

 **librarsi**

L'alicese Ellena prosegue il suo personale revisionismo

Riflessioni sulla storia è un piccolo libro (nel senso del formato) del prolifico scrittore alicese Lodovico Ellena.

Il tema di questo volumetto è facilmente intuibile dal titolo, meno immediato è invece il filo conduttore dei ragionamenti dell'autore, che spiega egli stesso a pagina 27: «Certo questi pochi dettagli non cambieranno la storia ma ci auguriamo possano invece far nascere domande, soprattutto perché ci annoveriamo tra quelli che del cosiddetto "revisionismo" non hanno una cattiva idea, anzi ne auspicano il necessario salubre svolgimento: tanto per le cose dell'uomo della preistoria come per quelle della storia».

Non scatti ora il timore per il concetto di revisionismo a cui accenna Ellena (sebbene gli argomenti storici che esamina lo pongano in rischioso equilibrio sul ciglio di un precipizio), in quanto esso viene interpretato e reso come correzione di errori, accidentali o volontari.

Nei tre brevi capitoli vengono così elencate con ampio biasimo alcune incongruenze nelle affermazioni degli studiosi su fatti che, attraverso semplice riflessione e documentazione, si chiariscono come difficilmente avvenuti come da costoro descritti.

Ecco allora Ellena contestare chi ha descritto gli ultimi istanti di vita di Hitler, domandandosi: «Ma com'è possibile avere dettagli sugli ultimi colloqui tra la Braun e il Führer se presenti c'erano solo loro ed entrambi sono morti subito dopo?».

Uno spazio è dedicato anche a quegli uomini «che hanno costruito carriere sconcertanti sulla latitanza della memoria [...] degli elettori. [...] come ad esempio un uomo, che fu a capo dei neofascisti italiani [...] poi diventato nella generale indifferenza [...] ministro antifascista».

Lodovico Ellena, alicese, classe 1957, è laureato in filosofia, ed ha ricoperto il ruolo di vice preside e poi direttore in un liceo torinese. Numerose le sue attività politiche e collaborazioni con vari giornali.

Altrettanto ampia la sua produzione, da *Smaccando un macaco* (1996) a *Una strana storia intorno a un lago* (2001), da *Riflessioni sulla storia* (2005) a *Le pagine ritrovate della Resistenza* (2007), per citarne solo alcuni titoli.



Gabriele Martellozzo

Autore: Lodovico Ellena
Titolo: Riflessioni sulla storia
Editore: Tabula Fati
Prezzo di copertina: 1 euro

 **inter nos**

Volontariato solidale a Cigliano e a Moncrivello



MONCRIVELLO. L'Associazione Vita Tre, sezione di Moncrivello e Cigliano, è formata da un gruppo di persone, in particolare donne, che si impegnano nel campo della solidarietà e a favore della terza età.

Vita Tre, con la sezione di Moncrivello, nata nel 1993, e quella di Cigliano, nata nel 2005, conta ormai oltre cinquecento iscritti che, nel loro tempo libero, si impegnano nel sociale.

Ogni anno, oltre duecento persone vengono trasportate e accompagnate per visite mediche, terapie, ricoveri, visite a degenti, prenotazioni ospedaliere, ritiro esami, pratiche burocratiche, con oltre seicentoventi viaggi ed una media di circa quarantamila chilometri percorsi ogni anno.

Altre attività del gruppo comprendono le visite ai soci, piccole spese e riparazioni. Ogni giovedì mattina inoltre, l'auto di servizio di Moncrivello trasporta alcuni aderenti al mercato di Cigliano. A disposizione di chi ne ha bisogno ci sono tre sedie a rotelle per momentanea difficoltà. Uno dei servizi più rilevanti alla popolazione anziana è l'intervento di un podologo, una volta al mese.

La sede di Moncrivello, che si trova sopra l'ambulatorio medico, in piazza Castello, apre ogni mercoledì dalle 14 alle 17,30. È attivo un laboratorio di maglieria, dove si ricama, si confeziona biancheria e si lavora ad uncinetto. Il giorno di Ferragosto, Festa della Madonna di Miralta, l'associazione è presente con la Bancarella delle dolcezze.

La sede di Cigliano, in via Romualdo Bobba, presso la Soms, è aperta come ufficio al giovedì mattina, e nel pomeriggio, dalle 15 alle 17,30, diventa un punto d'incontro, dove si sta in compagnia, svolgendo attività ricreative, come giocare a carte, a tombola, od altre organizzate o spontanee. Molte sono anche le attività culturali, con incontri, varie e numerose conferenze su temi di interesse generale e di approfondimento, tenute da esperti relatori. Un modo per incontrare nuovi amici e condividere queste esperienze di solidarietà, amicizia e formazione.

Roberto Biscaldi

Associazione Vita Tre
Piazza Castello - Moncrivello
Via Prof. Romualdo Bobba, 26/Bis - Cigliano
Tel. 0161.423125

 **orto e frutteto**

La cipolla, grande amica del nostro organismo

La cipolla era già coltivata in Babilonia 4000 anni fa. Come gli antichi dovremmo considerare questa gliacea quasi un cibo quotidiano, viste le sue proprietà curative.

Per eliminare gli "effetti secondari" legati al forte odore, dovuto ad un insieme di oli solforati, basta cospargerla di prezzemolo e masticarla molto lentamente. Chi non la digerisce può metterla a bagno nel latte e poi in frigorifero per alcune ore. Anche per ridurre l'effetto di lacrimazione si consiglia di riporla in frigorifero prima di affettarla e di sbucciarla sotto l'acqua corrente.

Poiché le benefiche sostanze solforate sono espulse attraverso gli alveoli dei polmoni con l'anidride carbonica, queste favoriscono la ventilazione polmonare e, attraverso i reni, facilitano l'espulsione delle scorie e dei liquidi in eccesso.

Mentre la cipolla cruda agisce sui reni come diuretico, cotta agisce come lassativo.

Il cipollotto fresco, compresa la parte verde, contiene vitamine, sali minerali, zuccheri, enzimi digestivi (che però sono distrutti dal calore), proteine e pochi grassi. Le cipolle contengono anche il glucocinino, che diminuisce il tasso di zuccheri nel sangue e perciò sono utili ad obesi e diabetici.



La cipolla come l'aglio contiene il solfuro di allile, sostanza che abbassa la pressione del sangue. Altra proprietà di questa verdura è di esercitare un'influenza benefica su tutto il sistema urinario. Contenendo lo zolfo, la cipolla è considerata un buon antisettico del sangue, rigenera il sistema nervoso e cura molte impurità della pelle. La presenza del fosforo agevola il lavoro cerebrale, la silice rende solide le ossa ed elastiche le arterie, mentre il calcio fortifica scheletro e muscoli.

La cipolla facilita il sonno, aiuta la digestione soprattutto dei legumi, rende la vita impossibile ai parassiti intestinali.

La cipolla è un toccasana anche contro il raffreddore e la tosse, le sostanze pungenti stimolano e facilitano l'espulsione del muco dai bronchi e dalla gola.

Dai ricercatori scientifici la cipolla è considerata (insieme al cavolo, al crescione e all'aglio) uno dei pochi ortaggi "anticancro", perché contiene la quercitina, una sostanza in grado di prevenire ed ostacolare i tumori dello stomaco e del seno.

I grandi consumatori di cipolla sono meno colpiti da infarto, gli effetti antiipertensivi e antisclerotici diminuiscono i grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) rendendolo più fluido e scongiurando così molte malattie cardiache. Scioglie ed elimina gli acidi urici, è quindi indicata anche contro i reumatismi e la gotta.

Mirta

adotta un cane

a cura dei volontari che si occupano di loro

Questo è uno spazio dedicato a tutti quei cani sfortunati che si sono smarriti, sono stati abbandonati o ai quali è mancato il proprietario e che adesso sono ospiti dei canili della nostra zona. Se hai intenzione di adottare un amico a quattro zampe scegli uno di loro. Sono animali sani, vaccinati, di ogni taglia e razza; non aspettano altro che di essere adottati da umani buoni come loro. Ce ne sono altri sul sito www.adottauncane.net

SALUGGIA <i>Scodinzolandia</i>	CRESCENTINO <i>Balto</i>	LIVORNO F. <i>Piccole Impronte</i>	ALICE CASTELLO <i>La Tana</i>	VERCELLI <i>Lega per la difesa del cane Onlus</i>
				
MAYA Maya è una cucciola di Pitbull molto giocherellona in particolare con i bambini che conosce, farà 7 anni a luglio e non dimostra l'età che ha. Non è ancora sterilizzata. È facile cadere vittima delle sue attenzioni: ha tanta voglia di essere coccolata...	ALÌ Un incrocio border di circa 1 anno, maschio.	BUL Rottweiler di 4 anni nero focato, docile, giocherellone e molto ubbidiente, ha alle spalle una difficile storia di abbandono; per questo adesso ha bisogno di una famiglia che gli dia tutto il calore che si merita.	DIESEL Taglia medio-grande, pelo raso grigio-nero, tranquillo, giovane, cerca una famiglia con giardino.	FUNKY Ha circa 3 anni questo bel cagnolino; la prima parte della sua vita l'ha trascorsa tutto solo in un orto ed ora già da troppo tempo è in canile. Buono sia con le persone che con i cani, dolce ed intelligente. Avrebbe tanto bisogno di una vita "normale".
via Redipuglia fraz. Sant'Antonino tel. 329.8824593	strada antica di Casale (ex Ente Risi) tel. 347.9252120	via Chivoli tel. 347.0110207	via Ronchi, 13 tel. 348.7453808	strada per Villata Borgovercelli tel. 328.0972616

per ulteriori informazioni scrivere a adottauncaneinfo@adottauncane.net

miccio

a cura dei volontari che si occupano di loro

Anche molti gatti cercano casa perché abbandonati o perché le famiglie che li ospitavano non possono più tenerli. In ogni numero qui vengono ospitati due mici, scelti tra quelli più urgenti da collocare.

VERCELLI <i>Lega per la difesa del cane Onlus</i>	
	
MACCHIA Bella, buona, sana, vivace, curiosa, affettuosa con le persone e amica degli altri gatti: cosa volete di più da una micia? Ha sette-otto mesi ed è sterilizzata.	MICETTI Sono quattro fratellini di circa 45 giorni, due maschietti e due femminucce. Vispi, sani e desiderosi di crescere amati e curati.
strada per Villata Borgovercelli tel. 333.5814529	

per ulteriori informazioni scrivere a legadelcanevercelli@libero.it