

CALABRIA (8a), CATANZARO (4a):

FIERE E MANIFESTAZIONI:

Febbraio: Carnevale sul Lungomare del quartiere Catanzaro Lido.

Aprile: Pasqua "A Naca", con processione del Venerdì Santo.

Giugno: dall'1 al 15, Fiera di San Vito, a Catanzaro Lido.

Luglio: il 16, Festa Patronale di San Vitaliano.

Agosto: dal 5 al 10, Fiera di San Lorenzo, quartiere Mater Domini.

Agosto: Fiera dei prodotti tipici in Piazza Dogana a Catanzaro Lido.

Dicembre: apertura stagione teatrale.

I DINTORNI:

La posizione geografica di CATANZARO consente di passare in poco tempo **DALLA COSTA ALLE VETTE DELLA SILA**, l'estendersi dell'abitato ha inoltre determinato l'assorbimento di piccoli centri fino a pochi anni fa autonomi.

È il caso di **Pontegrande**, porta ideale tra la città e l'entroterra delle selve silane, o quello di **Gagliano**, che conserva nell'intricata trama delle sue strette vie, una propria unica identità; qui da non perdere è il **mosaico absidale della Madonna di Pompei**.

Autentico polmone verde del capoluogo è invece **Siano**, dove, a pochi chilometri dal centro storico, ai margini di una pineta rigogliosa, meta di appassionati di jogging, trekking e bird watching, è possibile visitare il **Museo delle Carrozze**, una interessante collezione di ogni epoca e provenienza, tra le quali è oggetto di grande curiosità il **calesse usato da Rossella O'Hara in "Via col Vento"**.



Villaggio Mancuso, situato nella Sila Piccola, è la località montana dei Catanzaresi, per la particolare vicinanza alla città, è ben servita da ogni tipo di servizi, è in una zona ricca di pini e faggi, è ottimamente collegata con altri centri dell'altopiano e vicina al lago Ampollino; a 15 chilometri si può raggiungere pure **TAVERNE per ammirarvi i famosi dipinti di Mattia Preti**.

Manifestazioni:

Settembre: Festival Folklore Calabro.

In riva al mare, allo sbocco della **Fiunarella**, sorge **CATANZARO LIDO**, rione con inclinazione commerciale, turistica e buone attrezzature sportive; vi confluisce la ferrovia di Lamezia Terme e quella di Reggio Calabria-Taranto; vi fioriscono alcune aziende di pescatori e imprese nel settore dell'ospitalità, con caratteristici ristoranti, ottimi alberghi ed hotel.

Il paese e il capoluogo (sul suo neo della mancanza di una stazione delle autolinee scriveremo prossimamente) **hanno strade pulite, la gente è un po' chiusa ma cordiale e soprattutto molto civile:** ai passaggi pedonali, il traffico veicolare si ferma rispettando la precedenza dei pedoni; nessun venditore extracomunitario o nomade importa i cittadini; tutti gli ambulanti devono utilizzare un'apposita area alla estremità sud del lungomare.

Esso è meta di lunghe passeggiate, purtroppo il suo marciapiede non è dei migliori e in certi tratti dovrebbe essere rialzato perché il muro antimareggiate, piuttosto brutto, nasconde la vista del mare, mentre la spiaggia è ampia, pulita e sabbiosa.

Peccato che il porticciolo per imbarcazioni da diporto e pesca sia lasciato praticamente in stato di abbandono e incuria, così come accade a un fabbricato scolastico e alla vicina verde pineta marittima, che non è valorizzata come dovrebbe, per lo svago e riposo dei residenti e turisti.

A circa 1 Km. da Catanzaro Lido, verso sud, c'è la **Roccelletta di Borgia** o anche detta del Vescovo di Squillace, nell'omonimo Parco Archeologico, è una massiccia Basilica, in mattoni rossi, forse bizantina; vicina a un anfiteatro romano, meritevole di miglior uso e conservazione, come altri resti di colonne e vasche dell'epoca.

Sulla strada provinciale appena fuori da quella di campagna che porta alla Roccelletta, sopra un'artistica fontana del sec. XIX di stile locale, vi è un bassorilievo della Vergine col Bambino, forse del VI secolo.



A 6 Km. sud di **Catanzaro Lido**, sulla destra della SS.106 è il bivio per **SQUILLACE**, nel periodo greco, si chiamò Skilleton, ma probabilmente la sua nascita è ancora più remota.

Da visitare è il castello normanno (rimaneggiato) e la Cattedrale, le cui origini risalgono alla 1a era cristiana.

La facciata del tempio è in pietra da taglio d'ispirazione romana, all'interno un bel fonte battesimale del 1500 e il monumento sepolcrale del **Vescovo Capece Galeota**, in sacrestia un pregevole calice barocco in oro.

Da vedere è anche il Palazzo Pepe, sede dell'attuale Municipio, ove sono conservate delle lapidi romane. A Squillace, che fu patria di **Aurelio Cassiodoro**, è fiorente l'artigianato della ceramica e terracotte, **pure celebre è il suo vino, giallo paglierino da pasto, di sapore abboccato.**

Feste e manifestazioni:

Maggio: il 7, Festa del Patrono Sant'Ignazio.

Maggio: il 5, 6 e 7, Fiera locale.

Agosto: il 13, 14 e 15, Fiera locale.

A 6 Km. da **Catanzaro Lido**, in comune di **Staletti**, vi è la frazione di **COPANELLO**, una delle più celebrate località balneari della Calabria.

Negli ultimi vent'anni, ha avuto un notevole sviluppo turistico, **dovuto alle bellezze del capo roccioso su cui sorge e ai fondali marini dalle limpide acque.** Gli impianti balneari e alberghieri sono tra i più attrezzati della Regione e consentono un aumento del turismo d'élite. Nei suoi pressi era il **Vivariense di Cassiodoro**.



A 15 Km. da Copanello e a 35 da Catanzaro, è **SOVERATO**, un'altra delle località balneari più conosciute della Calabria, notevole è infatti il flusso dei turisti nel periodo estivo.

Nella Chiesa parrocchiale di **Soverato Superiore** si conservano una Pietà e un Cristo di **A. Gagini**.

Specie d'estate sono molte le manifestazioni culturali.

Settembre: Sagra della Melanzana. (Continua) **Rito**



Ediz.40

LEGGETE E DIFFONDETE:

Edizione n. 40

POTERE CIVICO

L'UOMO E I POTERI, PRINCIPI BASE DELLE LIBERTÀ INDIVIDUALI E DELLE DIGNITÀ DI CONVIVENZA:

1) SUSSIDIARIETÀ, 2) RAPPRESENTATIVITÀ, 3) SOLIDARIETÀ PATTUTA, 4) RESPONSABILITÀ, 5) PUNIBILITÀ,

6) DIRITTI E DOVERI, 7) DISTRIBUZIONE DELLA RICCHEZZA. Stampato in proprio. I COPIA
Giornale di CULTURA CIVICA-Edit. Dir. Adriano Poli-Riproduzione con fonte citata SOVVENZIONE
Proprietà, possesso, detenzione del Logo e del Nome sono protetti pure dall'uso originario/mensile Abbonamento
www.poterecivico.it o org E-Mail: info@poterecivico.it o org-Autor. Trib. di Bg 12/05/98 n.21

Mensile d'informazione e attualità: economico, filosofico-sociale, storico-letterario, politico-sindacale, tecnico-scientifico.

**PROFESSIONE(5a):INSEGNANTE
DI ADRIANO POLI**

Dopo quella dei genitori e concomitante con quella di sacerdote, l'insegnare è la missione formativa più delicata e responsabile, perché nel bene e nel male segna la vita di tutti, i veri insegnanti si ricordano sempre.

Oggi, con 4-5 insegnanti per 10 scolari, ciò che costoro hanno imparato alla fine delle medie; 40 anni fa, con uno ogni 25-30, quelli lo sapevano in 4a-5a elementare. Come mai?

Oggi, gli zaini pesanti di libri belli e costosi, ma spesso con risultati leggeri; l'anno dopo vanno sostituiti, mentre una volta servivano ed erano riutilizzabili per alcuni anni. Perché?

Allora i maestri erano troppo esigenti, però oggi, parecchi sono pappemolli e molti giovani sembrano nati stanchi, un po' menefreghisti e vandali; al contrario tanti altri, incuranti dell'andazzo, approfittano di quelli bravi e delle tecnologie per essere i migliori.

Nelle gite scolastiche si portavano i ragazzi a vedere il lavoro nelle fabbriche; Musei e Chiese della propria provincia o a piantare piante nella festa degli alberi. Perché non più?

Ora, a fare il 1° sesso dicono i media.

CONSIGLI PER INSEGNANTI, EMERSI IN SONDAGGI E ASSEMBLEE DI POTERE CIVICO:
1) ritornare alle origini del proprio compito, ovvero fare l'insegnante, con

passione, professionalità, serietà, pazienza e con l'esempio; come per i genitori è ora di finirla con gli pseudoruoli di fratello o amico; un saggio e antico proverbio avverte che: **<TROPPO CONFIDENZA FA PERDERE LA RIVERENZA>**.

2) riprendere a insegnare, oltre come ovvio e bene la propria materia, pure disciplina, responsabilità e a difendersi dai soprusi; a distinguere all'interno di ognuno il bene dal male; **a capire che la libertà di ciascuno termina quando inizia quell'altrui; che i vantaggi dei diritti non sono disgiunti dai sacrifici dei doveri; che l'ozio è il padre dei vizi e che il lavoro nobilita l'uomo; infine se necessario correggere chi sbaglia e, perché no, castigare chi non studia, non obbedisce, non osserva le regole di tolleranza e convivenza, i prepotenti o lazzaroni, dice parolacce o peggio ruba o commette volgarità.**

3) tornare ad educare la gioventù al rispetto del prossimo, delle Leggi, autorità civili e religiose; donne incinte o puerpere, deboli e anziani; Res Publica, animali e natura; del galateo ed educazione (a chi scrive, insieme alla moglie, è capitato 2 sole volte che dei ragazzi si siano alzati per cedere loro il posto a sedere: una sulla funicolare di Bergamo, erano 2 turiste giapponesi e l'altra sul bus a Roma, erano 2 fidanzatini).

Per ribaltare l'iniqua situazione attuale in

Proposte su scuola, insegnanti, studenti, votate all'interno di Potere Civico (si dovrebbero trasformare in Leggi):

Programmi obbligatori d'insegnamento: 1) Educazione Civica; 2) analitico della Costituzione con divisione dei poteri e comparativo con altre federali (Ch., Cn., Usa., B., D.); 3) idem per i Codici Civili, Penale e Stradale; 4) neutro e pluralista di religioni e ideologie, funzioni della politica, partiti, Stato, Enti Locali, maggioranza e opposizione; 5) lavoro annuale estivo per studenti dai 14 anni.

Obbligatorietà di: a) esami attestativi psicoattitudinali di assunzione e avanzamento di carriera; b) corsi periodici di riqualificazione e aggiornamento; c) incentivi economici per i più capaci; d) divieto di tessere di partito; e) punizioni per chi sbaglia, con castighi anche esemplari, votazioni severe, convocazione dei genitori e bocciature; f) richiami per ignavia e/o incapacità d'insegnare, licenziamento immediato degli insegnanti per fatti di violenza fisica o psicologica, istigazione, estremismi, pedofilia, omosessualità e sesso maschili o femminili ed espulsione da ogni istituto e ciclo scolastico per gli studenti; g) togliere l'abusata figura di psicologo infantile, può forse servire solo in casi gravi.

quest'altra, col Potere Civico di controllo.

SOMMARIO: Editoriale del direttore. Pag.1

Lettere dei lettori: consulenze gratis per posta.

Note fisco(14a): ammortam.to legname. Pag.2

Note fisco(15a): ammor.to auto rappri.ti. Pag.2

Note fisco(16a): contab.ne rimb.so ilor. Pag.2

Giustizia o ingiustizia, un dilemma? 15a Pag.2

Manuale sanitario viaggi estero (7a). Pag.3

Ricette nutrizio.li (4a): bacche frutti. Pag.3

Nutrizione(26): carne(19a) e sottosv.po. Pag.4

Risultati ammin.ve '02: la Lega crolla. Pag.5

Salute (29,30): "colpi frusta e strega". Pag.6

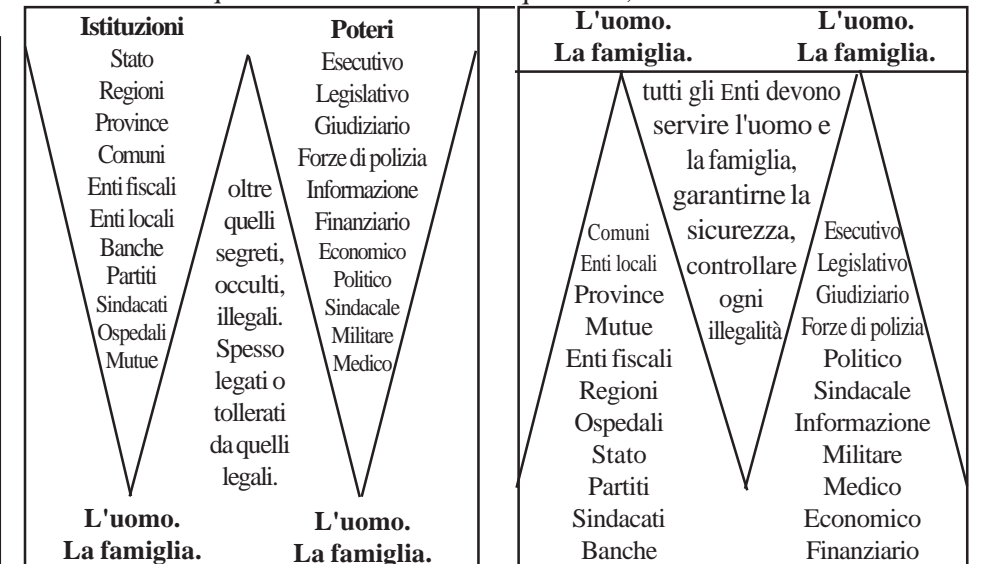
Curiosità (10a), salute (31a): l'aglio. Pag.6

La birra (1a): tipi dalle origini a oggi. Pag.6

Fisica teorica (18a) e l'atto creativo (22a). Pag.7

2a novella: Scherzo birbone x Lomé(4a). Pag.7

Calabria vacanze (8a): Catanzaro (4a). Pag.8



L'uomo e la nuova filosofia del POTERE CIVICO contro i soprusi.

SALUTE (29a): IL COLPO DI FRUSTA

A volte, dopo un violento tamponamento, che all'apparenza sembrava non avesse provocato danni gravi alle persone, ma solo alle autovetture, però trascorso qualche tempo, di solito l'artista o il passeggero dell'auto urtata inizia a sentire dei dolori tremendi alla cervicale con perdita di equilibrio e mancanza di concentrazione.

Questi traumi possono provocare dei disturbi anche molto dolorosi che possono durare mesi e perfino anni. In frangenti del genere, può accadere che, per il forte urto, il collo rapidamente esteso e poi flesso con un movimento analogo appunto "al colpo di frusta", si verifichi una lesione.

La colonna cervicale è composta da sette vertebre, connesse tra loro da articolazioni e legamenti, intercalate da dischi, quindi un colpo violento può produrre non solo delle fratture ossee (visibili sulle radiografie), ma pure contratture dei dischi, legamenti, articolazioni e muscoli, non facilmente evidenziabili e provabili.

A tutto ciò si accompagna un corteo sintomatologico variegato che comprende, oltre ai dolori della zona cervicale accentuati dal movimento, vertigini con disturbi dell'equilibrio, difficoltà di concentrazione, cefalee e parestesie più o meno diffuse.

Il "colpo di frusta", nei casi più gravi si applica un collarino di sostegno, spesso costituisce un enigma per medici, assicuratori e giudici, per la proporzione tra trauma e conseguenze, di certo non va banalizzato e richiede un'adeguata terapia con antidolorifici e antinfiammatori, accompagnata da programmi di fisioterapia, massaggi appropriati e mirati.

SALUTE (30a): IL COLPO DELLA STREGA E ALTRE CONTRATTURE

Praticamente, ogni qualvolta si verifica una lacerazione in una parte interna del corpo umano diversa dalle ossa, essa è dovuta sia ad un forte contraccolpo, ad es. quando un pugno, una pedata, oppure un calcio al pallone vanno a vuoto o più banalmente si

POTERE CIVICO

scende un gradino non previsto; si fa un passo falso nello sport o nel ballo, ma di frequente pure a dei leggeri movimenti effettuati però in posizioni non corrette, ad es. nel chinarsi o stando un peso anche piccolo.

In questi ultimi due casi si ha una contrattura detta "il colpo della strega", che può lasciare per qualche tempo letteralmente piegato in due chi ne è colpito, e comunque con strascichi dolorosi che durano parecchio, con possibili recidive e ripetitività delle situazioni nel corso degli anni.

Ovviamente anche queste contratture sono difficilmente evidenziabili, creano le stesse perplessità e dubbi nei medici, assicuratori e giudici, i sintomi non vanno assolutamente sottovalutati, ovvero non considerati o peggio malcurati, perciò pure queste patologie richiedono un'apposita terapia con antidolorifici e antinfiammatori, accompagnata da programmi di fisioterapia, massaggi appropriati e mirati, e se del caso fanghi termali.

Dalla nostra redazione

CURIOSITÀ (10a), MA ANCHE SALUTE (31a): L'AMICO AGLIO.

L'aglio tiene lontano gli spiriti maligni, ma anche gli scocciatori, e fa bene alla salute.

L'aglio in Internet viene citato in oltre 17 mila voci, in questo articolo se ne spiegano una decina di buoni motivi per farne un grande alleato per star bene in salute e altri come curiose divagazioni.

L'aglio è facile da coltivare: in autunno basta piantarne uno spicchio nel terreno, pure in un vaso sul terrazzo e a primavera se ne raccoglierà un bulbo intero.

Le proprietà benefiche dell'aglio sono molteplici: è anticoagulante e diminuisce la pressione arteriosa, come farebbe l'aspirina, ma senza i suoi piccoli travasi di sangue nel nostro stomaco; riduce le lipoproteine (il colesterolo dannoso); è antisettico e protegge da cancro e radiazioni, utile contro l'impotenza sessuale.

Molto nota è la sua efficacia repellente per insetti e zanzare, mentre strofinarlo sulle loro punture ne previene il gonfiore.

Infine ha poteri "magici": semplice-

mente mangiando un paio di bruschette all'aglio e....nemici, amici, ragazza, moglie, marito, amanti, genitori, suocere, nuore, cognate, suoceri, generi, cognati e parenti spariranno in un batter d'occhio e senza fatica.

Tiene lontano i vampiri, ma attenzione pare faccia lo stesso effetto anche sugli uomini ricchi e sulle belle donne....purtroppo.

Consumare aglio è dunque una specie di toccasana, e l'alito cattivo può essere eliminato masticando prezzemolo, oppure meglio succhiando del limone.

Ultimo pregio, quale curiosa credenza: gli scozzesi credono che lasciare l'aglio attorno alla casa alla vigilia della commemorazione di Ognissanti terrà lontani gli spiriti malvagi.

Di più dall'aglio non si può veramente pretendere.

M. Grazia Buletti

La birra dalle origini ad oggi (1a): BIRRE DI TUTTI I TIPI E DA TUTTO IL MONDO

La birra è un bene culturale ed ha un'evoluzione millenaria, caratterizzata dalla varietà delle materie prime e dalle peculiarità tradizionali, ha dato origine ad una produzione di questa dissetante, nutrizionale e spumeggiante bevanda che varia da continente a continente, da Stato a Stato e perfino da regione a regione, da grandissime quantità produttive per singola marca ad esigue produzioni di appassionati ed amatori.

La birra è una bevanda poco alcolica, in media tra i 3,5 e i 5 gradi di % di alcol, con massimi di 6-6,5°, è ricca di anidride carbonica, è ottenuta per la maggior parte dall'infusione o decozione dell'orzo germinato (malto), fermentata e aromatizzata con luppolo, è bevuta in grandi quantità specie nei Paesi Germanici e Anglosassoni, e, anche se in misura minore nel Nord-Italia, ma il suo consumo è da lungo tempo diffuso in tutto il globo.

Specialmente negli ultimi secoli sono sorti determinati tipi di birra che in seguito alla loro diffusione in tutto il pianeta tramite i commerci e le migrazioni dei vari popoli, hanno subito solamente delle lievi modificazioni nella produzione.

(Continua) Dalla nostra redazione

POTERE CIVICO

MANUALE SANITARIO DEL VIAGGIATORE INTERNAZIONALE (7a):

Segue capitolo 5. SITUAZIONI PARTICOLARI. P. 5 MALATTIE CRONICHE. Segue paragr. f) il diabete iniziale: è opportuno che la condizione di diabetico sia chiaramente segnalata nella documentazione di viaggio (l'aereo è vietato per chi ha quello scompensato o con grave disagio);

MODIFICHE POSOLOGICHE GIORNALIERE D'INSULINA NEI VIAGGI INTERNAZIONALI: tipo di viaggio: modifiche posologia:

a ovest >5 fusi all'arrivo si deve consumare un pasto leggero con somministrazione di 1 dose d'insulina pari a 1/4 di quella giornaliera, poi gradatamente normale;

ad est >5 fusi alla partenza, somministrare 3/4 della dose giornaliera, all'arrivo, riprendere il normale ritmo somministrativo;

PER I VIAGGI VERSO SUD E NORD O CHE NON SUPERINO I 5 FUSI ORARI, NON SONO GENERALMENTE NECESSARIE MODIFICHE POSOLOGICHE DELL'INSULINA;

g) INFEZIONI DA HIV: la positività al virus non costituisce controindicazione al viaggio, se non in condizioni di immuno-compromissione estrema, tuttavia comporta problemi per la profilassi e per la terapia in atto;

in linea generale, tutti i vaccini vivi devono essere evitati, in specie per soggetti con ridotti livelli di CD4+;

il vaccino anti-febbre-gialla potrà venire usato solo in caso di rischio elevato e in presenza di una conta linfocitaria con CD4+>200/ul;

possono invece essere somministrati con pochi rischi i vaccini inattivati, anatossine, polisaccaridi, subunità e quelli ricombinanti;

da ricordare che ogni vaccino può indurre un rialzo temporaneo (4-6 settimane) di viremia;

la profilassi anti-malarica s'impone per tutte le destinazioni a rischio, Cloroquina e Doxiciclina sono considerate sicure, mentre la Meflochina con gli inibitori delle Proteasi devono essere ancora confermate;

la profilassi contro la diarrea del viaggiatore, per i soggetti con CD4+<200 è indicata con Ciprofloxacina o Cotrimoxazolo;

l'adozione di comportamenti corretti assume la massima importanza per il

viaggiatore HIV+, con particolare riferimento al rischio sessuale, sia per la diffusione dell'infezione nel Paese ospite, sia per l'ulteriore contagio con altri ceppi diversi di HIV;

al viaggiatore positivo in terapia si consiglia di tenere i farmaci a portata di mano, in modo da evitare interruzioni del trattamento e provvedere al giusto quantitativo per l'intera permanenza nella nuova destinazione;

è da ricordare che il controllo doganale potrebbe rivelare la condizione di sieropositività con conseguenze per la prosecuzione del viaggio;

a tale proposito è necessario ricordare che più di 150 Stati hanno adottato misure restrittive agli ingressi, soprattutto per motivi di lavoro e di studio, dei soggetti infettati, pertanto il viaggiatore HIV+ dovrà acquisire presso i centri specialistici informazioni sulle leggi degli Stati meta del viaggio.

B) COMPORTAMENTI PER EVITARE MALESSERE E MALATTIE.

Prima ancora che le pur indispensabili vaccinazioni o trattamenti farmacologici, il rispetto di alcune semplici norme durante il soggiorno estero, possono prevenire non solo i più frequenti malesseri, ma anche gravi malattie infettive e/o parassitarie.

Perciò qui di seguito sono dunque presi in rassegna i rischi determinati dalle modificazioni delle normali abitudini di vita, evidenziandone gli effetti negativi sulla salute e nel contempo vengono forniti consigli pratici per prevenirli o limitare comunque le possibili conseguenze dannose.

1. IL VIAGGIO.

Alle elevate altitudini di crociera, la pressione atmosferica e il contenuto di ossigeno dell'aria nella cabina degli aerei diminuiscono lievemente.

Nelle persone con malattie cardiovascolari o respiratorie, la minor quantità di ossigeno potrebbe causare disturbi anche importanti.

Anche nel soggetto sano, tuttavia, il viaggio aereo può provocare inconvenienti minori, sono frequenti i cosiddetti BAROTRAUMI (ossia la sensazione di orecchio otturato, soprattutto durante il decollo o l'atterraggio, prevenibile deglutendo, masticando, espirando forte a naso e orecchie chiuse)

e il MAL D'AEREO, con vertigini, senso di nausea, malessere generale. Per rimediare a tali disturbi è necessario rilassarsi il più possibile, mantenere gli occhi chiusi e, in caso di

disturbi gravi, assumere prima della partenza gli opportuni farmaci.

I disagi da FUSO ORARIO O JET LAG si verificano sia nei lunghi viaggi verso Ovest, ma soprattutto in quelli ad Est, ciò determina un'alterazione dei cicli corporei, causando stanchezza, intontimento, insonnia o al contrario sonnolenza in relazione ai nuovi orari.

Prima della partenza per dette distanze, è utile un adeguato riposo (almeno 1-2 notti di sonno regolare, possibilmente coricandosi più tardi del solito se in direzione Ovest e più presto se in quella Est) e l'astensione da alimenti e pasti pesanti, da alcoolici, da tranquillanti o sonniferi.

All'arrivo, per riprendersi, sarà necessario un periodo di riposo più o meno lungo in base al divario del fuso orario di partenza e al proprio sentire. (Continua) D/ ns/ servizio informazioni

Ricette nutrizionali e bevande (4a):

BACCHE O PICCOLI FRUTTI, DOLCI E PIENI DI VITAMINA C.

Nella macedonia, yogurt, nel bircher muesli oppure mangiate da sole, le bacche sono sempre gustose e coloratissime, se maturate al sole e consumate fresche, sono ancora più buone e possono essere utilizzate per ogni tipo di decorazione, ma non è tutto: una ciotola di fragole (250 g.) copre il fabbisogno giornaliero di vitamina C di ben 2 persone, 250 g. di lamponi quello di una persona, ecc..

FRUTTO	VITAMINA C x 100 g.
Fragole	63 milligrammi
Ribes rossi	38 milligrammi
Lamponi	30 milligrammi
Mirtilli	25 milligrammi
More	17 milligrammi

FRAPPÉ ESTIVO ALLE BACCHE Per 4 bicchieri da 2,5 a 3 dl:

400 g. di bacche miste a scelta, p.es. lamponi, fragole, ribes rossi, uva spina, mirtilli o more+ un po' di zucchero o edulcorante a piacere+alcune gocce di limone+2 dl. di acqua+200-250 g. di gelato alla vaniglia+2 dl. di latte magro.

Ridurre le bacche in purea aggiungendo lo zucchero, il succo di limone e l'acqua. Mettere in frigo. Poco prima di servire, frullare il gelato con il latte magro e la purea di bacche fino a ottenere una bella schiuma. Versare nei bicchieri. Variante: aggiungere un'altra pallina di gelato o panna, oppure yogurt.

NUTRIZIONE (26a), INFORMAZIONE CARNE (19a):

IL CONSUMO DI CARNE IN ITALIA NON
TOGLIE IL PANE QUOTIDIANO A NESSUNO.

La popolazione terrestre aumenta continuamente e ovviamente anche il numero delle persone da sfamare.

Il terreno a disposizione per la produzione di alimenti diminuisce di continuo, perché gli agglomerati urbani richiedono sempre maggiori spazi, ma soprattutto all'inaridimento e al suo sfruttamento sconsiderato.

Il terreno, come l'aria e l'acqua, è una delle basi fondamentali per la vita di uomini, animali e piante e quindi è un bene quantitativamente e qualitativamente limitato e che non può essere accresciuto, pertanto l'umanità non può permettersi il lusso di farlo diminuire per propria colpa.

Per far sì che anche in futuro la terra abbia la possibilità di dare il necessario nutrimento a tutti, si deve dare una grande importanza e cura all'uso razionale del terreno.

L'ALLEVAMENTO DEL BESTIAME E I SUOI VANTAGGI ECOLOGICI.

Accanto alla produzione vegetale, l'allevamento del bestiame ha sempre avuto e riveste un'importanza giustificata sia dal profilo ecologico che da quello di complemento del reddito agricolo in tutto il mondo.

In Italia il 40% circa della superficie totale del suo territorio potrebbe essere sfruttata dall'agricoltura, purtroppo per ragioni climatiche e topografiche però, all'incirca il 60%, nella zona collinare e di montagna non è adatta alla campicoltura.

Nessuno salvo i ruminanti (bovini, pecore, capre, ecc.), può rivalorizzare erba, fieno, rovi e sterpaglie, che crescono in queste zone e che altrimenti andrebbero perse, mentre verrebbero così trasformate in alimenti ricchi di proteine, come il latte e la carne.

Capre e pecore infatti pascolano sui pendii ripidi e con poco foraggio e nei sottoboschi incolti o abbandonati delle valli collinari e montane discoste.

Con l'allevamento di suini si evitano enormi costi di smaltimento per numerose e preziose sostanze nutritive dell'industria alimentare, che invece andrebbero distrutte, in quanto i ma-

POTERE CIVICO

iali sono i rivalorizzatori ideali per gli scarti dei vari raccolti, per i sottoprodotti lattiero-caseari e i resti del settore della ristorazione.

Già attualmente la maggior parte del foraggio consumato nell'allevamento di bestiame nel nostro Paese non toglie nulla all'alimentazione umana, anzi con i citati criteri s'incrementerebbero le produzioni e i posti di lavoro, tutelando l'ambiente.

USO DEL TERRITORIO IN ITALIA:		
terreni agricoli	ca.	35%
boschi e foreste	ca.	25%
terreni incolti	ca.	8%
aree improduttive	ca.	22%
superfici abitate	ca.	10%

I FORAGGI NELL'ALLEVAMENTO DEL BESTIAME.

Per migliorare la produzione di carne e uova, gli allevatori utilizzano accanto al foraggio grezzo e in dipendenza del tipo di animale e di azienda, diversi foraggi concentrati.

Si tratta per la maggior parte di cereali foraggieri indigeni e farine proteiche vegetali, ma anche residui dell'industria alimentare (prodotti dell'estrazione della soia, sieri del latte, ecc., sperando che non vengano più usate le farine di carne, "mucca pazza" do-cet), che quindi vengono in questo modo riciclati ecologicamente.

A differenza dell'allevamento bovino, dove i cereali foraggieri non sono indispensabili (ad esempio per le vacche madri e nutrici), è impensabile una produzione di pollame e uova senza l'apporto di detti cereali.

L'allevamento dei suini avviene con foraggi di scarto o appositi della campicoltura, come cereali, patate, ecc. oppure attraverso la valorizzazione di sottoprodotti di seconda scelta dell'industria alimentare.

Siccome l'Italia non è completamente autosufficiente in campo foraggiero, per aumentarne la produzione si dovrebbe favorire l'utilizzo delle aree abbandonate o scoscese, anche con incentivi economici.

CONSUMO DI CARNE IN OCCIDENTE E FAME NEL MONDO.

La FAO (organizzazione dell'ONU per l'alimentazione e l'agricoltura) stima a circa 1 miliardo e trecentomila tonnellate il quantitativo di foraggi con-

centrati usati nel foraggiamento.

In teoria si potrebbero nutrire con ciò da 4 a 4,5 miliardi di persone, ci si pone perciò la domanda se, diminuendo il consumo di prodotti della rivalorizzazione come latte, uova e carne, non possa essere risolto il problema della malnutrizione a livello mondiale.

Il problema è però più complesso e diversi studi mostrano che i cereali risparmiati nei paesi occidentali non possono essere messi automaticamente a disposizione delle popolazioni che soffrono la fame.

Ci sono diversi motivi fisiologici e nutrizionali e soprattutto i rischi di fallimento degli agricoltori di quei Paesi, per limitare in modo più o meno ragionato o peggio disorganico il possibile spreco di energia per la produzione di alimenti umani.

Dunque, chi crede che mangiando meno carne negli Stati ricchi e che i cereali risparmiati vadano a favore dei poveri del terzo mondo, senza una programmazione mondiale degli interventi, è vittima di illusioni.

Le soluzioni per combattere queste gravi ingiustizie e crimini, non sono semplici, difatti le vere cause della denutrizione - forte incremento delle popolazioni, scarsa industrializzazione e potere d'acquisto e conseguente indebitamento di quei Paesi, la fuga delle monete, delle loro materie prime e manodopera giovanile verso gli Stati ricchi, ecc. - devono essere affrontate con programmi mirati a medio-lungo termine a livello politico ed economico planetario.

-N.d.a.: Perché, se si può capire e perseguire una tendenza di moderare l'utilizzo di carne e cereali, e i consumi superflui in generale in questa nostra società consumistica e di spostare il potere di acquisto e approvvigionamento a favore dei poveri del resto del mondo, è altrettanto problematico, rischioso e ingiusto voler far pagare tale onere sulle spalle di singoli gruppi professionali, come contadini, allevatori e macellai, o peggio a discapito dell'intera società occidentale in modo forzoso, non controllabile, magari senza risultati apprezzabili e contropartite degli Stati poveri, ovvero dei loro governanti ricchi e a volte, anzi spesso e volentieri esportatori di droghe e guerrafondai.

(Continua) **Gisy**

POTERE CIVICO

di voto, fregando pure chi non vota).

RISULTATI ELEZIONI AMMINISTRATIVE MAGGIO 2002:

VITTORIA CON CALO DI VOTI DELLE
DESTRE SULLE SINISTRE.

ALTRO AUMENTO DEL NON VOTO,
SEMPRE PIÙ 1° PARTITO D'ITALIA.
I SINDACI DELLA LEGA PADANIA
CADONO COME PERE COTTE.

ALLA FACCIA DEGLI SLOGAN,
RIMASTI TALI:

"Gestire alla lombarda.
Via da Roma Ladrona e dai terù.
Case popolari e lavoro ai Lombardi.
Pensioni e paghe regionali lombarde.
La sinistra regolarizza
70.000 irregolari l'anno
e importa clandestini.
Via l'8%° alla Chiesa cattolica.
W la Padania cristiana.
Fuori i maumè".

L'ennesimo crollo della Lega Padania, non fa più novità, merita la quinta pagina, solo a causa della rilevanza politica della sua caduta:

1) Persa tutta la bergamasca Valle Seriana, l'hinterland del capoluogo e tutti i paesi gestiti da ben 2-3 legislature, dove otteneva dei consensi "bulgari", tra il 70 e l'80%.

2) Sconfitta pure a Cisano Bergamasco, con grande disappunto e smacco personale del Ministro della Giustizia, ivi residente.

3) A Varese, ha vinto sì, però come Casa della Libertà, ma con la perdita di oltre il 35% del proprio voto.

4) Così pure per riportare le solite istrioniche, trite, ritrite e stavolta esorcistiche dichiarazioni del suo leader: "Abbiamo Vinto. Pancia a terra. Prosegue la Lotta. Fuori gli Arabi. Prima dell'estate faremo il nostro federalismo: la devolution, la nostra riforma della giustizia, quella del lavoro e pensioni, bla, bla, bla".

5) Ma a bassa voce rivolto agli accoliti suoi personali servitori e lacché: "Sì, per non morire subito, ma più in là possibile, magari da riciclati; intanto votiamo i nostri aumenti e quello del finanziamento ai partiti e ai loro giornali".

(-N.d.r.: tutto ciò è umano, sono molti i soldi "romani" che ricevono all'anno, oltre 260.000 Euro ognuno; più altri 1.500 Eu. al mese per loro e 2,5 volte in più di prima per i partiti, da 2,3 Eu. a 6 Eu. ogni avente diritto

di voto, fregando pure chi non vota).

Se, dopo aver punito la non politica della Lega Padania alle elezioni nazionali dell'anno scorso, togliendole il loro appoggio calato da 5.300.000 voti a 1.250.000, facendola scendere dal 10,3% al 3,9%, gli elettori non l'hanno votata anche a livello locale, solo 2,6%, significa che (oltre all'aver contrattato nei Palazzi del Potere, venduto e tradito la loro fiducia, per riempire le tasche dell'autodefinitosi "onesto" e dei suoi soci in affari) pure gli amministratori territoriali hanno intralazzato e lucrato con la disonestà, da loro definita, maniera romano-centrico-bizantina, tanto esecrata e aborrita a parole, ma non nei fatti.

OVVERO HANNO GESTITO LA COSA PUBBLICA COME SE FOSSE COSA LORO, PROPRIO COME GLI "SPORCHI" (COSÌ DAI LEGHISTI CHIAMATI) DEMOCRISTIANI E SOCIALISTI E COME I "MAFIOSI" AMMINISTRATORI MERIDIONALI.

ALLA FACCIA DELLO SLOGAN:
"IL CORAGGIO E L'ONESTÀ".
CHE MISERIA! COMPLIMENTI!

**Altre grida e proclami,
nel 1995 e anni seguenti:**
"Faremo il nostro federalismo a settembre! Quale?
**BERLUSKATZ, FASCISTA, MAFIOSO,
MASSONE, PIDUISTA!**
**Scoveremo e cacciamo i fascisti
casa per casa!**

**ABBIAMO DENUNCIATO FORZA ITALIA
al Capo dello Stato Scalfaro,
alla Corte Costituzionale
e al Consiglio Superiore della
Magistratura per ricostituzione del
partito fascista.**

Basta rottamazioni e cassintegrations,
manderemo via Agnelli!
Con la loro politica immigratoria e
socializzazioni favorevoli
ai finanziari e capitalisti,
i Ds sono dei nazi-comunisti!
A settembre avremo la Catalogna!
Anzi la Scozia".

Metà 2001:
"Prima dell'estate faremo la
devolution!
**Ha ragione Berlusconi, Lui farà
quello che non abbiamo fatto noi.**
Non toccheremo le pensioni.
Diminuiremo le tasse.
Manderemo a casa gli Arabi!"

Prima metà 2002:
"ITALIANI! ELEGGERETE DIRETTAMENTE
IL CAPO DELLO STATO: BERLUSCONI!".
* * *

**Fatti ottenuti nella prima parte
del 2002:**

**DATI INAIL: IN ITALIA NEL 2001
SI SONO CREATI CA. 900.000
NUOVI POSTI DI LAVORO,
IL 60% A TEMPO INDETERMINATO,
PERÒ SUL TOTALE BEN
380.000 SONO EXTRACOMUNITARI.**

Certo, "un bel risultato", più del doppio d'immigrati regolarizzati nei confronti di quelli effettuati dalle sinistre, tanto criticati dalla sinistra leghista, **mentre i costi delle strutture per ospitarli e quelli sociali rimangono comunque a nostro carico.**

**SENZA CONTARE CHE L'IMMIGRAZIONE
CLANDESTINA CONTINUA ED È IN AUMENTO,
E LA CRIMINALITÀ PURE.**

**Altre dichiarazioni
dei servi di Governo:**

"Non riusciamo a diminuire le tasse,
ma per colpa delle passate
amministrazioni rosse.

Dovremo intervenire sulle pensioni.
Tolleranza zero con criminali
e clandestini.

Inoltre non riusciamo a far funzionare
la giustizia, la sanità, la scuola,
e neppure a costruire
i depuratori milanesi".

Non è stato fatto da Formentini ex "zione" e nemmeno fino ad oggi, da Formigoni e Albertini compresi, nonostante che quest'ultimo prenda 80.000 Eu. annui come Commissario con pieni poteri per farli edificare **e che col costo delle multe europee ne avrebbero costruito perfino uno di scorta;** e degl'inceneritori ecologici promessi nemmeno l'ombra.

**L'OPPOSIZIONE DORME!
E LA "DEVOLUTION" PURE,
È ANDATA INDIETRO.**

Ovvero:
Fasi di Lega calante.
La Lega aveva un progetto egemonico e vincente.
La Lega diventa un'insegna specchietto per le allodole.
Il suo capo si è rinchiuso nei Palazzi di Potere e soldi.
La Lega è un'etichetta incollata sul barattolo vuoto.
Il suo contenuto è degli altri.

Adriano Poli