

Alcyone - Mockingbird - Rossignol - Usignolo

Il Giornale di PALAZZOLO s/O

ANNO XXII - Aprile 2016 - Mensile di informazione locale

Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni, iscritto Roc 20842

Direttore responsabile: Massimiliano Magli - massimiliano.magli@libriegiornali.it - Editore: Libri&Giornali s.r.l. - corso Bonomelli, 23 - ROVATO (BS) - Tel. 030.7243646 - Italia - Ufficio commerciale: Simone Ottolini - simone.ottolini@libriegiornali.it - Cell. +39.339.1830846 - Consulenza fotografica: Eurovision

- Stampa: Colorart, località Moie - Rodengo Saiano - Impaginazione: Massimiliano Magli&Samuel Locatelli - Pubblicazione periodica registrata presso il Tribunale di Brescia - Autorizzazione numero 12 del 5 marzo 2010 - Questa edizione è stata chiusa alle ore 14,00 del 10 Aprile 2016



ARCHITETTURA

Calepio, castello e borgo strategici

di Arch. Gian Marco Pedrali



Nello scorso ottobre è stato restituito alla Comunità il castello di Calepio dopo il restauro conservativo. La struttura venne ricostruita nel 1430 dalla famiglia Martinengo, una volta terminate le lotte tra Milano e Venezia. Con la vittoria Venezia assegnò alla famiglia, sua fiduciaria, l'investitura feudale delle terre della Val Calepio e la elevò al rango di Conti di Calepio. Il conte Trussardo, la cui statua si

❑ a pag 6

A SPASSO PER LA STORIA

Gli uomini della "Manchester bresciana"

di Francesco Ghidotti



Su un giornale locale di fine anno 1949, Vittorio Brunoni scriveva:"
Nessun indizio annunzia da lontano la presenza del paese sulla pianura.
La strada che congiunge Brescia con Bergamo precipita d'un tatto a rivelare, dietro una curva, l'incavo della valle.
Così, all'improvviso, adagiata in una conca, si manifesta, dalla balaustrata di un parapetto, Palazzolo, la

❑ a pag 3

Il Pioppo: un giardino di colori e allegria

Dal 14 al 20 maggio "Farfalle in Piazza"

di Giuseppe Morandi

La passione per il giardinaggio è una prerogativa comune, tanto che le statistiche ricordano come si trovi al terzo posto fra gli hobby degli italiani. Con l'arrivo della primavera, il pollice verde diventa di tendenza, tutti si sentono giardinieri e sono pronti a mettere mano al loro giardino attratti dal richiamo della natura, dai suoi colori e dalle sue essenze.

A Palazzolo da undici anni esiste il "Pioppo", il garden

❑ a pag 2

A Brescia arrivano i Fanti

Dopo la festa, tocca al raduno nazionale

di Giuseppe Morandi



Il mese scorso, i Fanti e le Patronesse della nostra città hanno festeggiato la tradizionale festa sezionale, come ormai fanno da undici anni a questa parte.
Il ritrovo era presso il monumento al "Fante" che si trova a S. Rocco, che fu inaugurato quattro anni fa.
A fare gli onori di casa il presidente della sezione palazzolese Giuseppe Morandi.
Molte le sezioni combattentistiche intervenute, nonostante la concomitanza dell'evento con le riprese di "In Piazza con noi", la trasmissione di Teletutto che ha fatto tappa a Palazzolo in Piazza Roma.
Tante le istituzioni che hanno deciso di prendere parte ai festeggiamenti dei fanti: per l'Amministrazione comunale hanno partecipato il vice sindaco Nadia Valli ed il presidente del Consiglio comunale "Mino" Baitelli, per

❑ a pag 3













¬ dalla pag. 1 - Il Pioppo...

che si estende su un'area di 10mila metri quadri gestito dalla Cooperativa sociale palazzolese, sotto la guida di Marzia e Luciano .
Attorno a loro si è formato un gruppo coeso di cui fanno parte :
Tania, Paolo, Giusy, Eva, Nicolas, Beppe, Wendy, Silvia e Grazia.

A raccontarci l'esperienza che sta alla base dell'attività del "Pioppo" è Marzia, che gestisce il garden.

«La costruzione del Garden risale al 2004 – tiene a precisare Marzia - con le relative autorizzazioni rilasciate dal Parco dell'Oglio, dalla Sovrintendenza dei beni culturali e dal Comune di Palazzolo.
Il Garden è stato costruito allo scopo di dare lavoro a circa dieci persone e per utilizzarlo come spazio terapeutico per il nostro personale svantaggiato, che ogni anno Asl e Comune ci assegnano.
Così con noi lavorano quattro ragazzi dello S.f.a. (Servizio Formazione Autonomia) di Castelli di Calepio, che sono seguiti dall'educatore Cristian Rota.
A seguito della totale riorganizzazione del Garden il "Pioppo" nel 2011 è stato necessario inserire personale con esperienza.
Io e mio marito, a seguito di una situazione particolare che ci riguardava da vicino - ha continuato Marzia -, abbiamo ricevuto dall'attuale presidente della Cooperativa, Enzo Gaspari, l'opportunità di metterci a disposizione del "Pioppo".
A rendere più semplice il nostro inserimento è stato il fondamentale supporto avuto da Tania.

Marzia, come è nata la sua passione per il giardinaggio?
«La mia passione per i fiori è nata e si è sviluppata sin da quando ero piccola curando il mio piccolo giardino.

Poi?
«Poi, crescendo, ho incontrato mio marito Luciano che già faceva il fiorista e di conseguenza questa passione si è rafforzata diventando il mio lavoro».

Quali sono i fiori che preferiscono i vostri clienti?
«I gusti sono molto diversi - sottolinea Marzia - abbiamo una vasta gamma di scelta per poterli soddisfare. Per quanto riguarda il fiore reciso la rosa è sempre quella che la fa da padrona.
Per l'esterno ultimamente stanno andando molto le piante aromatiche, i nostri clienti sono sempre alla ricerca di nuovi particolari e raffinatezze, che però abbiano anche una ottima durata. La durata e la bellezza hanno la stessa importanza».

Da quando ha iniziato questo lavoro ha avuto soddisfazioni?
«Io sono al Pioppo da quattro anni. All'inizio, come per tutti i lavori, c'è sempre da fare un po' di gavetta, c'è sempre da tribolare.
Poi, con il tempo e con la passione, ho avuto degli ottimi riscontri, ed enormi soddisfazioni».

Il vostro lavoro richiede specializzazione?
«Assolutamente si! Ci sono delle scuole che vanno frequentate: istituto tecnico agrario, o professionale per agronomi, poi ci sono scuole che sono improntate sui fiori recisi: come la mastro fioristi».

Il vostro lavoro in cosa consiste?
«Il nostro lavoro consiste dalla creazione di semplici mazzi di fiori alla realizzazione di composizioni floreali per matrimoni, e cerimonie in genere, allestimenti di fioriere, aiuole e giardini.
Per la realizzazione dei giardini e la loro manutenzione chiediamo il supporto del Green Service, gestito dal nostro capo giardiniere Giulio Diploma, che è responsabile del settore giardinaggio e che fa parte della Cooperativa sociale.
Inoltre ci occupiamo di composizione con piante da interno ed esterno, allestimento balconi, arredi per la casa ed oggettistica, tutto quello che può soddisfare il cliente, dalla A alla Z».

In garden troverete esposte le sedie farfalla, che dal 14 al 20 maggio saranno anche a Palazzolo con la mostra itinerante "Farfalle in Piazza": si tratta di 13 panchine a forma di farfalla della pluripremiata collezione di design "Cartesio" tutta ideata e realizzata a Palazzolo sull'Oglio, e divenute il centro di un progetto a sostegno della onlus "In Cordata", che da anni si occupa di persone portatrici di varie disabilità.
A dipingere tredici farfalle sono stati i ragazzi disabili che fanno parte della cooperativa, i loro nomi sono Lisa Assolari, Simona Baiguini, Chiara Belotti, Cassandra Bigiani, Francesca Brembilla, Federico Fachinetti, Monica Finazzi, Anna Lopresti, Stella Lopresti, Beppe Martina, Luca Ravasio, Aisa Tomaselli e Rino Varinelli. ■



Lo staff del garden Il Pioppo



Uno spazio espositivo del garden Il Pioppo

"Pierini"a pesca

Tutti alla Castrina il primo maggio

Come da tradizione la Società Pesca Sportiva, in collaborazione con l'Amministrazione comunale, offre a tutti i ragazzi delle scuole elementari e medie l'opportunità di fare una nuova esperienza conoscendo il mondo della pesca. L'appuntamento è presso la Castrina domenica primo Maggio, dalle 8 alle 12. Le iscrizioni si ricevono presso il negozio "Caccia e Pesca" di Marino Gatti o la Società Pesca Sportiva, presso la sede della Castrina, e sono aperte fino a giovedì 28 aprile. Per i piccoli "Pierini" si prospetta una giornata di divertimento che, come ogni anno, si concluderà con la consegna ai ragazzi dei premi a sorpresa, messi in palio dalla locale società guidata da Arturo Pozzali e dai suoi collaboratori. Il locale sodalizio mette a disposizione tutto l'occorrente. ■







¬ dalla pag. 1 - Gli uomini...

piccola Manchester bresciana".
Dopo settant'anni siamo ancora " la piccola Manchester bresciana ?"
C'é chi ha scritto anche della "versatilità artistica della gente di Palazzolo".
Le generalizzazioni sono sempre ardue.
Nel 1998 sotto il titolo: "Palazzolo in crisi d'identità", si leggeva:
"Sono tanti i segnali di disamore o di sospetto nei confronti del bene comune. Augurando che i cittadini si identifichino con il proprio paese e non smentiscano il senso di appartenenza ad una comunità al primo canto del gallo".
Aggiungo qualche spunto di riflessione, a completamento di questi scritti.
Quale il nostro substrato culturale?
Da dove partire per svolgere il tema?
Per un vecchio maestro: dalla scuola.
Dai "ludimagister" della fine del XV secolo che istruivano i fanciulli "boni moribus et doctrina", alla venuta di San Carlo, quando due dei sette sacerdoti della nostra parrocchia, don Giuliani e don Cerutti, insegnavano la grammatica ai fanciulli.
Tradizione continuata, col lascito di don Tamanza, che garantì il finanziamento delle classi aperte ai fanciulli, esperienza raccontata da Vincenzo Rosa, alunno e poi insegnante egli stesso.
Alla metà dell'800 il Fabi scriveva:
"Questo borgo diede i natali a vari uomini valenti, tra quali il Malvezzi cronista bresciano, Durante Duranti poeta e diplomatico, un altro Duranti pittore di volatili, unico nel suo gemere, il matematico Gorini, il naturalista Vicenzo Rosa, il Galignani estensore della celebre gazzetta inglese, col titolo Galignani's messenger, che si stampa a Parigi, un Giacomo Persevalli, dotto nelle lettere, facile e profondo scrittore di musica e suonatore rinomato di molti strumenti, un Andrea Costa che si acquistò fama e ricchezze nella città di Londra quale violinista, il Bianchi Eliodoro, tenore di fama europea, il sacerdote Luigi Schivardi già professore nel seminario di Brescia, poeta ed oratore di belle fama, il sacerdote Pietro Tadoldi educatore esimio della gioventù, ora rettore del fiorente collegio ginnasiale di Martinengo, il cavaliere Tito Omboni, autore di un viaggio dell'Africa occidentale e Paolo Gorini parente del matematico già nominato...



Il medaglione intitolato al poeta Durante Duranti

In generale i Palazzolesi hanno molte perspicuità naturali e molta attitudine allo studio e nel seminario di Brescia si contarono contemporaneamente fin quattro professori somministrati da questo borgo, oltre vari altri maestri nelle case private di educazione e professori nella università.
Ho davanti il fascicolo a stampa del 1844 che fa riferimento all'attività del ginnasio privato di Martinengo di cui era prefetto don Piretro Tadoldi.
Risultano meritevoli di premio in I° classe il bresciano Pietro Galignani, in II° Paolo Costa.
In III tra i frequentanti notiamo Camorelli Lorenzo, Fiorini Ottavio, Maza Guido, Tadoldi Costantino, Urgnani Bonafino, in IV° Foresti Federico,Schivardi Luigi, Tadoldi Gabriele, Urgnani Cristoforo.
Nella I° di Umanità ecco Maza Andrea, Torazza Bonaventura.
In II° i palazzolesi Cicogna Giuseppe, Foresti Pietro, Morandi Giuseppe.
A poco a poco scopriamo dove si era formata la nostra classe dirigente: nelle nostre scuole di Piazza Tamanza, a Martinengo, a Rovato, dove l'istituto per otto anni fu diretto dal nostro Vincenzo Rosa.
■

¬ dalla pag. 1 - A Brescia...

i carabinieri era presente il maresciallo comandante Francesco Cerasola e per la Polizia Locale c'era il vice comandante Luciano Sirani, presente anche Sergio Ambrosetti, il figlio del Capitano Alessandro Ambrosetti a cui è dedicata la sezione.
Dopo i saluti ed i ringraziamenti del presidente della locale sezione, è iniziata la S. messa in suffragio ai caduti in guerra ed ai tesserati che ci hanno lasciato in questi undici anni.
La S. messa è stata celebrata dal cappellano e parroco di S. Paolo in S. Rocco don Gianni Mondini, che durante l'omelia ha voluto rimarcare il senso eroico dei Fanti caduti.
Terminata la parte religiosa, si è passati a quella civile: sul monumento al "Fante" è stata posta la corona d'alloro seguita dal rito dell'alzabandiera.
Tutto si è concluso presso il ristorante "Genuisi" di Coccaglio.
L'appuntamento ora è fissato per il 22 maggio a Brescia, dove ritorna a distanza di 33 anni il raduno nazionale dei Fanti.
Il programma dei quattro giorni è così sintetizzato: giovedì 19 maggio è prevista la presentazione in broletto, seguita dalla partenza della Mille Miglia.
Il giorno successivo, venerdì 20 maggio, si andrà al Tonale a far visita al Sacrario, nel ritorno si farà tappa a Cedegolo per vedere la centrale elettrica, rimasta inalterata dai tempi della prima Guerra Mondiale.
Il giorno successivo, sabato 21 maggio, al mattino in campo Marte a Brescia si potrà assistere al corteo dei mezzi militari ed al lancio dei paracadutisti; alle 16 alcune autorità si recheranno al Vittoriale degli Italiani a Gardone Riviera per ricordare Gabriele D'Annunzio, che sarà sorvolato da quattro Piper che lanceranno dei biglietti commemorativi.
Alle 18 si terrà la S. messa presso la chiesa di S. Giuseppe in città, officiata dal Vescovo Monsignor Luciano Monari, mentre la sera sarà caratterizzata dalla Notte Bianca.
Domenica 22 maggio i festeggiamenti prendono il via con l'ammassamento in Piazza Vittoria, seguiti dai discorsi delle autorità e dalla sfilata che sancirà la chiusura del raduno, con la consegna della bandiera alla città di Vittorio Veneto, sede fra due anni del prossimo raduno.
Conclusa la sfilata, arriverà in città anche la Mille Miglia.
■







Alcuni momenti della tradizionale festa sezionale
alla quale erano presenti anche presenti anche le autorità locali



Il Giornale di PALAZZOLO sport s/O



La “Pro” continua a salire

Sei risultati utili consecutivi

di Giuseppe Morandi

La Pro Palazzolo si veste da grande con le grandi. Sei risultati utili consecutivi, quattro vittorie di fila e due pareggi, sono il segno di un cambio di marcia con i fiocchi e con questi risultati la squadra di Corsini sta recuperando il terreno perduto in precedenza per i troppi alti e bassi avuti.
Da quando ha preso in mano le redini della squadra l’allenatore Corsini, si è capito subito che la svolta era solo questione di tempo: con la sua esperienza la Pro sarebbe tornata a fare un campionato non solo come comprimaria, ma da formazione temibile per tutti gli avversari.
È inutile tornare a ripetere che quest’anno la Pro è stata presentata solo per non fare del tutto morire il calcio a Palazzolo: la volontà del presidente Facchetti, l’esperienza di Gheda come direttore sportivo e l’abilità di Corsini sono i tre cardini che possono far ritornare la Pro ai fasti passati, seppur nei tempi dovuti e con la politica dei piccoli passi. Piccoli, ma significativi.
L’innesto dei giovani, come quello di Andrea Pedrali (e non Pagani, come erroneamente scritto in precedenza) non ancora sedicenne, certamente è stato un fiore all’occhiello per la società, ma anche uno stimolo importante per tutti i suoi compagni e per i giovani giocatori della Pro.
Andrea è un punto di riferimento per tutti.
Certo, quando l’attuale allenatore è insediato sulla panchina ha sposato ad occhi chiusi la linea della società: Corsini ha sempre ribadito che le intenzioni erano buone, certo la parola d’ordine per un progetto di questo tipo è “pazienza”, perché con un gruppo di giovani bisogna lavorare a lungo e senza demoralizzarsi.
Il primo grande risultato che Corsini ha ottenuto dai ragazzi è quella di averli fatti innamorare degli allenamenti: un allenatore che si presenta in campo ogni giorno con la voglia di fare è un esempio che i giovani apprezzano, è più facile seguire chi mostra la rotta con il proprio sudore.
Quando era iniziata la sua avventura, Corsini ha preso in mano questi ragazzi nel novembre scorso, in lui c’era tanto entusiasmo e la speranza di raggiungere i playoff.
Invece cammin facendo Corsini si è reso conto che la squadra era troppo giovane e ha dovuto rivedere un po’ i suoi programmi; nonostante tutto resta il lavoro fatto, l’aver inculcato nella mente dei suoi ragazzi la voglia di allenarsi e di impegnarsi al massimo nel proprio lavoro, un ottimo punto di partenza per quelli che il prossimo anno resteranno a giocare un’altra stagione nella Pro Palazzolo.
Ora sta per partire lo sprint finale visto che al termine del campionato mancano quattro giornate: si inizia in casa con la Polisportiva Provagliese, poi fuori con la Nuova Camunia, ancora in casa con il Villa Carcina e chiusura con il derby con la Pontogliese. L’obiettivo di fine anno per la squadra palazzolese è quello di raccogliere più punti possibile e migliorare la sua attuale posizione in classifica, il settimo posto. ■


Il mister Corsini (© Davide Cimino)

CENTRO ANTIFURTO
di Rizzi Fausto & C.
Impianti antintrusione - Impianti Tvcc
Impianti rilevazione incendio
Videocitofoni - Impianti elettrici
Impianti antintrusione professionali con combinatore telefonico a partire da:
€ 900,00
Oppure soluzione a noleggio
€ 50,00 mensili (iva esclusa)
NUOVA APERTURA
FILIALE DI PALAZZOLO SULL’OGLIO
PIAZZA ROMA, 60
339.6593530 - 3278982680
centro.antifurto@gmail.com

EMPORIO PEDRALI
GRANDI OFFERTE ALL’EMPORIO!
Vieni a visitare il nuovo show room barbecue Weber
Disponibili in Show room tavoli, sedie, ombrelloni e piscine

* Weber kettel 47 a € 89,99!

PALAZZOLO s/O - viale Europa 9 - Tel. 030.7400735
mail info@emporiopedrali.eu sito www.emporiopedrali.it

A spasso con il Cai

La Palestra di Arrampicata dedicata a Gianfranco Gozzini

di Roberto Parolari



Domenica 17 aprile è una data rilevante per la sezione del Cai di Palazzolo: si apre la Palestra di Arrampicata con l'Open Day che inizia alle 14,30, ma soprattutto si tiene la cerimonia, e la benedizione, per la dedica della struttura a Gianfranco Gozzini. Con l'apertura inizia anche il calendario delle attività della Palestra di Arrampicata che prevede per mercoledì 20 aprile l'appuntamento con l'Introduzione all'arrampicata, ritrovo alle 18,30, sotto la supervisione dei coordinatori Gionata Agosti e Gualtiero Sepati.
Mercoledì 20 aprile è in programma anche la gita Gesa coordinata da Vittorio Tinti e Giuseppe Maestri, un'uscita che porterà i partecipanti da Zogno a Miragolo.
Si tratta di un'uscita facile che prevede un equipaggiamento da escursionismo, 635 metri di dislivello e quasi quattro ore di cammino per compiere il giro completo. Si parte alle 8 dalla sede del Cai per raggiungere Zogno seguendo l'itinerario stradale Palazzolo, Bergamo. Giovedì 21 aprile si tiene la serata di Arrampicata in palestra per il Cai Giovanile, il ritrovo è fissato alle 18,15 presso la palestra di Palazzolo ed è necessario un equipaggiamento che prevede cena al sacco e scarpe di ginnastica. Per partecipare è necessario prenotarsi entro il 18 aprile.
Domenica 24 aprile è in calendario la gita sociale presso il Sentiero del Viandante, coordinata da Marco Belotti e Giuliana Gualandris. Si parte alle 7 dal piazzale del municipio per raggiungere, seguendo l'itinerario Palazzolo, Lecco e Mandello, il punto di origine dell'uscita, Lierna. La gita di difficoltà escursionistica prevede cinque ore di cammino, tre per la salita e due per la discesa, 740 metri di dislivello ed un equipaggiamento da escursionismo.
Si tratta di un bellissimo e spettacolare itinerario che dalla piccola stazione di Lierna attraversa i centri storici dei piccoli borghi di Lierna, Genico, Ortanella e Varenna, offrendo splendidi scorci del lago di Como con i suoi famosi rami. Lungo il percorso si possono ammirare edifici antichi e caratteristici come la nevera dell'Alpe di Mezzedo ed il borgo di Ortanella. Tutto va a creare un'escursione immersa nella natura, sempre con vista sul lago che regala panorami mozzafiato. Il rientro a Varenna avviene tramite il trenino, che in pochi minuti riporta alla stazione di partenza.
Mercoledì 27 aprile è in programma l'uscita Gesa in collaborazione con il centro diurno disabili di via Roncaglie, coordinata da Sergio Lancini ed Enzo Turra. Si tratta di una gita facile che prevede due ore di cammino, 20 metri di dislivello da fare con scarponcini o scarpe robuste. Si parte alle 9 dalla sede del Cdd di via Roncaglie per raggiungere Cologne, da qui si sale il Monte Orfano dal Rifugio degli Alpini fino alla Croce di Erbusco. Il ritorno è previsto per le 13.
Giovedì 28 aprile è in programma la seconda serata di Introduzione all'arrampicata coordinata da Gionata Agosti e Gualtiero Sepati, si inizia alle 18,30 presso al palestra a Palazzolo. Si tratta della seconda lezione, la prima era quella del 20 aprile, propedeutica alla ferrata del 30 aprile ed in questa serata vengono approfondite le tecniche apprese in precedenza. Sabato 30 aprile si tiene la gita sociale a Casto dove si faranno i primi passi in via Ferrata, un'uscita coordinata da Gionata Agosti. Si parte alle 7,30 dal piazzale del municipio per raggiungere Casto, per una gita che prevede tre ore di cammino, una difficoltà EF ed un equipaggiamento formato da scarponi, casco, imbraco e kit ferrata forniti dalla sezione, il pranzo è al sacco. Si tratta di una giornata dedicata a chi vuole avvicinarsi in modo facile e sicuro alla progressione su via ferrata, dopo una breve introduzione teorica su materiali e tecniche ci si avventura nel fantastico canyon della stretta di Luina, per poi attraversare un ponte Tibetano sospeso sulla valle. Nel pomeriggio, per i più temerari, sarà possibile provare alcune ferrate di grado superiore. L'attività è rivolta a ragazzi, maggiorenni, ed adulti in buona forma fisica, con iscrizione obbligatoria da fare in sede il venerdì.
Mercoledì 4 maggio è in calendario la gita Senior presso il Rifugio Olmo, in val Seriana, con partenza fissata per le 7 dalla sede del Cai di Palazzolo. Seguendo l'itinerario stradale si va da Palazzolo a Valzurio, da qui si raggiunge il Rifugio Olmo dedicato alla memoria di Rino Olmo, fondatore della sezione Cai di Clusone e membro del Soccorso Alpino. Si tratta di un'uscita di escursionismo che prevede cinque ore di cammino e un dislivello di 1000 metri. Domenica 8 maggio la gita a Castell'Arquato, in provincia di Piacenza, coordinata da Antonella Bonadei. Si parte alle 8,30 dal piazzale del municipio per raggiungere in pullman, seguendo l'itinerario stradale Palazzolo, Piacenza e Lugagnano, il Comune di Castell'Arquato. L'arrivo è previsto per le 10,30 e, dopo l'incontro con la guida, inizia la gita con il trekking nel bosco di S. Franca. Il costo complessivo della gita è di 20 euro, l'iscrizione è necessaria e si deve fare entro venerdì 29 aprile versando una caparra di 10 euro. ■

Le Ricette della Luciana

Zuppa di asparagi



Ingredienti per 4 persone:
500 gr. di asparagi;
30 gr. di burro;
2 cucchiai di olio;
1 uovo;
sale e pepe;
1 cucchiaio di farina bianca 00 o maizena;
parmigiano;
pane abbrustolito.
Rosolare la cipolla affettata finissima nell'olio e nel burro. Tagliare a pezzetti gli asparagi avendo cura di conservarne le punte. Aggiungere alla cipolla i pezzetti di asparagi e continuare a rosolare.
Aggiungere l'acqua, la farina, il sale ed il pepe e cuocere per 10 minuti.
Frullare il tutto, aggiungere le punte degli asparagi rimettere a cuocere il composto per 5 minuti; infine togliere dal fuoco e aggiungere l'uovo frullato con poco latte. Servire con parmigiano grattuggiato e con le fette di pane. Buon appetito! ■





Tra tennis e jazz

Altra serata di successo in Accademia

Jazz&Racquet è tornato lo scorso mese all'Accademia Vavassori, con un connubio che si sta confermando largamente apprezzato anche a livello nazionale.
Diverse riviste di settore, infatti, stanno promuovendo e recensendo l'evento, fortemente voluto da Renato Vavassori melomane in fatto di jazz, oltre che già tennista professionista e direttore dell'Accademia.
Il 12 marzo è toccato al Jazz Quartet di Alessandro Fariselli (sax), Massimiliano Rocchetta (pianoforte), Fabio Nobile (batteria) e Mauro Mussoni (contrabbasso) incantare il pubblico e accompagnare la tromba di Flavio Boltro e la voce di Joyce Elain Yuille.
Ospite sportivo della serata è stato Oreste Perri, pluricampione mondiale di canoa e oggi presidente del Coni Lombardia. ■



Oreste Perri a sinistra con Renato Vavassori

Accademia Tennis Vavassori

STRUTTURE E SERVIZI
SEDE PRINCIPALE PALAZZOLO SULL'OGLIO (BS)

6 CAMPI TERRA ROSSA OUTDOOR, 5 CAMPI IN CARPET INDOOR, 1 CAMPO TERRA ROSSA INDOOR, 1 CAMPO HARD COURT INDOOR, PALESTRA, PISCINA, CENTRO MEDICINA SPORTIVA, AULA DIDATTICA, AULA TRAINING MENTALE- BRAIN'S PROGRAM PRO SHOP.
HOUSING COLLEGE (alloggi all'interno di residence con tutor che offrono presenza 24 ore su 24, assistenza, pulizia locali e servizio lavanderia
PROGETTO STUDY WHILE YOU TRAIN – lezioni scolastiche per tutti gli indirizzi di studio in modo flessibile e compatibile con l'attività agonistica
ACCOMPAGNAMENTO E ASSISTENZA TORNEI CON ANALISI DEI MATCH
SERVIZIO TRASPORTATION PER GLI ALLENAMENTI
STAGE INTENSIVI PRESSO LA VAN DER MEER ACADEMY DI HILTON HEAD (USA)

POLO AGONISTICO cs SAINI – MILANO
POLO AGONISTICO CS XXV APRILE – MILANO

PROGRAMMI

SETTORE AVVIAMENTO - SIT (SCUOLA INDIVIDUAZIONE TALENTI):
Frequenza 5 volte a settimana. Sedute di 90 min:
30 min tecnica, 30 min tattica, 30 min educazione motoria
PERSONAL COACHING: Rapporto personale coach/atleta, Personalizzazione completa dell'attività, Preparazione tecnico/tattica, fisica e mentale. All'atleta viene assegnato un coach dell'accademia in funzione delle proprie esigenze e del proprio livello.

FULL TIME
Proposta intensiva della durata di 12 mesi. Nessun vincolo di tesseramento FIT. Programma di allenamento integrale ed integrato con preparazione tecnico/tattica, preparazione fisica e psicologica.
Accompagnamento ai tornei con analisi match. Progetto scuola "study while you train" , cioè studia mentre ti alleni in collaborazione con un istituto scolastico che permette di conciliare scuola e attività sportiva. Sistemi di valutazione funzionale degli atleti. Consultazione e monitoraggio alimentare, assistenza medica e fisioterapica

AGONISTICA
Ha le stesse caratteristiche del programma full time ma è dedicato a coloro che frequentano la scuola tradizionale e quindi durante il periodo scolastico riescono ad allenarsi solo nella fascia pomeridiana. Nel perido estivo possono invece frequentare l'accademia con il settore full time.

PROGRAMMI COMPLEMENTARI
Programmi week end, settimane intensive in collaborazione con i club di appartenenza

CONTATTI
Ref. Rossana Vavassori
Accademia Tennis Vavassori
Via Kennedy
25036 Palazzolo S/O (BS)
340/6529337

¬ dalla pag. 1 - Calepio...

trova nel cortile, diede il via ai lavori del maniero che inizialmente ebbe scopi difensivi per divenire poi, nel '700, dimora signorile con l'aggiunta di stanze e giardini.
Nel 1842 l'intera struttura venne donata all'Ente Ospizio Calepio che si prendeva cura delle ragazze dei ceti meno abbienti dei paesi del circondario.
L'Ente oggi è trasformato in Fondazione, gestita da 12 membri espressi dai paesi della Valcalepio in una sede esterna con il compito di assistenza ai disabili.
Nel castello continuerà l'attività culturale iniziata intorno al 1950, dedicata ad Ambrogio Calepio, inventore del primo dizionario latino, detto Calepino.
L'intero perimetro del maniero era circondato da pietre merlate di stile guelfo, poi sostituite con merlature a coda di rondine a seguito della sua trasformazione in palazzo signorile.
La posizione stupenda, affacciata sulla valle, contribuisce a renderlo l'edificio più significativo della media valle dell'Oglio: vi si può accedere dal borgo, ma anche dal sottostante nucleo costituente il "Porto", una spina di case allineate sulla via, mediante una salita acciottolata molto suggestiva.
Il borgo, antico cuore storico della plaga, è caratterizzato da torri ed edifici medievali, con la chiesa quattrocentesca sorta in luogo dell'antica matrice plebana.
In adiacenza ha particolare importanza l'edificio altomedievale scoperto nel 1960 divenuto oggetto di studi internazionali: ha una pianta di m. 10x18 con altezza di 9.20 con un solaio in legno al primo piano.
Le pietre delle murature e delle aperture sono di grande spessore con squadratura perfetta.
L'edificio costituisce un importante punto di riferimento nella storia bergamasca per le caratteristiche costruttive, insieme all' altro analogo di Gorlago, la cui successiva scoperta ne ha però ridimensionato l'importanza.
Infatti, in un primo tempo, sulla scorta di un confronto con edifici coevi europei, l'edificio di Calepio venne ritenuto un centro amministrativo ed un luogo di governo civile-militare, vista la presenza di quello adiacente politico-religioso: ma, alla luce delle varie discordanze di carattere architettonico con tali edifici, la più certa analogia anche costruttiva tra i due edifici bergamaschi, entrambi ubicati sulla sponda destra di un fiume (Oglio e Cherio) in prossimità dei percorsi romani di collegamento tra Bergamo e Brescia, fa pensare invece con maggiore attendibilità ad una loro funzione di semplice controllo territorio.
Ricordare queste presenze architettoniche, situate nella valle dell'Oglio, tanto interessanti per la loro tradizione storico-artistico-culturale è un piacere, come è stato nel 1964 occuparmi di sensibilizzare il recupero degli oratori romanici di S. Fermo, di San Giorgio e dell'altro stupendo borgo di Trebecco, allora in uno stato disordinato.
Ma sopratutto nel 1975 realizzare la chiesetta di S. Maria "ad Brusetum", in contrapposizione architettonica tra antico e moderno, ad integrazione del retrostante antico rudere di una piccola pieve cristiana edificata nel IV secolo d.C. sulle rovine di un tempietto pagano: era questo il primo luogo di culto con annesso fonte battesimale edificato in valle Calepio dopo la diffusione del Cristianesimo.
Posta sul dosso in prossimità della grande curva all'inizio del borgo, essa è meta ogni anno di una sentita festa dedicata alla Madonna, per la cui devozione i fedeli si prodigano con tanta cura a mantenerla sempre come nuova. ■


L'ingresso al castello


La chiesetta "ad Brusetum"

LUIGI LP PIVA
OUTLET ABBIGLIAMENTO - INTIMO - CALZE
PER CAMBIO LOOK
SVUOTA TUTTO
META' PREZZO
S.PANCRAZIO VIA DEL DOSSO, 21 - Tel.3200247064
Orario apertura : Lunedì dalle 15.00 alle 19.00
Mar/Sab dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00

LETTERE AL DIRETTORE

Rifiuti. Una battaglia da vincere

Egregio direttore,
mi permetto di denunciare gli atteggiamenti incivili di tanti sul fronte del rispetto dell'ambiente e della nostra città.
La Palazzolo civile non è questa, la Palazzolo civile si distingue per l'accoglienza e per la pulizia.
Purtroppo da quando sono stati tolti i cassonetti, parliamo del marzo del 2014, è venuta a galla una realtà che nessuna pensava fosse possibile: l'inciviltà degli abitanti.
Qua di distinzioni non c'è ne sono, perché se prima erano gli stranieri ad essere incolpati, ora invece non si può negare che il comportamento incivile sia anche di alcuni palazzolesi: vuoi per sfidare chi vuole tenere questa città con il massimo decoro, vuoi per dimostrare che questa giunta non è capace di tenere pulito tutto l'ambiente.
Fatto sta che quando giri in qualsiasi angolo della nostra città, trovi sacchetti di plastica, verde, fasciatoi buttati e via dicendo.
Rifiuti di ogni genere messi ai bordi della strada, sacchetti di plastica che galleggiano nei canali.
Questa constatazione è facilmente verificabile con i propri occhi, come sono facilmente verificabili le multe che piovono sui diretti interessati.
Si tratta di una constatazione perché tutti vedono quel che succede, ma sono sempre gli stessi che sfidano il divieto di lasciare lo sporco per strada.
Dicevamo che da quando la raccolta differenziata è entrata in vigore, è entrata in vigore anche la maleducazione delle persone: c'è da meravigliarsi a vedere tanta sporcizia, ma purtroppo Palazzolo è una piaga mal digerita per certi incivili che continuano e continueranno a fregarsi della situazione venutasi a creare.
Ora sta al buon senso di quelle persone che vedono certi incivili buttare l'immondizia denunciare alla autorità competenti quello che si è visto, per il bene di tutti.
Non sarà facile: ma l'unione fa la forza.

LETTERA FIRMATA

ABC FORNITURE TECNICHE INDUSTRIALI
UTENSILERIA
MACCHINE UTENSILI
TRASMISSIONE
Forniture Tecniche Industriali A.B.C. S.r.l. - PALAZZOLO S/O /BS)
Viale IV Novembre, 42 - Tel. 030.733100 r.a. - Fax 030.732422
E-mail: info@fornitureabc.com - http://www.fornitureabc.com

Torna il treno del gusto

Trenoblu debutta il 17 aprile

di Aldo Maranesi

Anche se siamo ancora in pieno inverno, in queste giornate ancora fredde e grigie perché non cominciamo a pensare a una gita fuori porta, lontano dallo stress delle città, per riscoprire i paesaggi dimenticati della Lombardia, comodamente seduti in treno? Con la destinazione finale che può essere una gita in battello sul Lago d'Iseo piuttosto che la degustazione di prodotti tipici della tradizione lombarda; o verso altre mete ancora, anche fuori regione, tutte comunque da 'leccarsi i baffi'.
E' quanto propone il programma 2016, al via il prossimo 1° maggio (con un'anteprima il 17 aprile), con iniziative fino a dicembre, messo a punto dalle Associazioni di volontariato senza scopo di lucro 'Ferrovia del Basso Sebino' e "Ferrovia Turistica Camuna" (entrambe del Gruppo "F.T.I. – Ferrovie Turistiche Italiane"), in collaborazione con la Cooperativa Sociale Il Nucleo Onlus, con la Fondazione FS e altri Enti.
L'iniziativa 'TrenoBLU - Treni turistici per il Lago d'Iseo... e non solo', quest'anno alla sua ventitreesima edizione, prevede quasi esclusivamente partenze da Milano (da quest'anno sempre dalla stazione Centrale) e Bergamo in direzione soprattutto del Lago d'Iseo ed i suoi dintorni, senza dimenticare altre piacevoli località lombarde, sedi di interessanti manifestazioni, per lo più gastronomiche.
Da sottolineare che le manifestazioni in calendario si svolgeranno quasi esclusivamente con treni storici a vapore, trainati da una sbuffante locomotiva del 1913 (la mitica 625-100, detta la "Signorina", ormai ultra centeneraia), con le tipiche carrozze "centoporte", dalle classiche panche in legno, degli anni '30 del secolo scorso (oggi preservate nel parco storico della Fondazione FS).
Il viaggio si svolgerà principalmente lungo la linea turistica Palazzolo sull'Oglio - Paratico Sarnico, una linea rimasta chiusa nella tratta finale per quasi 30 anni e riattivata nel 1994 grazie all'iniziativa di FBS, Trenitalia e RFI, WWF, enti locali e aziende private.
Dall'inizio di maggio ai primi di luglio e poi da settembre a novembre, in numerose occasioni verranno quindi proposte interessanti iniziative rivolte a tutti coloro che vorranno passare una giornata al lago o immergersi in qualche evento enogastronomico o culturale, a stretto contatto con la natura e lontani mille miglia dal caos cittadino.
Pertanto, lungo la linea che si affianca al fiume Oglio nel suo percorso dal lago alla pianura, i primi appuntamenti saranno il 1° maggio nonchè il 15 ed il 29 maggio oltre al 19 ed il 26 giugno ed il 3 luglio. Si ricorda che, per chi non fosse interessato al solo viaggio sul treno storico, sono quasi sempre disponibili anche delle proposte a "pacchetto completo" comprensive di viaggio in treno, escursione in battello, pranzo tipico in ristorante e visite a borghi interessanti.
Non mancheranno poi le occasioni per scoprire vini e spumanti di Franciacorta e Val Calepio in una limitata serie di bottiglie con etichetta 'Selezione Trenoblu.
Da segnalare, tra le proposte di quest'anno, oltre a tanti classici, anche alcune significative conferme ed altre rilevanti new entry: tra le prime vengono riproposti i tre più recenti successi degli ultimi anni come l'originale rappresentazione teatrale in viaggio con il '"Delitto sul Sebino Express" (il 15 maggio) e gli appuntamenti autunnali con la "Sagra e Palio dell'oca" a Mortara (PV) il 25 settembre, poi "Tra Storia e fede" verso Varallo Sesia (il 2 ottobre) ed i "Sapori di Valtellina" il 16 ottobre. Tra le principali novità sono da annoverare il treno storico elettrico "Mantova: Capitale della Cultura 2016" il 17 aprile aprile (in collaborazione con ARSMS – Associazione Rotabili Storici Milano Smistamento), il "Treno di Primavera", stavolta in partenza da Milano e Bergamo il 15 maggio e soprattutto le tre giornate per la grande ed originale kermesse "The floating piers" dell'artista bulgaro-americano "Christo" che tra metà giugno e l'inizio di luglio collegherà Monteisola a Sulzano ed all'isoletta di San Paolo con delle passerelle galleggianti. Anche FBS e Nucleo saranno quindi impegnati con Fondazione FS per assicurare nelle tre domeniche del 19 e 26 giugno e 3 luglio, dei collegamenti con treni storici (a vapore e diesel) da Milano, Bergamo e Palazzolo fino a Paratico e proseguimento in battello da Sarnico a Monteisola con la Navigazione Lago d'Iseo.
Da ricordare anche i treni a vapore per due significativi anniversari: il 140° della Ferrovia Palazzolo - Paratico Sarnico (dove è nato il TrenoBLU) che verrò festeggiato il 29 maggio mentre il 150° della Ferrovia Brescia - Cremona si celebrerà l'11 settembre. In collaborazione con "FTC - Ferrovia Turistica Camuna" viene inoltre confermata l'offerta di proposte per gruppi con partenza da Brescia o Rovato, con treni ordinari, alla scoperta degli scorci più belli della Franciacorta e del lago.
Anche qui non mancheranno le occasioni "golose" con escursioni sempre a carattere enogastronomico, disponibili per un ampio periodo da fine marzo a fine settembre.
Da sottolineare che ci piace definire questa serie di particolari gite fuoriporta (che riassumiamo insieme a quelle già segnalate prima) come 'treni del gusto', visto che le mete coincidono quasi sempre con i paesi e i borghi dove si tengono alcune tra le più interessanti sagre lombarde. Con i 'treni del gusto' sarete così a: - Paratico-Sarnico (BS-BG) con il "Il treno di Primavera" da Milano, Monza e Bergamo (15 maggio) - Iseo (BS) per il "Festival dei Laghi italiani" da Bergamo e Palazzolo (29 maggio) - Mortara (PV) per il "Palio e la Sagra del salame d'oca" da Milano (25 settembre) - Morbegno (SO) per la "Mostra del Bitto" da Milano, Monza e Lecco (16 ottobre) - Cremona per la "Festa del Torrone" da Milano e Lodi (20 novembre) E per concludere, altre puntate fuori Lombardia, visto che il 'treno dei desideri' della Ferrovia del Basso Sebino promette fin d'ora che il 27 novembre, oltre al 4 ed 8 dicembre vi porterà in tutta comodità, con un treno elettrico d'epoca, nella magica atmosfera dei mercatini natalizi di Trento. Ci piace chiudere ricordando la conferma dell'accordo tra TrenoBLU ed il Parco Oglio Nord e la Riserva Naturale Oasi WWF di Valpredina a sostegno delle attività dei due Enti per la diffusione della cultura ambientale e nella lotta alle emissioni di CO2. ■





L'auto ritorna al suo futuro

Sbarca a Brescia il mostro sacro dell'elettrico, grazie alla partnership con la Hidra di Travagliato

di Massimiliano Magli

Sul piazzale della Idra di Travagliato il 2 marzo c'è il movente della presenza di Tesla Motors a Brescia: tre gioielli automobilistici alimentati completamente a elettricità, che hanno spinto l'azienda californiana a scegliere l'industria travagliatese per la consegna di un «isola» per pressofusione da 3000 tonnellate, così far fronte alla crescente richiesta del mercato di queste autovetture (la macchina stampa componenti telaistiche delle vetture Tesla, a partire dalle serie S e X, ossia la berlina e il Suv). Tra le tre autovetture presenti c'è anche un autentico bolide per cui alcuni imprenditori bresciani sono letteralmente impazziti. «Si tratta della Model S P 90 D – spiega Alessia Nittoli, coordinatore degli eventi per Tesla -. 'P' sta per 'performance', 90 per i kilowatt di potenza che sviluppa e D per 'dual motor', l'equivalente di una vettura integrale».
Tradotto nel linguaggio degli amanti della velocità? 772 cavalli e un da 0 a 100 chilometri orari in 3 secondi secchi.
«Tesla guarda con interesse a Brescia – spiega Nittoli – perché la Lombardia assorbe il 60% di tutti i veicoli acquistati.
A Brescia contiamo poco meno di 50 Tesla immatricolate, un vero record se consideriamo che il mercato dell'elettrico è ancora agli albori in Italia, dove vendiamo 15-20 vetture all'anno».
E proprio manager e industriali presenti al convegno di ieri mattina potrebbero essere il volano esponenziale per il decollo di una vendita che in pochi anni potrebbe travolgere il mercato dell'auto con motore termico.
Una Model S con 400 chilometri di autonomia non costa di più delle berline di alto livello di case come Porsche o Mercedes (80 mila euro).
«E' anche per questo – conclude Nittoli – che entro l'anno contiamo di far nascere una porta di ricarica rapida Super Charger, ossia in grado di caricare in 20 minuti metà delle batterie e in 40 minuti l'80%.
Il tutto gratuitamente e per tutta la vita dell'auto».
Il bollo di questa macchina, se fosse a carburante tradizionale, si aggira sui 3500 euro: in Italia è gratuito a vita.
In Francia fanno di più: se scegli Tesla ti regalano anche 6 mila euro.

Hidra, un gioiello di pressofusione
Fatturato verso i 100 milioni

Hidra, mediante il suo presidente Riccardo Ferrario, fa sapere che il fatturato 2015 si è assestato sui 90 milioni di euro e che salirà nel 2016.
E' plausibile che si possano raggiungere i 100 milioni di euro di fatturato in pochi anni. «Stiamo crescendo – spiega Ferrario – in modo esponenziale.
Basti dire che Idra ha avuto in tutta la sua vita bilanci medi di 30 milioni, mentre negli ultimi anni veleggiamo tra i 70 e gli 80.
Crediamo che questo sia anche frutto delle normative europee contro l'inquinamento, che dovrebbero far scendere entro il 2020 di 2 litri il consumo di autocarburi sui 100 chilometri.
Questo significa ricorrere all'alluminio in pressofusione prodotto dalle nostre presse. Almeno così speriamo, visto che leggere perfettamente il mercato di produzione delle presse e dei componenti è un terno al lotto. Non nascondiamo – precisa Ferrario – che il rischio è legato alla scelta di altri tipi di lavorazioni, come l'estrusione, la lamierazione, ma anche il ricorso a materiali sintetici, che tuttavia hanno il peso della non facile riciclabilità e dell'impatto ambientale».
Hidra è passata in pochi anni da 108 a 136 dipendenti e ha consociate in diverse parti del mondo.
«Il nostro successo – aggiunge Ferrario – è stato quello di resistere in Italia e di essere scelti per il nostro Know-how straordinario a dispetto di costi del lavoro e dell'energia che sono superiori anche di un 30% in più (se pensiamo all'elettricità) rispetto alla Germania». La Hida è oggi parte di un gruppo a guida cinese intervenuto con i propri capitali nel 2008. «In quell'anno – conclude il presidente – chiedere alle banche un prestito significava lottare con un gap del 5% rispetto agli interessi delle banche tedesche: a noi prestiti al 6% contro l'1% della Germania». Ma finora ce l'abbiamo fatta e possiamo dire che il convegno del 2 marzo promosso da Hidra ha visto, per dirla calcisticamente, uno stadio pieno. ■









DelBarba Gomme

Tre generazioni
Una sola Famiglia

BRIDGESTONE



SICUREZZA, QUALITÀ E...
RISPARMIO SU TUTTA LA GAMMA ESTIVA.

20€ su 4 pneumatici estivi con cerchio da 16"
80€ su 4 pneumatici estivi con cerchio da 18" o superiore
40€ su 4 pneumatici estivi con cerchio da 17"

Dal 15 Aprile al 31 Maggio 2016 acquista 4 pneumatici estivi vettura, Suv/4x4 o trasporto leggero, Bridgestone ti rimborsa fino a 80€ direttamente sul tuo conto corrente.

POTENZA TURANZA ECOPIA DUELER DURAVIS

SPECIALE FRENI!
10% DI SCONTO SUL CAMBIO PASTIGLIE



Centro gomme - Centro Revisioni - Autoriparazioni
Sostituzione cristalli - Ricarica clima - Noleggio auto e furgoni

PALAZZOLO – via Lanfranchi 5 – Tel. 030.7301786 – Fax 030.6480070
PONTOGLIO – via Palazzolo 31 – Tel. 030.7470945
CONTATTI EMAIL: v.delbarba@me.com – dario-agostino.d@me.com

SPAZIO AUTOGESTITO

Magnesio: una carenza da colmare

Le cause della carenza di magnesio nella dieta e i motivi per cui è consigliabile la supplementazione

Nell'organismo umano è presente all'interno del 99% delle cellule, nelle quali svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della permeabilità della membrana cellulare nei confronti dei diversi minerali, e in particolare di sodio, potassio e calcio. Si tratta di un meccanismo fondamentale per la conduzione nervosa e per la contrazione muscolare, per cui una carenza di magnesio può determinare conseguenze notevoli sull'intero organismo, provocando disturbi con sintomi di varia natura, talora anche molto diversi tra loro. Inoltre, il magnesio è un elemento necessario al corretto funzionamento di oltre 300 enzimi, soprattutto quelli coinvolti nella formazione di energia; esso gioca quindi un ruolo importante nel metabolismo, ma è determinante anche nell'equilibrio del pH, nella formazione di anticorpi e nel funzionamento del sistema immunitario. Infine, il magnesio partecipa all'assimilazione e alla fissazione del calcio nelle ossa, svolgendo un ruolo attivo contro l'osteoporosi.



Le principali cause di carenza
In condizioni ideali l'organismo trova tutto il magnesio di cui ha bisogno negli alimenti. Ma purtroppo nella realtà, le tecniche agricole convenzionali (abuso di concimi chimici di sintesi), l'eccessivo consumo di alimenti raffinati, una dieta sbilanciata, così come condizioni di stress e altre specifiche patologie riducono enormemente la quantità di magnesio presente negli alimenti, la capacità di assimilazione del nostro organismo e il fabbisogno pro capite creando condizioni di carenza.
In particolare, numerose ricerche hanno evidenziato un minor contenuto di magnesio in ortaggi e frutti coltivati con le tecniche agricole convenzionali rispetto ad analoghi prodotti biologici coltivati nelle identiche condizioni. Un eccesso di stress, sia fisico che psichico, provoca un maggiore consumo di magnesio, con conseguente possibile carenza, che a sua volta provoca una ridotta tolleranza allo stress, innescando un circolo vizioso. Anche l'alcool può provocare una carenza di magnesio, poiché ne aumenta l'escrezione e ne rende più difficoltoso l'assorbimento per le alterazioni che può apportare alla flora batterica intestinale. In verità qualsiasi alterazione della flora batterica intestinale, come l'assunzione di antibiotici o di cortisone, può provocare una carenza di magnesio.
Analogamente una dieta troppo ricca di dolci, cereali raffinati, carne, uova e latte a lungo andare risulta povera di magnesio. Per tutti questi motivi, la maggioranza della popolazione dei paesi industrializzati presenza sintomi più o meno evidenti di carenza di magnesio e la necessità di un'integrazione. Oltre ad essere il carburante per eccellenza del mondo vegetale, il magnesio è anche una sorta di elisir di giovinezza per il nostro organismo. Infatti solo se si ristabiliscono i corretti valori di magnesio nella cellula, questa riacquista la sua situazione osmotica ideale e di conseguenza si ottiene sperimentalmente un flusso rigenerativo in cellule precedentemente invecchiate.
Tutti coloro che utilizzano il magnesio riferiscono su se stessi risultati sbalorditivi. È mia esperienza, inoltre, che molti pazienti affetti da intolleranze alimentari necessitano di magnesio, la cui supplementazione favorisce il miglioramento delle funzioni digestive e intestinali.

Un'integrazione di magnesio può essere utile in caso di....
IRRITABILITA'
NERVOSISMO
STRESS ECCESSIVO
SBALZI D'UMORE
AFFATICAMENTO
STANCHEZZA
FASTIDI MUSCOLARI

Magnesio Completo
Tutti i benefici del Magnesio in una formula solubile
Magnesio Completo è un integratore in polvere di Magnesio da 4 fonti diverse: pidolato, carbonato, citrato e marino (estratto dall'acqua del mare con un processo di evaporazione). Il Magnesio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale funzione muscolare ed aiuta a ridurre affaticamento e stanchezza. La formulazione è completata da Fruttoligosaccaridi (FOS), una fibra prebiotica a catena corta.
QUANDO USARLO
È indicato per contribuire al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione muscolare. Il Magnesio, inoltre, aiuta a ridurre la stanchezza e l'affaticamento.
COME USARLO
Versare il contenuto di un cucchiaino da caffè in un bicchiere d'acqua, meglio se tiepida. Mescolare bene e bere. Si consiglia da uno a due cucchiaini nell'arco della giornata, lontano dai pasti.
COSA CONTIENE
Magnesio marino (ossido, idrossido, solfato, carbonato, cloruro), estratto dall'acqua del mare con un processo di evaporazione; Magnesio pidolato, carbonato e citrato, fruttoligosaccaridi.
NOTE
Senza glutine, senza lattosio, adatto ai vegani. Dolcificato con Stevia.
Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

NATURAL BIO BOLGARE
VIA LAGO DI COMO, 6
TEL. 035.4499669
info@naturalbio.bg.it
www.naturalbio.bg.it

NaturalBio ... il buono della terra

NUOVA SEDE



PRODOTTI BIOLOGICI E BIODINAMICI
Prodotti alimentari selezionati per qualità e gusto
Confezionati e sfusi
Cura della casa e della persona
Pane, frutta e verdura freschi
TUTTO BIOLOGICO CERTIFICATO

Orari negozio: da lunedì a venerdì
8.15-12-30 15.00-19.30
Sabato orario continuato: 8.15-19.30



OFFERTA MAGNESIO
€ 19,00 sconto 20%
€ 15,20

BOLGARE (BG) VIA LAGO DI COMO, 6
TEL. 035.4499669 - ADIACENTE market LD BOLGARE
INFO@NATURALBIO.BG.IT - WWW.NATURALBIO.BG.IT

SPAZIO AUTOGESTITO

Centro di Medicina Estetica delle Terme di Trescore

Efficaci trattamenti per eliminare cellulite, adiposità, capillari in evidenza e mancanza di tono

terme di trescore

Snellire, rassodare, scolpire.
In una parola, sentirsi a proprio agio quando, con la bella stagione, i vestiti sveleranno le gambe e i bikini al mare il resto della silhouette.
Non serve temere la "prova-costume", perché non si tratta di un esame da superare ma è semplicemente la ricerca di quella piacevole sensazione di avere un corpo che piaccia innanzitutto a se stesse. Si tratta di una promessa che la Medicina Estetica, oggi, sa mantenere. Grazie ad apparecchiature di ultima generazione, le Terme di Trescore propongono trattamenti efficaci per eliminare gli inestetismi più diffusi: cellulite, cuscinetti e adiposità, capillari in evidenza e mancanza di tono.
"Dopo il consulto Medico iniziale" - afferma il Dott. Andrea Cazzaniga, Direttore Sanitario delle Terme con Master in Medicina Estetica - "verrà consigliato il protocollo più efficace, al quale è anche possibile affiancare percorsi complementari e sinergici proposti dal Centro di Dietologia e di Flebologia". Hydroelettroforesi, mesoterapia, ultrasuono cavitazionale, VelaShape II, linfodrenaggio manuale, pressoterapia e percorsi vascolari: queste le principali metodiche adottate.



Ad Aprile, consulti gratuiti con i nostri Medici Estetici. Prenotazioni al numero 035/42.55.511

La Mela di Pistoletto

Anche Palazzolo all'inaugurazione

C'era anche una delegazione palazzolese a Milano il 21 marzo scorso all'inaugurazione dell'opera "La Mela reintegrata" dell'artista Michelangelo Pistoletto, che dopo essere transitata in piazza Duomo e all'interno del Parco Sempione nei mesi scorsi, è stata definitivamente collocata nella piazza antistante la stazione di Milano Centrale, grazie ad un accordo tra il Comune, il FAI e la Fondazione Pistoletto Cittàdellarte.
Quasi una trentina i palazzolesi che hanno preso parte all'evento. Oltre alla vicesindaco e assessore alle Pari Opportunità, Nadia Valli, anche Grazia Omodei, del circolo Love Difference, che il 20 dicembre scorso aveva promosso e organizzato a Palazzolo la terza edizione del Rebirth-Day, Giornata del Terzo Paradiso (un altro progetto artistico di Pistoletto), l'artista Patrizia Fratus, che con Clara Martinelli e Francesca Marini hanno disegnato sulle mani di tutti i partecipanti il simbolo del Terzo Paradiso, riprendendo quanto realizzato anche il 20 dicembre, Franco Locatelli, pasticcere in pensione che cura un laboratorio a cui partecipano donne italiane e straniere nell'ambito del progetto Communitas, e infine una nutrita rappresentanza di donne palazzolesi, di diversa età e origine.
Un'adesione numerosa ed entusiasta all'iniziativa, per contribuire alla creazione comunitaria del Terzo Paradiso, elogiata anche dagli organizzatori, che hanno ringraziato il comune di Palazzolo per la presenza, prima di cedere la parola alle autorità presenti per i discorsi ufficiali. "La Mela Reintegrata", scultura marmorea alta 8 metri, larga 7 e del peso di 11 tonnellate, non è una semplice opera d'arte, ma il simbolo della salvezza dell'umanità nel segno della sostenibilità. Aggredita dal morso della tecnologia e dell'artificio e poi ricucita grazie ad enormi graffette in acciaio inossidabile, rappresenta l'ingresso in una nuova era nella quale mondo artificiale e naturale si ricongiungono nella società dando vita ad un equilibrio esteso a dimensione planetaria. Un'era che Pistoletto ha ribattezzato Terzo Paradiso, nella quale scienza e tecnologia siano a servizio della natura e dell'umanità.
Un messaggio reso concreto anche dalla partecipazione alla manifestazione di numerosi volontari che hanno disegnato attorno alla mela il simbolo grafico del Terzo Paradiso, come avvenne nel mese di dicembre a Palazzolo. ■



Il momento conclusivo della cerimonia. Accanto all'artista Michelangelo Pistoletto una rappresentanza dei volontari partecipanti, tra cui, per Palazzolo, Nadia Valli e Franco Locatelli

Aut. alla pubblicità 243/2002

Ad aprile, consulti gratuiti con i Medici del Centro di Medicina Estetica

IN FORMA PER L'ESTATE?
PENSACI ADESSO!



Alle Terme di Trescore continua la campagna Beauty Care:
ti aspettiamo **ad Aprile** per un **consulto gratuito con un Medico del Centro di Medicina Estetica,** che ti consiglierà i trattamenti più indicati per eliminare cellulite, adiposità localizzate e capillari in evidenza. **Prenotazioni: tel. 035.42.55.511**

terme di trescore Via Gramsci s.n. - Trescore Balneario (BG) - www.termeditrescore.it - Tel. 035.42.55.511

PALAZZOLO DA PROMUOVERE



Il parco giochi attrezzato di via Levadello

PALAZZOLO DA BOCCIARE



Via Molinara:
una foto che parla da sola



LETTERE AL DIRETTORE

"La morte di nostra madre"

Caro Direttore,
voglio rendere partecipi tutti i lettori del vostro giornale della terribile esperienza che io e i miei fratelli abbiamo avuto presso la ***, durante la degenza di nostra madre di 87 anni, ricoverata in questa struttura per due volte consecutive.
Premetto che mia madre era stata colpita da ictus da quasi quattro anni in seguito al quale, diventata completamente afasica e costretta a letto, era assistita notte e giorno da me e dai miei tre fratelli.
Il 29 dicembre scorso in seguito all'aggravarsi di una polmonite è stata ricoverata nel reparto di geriatria presso la *** dove è rimasta fino al 4 gennaio scorso.
Dopo una prima accoglienza che sembrava essere buona, le cose non sono proseguite affatto nel verso giusto, a partire dalla poca professionalità e dalla scarsa umanità dimostrata dagli infermieri e dai dottori, con i quali non abbiamo quasi mai avuto occasione di dialogare. Altro aspetto inqualificabile, l'incapacità degli addetti di applicare nel modo corretto l'antibiotico per via venosa; sono stati fatti diversi tentativi per prendere le vene di entrambe le braccia di mia madre, sempre con esito negativo e avendo come risultato il rigonfiamento di etnrambi gli arti che hanno assunto una colorazione violacea.
Dopo parecchie ore durante le quali non si è visto nessuno a controllare il suo stato di salute e dopo infinite insistenze, finalmente un'infermiera le ha attaccato la flebo alle vene dei piedi. Le braccia erano talmente gonfie di liquido che sulla pelle si erano sviluppate delle vesciche e si è reso necessario un bendaggio.
Se i giorni di questo primo ricovero sono stati lunghi e travagliati, non ho parole per descrivere il secondo ricovero di mia madre, avvenuto l'8 gennaio scorso a causa di uno scompenso cardiaco.
Premetto che non abbiamo avuto la possibilità di scegliere la struttura presso cui ricoverarla in quanto trasportata in *** dal 118, altrimenti non ce l'avremmo certamente riportata.
Questa volta, le sue condizioni erano critiche ed eravamo perfettamente consapevoli delle elevate probabilità che non ce l'avrebbe fatta.
Ricoverata nello stesso reparto di geriatria, dopo pochi giorni si è reso necessario attaccarla ad un respiratore, ed è da questo punto che per mia madre è cominciato l'inferno.
Io e i miei fratelli ci alternavamo per assisterla e siamo stati di nuovo testimoni della freddezza e della trascuratezza con le quali il personale medico si approcciava a lei.
Il 12 gennaio mia madre era allo stremo. Perfettamente cosciente, nonostante fosse aiutata dall'ossigeno faticava enormemente a prendere fiato. Avvertita la dottoressa in turno ci siamo sentiti rispondere che "i parametri erano nella norma" e che la suddetta pensava di esser stata chiara sulla necessità di dover staccare la spina, quando al contrario, nessuno ci aveva mai avvisati dell'imminenza della cosa e che tantomeno ciò dovesse avvenire senza sedazione.
Eravamo contrari all'accanimento terapeutico ed era già da sé una situazione tragica, ma vi lascio immaginare come ci siamo sentiti in quel momento vedendo nostra madre perfettamente cosciente e consapevole soffrire in quel modo. Il 12 gennaio solamente dopo aver lottato strenuamente per una banale sedazione, mia madre se n'é andata in modo sereno ed inconsapevole.
Sedazione che se fatta a momento debito, avrebbe risparmiato parecchia inutile sofferenza.
Nessuna persona dovrebbe ricevere un simile trattamento. Tantomeno in una struttura ospedaliera come la ***, ritenuta all'avanguardia. Persino negli ultimi istanti di vita di un paziente anziano siamo stati trattati come fossimo in una catena di montaggio.
Anche questa è malasanità. Episodi che passano per lo più in sordina ma che per questo non sono meno vergognosi.

LETTERA FIRMATA

CareDENT
cliniche dentali

La salute della bocca è un diritto per tutti.



Torna a sorridere con denti fissi in un solo giorno!

Protesi dentale completa fissa per arcata a

€ 149 al mese*

Materiali Testati e Certificati
QUALITA' PREMIUM

www.care-dent.it

30 Cliniche in Italia e oltre 60.000 Pazienti soddisfatti.

PALAZZOLO SULL'OGLIO (BS)
c/o Centro Comm. Europa - Viale Europa, 6
Tel. 030.7300040
clinicapalazzolo1@care-dent.it
Orari di apertura: **da lunedì a sabato dalle 9.00 alle 20.00**
Domenica dalle 10.00 alle 19.00

CENTRO COMMERCIALE EUROPA

PROSSIMA APERTURA MAGGIO 2016

CHIARI (BS) via Villatico, 19
Orari di apertura:
da lunedì a sabato dalle 9.00 alle 20.00

Dental Europa srl. Direttore Sanitario: Dott. Maruelli Matteo. Informazione sanitaria ai sensi della legge 248 (legge Bersani) del 04/08/2006

*Esempio su € 7.780,00 in 60 Rate: Importo totale del credito € 7.805,00 - Durata del finanziamento: 60 rate mensili da € 149,00 – TAN 5,45% TAEG 6,63% Importo prima rata pari a € 74,36 (importo rata € 149,00 + oneri fiscali € 3,81 + € 4,00 spese di rendicontazione + € 3,00 spese incasso rata). Costi compresi nel taeg relativo all'esempio: Spese di istruttoria € 25,00, spese di incasso rata € 3,00 mensili con pagamento SDD, imposta di bollo € 3,81. Spese invio comunicazioni e/o rendicontazioni periodiche € 4,00 (€ 2,00 la prima comunicazione, € 1,00 le successive per un massimo complessivo di € 8,00 per tutta la durata del finanziamento). Intermediario del credito che opera, non in via esclusiva, a titolo accessorio. Il tasso è da intendersi fisso per tutta la durata del finanziamento. Finanziamento finalizzato alle cure odontoiatriche. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Al fine di gestire le tue spese in modo responsabile, ti ricordiamo, prima di sottoscrivere il contratto, di prendere visione di tutte le condizioni economiche e contrattuali, facendo riferimento al documento denominato Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori disponibile presso i punti vendita convenzionati. Presso il punto vendita potrà inoltre essere richiesta copia del testo contrattuale prima della sottoscrizione del medesimo. Salvo approvazione di Deutsche Bank S.p.A.