



Fondata il 19 Giugno 1990



Novembre 2019

Anno xxxiv

Numero 11

Da sempre n. 403

## Notiziario della Pro Loco di Pasturana Stampato ad esclusivo uso dei soci.

Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra, c'è qualcosa di tuo e che anche quando non ci sei resta ad aspettarti. (Cesare Pavese)

Io dico fango al fango e le civili maschere aborro ed il galateo dei villi. (Rapisardi)

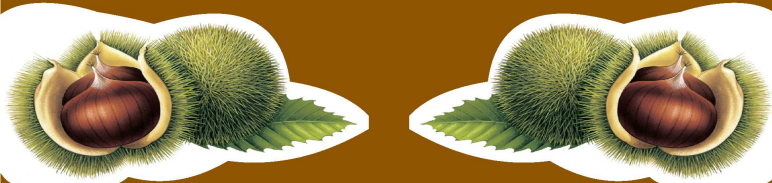
Pasturana è un nido accogliente sul solido ramo di una quercia antica. (Sabina Minetti)



Comune di Pasturana



# PASTURANA



# CASTAGNATA E CICLOCROSS DI S.MARTINO

## FESTA PATRONALE

**Sabato 9 novembre**

ore 20.00 - Salone SOMS  
Cena di San Martino:

Polenta e Stoccafisso

**PROIEZIONE AMARCOD**

Come eravamo nell'anno

2000 e dintorni.

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

info PROLOCO: 334 9137891

al mattino: Lunedì, Venerdì e Sabato

POSTI LIMITATI.

**Domenica 10 novembre**

ore 11.00 - Centro Sportivo

Caldarroste, Ceci  
e Vin brulè

**25<sup>a</sup> Ciclocross di  
San Martino**

**5° Memorial "Gino Bruno"**

**18° Memorial "Evis"**



www.dma.it

Verde Auto Nuovo e Usato  
e Assistenza Manutentiva



PRESENTI NEI LOCALI EX GADAG MOTOR - RENAU  
E-mail: dma@dma.it  
Tel 0143 9137891

Sommario:

Attività della Pro Loco 2

Attività della Pro Loco 3

L' Oroscopo  
Notizie utili 4

Stato Civile, Anagrafe  
Meteo 5

I nostri bambini 6

Almanacco 7

La bottega 8

Pasturana calcio  
La parrucchiera 9

Consigli del farmacista 10

Settimana della Cultura 11

Lo sapevate che... 12

Notizie di rilievo:

• **Pag : 11**

**Settimana**

**della Cultura**



Stampa: AREA STAMPING - Nov Ligure (AL) - Tel. 0143 945154



## ATTIVITA' DELLA PRO LOCO ( *quel c'a' fuma* )



### Festeggiamenti di San Martino 2019

Santo Patrono.

Sabato 9 Novembre ore 20,00

Salone SOMS

“Cena contadina” - polenta e stoccafisso

Euro 20,00 - minori Euro 10,00

PROIEZIONE AMARCORD

( *come eravamo nell'anno 2000 e dintorni* )

Prenotazione obbligatoria entro 07/11/2019 presso Uffici ProLoco

Domenica 10 Novembre

Centro Sportivo

ore 10,30 25° Ciclocross di San Martino

5° Memorial Gino Bruno “Brugi” e 18° Memorial Fabio Fossati “Evis”

Castagnata e ceciata di San Martino

*Rustighe in t'à freta*  
*e saisi in t'à pignota*





## **SCADENZA DEL MANDATO PRESIDENTE E CONSIGLIO IN CARICA**

*In data di Sabato 30 Novembre 2019  
dalle ore 9,00 alle ore 12,00, presso  
la sede dell'Associazione in via Roma1  
( Palazzo Municipale ) si terranno le  
operazioni di voto per l'elezione del  
Nuovo Consiglio ( triennio 2020-2022 )  
Presidente-Consiglieri-Probiviri e Revisori*

*Avranno titolo a votare tutti i Soci in  
regola con il tesseramento al 1-12-2019*



*Gli elenchi dei Soci che desiderano  
candidarsi sono attivi, basta segnalare  
il proprio nominativo presso gli uffici  
Pro Loco entro il 25 Novembre.*

## **Vivi Pasturana con le attività della Pro Loco!**

*Ogni Socio può votare anche per un massimo di due  
Deleghe ( vedi allegato ).*

*Saranno eletti **15 Consiglieri** (tra cui il **Presidente** il **Vi-  
ce Presidente** il **Segretario** ed il **Tesoriere**),  
**3 Probiviri** e **3 Revisori***

## A SIGERA VI CANTA L'OROSCOPO ( *l'uroscupu* )



**ARIETE** : Novembre promette di nuovo maggiore attività sul lavoro, potrebbe esserci qualche piccolo problema nelle relazioni, ma sicuramente nulla di fatale. Dovreste cercare di rafforzare le vostre difese immunitarie, in questi giorni siete vulnerabili, ma non fate affidamento su prodotti artificiali.

**TORO** : questo mese porterà al Toro vantaggi di lavoro, grazie ad abilità comunicative fortemente sviluppate, riuscirai a stabilire contatti d'affari facilmente. Un po' d'aria fresca vi farà sentire meglio, se non siete un appassionato di sport, almeno uscite per una passeggiata.

**GEMELLI** : siete in uno stato d'animo positivo, nel mese di novembre vi divertirte, vi godrete avventure e i benefici della vita da single; questo vale anche per gli innamorati. Al momento yin e yang sono in equilibrio, irraggiate energia positiva.

**CANCRO** : nel mese di novembre, il Cancro può ancora godere di fortuna e pace grazie agli sforzi precedenti. Avrete più tempo per voi stessi, quindi fatene buon uso. Fate sport e mantenetevi in forma, in questo modo è possibile evitare i malanni autunnali

**LEONE** : puoi aspettarti eccellenti relazioni familiari. Piccole dispute che potrebbero presentarsi si risolveranno in men che non si dica. A novembre potrebbe venire qualche depressione autunnale.

**VERGINE** : la tua energia potrà essere utilizzata negli sport: vale la pena investire nel tuo corpo. Avrete l'opportunità di guadagnare dei bei soldi e di ottenere la stabilità materiale, afferrate quest'opportunità e non lasciatevela scappare.

**BILANCIA** : Novembre sarà un mese positivo per la Bilancia secondo le stelle. Si può guardare positivamente al successo nella carriera e nelle relazioni. È da molto tempo che non leggete un libro, dategli una possibilità, vedrete che vi piacerà.

**SCORPIONE** : in un novembre inquieto, lo Scorpione deve cercare conforto nella famiglia o negli amici più stretti, solo loro possono aiutarvi nei momenti difficili. Senza dubbio fisicamente vi sentite alla grande, il vostro corpo prospera grazie al vostro stile di vita.

**SAGITTARIO** : il Sagittario dovrà rivolgere l'attenzione sul lavoro nel mese di Novembre, per cercare di salvare il salvabile. Dovrete saltare qualche attività del tempo libero, ma sarà valsa la pena.

**CAPRICORNO** : a causa di piccole incomprensioni avrete dei litigi. Fortunatamente vi renderete conto in tempo che queste piccolezze non possono rovinare la vostra armonia, quindi risolvetele al più presto.

**ACQUARIO** : a novembre, l'Acquario può aspettarsi moltissimo potere mentale, grazie all'influenza di Mercurio. Le stelle sono in una posizione stabile e favorevole. L'Acquario può trascorrere il tempo libero con i cari o facendo sport, fate buon uso di questo periodo per rafforzare tutti i vostri rapporti.

**PESCI** : vi riappacificherete con vecchi nemici e dimenticherete tutti i vostri problemi. Una nuova presenza nella vostra vita vi arricchirà. Siete dell'umore giusto per festeggiare, perciò non esitate e uscite. Le vostre condizioni fisiche e mentali sono ben bilanciate,



### NOTIZIE UTILI ( *nutisce utili* )

## COMUNE DI PASTURANA

DOMENICA 3 NOVEMBRE 2019 ORE 10,45

**COMMEMORAZIONE DEI CADUTI DI TUTTE LE GUERRE**

CORTEO DA PIAZZA SPINOLA AL CIMITERO

DEPOSIZIONE CORONA

## IL METEO id "Batistei" a Pasturana ( u' taimpu )

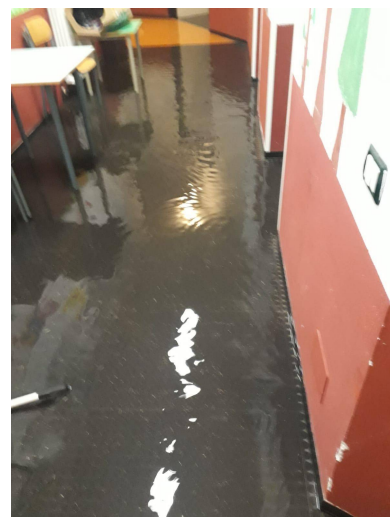


### Da Internet

La previsione a lunga scadenza viene formulata analizzando decine di possibili evoluzioni fisico-matematiche che solo nella loro visione d'insieme, appunto, potranno darci informazioni preziose su come sarà il tempo Sulla base di questi dati si evince chiaramente che entro i primi di Novembre ci sarà un poderoso calo termico fino a 20°C in meno rispetto ad oggi, il che si tradurrà di fatto in un **prepotente arrivo dell'INVERNO. Sono attese gelate fino in pianura!** Dopo le protratte calure estive , che attraversando tutto il mese di Settembre e gran parte ormai del mese di Ottobre sono giunte fino ad ora, sarà la cosiddetta **LEGGE di COMPENSAZIONE** a dettar legge, appunto, su una stagione autunnale quasi **impazzita**, stretta da inusuali bollori e piogge torrenziali al nordovest, ma che metterà, per così dire, a posto le cose, con l'arrivo di un FREDDO di ANTICA MEMORIA.



**ALLUVIONE  
21 OTTOBRE 2019  
SCUOLA E  
STRADA PER  
FRANCAVILLA**



## STATO CIVILE E ANAGRAFE ( quanti c'a' suma )

DATI AGGIORNATI AL 31 OTTOBRE 2019

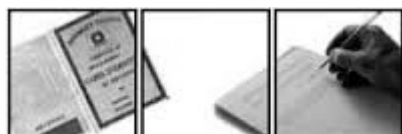
Residenti FEMMINE: 674

Residenti MASCHI: 617

FAMIGLIE: 602

TOTALE ABITANTI: 1291

STRANIERI RESIDENTI: 24



**Servizi Demografici**

Nati: 0 Femmina; 3 Maschi

Morti: 0 Femmine; 0 Maschi

## I NOSTRI BAMBINI ( *i nostri fioi* )



GITA NEL BOSCO ORGANIZZATA DALLA PRO LOCO IN MINIATURA GRAZIE ALLA DISPONIBILITA' DELLA FAMIGLIA MARCHESI GAVOTTI



TOMBOLA AL CAMPO PER LA FESTA DEI NONNI



GIOVANISSIMO TESSERATO PRO LOCO



LETTURA IN BIBLIOTECA



**MARTINA  
DALMASSO  
SPOSA**



Studio Nutrizionistico G.S.

Biologi Nutrizionisti C.so Marengo 63/A—Novi Ligure (AL)  
Dr. Ginestri Massimo - Dr. Semino Matteo  
Cel. 3383621530 - Cel. 3477915007

A tutti i Soci della Proloco Pasturana presentando la tessera o ricevuta di iscrizione verrà applicato uno sconto del 10% sulle prestazioni erogate

consulenza ortopedica, fisiatrica, dietologica, ortopedia pediatrica

**CENTRO  
FISIOTERAPICO**



Novi Ligure Via Raggio 23  
Tel. 0143.744247

FISIOKINESITERAPIA  
MASSOTERAPIA/LINFODRENAGGIO  
TRAZIONI - LASERTERAPIA  
IONOFORESIS - ULTRASUONI  
TECARTERAPIA  
RIFLESSOLOGIA PLANTARE  
GINNASTICA POSTURALE  
TERAPIA ACUSCOPE  
ENDERMLOGIE (LPG)

## CONVENZIONE FISIOTERAPICA

Dal 1-01-2012 nuova importante Convenzione per gli iscritti alla Pro Loco. Presentando la tessera associativa al Centro Fisioterapico, Giuliana e Paola applicheranno uno sconto del 10% sul listino di tutte le prestazioni sanitarie.



#### 11 NOVEMBRE FESTA DI SAN MARTINO

Martino di Tours è uno dei Santi più venerati in Occidente. Nato da genitori pagani, fu vescovo di Tours e condusse vita monastica in un cenobio da lui stesso fondato. È patrono delle Guardie Svizzere pontificie e di mendicanti, albergatori, cavalieri. È venerato dalla Chiesa Cattolica e anche da quelle ortodossa e copta. È uno dei fondatori del monachesimo in Occidente e uno dei primi santi non martiri proclamati dalla Chiesa. Ma ciò che ha reso famoso San Martino di Tours, in Francia, è l'episodio del mantello. Deriva da questo l'espressione "estate di San Martino" perché secondo la tradizione, appunto, il Santo nel vedere un mendicante seminudo patire il freddo durante un acquazzone, gli donò metà del suo mantello; poco dopo incontrò un altro mendicante e gli regalò l'altra metà del mantello: subito dopo, il cielo si schiarì e la temperatura si fece più mite. L'Estate di san Martino indica un eventuale periodo autunnale in cui, dopo le prime gelate, si verificano condizioni climatiche di bel tempo e relativo tepore. San Martino morì l'8 novembre ma la data della sua sepoltura è l'11. Questa data è diventata una festa straordinaria in tutto l'Occidente. In molte regioni d'Italia l'11 novembre è simbolicamente associato alla maturazione del vino nuovo, da qui il proverbio "**A San Martino ogni mosto diventa vino**", ed è un'occasione di ritrovo e festeggiamenti nei quali si brinda, appunto, stappando il vino appena maturato e accompagnato da castagne o caldarroste.

#### RICETTA: Dolce di S.Martino

Ingredienti frolla: Farina 00 gr. 600, Zucchero a velo gr.160, Uova n.2, Tuorli n.2, Burro freddo gr.260, un pizzico di vaniglia, un pizzico di sale

Per Decorare: Confettini colorati oro e argento e colori vari, zucchero in granella, ghiaccia reale, pasta di zucchero in vari colori (per il prato e i fiori), confettini in cioccolato bianco e nero, zucchero rosso, granella di pistacchio, codette di cioccolato, cuoricini di zucchero rosso, gocce di cioccolato bianco ecc...



**Preparazione:** In un' impastatrice o a mano mescolare e quindi impastare tutti gli ingredienti. Rifornire il composto sul tavolo da lavoro, creare una palla, avvolgere nella pellicola e lasciar riposare in frigo per circa mezz'ora. Riprendere la pasta e stenderla su di un foglio di carta da forno. Ritagliare la sagoma di S. Martino a cavallo, appoggiarla sulla pasta frolla stesa e ritagliarla. Accendere il forno, nel frattempo mettere la frolla da cuocere in freezer per circa quindici minuti. Cuocere il biscotto in forno caldo a 160° statico per 30 minuti circa. Infine decorare a piacere usando la ghiaccia, i confetti, gli zuccherini e tutto ciò che la vostra creatività vi suggerisce!



60 anni di musica per il nostro mitico  
**Ninky Giancarlo Remotti.**  
Festeggiato al Teatro Perosi di  
Pozzolo Formigaro, paese natio.

## LA PARRUCCHIERA (a petnera)



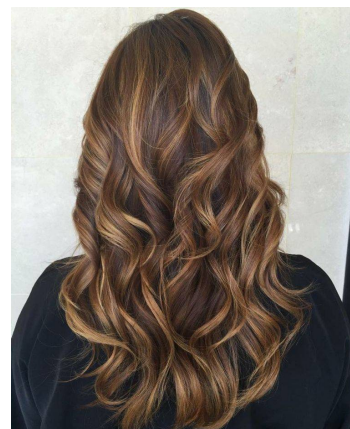
E allettante riprendere le dolci e famigliari abitudini dei mesi freddi: indossare maglioni avvolgenti, caldi e comodi stivali, ma quando si tratta di colore capelli, provare qualcosa di straordinario è decisamente meglio, anche quando il resto del mondo è in modalità grigia andante. Una cosa è certa: le sfumature cool per la testa dei mesi freddi sono inaspettatamente audaci e davvero esplosive. Dopo 10 anni di colorazioni fredde, finalmente l'inverno porta il caldo nei capelli. Questo non significa che il biondo freddo scompare, anzi chi lo sceglie lo vuole ora nella versione Frozen.

Ma ce n'è una valanga di cioccolato in arrivo, dal fondente al goloso caramellato. I colori capelli autunno 2019 si accendono di castani con inserti nocciola, cannella e zenzero, preparati allora cogliere al volo le nuance più hot per ravvivare i capelli per l'autunno 2019. La tendenza colore è sempre più varia passa da marroni caldi a quelli freddi dai rossi ai biondi in tutte le sfumature e per questo diventa fondamentale rivolgersi a coloristi specializzati, capaci di valorizzare la personalità di ogni donna con proposte colore in linea alle tendenze 2019.

VI ASPETTO COME SEMPRE DA

EMMALU IN VIA GARIBALDI 4 qui a PASTURANA !!

TEL 3393449899



## PASTURANA CALCIO (a squadra id pastirauna)

### Ultime partite giocate:

Pasturana - La Rotonda 2-3

Casalnoceto—Pasturana 0-6

Pasturana - Quattordio 2-2



### Prossime partite:

Lunedì 4 novembre h 21 Pasturana - S.S. Alarm Fusion

Lunedì 11 novembre h 21 New Team - Pasturana

Lunedì 18 novembre h 21 Pasturana - Rocca Grimalda

Lunedì 25 novembre h 21 Volpedo - Pasturana

**Posizione in classifica  
al 26 ottobre: QUINTI**



### L'importanza del sonno

Il tuo corpo e la tua mente hanno bisogno di riposare in modo confortevole durante la notte per poter affrontare la giornata nel modo migliore.

Ricerche e studi hanno ampiamente dimostrato che la giusta quantità di sonno può donarci salute.

E' ormai dimostrato infatti che le persone che dormono poco hanno alti livelli di proteine infiammatorie nel sangue, le quali è noto essere collegate a molte malattie come l'artrite, l'infarto, il diabete, solo per citarne alcune.

Inoltre una buona dose di sonno è in grado di aumentare considerevolmente le difese immunitarie, mentre la carenza di sonno può portare anche ad un aumento della pressione sanguigna, mal di testa, gastralgie, leggero innalzamento della temperatura corporea e un conseguente senso di malessere generale.

Diversi ricercatori hanno scoperto che nei ragazzi che dormono meno di 5 ore a notte il rischio di depressione aumenta più del 70% e che una frequente mancanza di sonno rende in genere le persone più ansiose, agitate ed aggressive.

Molte donne in età fertile dormono poco dedicando al sonno poca attenzione e sottovalutando l'importanza del dormire correttamente. In molti casi se il sonno è carente o disturbato si possono presentare delle conseguenze come mestruazioni irregolari, ovulazione alterata, peggioramento della sindrome premestruale, ipertiroidismo dovuto a un mal funzionamento della tiroide.

La mancanza di sonno manda il nostro cervello in tilt spingendoci a mangiare di più durante il giorno e prediligendo il cibo spazzatura: chi risulta ben riposato perde il 55% di grasso in più! A livello endocrino il dormire bene favorisce il mantenimento di buoni livelli di GH, o ormone della crescita che in caso di sonno disturbato scenderebbe a livelli troppo bassi portandoci ad un aumento di peso, un rallentamento generale del metabolismo ed ad un invecchiamento fisico precoce. Il dormire bene invece impedisce questo procedimento, donandoti un valido effetto antiage.

Mentre dormiamo il cervello rielabora tutte le esperienze vissute durante la giornata rielaborandone il significato e selezionando gli stimoli più importanti.

I bambini che hanno un sonno frammentario per problemi respiratori come apnee notturne risultano aver più problemi di comprensione e di attenzione e rendano meno sui banchi di scuola e nello sport.

Concludendo il sonno porta con sé veramente tanti benefici per la nostra salute e giorno dopo giorno un riposo corretto ci garantisce le giuste energie per vivere la nostra vita al meglio.

Quindi non trascurate mai l'aspetto notturno della vostra vita, è importante almeno quanto quello diurno.





## Settimana della Cultura 2019



Comune di Pasturana

**8-24 NOVEMBRE**

*"... qui ormai tutto è perduto..."*

**Mostra per il 220° anniversario della  
Battaglia di Novi.**

**Inaugurazione venerdì 8 novembre, ore 18.00.**

Apertura venerdì, sabato e domenica dalle ore 17.00  
alle 19.00. Da lunedì a giovedì dalle ore 10.00 alle  
13.00 su prenotazione al 0143 58171

### Pasturana 1799

**VENERDÌ 15 NOVEMBRE  
ORE 21.00**

*Strambi camerieri vi presenteranno un menu di  
succulenti brani teatrali...*

**Intrattenimento teatrale a cura del  
Teatro della Juta**

### Jukebox Teatrale

**MERCOLEDÌ 20 NOVEMBRE  
ORE 18.30**

*Un apericena e "quattro chiacchiere" sulla storia  
novese*

**Aneddoti e fotografie a cura di Lorenzo Robbiano,  
conduce il giornalista Maurizio Ippini**

### Quattro chiacchiere sulla storia novese

**VENERDÌ 22 NOVEMBRE  
ORE 21.00**

*"Salamente chi è imperfetto si conquista il mio  
rispetto"*

**Da una novella italiana del 1500, uno spettacolo  
per bambini a cura dell'Associazione  
"Oltreliponte Teatro" di Torino.**

### Il Principe Perfetto

**TUTTI GLI EVENTI SONO AD ENTRATA LIBERA**

**Al termine di ogni serata buffet offerto dall'Ass. turistica PRO LOCO di Pasturana**

Comune di Pasturana: email. [pasturana@comune.pasturana.al.it](mailto:pasturana@comune.pasturana.al.it) - tel. 0143 58171

LO SAPEVATE CHE...( t'lu saivi che...)



**LA PRO LOCO ORGANIZZA:**



**Per gli anziani di Pasturana**  
**"Festa della Terza Età"**

**Sabato 23 Novembre 2019**

**Vi portiamo al Santuario**

**"Sacro Monte di Crea" a Serralunga di Crea (AL).**

**Programma:**

**Partenza: ore 9,00 da Piazza Spinola**

**Ore 10,30 Arrivo e visita al Santuario,**

**Ore 12,15 Pranzo**

**al ristorante "Ciabot d'Giandoja"**

**ore 15,00 ritorno**

*Ristorante*  
**Ciabot d'Giandòja**



Via Lasca 10/12  
Tel. Fax. 0141-298113  
14030 Callianetto  
Castell'Alfero (AT)

E' GRADITA  
LA PRENOTAZIONE  
CHIUSO IL MARTEDI'

**Menù:**

**Antipasti: carne cruda all'albese, tomino con composta di frutta, insalata russa, peperone in bagna cauda**

**Primi : risotto ai funghi e agnolotti alla piemontese**

**Secondi: guanci otto di fassona al barbera con contorno**

**Dessert della casa**

**Acqua, vino bianco e rosso,caffè.**



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 20,00**  
**( rimanente a carico PRO LOCO )**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO E NON OLTRE MERCOLEDI'**  
**19 NOVEMBRE PRESSO UFFICI PRO LOCO**

**E Sig.CAMERA ARMANDO. tel. 0143.58191**