

RUBRICA DI FILOSOFIA (1A)

di Adriano Poli

Era da tempo che chi scrive, conscio dell'arduo percorso, voleva cimentarsi, sia nella tenuta di un'apposita rubrica aperta a tutti i lettori e a chi vorrà collaborare a gestirla, sia nella stesura di un trattato-compendio di una **Nuova Filosofia** che parta dal basso e non come sempre che ci è calata dall'alto, riunendo vari propri articoli, riflessioni, recensioni e ricerche, partendo dalle origini del pensiero umano in tutte le sue dimensioni, esigenze e aspirazioni, dalla giustizia, libertà, uguaglianza, alle miserie, sofferenze, cattiverie, soprusi, crudeltà, dai diritti e doveri, ai bisogni sia collettivi che del singolo, fisici, materiali, del lavoro e del profitto non finalizzati a se stessi, morali, etici, politici, giuridici, religiosi e appunto filosofici.

Le motivazioni di questa scelta sono sempre le stesse da che l'Homo Sapiens ha iniziato a pensare, ma soprattutto per cercare di difendere l'essere umano e la famiglia da tutto ciò che è sopruso, prepotenza, angheria e da tutti coloro che li praticano, ossia le lobby e corporazioni dei poteri e privilegi, che ci sfruttano, seviziano e schiacciano (per il nostro bene), in particolare coloro che, come professione esercitata e spesso superpagata, dovrebbero invece difenderci e tutelarci, ossia i **Ministri di Governo** (statale, regionali, provinciali e comunali), con i relativi **Alti Burocrati**; i **Ministri di Giustizia**, dal Capo dello Stato, C.S.M., Corti dei Conti e Costituzionali; i **Ministri di Dio**, complici nel non proteggere l'uomo (con lodevoli, rare eccezioni), ma che in generale si nascondono dietro la maschera del servizio o peggio del silenzio, del non sentire, non udire, non vedere e ... tacere, e che ormai hanno elevato il potere e il denaro a loro dei e li adorano svisceratamente.

Dimentichi dei fondamentali Principi del Diritto Romano e Internazionale:

I) Uniquique suum! A ciascuno il suo!
II) Alterum non leadere! Non danneggiare!
III) Honeste vivere! Vivere onestamente!
IV) Pacta sunt servanda! Rispetta i patti!
Dei basilari Precetti del Cristianesimo:

1) Amare e adorare Dio.
2) Rispettare il prossimo come se stessi!
3) Non uccidere! 4) Non rubare!
5) Non dire falsa testimonianza!

Con l'ammonimento base: Chi è senza peccato scagli la prima pietra, **ma con frustate e anatemi contro coloro che AVEVANO ED HANNO UNA DIVISA, AI POTENTI E AI RICCHI SE DISONESTI:**

GUAI AI SUPERBI!

Guai ai giudici iniqui!

Guai ai ricchi corrotti!

Guai agli scandalosi!

Dei fondanti concetti dell'Umanesimo e dell'Illuminismo, NON OSCURANTISTA:

I) Giustizia! II) Libertà!

III) Uguaglianza! IV) Rispetto!

La tenuta della rubrica sarà basata sul criterio di domanda e risposta, partendo dalle definizioni che, sui vari vocaboli, etimi e sinonimi usati, ne danno i dizionari ed enciclopedie, e concludendo (su di essi, su quanto inviato dai lettori, cosippure su tesi e riflessioni filosofiche del passato e di oggi) con tutto ciò che emergerà dal pensiero e analisi del sottoscritto. **Poli**

L'UOMO E LA FILOSOFIA:

1) COS'È LA FILOSOFIA?

2) COSA SI PREFIGGE?

Filosofia: dal greco dell'Ellade = amore della sapienza e della saggezza = scienza del sapere (infinito).

1) È la ricerca che si propone di raggiungere una visione generale e comprensiva della realtà, attraverso l'indagine delle ragioni prime di essa e una interpretazione unitaria e coerente delle varie manifestazioni del sapere.

È ricerca del vero, riflessione sul bene e sul male, saggezza, ragionamento, dottrina, sistema d'idee, equilibrio.

2) Cercare di dare una spiegazione e una risposta alle identiche antiche, attuali e future domande e nonostante tutta la razionalità umana, ieri, oggi e domani sempre senza soluzione, se non col trascendentale religioso: Chi siamo? Perché esistiamo? Dove andiamo? Perché dobbiamo morire? Siamo solo materia o anche anima? Dove andremo dopo la morte?

L'azione, il verbo della filosofia è: *filosofare*; fare considerazioni filosofiche, dedicarsi alla filosofia, ragionare, argomentare sul significato della vita.

(Sul come viverla al meglio possibile, in modo razionale, con la ragione, la logica e il buon senso, in modo da rendere coscienti gli individui dei loro diritti uniti ai doveri, affinché siano sì degli ottimi cittadini ma soprattutto che possano difendersi dai soprusi dei potenti, per giungere ad una mediazione con essi, dimodoché capiscano che esistiamo e che mitighino le loro assurde prepotenze). **Poli**

(Segue nel n.65)

CHI È UN FILOSOFO?

COSA DEVE FARE?

QUALI SCOPI E OBIETTIVI
VUOLE RAGGIUNGERE?

LO SAPEVATE CHE? (6A):

GRAZIE AGLI ANTICHI SCAMBI

TRA I ROMANI E IL MEDIORIENTE

POSSIAMO GUSTARE PRUGNE E SUSINE

La coltivazione del susino e del prugno o pruno è originaria dell'Asia occidentale, sono alberi delle rosacee dalla fioritura bianca, vengono coltivati per i loro frutti a drupa, di varie forme e colori secondo le varietà.

Di certo, furono i Romani a trapiantare queste piante da frutto in Italia, da dove poi vennero diffuse nella gran parte d'Europa e in seguito nelle zone temperate di tutti i continenti.

Secondo il calendario, le prugne (brögne) maturano dopo le ciliegie e amarene (scerese e marasche), albicocche (mignaghe) e pesche (pèrsèk), tutti frutti a drupa, così riempiono i cesti della frutta, ultime col nocciolo interno, prima che inizi la stagione di quelli dai semini non legnosi.

La prima a maturare è la vera prugna nostrana, quella classica pure nel colore blu (velato di pruina: sottilissimo velo cereo che le rende impermeabili all'acqua) e nella forma piuttosto allungata, dalla polpa di gusto dolce e soda, contrariamente alle susine più o meno blu-rossastro o giallognole, che sono più tonde e di polpa morbida, mentre quelle simili nella sagoma blu allungata, un po' più grandi, a polpa soda ma meno dolce, che giungono a maturazione per ultime, anche verso la metà di settembre.

Tutte le varietà di prugne e susine sono ottime crude al naturale o in macedonia, sia in sfornati che nelle torte, dolci e negli strudel e si prestano molto bene ad essere trasformate in confetture e marmellate. **Milly**

A TUTTI I LETTORI:

LE INFORMAZIONI FISCALI, CONSULENZE, ETC., SONO E SARANNO GRATUITE.

Però, se sarete soddisfatti, aiutateci a tenere in vita la testata: "Potere Civico", che appartenendo a un'associazione culturale, scientifica, economica, **senza scopi di lucro**, vive di sole proprie entrate, e siccome anche in termini politici quello che noi pubblichiamo, per fare opinione e informazione indipendente, molte volte nessun giornale italiano lo pubblica, se riterrete opportuno fare un'offerta libera per vaglia, sarà senz'altro gradita. Grazie.

RECAPITI

Red.Mi 02-57609030-E-mail: r.anfo@tiscalinet.it

0961-701564-E-mail: riccagua@tin.it 0961-953394

Redaz. Cz.: Cas.Post.aperta 88100 Catanzaro



Ediz.64

LEGGETE E DIFFONDETE:

Edizione n. 64

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

Tiratura 2300 copie ANNO 7-N. 08 - 09 Ago.-Set. 2004 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.

OSSEZIA: ALTRO MASSACRO!
IN NOME DI DIO O FOLLIA?

DI ADRIANO POLI

Il 3 settembre si è tragicamente concluso nell'orrore dello sterminio dei più di 1500 ostaggi, la maggior parte bambini inermi, rinchiusi nella loro scuola dai rapitori islamici.

Oltre 400 i morti accertati, 260 ancora dati per dispersi, più di 700 feriti, moltissimi gravi, e 26 terroristi uccisi dai Russi, di cui 10 arabi.



LA RACCAPRICCIANTE "MODERNA" STRAGE DEGLI INNOCENTI si è compiuta nella cittadina di Beslan, in Ossezia del Nord, un piccolo territorio confinante ad est con l'altrettanto piccola Cecenia (capit. Grozny), denominata Repubblica autonoma dei Ceceni, di circa 1.000.000 di abitanti, attualmente a maggioranza Islamica. Mentre nel 1971 erano in prevalenza cristiani (Enciclopedia Universale: I 10 Garzanti), come mai in poco più di 30 anni è accaduto ciò?

SOMMARIO: Editoriale del direttore. Pag.1

Lettera a Nicoletta Salvatori e Quark. Pag.2

Giudici: osservate il Diritto Romano! Pag.2

Lettori: inviateci malagiustizia-sanità. Pag.2

Prevenzione tumori (5a): a/ mammella. Pag.3

Nutr.ne66a, salute66a: oligominerali 17a. Pag.4

Nutr.ne (67a), ricette pesce (18-19a). Pag.4

Lo sapevate?(3a): che la cute memorizza? Pag.5

Lo sapevate?(4a): acqua, sale, cute grassa. Pag.5

Berlusconi: i coi soldi suoi, coi ns/frana. Pag.5

Imprenditori: non fate mai una S.n.c.! Pag.5

Saga a cavallo di 2 secoli, Nord-Italia 16a. Pag.6

A tutti i genitori: ottimi consigli. Pag.6

Lo sapevate?(5a): i Romani e albicocche. Pag.5

Farmaci (1a): acido salicilico, aspirina. Pag.7

Malattie (1a): abulia = minor volontà. Pag.7

Rubrica: consigli medici ai lettori (1a). Pag.7

Curiosità (12a): Svezia+cellul. che abit. Pag.7

Rubrica: filosofia (1a), aperta ai lettori. Pag.8

Lo sapevate?(6a): i Romani e prugne. Pag.8

Questa situazione instauratasi, purtroppo per loro e per il mondo, è aggravata dal fatto che la Cecenia, storicamente con forti tendenze indipendenti, ha importanti giacimenti petroliferi, è compresa nella Federazione di Russia ed a sud confina con la Georgia, quindi in posizione delicata e strategica.



La Cecenia, teatro già di due guerre con la Russia, l'una dal 1992 al '94, l'altra nel '99, è posta nel Caucaso, ossia al centro di una zona altamente instabile per rivendicazioni territoriali, politiche, etniche e religiose estremiste, frutto di atavici odi e divisioni.

Ad esempio: l'eccidio degli Armeni, nel passato da parte degli Ottomani; l'attuale discordia tra l'Azerbaijan musulmano e l'Armenia cristiana, per 2 enclave (1 azerbaijana, 1 armena) nei rispettivi Stati; la stessa Ossezia del Nord ha mire indipendentiste, e unificanti con l'Ossezia del Sud, oggi appartenente alla Repubblica di Georgia.

Perché ci sono state così tante vittime? Quali sbagli possono essere stati commessi dalle teste di cuoio russe?

In casi analoghi, i reparti speciali dapprima circondano gli edifici e la zona circostante, debbono poi valutare se e quando intervenire in modo da provocare meno morti possibili, cogliendo l'occasione propizia di un errore o disattenzione dei rapitori, ma la loro azione può venire accelerata da ammazzamenti o atti dinamitardi, spesso con un alto numero di persone trucidate, come è purtroppo avvenuto.

Le proposte a breve: A) per neutralizzare le spinte indipendentiste dei Ceceni, valide pure per i Kurdi (il Kurdistan è suddiviso tra 5 diversi Stati, Iraq compreso) e altre etnie (i neri nel Sudan e i tuareg nel Sahara marocchino, ecc.), sono quelle di permettere un'ampia autonomia politica ed economica di governo autogestito, trasformando i loro movimenti armati in

partiti regolari in cambio della consegna delle armi e dei terroristi più efferati alle Istituzioni regolarmente elette dal popolo; B) inoltre, per pacificare e stabilizzare il quadro politico dell'Afghanistan e specialmente dell'Iraq si dovrebbe pervenire immediatamente all'elezione di un governo locale rappresentativo di tutte le fazioni politiche, etniche e religiose presenti nello Stato; C) nel resto del mondo si deve prevedere l'arresto immediato di tutti coloro che incitano o inneggiano ad ogni forma di terrorismo, per arrivare perfino al blocco dell'immigrazione musulmana in occidente, poiché se è vero che l'Islam con visione moderata non c'entra con questi atti mostruosi (l'assassinio o il rapimento di cittadini civili inermi non è voluto né da Allah, né da alcun altro Dio), ma è altrettanto certo che quasi tutti i terroristi sono islamici.

Le proposte a medio-lunga: 1) soluzione del problema palestinese, con la creazione di uno o più Stati indipendenti musulmani; 2) collaborazione internazionale nella distribuzione del lavoro e della ricchezza, iniziando proprio negli Stati islamici più ricchi, nei quali pochissimi hanno enormi ricchezze, e quindi trattenere lì gli emigranti musulmani, anziché dare manodopera a milioni di asiatici e africani, ed anche bianchi, ma a proposito, come mai ciò accade?

Le cause primarie del terrorismo di matrice islamica internazionale, solo in minima parte derivano dalle sofferenze del popolo palestinese e dalla povertà (manovrate e strumentalizzate dai loro capi), ma soprattutto sono dovute alle lotte intestine dei gruppi emergenti, finora esclusi dal potere, dalla politica e risorse petrolifere, e che nascondono quello che realisticamente sono, ossia rivendicazioni di egemonia, conquista e islamizzazione del mondo, in specie cristiano, attraverso la proliferazione umana.

SAGGE VERITÀ (5A)

LA GUERRA È LA MASSIMA ESPRESSIONE D' INCIVILTÀ DEL GENERE UMANO.

GIOVANNI PAOLO II E SUOI PREDECESSORI

Purtroppo, a volte è inevitabile, per colpa sia dell'una che dell'altra fazione in discordia. Adriano Poli

Abbiamo ricevuto dal Prof. Agrifoglio un'altra sua lettera aperta, che volentieri pubblichiamo, sperando di ricevere delucidazioni in merito:

Mario Agrifoglio

Epistemologo, Pittore e Ricercatore Scientifico Tel. 0585 948014

Via Canto di Mezzo, 13

54013 FIVIZZANO (MS)

Spett.Nicoletta Salvatori e.p.c. a:

Egr. Dir. Responsabile di "Quark"

Viale Sarca, 235 - 20126 MILANO

Fivizzano, 25/06/2004

Oggetto: la Scienza non vuole ingannare nessuno, ma nelle Università si fa Vera Scienza?

Illustrissima Nicoletta Salvatori e Sigg. tutti, questa lettera è riferita all'articolo apparso su **Quark N°41 "Predatori di stelle"**, in cui si parla di **BUCHI NERI** in modo non conforme (secondo i nostri studi del CSNR) alla presumibile realtà fisica, in quanto i presunti **buchi neri** non possono essere costituiti da masse concentrate oltre l'inverosimile, ma si tratterebbe di grandi depressioni dovute a grandi concentrazioni di **energia negativa** (E), la quale ha la prerogativa di potersi concentrare quasi all'infinito; un qualcosa che potrebbe essere spiegato (circa), con l'**orizzonte degli eventi** ipotizzato da Stephen Hawking, salvo che, anche da costui non ancora interpretato in modo attendibile in quanto - in fisica teorica - l'energia negativa non è stata ancora concepita.

(Energia negativa E- che, assieme all'energia positiva E+, costituiscono le due Energie Primarie dalla "fusione" delle quali si è potuta costituire la massa. E l'equivoco di tutta la fisica sta qui. Per coloro che volessero saperne di più su questa Nuova Concezione Scientifica (generale), e conoscere gli esperimenti scientifici attraverso i quali siamo riusciti ad individuare queste due "energie primarie", posso inviarvi l'Enunciato in cui tutto questo viene spiegato in modo razionale, o indicarvi i libri che trattano questi argomenti).

Ma il motivo che invio questa mia, riguarda non solo l'articolo suddetto, quanto **la foto** della Nostra Galassia, vista in sezione longitudinale ivi riprodotta. **Mi scusi, Cara Salvatori, da quale satellite artificiale è stata scattata questa splendida foto della nostra Via Lattea? Perché sicuramente mai nessun satellite artificiale ha mai potuto raggiungere orbite esterne alla nostra Galassia, tanto da poterla fotografare dal suo esterno, tantomeno la sua immagine può essere ricostruita attraverso computer: in quanto né dalla nostra Terra, né da satelliti in orbita è possibile elaborarne le fattezze!** Poi a pag. 104 si parla anche che, se la nostra Terra potesse diventare un Bu-

co Nero, le sue dimensioni si ridurrebbero a **9 mm. di diametro** (*ovviamente mantenendo la sua massa: equivalente al suo peso complessivo*).

Cara Nicoletta Salvatori, tenga presente che la sua rivista "Quark" è letta anche da ragazzini, i quali non nascono già "dementi", ma tali talvolta li fanno diventare sui banchi di scuola fornendogli di proposito dati fasulli. Quando poi sul n°15 di Quark avete riportato la vera spiegazione scientifica sul (non) miracolo di San Gennaro; e, sul più recente n°40, attraverso un bel articolo di **Danilo Mainardi**, viene denunciato il fatto che con la nuova **Riforma Scolastica** viene eliminato l'insegnamento dell'**evoluzionismo** (e di questi articoli ve ne sia reso merito), ma poi, nel contempo, proseguite a pubblicare nozioni **scientifiche**, che con la **Vera Scienza nulla hanno a che fare**: compresa la teoria del Big Bang: che è stata supposta dall'abate-astrologo belga **Georges Lemaitre** nel 1931, che ha ipotizzato l'esplosione di un "superatomo" primordiale di 30 volte maggiore il raggio solare, poi ridotto da **George Gamow**, nel 1948, a dimensioni microscopiche: big bang poi sostenuto dagli "scienziati" a scopi "oscurantistici". **Mentre la Vera Creazione è avvenuta in tutt'altro modo, oggi valutabile in modo molto attendibile, e descritta in sintesi anche nell'Enunciato sopra citato.**

Dunque, da un lato anche su Quark si possono leggere dati Scientificamente Validi, ma, purtroppo, anche si vedono propagandare teorie assolutamente assurde (ormai smentite da decenni) ma, pare, sostenute a scopi esclusivamente **speculativi** di vario genere. **Ragion per cui, valanghe di miliardi di denaro pubblico vengono "buttati" in esperimenti pseudoscientifici, quando a MILIONI DI ESSERI UMANI MANCA PERSINO L'ACQUA DA BERE!!!**

A TUTTI I GIUDICI:

LA GIUSTIZIA NEL DIRITTO ROMANO ERA COSÌ INTESA E DA DECENNI È STATA RECEPITA IN QUELLO INTERNAZIONALE, **partendo dal principio base del diritto:**

1) **Unicuique suum! A CIASCUNO IL SUO!**

2) **Alterum non leadere!**

NON DANNEGGIARE GLI ALTRI!

3) **Honeste vivere! ONESTÀ DI VITA!**

4) **Pacta sunt servanda!**

I PATTI VANNO RISPETTATI!

5) **Redde quod debes!**

RESTITUISCI CIÒ CHE DEVI RESTITUIRE!

6) **Curvo disconoscere rectum!**

DISTINGUERE IL RETTO DAL TORTO!

7) **Culpam poena premit comes!**

LA PENA SEGUE LA COLPA!

8) **Audiatur et altera pars!**

SI ASCOLTI ANCHE L'ALTRA PARTE!

9) **Dura lex sed lex!**

LA LEGGE È DURA, MA È LA LEGGE!

10) **Per quae peccat quis per haec et torquetur! OGNUNO SUBISCE LA TORTU-**

RA PER LE COLPE CHE COMMITTE!

Mentre il motto base della giustizia è:

11) **Cui prodest scelus, / is fecit!**

CHI SI È GIOVATO DEL DELITTO O DEL REATO, LO HA FATTO!

Di contro i due della malagiustizia sono:

12) **Bonis nocet si quis malis pepererit!**

FA MALE AI BUONI CHI RISPARMIA I CATTIVI!

13) **Iudex damnatur ubi nocens absolvitur!**

QUANDO IL COLPEVOLE È ASSOLTO, È CONDANNATO IL GIUDICE!

Ma quando mai!

In Italia i magistrati e i giudici sono impunibili e inamovibili per legge.

Mentre loro non applicano le leggi,

altrimenti non avrebbero oltre

9.200.000 procedimenti giudiziari

in corso (riguardanti oltre 20 milioni

di italiani, 1 su 3, bimbi compresi),

e non accadrebbe che nell'88%

dei procedimenti di 1° grado

vinca sempre chi ha torto (Sic!),

come i giudici stessi citano, quasi

fosse colpa nostra e non loro,

senza o poco curarsi delle sofferenze

e costi economici per i colpiti dai

reati (più di 10 milioni di cittadini).

Siccome, in Italia, ogni anno

vengono intraprese 350-400.000

nuove procedure giuridiche

per reati civili e penali, sebbene solo

il 37% ricorra alla giustizia, quindi a

causa delle incapacità, sete di potere,

onnipotenza e collusioni di gran parte

dei giudici con avvocati e politici,

si è accumulato un paralizzante,

inquietante e inqualificabile arretrato

superiore ai vent'anni, per cui l'Italia

è costantemente condannata

dal Tribunale Europeo per violazione

sistematica dei diritti civili dell'uomo,

quale Paese più inadempiente

dei trattati sottoscritti in tal senso

a livello internazionale.

Per tutto quanto sta accadendo

nella ormai pseudo patria del

diritto, la maggior parte dei giudici

dovrebbe vergognarsi

della illiberale e antidemocratica

gestione della giustizia,

partendo dai C.s.m. e dai vari

Presidenti della Repubblica

succedutisi negli ultimi tre decenni,

che hanno taciuto e nulla hanno fatto

per impedire l'anticostituzionale,

VERGOGNOSO MALANAZZO.

MAGISTRATI E GIUDICI, RICORDATE

SEMPRE LE BUONE MASSIME E PRINCIPI:

I DELINQUENTI VANNO COLPITI SUL NASCERE!

IMMEDESIMARSI NEGLI ALTRI.

GUAI A QUEI GIUDICI CHE CONDANNANO

UN INNOCENTE O PEGGIO

CHI HA SUBITO UN REATO!

SE IL VOSTRO LAVORO NON VI PIACE O È

TROPPO IMPEGNATIVO, CAMBIATE MESTIERE!

ERRARE HUMANUM EST, PERSEVERARE

AUTEM DIABOLICUM.

A TUTTI I LETTORI

Inviatemi i vostri fatti di malagiustizia o

malasanità, li pubblicheremo con o senza

la firma, in base ai vostri desideri.

FARMACI E MEDICAMENTI (1A):

L'ACIDO ACETILSALICILICO:

L'ASPIRINA STUPISCE SEMPRE

PROPRIETÀ: è un farmaco antinfluenzale, antiraffreddore, analgesico, antinfiammatorio *non steroideo*, anti-febbrile, antireumatico (tranne per la *gota*), antinevralgico, anticoagulante, antinfarto. È preparato per acetilazione dell'acido salicilico.

EFFETTI COLLATERALI POSSIBILI: reazioni allergiche, lesioni gastriche di tipo ulcerativo; particolare attenzione per i bambini, perché in caso di infezioni virali, in primis la varicella, può dare luogo a complicazioni encefalopatiche (sindrome di Reye).

CONTROINDICAZIONI: il prodotto è vietato negli emofilici e nelle persone soggette ad emorragie o ipersensibilità allergica; nelle malattie ulcerative e gastriche, vene esofagee da cirrosi epatiche; va usato con molta cautela nei pazienti in trattamento con anticoagulanti e da chi soffre di danni al fegato, reni e *asma*; è sconsigliato durante la gravidanza e l'allattamento, e nella prima infanzia.

SOMMINISTRAZIONE: inghiottite intere con un sorso d'acqua o schiacciate in polverina diluita in acqua. **N.B.:** **SEMPRE A STOMACO PIENO, pena possibili ulcerazioni dello stomaco.**

In bambini, persone allergiche, debilitate o anziane, se presa a digiuno può portare a rischio di morte.

È venduto anche col nome commerciale di aspirina (R* nome brevettato).

* * *

La sua scoperta ha senza dubbio costituito una rivoluzione nel campo della farmacologia. Ma l'aspirina, uno dei farmaci più poliedrici in circolazione, non smette di stupire e, dopo aver dato esiti molto positivi nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie (da 1/2 a 1 compressa al dì), promette nuovi exploit, anche in patologie particolarmente gravi e complesse. Oltre ad agire contro il dolore e la febbre e a proteggere dal rischio di malanni al cuore, la classe di farmaci antinfiammatori a cui appartiene la medicina più famosa del mondo avrebbe una nuova inattesa proprietà terapeutica. Secondo le ricerche effettuate da un gruppo di scienziati della Princeton University e dell'University of Medicine di Newark, nel New Jersey, i cosiddetti "inibitori della Cox-2" (che agiscono,

cioè, sull'enzima cicloossigenasi 2) - di cui fa parte appunto l'aspirina - sarebbero capaci di sconfiggere anche un virus, e precisamente il citomegalovirus (CMV), un agente patogeno della famiglia degli Herpesvirus.

Diffusissimo tra la popolazione (si calcola che ne siano portatori tra il 60 e l'80% degli abitanti dei paesi industrializzati), nella maggior parte dei casi il CMV provoca soltanto un'infezione asintomatica, che non crea particolari problemi di salute, tanto che spesso essa passa completamente inosservata.

Tuttavia, il virus è pronto ad attaccare, e con estrema violenza quando si trova di fronte un sistema immunitario particolarmente indebolito. Questo può verificarsi, ad esempio, nelle persone colpite da HIV o AIDS, nei malati di tumore, in chi ha subito un trapianto di organi, circostanze nelle quali il CMV può giungere a causare la morte. Gravissime sono anche le conseguenze dell'infezione da CMV nelle donne in stato interessante: arrivando al feto, che non ha ancora sviluppato le difese sufficienti, il virus può determinargli dei danni cerebrali permanenti.

La ricerca americana, pubblicata sulla rivista "Proceedings of the National Academy of Science", sostiene che le medicine antinfiammatorie come l'aspirina possono bloccare la replicazione del citomegalovirus perché interferiscono con la produzione di *prostaglandine*, sostanze naturali che, oltre ad essere coinvolte nei processi infiammatori, sarebbero un elemento cruciale del ciclo produttivo del virus. Lavorando su cellule umane in vitro, i ricercatori sono riusciti a dimostrare che gli *inibitori* della Cox 2, tagliando le "provviste" di *prostaglandine*, riescono effettivamente a ridurre in misura significativa la riproduzione del CMV (citomegalovirus).

(Dal ns/ servizio informazioni)

MALATTIE E MORBI (1A):

ABULIA

ABULIA: apatia patologica, influenzabilità da altri, diminuzione o mancanza di volontà che si manifesta soprattutto nelle nevrosi, disturbi mentali, depressione, schizofrenia.

SINTOMI: incapacità di prendere una decisione, di incominciare o terminare un'azione, un lavoro, in rapporto ad eventi anche banali.

DIAGNOSI: prima di esprimerla defini-

tivamente è bene fare eseguire alla persona colpita gli esami completi del sangue e urine per verificare se vi sono carenze di minerali e/o disfunzioni metaboliche od organiche.

TERAPIA FARMACOLOGICA: ricostituenti; tranquillanti, ansiolitici, questi ultimi con molta e attenta prudenza.

CURE ALTERNATIVE: riposo, vacanze in luoghi tranquilli; **COMPAGNIA, DIALOGO E COMPrensione;** leggere attività fisiche; cibi appropriati, vitamine, pappa reale; composti tranquillanti naturali, quali valeriana, avena, passiflora, biancospino, ecc., in capsule molli.

(Dal ns/ servizio informazione)

RUBRICA: CONSIGLI MEDICI AI LETTORI (1A)

A breve partiremo per un viaggio in Sud America dove ci sposteremo a piedi con lo zaino in spalla, dato il pericolo dei cani randagi, è utile vaccinarsi contro la rabbia? Grazie. Saluti.

E-mail: info@olga

Risposta di Potere Civico:

E-Mail: info@poterecivico.com

La rabbia è una malattia contagiosa, causata da un virus, il contagio avviene attraverso il contatto con la saliva di un animale infetto, domestico o selvatico. La trasmissione più comune è provocata dal morso di un cane rabbioso e nell'America del Sud, in specie in Brasile, il rischio d'incontrare dei randagi idrofobi è elevato.

Per chi viaggia all'avventura in Paesi dove è difficile risalire al proprietario del cane e poiché la malattia spesso non è capibile, e se il contagio non è riconosciuto, purtroppo il risultato è sempre mortale, quindi, siccome è meglio prevenire che curare o peggio morire, il vaccino è l'unica soluzione praticabile, e per dare una protezione sufficiente, bastano 3 iniezioni, 1 a settimana. Dopo 1 anno si dovrà fare un richiamo, dopodiché non bisogna più vaccinarsi, se non in caso di contatto o morso con animali sospetti.

(Dal ns/ servizio informazioni)

CURIOSITÀ(12A): +CELLULARI CHE ABITANTI

A fine marzo, in Svezia si sono registrati 9.070.000 abbonamenti, ossia 90.000 telefonini in più rispetto agli abitanti (8.980.000). Il grado di dotazione dei cellulari nel Paese di re Gustavo è quindi del 100,1%, una cifra ben lungi dall'essere battuta da altri Stati europei, e forse mondiali.

(Dalla ns/ redazione)

A CAVALLO DI 2 SECOLI
SAGA DEL MILLENNIO
NEL NORD-ITALIA (16A)
di anonimo ma non troppo
* * *

Ogni riferimento a fatti accaduti ai personaggi non è puramente casuale. * * *

Prime differenze educative

Sebbene dessi un bell'aiuto a mio padre in parecchi lavori, fare la legna, l'erba o il fieno, nell'orto, legnaia, pollaio, conigliera e, nei fine settimana, lo accompagnassi a suonare, sia nei teatri e chiese locali che nelle trattorie e balere, portandogli con orgoglio l'astuccio col violino; egli diventava violento e manesco con me, quando sentiva frignare il 2° o la 3ª figlia, sempre accusandomi di fare dei dispetti, senza sentire le mie ragioni o la descrizione dei loro capricci o *paure*. Perché?

Nonostante aiutassi mia madre in molte incombenze casalinghe, andando a proét (fare la spesa), lavando e asciugando le stoviglie, pulendo i pavimenti e, inoltre, portando in giro il mio fratellino tenendolo per mano e l'altra sorellina in un cesto o sulle spalle; ella non era mai contenta, al minimo mio sbaglio o segno d'insofferenza erano botte dell'orbo, col battipanni o col bastone della polenta, e dove andavano, andavano, cosippure quando doveva più o meno inconsciamente proteggere gli altri due figli. Come mai?

Essendo già grandicello e posato, erano solo sfruttatori nei miei confronti e quindi agivano così per "riposare" loro, oppure, date le violenze eccessive, erano anche un po' matti?

Tant'è vero che una volta, verso sera, dopo averne combinata una talmente grave che non me la ricordo nemmeno, ma per sfuggire alle loro urla e minacce, e al meritato castigo, doveti nascondermi dietro le colonne del capitello della vicina Basilica, poi, mentre mi cercavano sempre urlando, mi spostai lungo la piazza, calandomi in un fossato pieno di erbacce ed ortiche, dove rimasi fino a notte inoltrata, quando udii mia madre promettermi un rientro indolore, che venne disatteso con molte legnate di loro gusto.

All'epoca non riuscivo a capacitarmi del perché di tali loro comportamenti, da me ritenuti cattivi, ingiusti e che mi facevano soffrire, non soltanto fisicamente ma anche nel morale, e come reazione cercavo di fare sempre meglio il mio dovere, inutilmente.

Anzi, in seguito iniziai a notare altre anomalie e differenti trattamenti tra me e i miei due fratelli, e che descriverò nel proseguo della narrazione.

La leggenda della gallina dalle uova d'oro

Da anni, ogni tanto, si sentiva dire dagli anziani del paese che nel periodo

Medioevale dei Liberi Comuni, in lotta per la propria autonomia (a volte contro o il Papa o l'Imperatore), era stata sotterrata sotto il pavimento dell'Abbazia o più verosimilmente nascosta nei suoi sotterranei una scultura d'oro raffigurante una gallina con delle uova pure del prezioso metallo.

Quella diceria o leggenda mi faceva fantasticare parecchio, tanto che vinsi la paura del buio e dell'ignoto e ricominciai le mie esplorazioni dei cunicoli e sotterranei di cui conoscevo l'esistenza e l'entrata.

Dapprima e senza farmi vedere da alcuno, iniziai da quello che avevo scoperto per caso durante la cernita dei rottami di alluminio, avevo con me dei fiammiferi e una candela, che accesi appena richiusa la piccola antina di accesso al ripostiglio dei rifiuti medici, oltre i quali si entrava attraverso un pertugio in uno stretto e basso cunicolo, fui costretto ad avanzare quasi carponi, lungo i primi metri c'erano ragnatele, ragni e insetti schifosi vari, poi non più.

Proseguii, facevo fatica a respirare, forse per l'ansia e la paura che avevo, poi improvvisamente la fiammella della candela si spense, la riaccesi ma dopo pochi istanti si affievolì nuovamente, forse, pensai, non ci sarà abbastanza aria per tenerla accesa, ritornai brevemente sui miei passi e ritornò normale, a quel punto decisi di uscire, riproponendomi di ritentare appena fossi riuscito a comprarmi una batteria da mettere in una vecchia pila militare scarica, che da tempo si trovava in disuso su un ripiano del cassone della legna. (Segue nel n.65)

A TUTTI I GENITORI: OTTIMI CONSIGLI!
Educate bene, e insegnate il bene; premiate, correggete e punite, subito, secondo il merito e allo stesso modo, con logica e buon senso, severità, equità e fermezza, gli errori dei vostri figli, ve ne saranno grati e avrete meno problemi anche voi in futuro. In caso di matrimonio dei vostri figli, aiutateli affinché possano abitare da soli, non intervenite nelle loro famiglie, specie in quelle dei maschi. Consigliate a tutti di fare la dichiarazione di separazione dei beni, posseduti prima.

Dovete agire con buon senso e logica per essere in grado di fare sì le uguaglianze ma mirate, per non creare deleterie disuguaglianze.

Quando un genitore fa troppe e pesanti differenze, specialmente se è la mamma a farle, molte volte, uno o più figli non sono dello stesso padre.

In questi casi la mamma anziché essere l'angelo è il diavolo del focolare.

Non dimenticate mai che siete stati pure voi dei figli e quindi eredi.

Cercate di fare in vita tutto quanto è possibile per evitare che i vostri discendenti e/o eredi litighino tra di loro. Dividete con i figli il vostro patrimonio, **meglio se di fatto, trattenendo l'usufrutto**, tenendo conto sia del diritto di famiglia **che del concetto di premiare chi ha agito bene e merita di più.**

Esempio: se il gruppo familiare fosse composto da 4 persone (padre, madre, un figlio e una figlia), si divide il totale per 4, monetizzando eventuali differenze; le 2 parti, spettanti al padre e alla madre, possono essere, anzi secondo il giusto, devono venire assegnate al coniuge; o al figlio/a più meritevole (**punite chi ha mentalità e cattiveria da Caino e premiate chi ce l'ha da Abele e si è comportato bene**); senza il merito date la vostra parte a chi volete, O MEGLIO, USATELA VOI.

***Sconsigliate, in generale, i vostri figli dall'intraprendere delle ATTIVITÀ IN COMUNE, in specie se uno/a è volenteroso e capace e l'altro/a è un lazzarone e invidioso, sfacciato, egoista, furbo, senza scrupoli ne coscienza, cattivo e intollerante, vigliacco e avido di soldi, voi genitori siete di certo in grado di distinguerli.**

Se avete già un'azienda in proprio, a chi entra prima dei vostri figli, dovete cedergli subito una quota, a chi dopo, una percentuale inferiore per la diversa età lavorativa e così via, ovviamente, se sono più di due, inoltre lungo il percorso siate vigili, prevedendo degli adeguamenti, in base ai meriti, cercando di predisporre, entro il momento del vostro ritiro, a chi dovrete cedere la maggioranza delle quote, in forza della capacità e rendimento, anche con l'esclusione di chi è un parassita e monetizzando gli esclusi. D.n.r.

LO SAPEVATE CHE? (5A):

GRAZIE AGLI ANTICHI SCAMBI TRA I ROMANI E L'ORIENTE POSSIAMO GUSTARE LE ALBICOCCHIE

L'albicocco è un albero da frutto delle rosacee, dalla fioritura bianco rosata, è originario della Cina e i suoi frutti sono drupe arancione (drupa: pelle esterna sottile, polpa carnosa, seme interno legnoso a nocciolo), normalmente dà una buona resa di frutti un anno sì e uno alquanto meno. Probabilmente, nell'antichità furono i Romani a trapiantare queste piante da frutto in Italia, da dove nei secoli vennero diffuse nella gran parte d'Europa del centro-sud e quindi nelle zone temperate di altri continenti.

Le albicocche sono ottime crude al naturale o in macedonia, sia in sfornati che nelle torte, gelati, dolci e strudel e si prestano molto bene ad essere trasformate in succhi di frutta, confetture e marmellate. **Milly**

PREVENZIONE DEI TUMORI (5A)

A cura del Dott.Sandro Barni, Edit. Amici di Gabry e di una Banca (con note della Redazione).

1° IL TUMORE ALLA MAMMELLA Epidemiologia:

* L'incidenza è in continuo aumento, ma fortunatamente la mortalità sta diminuendo.

(N.d.r.: mortalità rapportata a quanto tempo? Qual è la durata media della vita dopo l'operazione chirurgica? Dai medici della nostra redazione risulta che fino a 5 anni di distanza dall'intervento il rischio di riformazione del tumore è ancora alquanto alto, dopodiché si può incominciare ad avere qualche possibilità di vivere più in là negli anni, ma le percentuali di mortalità, prima e oltre tale limite non sono diffuse o non vengono ancora organicamente classificate).

* Colpisce soprattutto le donne di età maggiore di 45 anni.

* È raro in donne inferiori ai 30 anni. * Rappresenta la più frequente causa di morte per tumore nella donna.

(N.d.r.: ma allora la mortalità diminuisce oppure no? Ossia, la speranza di vita di una donna operata di tumore al seno è identica a quella media del sesso femminile, e coè di oltre 80 anni o invece no? Le dirette interessate, spesso sono male informate, sia appunto sulla realtà dei dati sia sui dolorosi travagli operatori e susseguenti terapie, e di frequente non si lascia a loro la scelta di decidere se affrontare il tutto, oppure decidere altrimenti, ossia non farsi operare o tentare altre terapie alternative).

Cause:

° Precedente tumore mammario.

° Familiarità.

° Assunzione prolungata di estrogeni in post-menopausa (N.d.r.: **cosippure i cerotti antimenopausa, spesso fanno diventare fibrocistici i seni**).

° Obesità.

(N.d.r.: ° **Troppe radiazioni ionizzanti, vedasi la puntata, n.60, pag.3, punto: Le cause dei tumori. Come mai non è stata riportata o dimenticata come causa d'insorgenza tumorale.**

Cosa possiamo fare?

Non essendo conosciuta con certezza la causa originaria della malattia, non è possibile attuare una prevenzione primaria (eliminazione delle cause). Tuttavia la diagnosi precoce in questi ultimi anni è risultata particolarmente efficace.

Diagnosi precoce:

* Auto-palpazione della mammella effettuato con regolarità (ogni mese dopo le mestruazioni).

* Visita medica da effettuarsi in presenza dei segni di seguito elencati.

* Mammografia a completamento dell'esame clinico. Nelle donne a rischio (età maggiore di 50 anni, tumori mammari in famiglia, malattia fibrocistica della mammella), da eseguire ogni anno (o almeno biennale).

(N.d.r.: **come mai, da parte di molti medici, si persegue la tesi delle mammografie annue o addirittura semestrali, dalle radiazioni pericolose, quando con l'ecografia, risonanza magnetica, esami del sangue e autopalpazione si riesce a coprire il 98% e oltre delle analisi precoci?**).

Segni: 1° Nodulo mammario: è il segno iniziale più frequente (80%): è duro rispetto alla normale consistenza della mammella e quasi sempre non dolente (molte donne a volte non vanno dal medico perché non hanno dolore, e questo è un errore grave).

2° Altri segni (presenti in fase avanzata di malattia): retrazione sia della cute sovrastante il tumore che del capezzolo, secrezione di sangue, indurimento del seno, noduli ascellari.

3° Un nodulo tumorale di piccole dimensioni permette la guarigione nella maggior parte dei casi e un intervento chirurgico conservativo della mammella.

AUTOESAME DELLA MAMMELLA

A) Porsi in piedi davanti allo specchio con le braccia tese in basso e poi in alto ed osservare se esiste una sporgenza, un infossamento della pelle o di un capezzolo, oppure la screpolatura o l'ulcerazione di quest'ultimo; cioè qualsiasi differenza non preesistente tra una mammella e l'altra.

B) Eseguire nella stessa posizione, con la mano destra una delicata spremitura del capezzolo sinistro e poi con la mano sinistra ripetere la stessa manovra sull'altro capezzolo. Ciò permette di verificare l'eventuale fuoriuscita di liquido giallo-rossastro.

C) Porsi in posizione distesa, tenere la mano sinistra dietro la testa ed esaminare la mammella sinistra con la mano destra. Usare la parte piatta delle dita distese e accostate fra esse, mantenendole premute su una zona della mammella, eseguire un movimento circolare in modo da far scorrere la pelle ed il tessuto mammario sulle ossa sottostanti.

D) Spostare poi la mano in una zona vicina e mantenendo premuta la parte piatta delle dita ripetere il movimento circolare. Eseguire la stessa manovra in tutte le altre zone esaminando tutta la mammella sinistra fino all'ascella, compresa l'area dietro il capezzolo.

E) Esaminare quindi la mammella destra ponendo la mano sinistra dietro la testa ed usando la parte piatta delle

dita della mano sinistra.

N.B.: è un grave errore e può creare inutili allarmismi il controllarsi con la punta delle dita o afferrare la mammella tra il pollice e le altre dita.

(N.d.r.: **consigli pratici e umani per i medici, in specie chirurghi: ricordatevi sempre, sia se siete credenti o no:**

1) del vostro Giuramento d'Ippocrate; **2)** della vostra scelta e cultura umanista propria della professione;

3) di anteporre l'umanità al fascino del denaro e della carriera;

4) di decidere secondo scienza e coscienza, nell'unico interesse del malato e senza accanimento terapeutico o peggior "inventando" cure e operazioni non necessarie o inesistenti;

5) di informarlo sulle varie opzioni fattibili, comprese le conseguenze in termini di sofferenze e tormenti, o peggior menomazioni invalidanti;

6) di non procurare mai gli aborti, se non in casi di stupro o incesto; pericolo di morte per la madre o gravi malformazioni del feto, e ovviamente su richiesta della donna;

7) di non praticare le cure e le terapie per prolungare inutilmente la vita di pochi mesi, giorni o peggior ore;

8) di usare al massimo i rimedi e ogni accorgimento possibile antidolore e antisofferenza fisica e morale;

prosegue n.d.r.: consigli per le malate di tumore maligno accertato al seno:

I) se il nodulo è di piccole dimensioni fino a un chicco d'uva o poco più, ossia diagnosticato precocemente con autopalpazione, si pratica una mastectomia parziale e conservativa della mammella, con esiti in maggioranza guaribili (vedasi punto 1°);

II) se, invece, il tumore è più grosso con retrattilità della cute e capezzolo, o peggior si è in presenza pure di linfonodi ascellari (vedasi punto 2°), sia la mastectomia totale sia quella con forme di chirurgia meno mutilanti, associate a teleradioterapia cobaltica oppure a chemioterapia, non sono risolutive, ovvero servono a prolungare l'intervallo libero dalla malattia, con serie probabilità di pervenire, negli anni, anche all'amputazione del braccio;

III) in questi casi di gravi e dolorose menomazioni chirurgiche e curative, l'ammalata dovrebbe essere informata su tutto ciò che potrebbe accaderle, in base alla sua età e alla casistica della mortalità in rapporto al tempo medio di sopravvivenza, confrontato con le tremende sofferenze e mutilazioni (spesso sfocianti in altri tormenti di gravissime metastasi), di modo che possa decidere consapevolmente se affrontarle o no, o optare su altre vie, compresa quella di vivere, magari un po' meno ma più serenamente). (Segue n/ 65)

**NUTRIZIONE (66a), SALUTE (60a):
ACQUA MINERALE (17a).**

Prosegue la nostra ricerca sulle acque minerali, affinché i lettori possano scegliere in base alle loro esigenze, al di là dei propri gusti e preferenze.

(I dati non riportati non sono stati elencati dalla relativa ditta).

Denominazione/Marca: - NEREA -

Ditta: Nerea S.p.A. Parco Monti Sibillini

Località: -Catelsantangelo s/Nera - (MC)

Altezza della sorgente: mt.

Tipo: OLIGOMINERALE

Analisi: - Asl. 9 - Macerata -

Prezzo lt. 1,5: Euro 0,29 Mag.2004

ANALISI BATTERIOLOGICA:

microbiologicamente pura, può avere effetti diuretici ed indicata per le diete povere di sodio.

Conservare lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce del sole.

COSTANTI E VALUTAZIONI CHIMICO-FISICHE:

idrogeno (ph)	7,50
temperatura alla sorgente	8,0°C
conducibilità elettrica a 20°C	260,00
residuo fisso a 180°C	163,00
anidride carbonica mg/lt.	26,40
ossigeno alla sorgente	n/s

SOSTANZE DISCIOLTE IN mg/ Lt.

ione Sodio Na+	1,90
ione Potassio K+	0,40
ione Calcio Ca+	52,80
ione Magnesio Mg++	0,60
ione Stronzio Sr++	n/s
ione Cloruro Cl-	3,50
ione Solfato So-4	2,00
ioneIdrocarbonato Hco-3	189,10
ione Silicio Sio2	5,80
ione Ammonio	
ione Nitroso	
ione Floridrico(-uro)F-	n/s
Fosforo totale Pzo5	
ione Nitrato (-trico) No-3	1,20
durezza complessiva G. F.	13,5
Ossigeno consumato (Kübel)	n/s

* * *

Denominazione/Marca: - LILIA -

Ditta: -SORGENTE TRAFICANTE - S.R.L.-

Località: - RIONERO IN VULTURE - (Pz)

Altezza della sorgente: mt.

Tipo: OLIGOMINERALE

Analisi:-Università "Sapienza"-Roma-

Prezzo lt. 2,0: Euro 0,42 Mag.2004

ANALISI BATTERIOLOGICA:

microbiologicamente pura, può avere effetti diuretici.

Conservare lontano da fonti di calore, al riparo dalla luce del sole.

COSTANTI E VALUTAZIONI CHIMICO-FISICHE:

idrogeno (ph)	5,90
---------------	------

POTERE CIVICO

temperatura alla sorgente	16,2°C
conducibilità elettrica a 20°C	486,00
residuo fisso a 180°C	345,00
anidride carbonica CO2	116,00
ossigeno alla sorgente	n/s

SOSTANZE DISCIOLTE IN mg/ Lt.

ione Sodio Na+	n/s
ione Potassio K+	26,50
ione Calcio Ca+	35,00
ione Magnesio Mg++	10,50
ione Stronzio Sr++	n/s
ione Cloruro Cl-	n/s
ione Solfato So-4	n/s
ioneIdrocarbonato Hco-3	265,50
ione Silicio Sio2	n/s
ione Ammonio	
ione Nitroso	
ione Floruro F-	0,70
Fosforo totale Pzo5	
ione Nitrati (-trico) No-3	5,30
durezza complessiva °F	n/s
Ossigeno consumato (Kübel)	n/s

(Segue nel n° 65) **Gisy**

NUTRIZIONE (67a): PESCE (18a).**ORATA AL FORNO**

Una tapenade fatta in casa e olio alle erbe per farcire le orate. Le zucchine e le patate novelle per accompagnarle.

Ingredienti per 4 persone: ca.2929 kj/700 kcal a persona.

1 scatoletta di filetti di acciuga (ca.50 gr., lavati con acqua fredda e quindi sgocciolati;

80 gr. olive nere snocciolate;

2 c. di capperi;

1 mazzetto di prezzemolo liscio;

2 spicchi d'aglio, schiacciati;

1 c. d'olio d'oliva;

1 c. di succo di limone;

un po' di pepe macinato fresco.

1 mazzetto di prezzemolo liscio;

3 spicchi d'aglio, schiacciati;

4 c. d'olio d'oliva.

2 orate (di ca. 600 gr. l'una) eviscerate;

1 limone spremuto;

1 c.no di sale;

un po' di pepe macinato.

300 gr. di zucchine;

1 kg di patate novelle.

1 c.no di sale.

Preparazione e cottura: ca. 45 minuti.

Cottura al forno: ca. 35 min. per ogni lastra da forno imburata.

Preparazione:

TAPENADE: tritare finemente acciughe,

olive, capperi e prezzemolo.

Aggiungere aglio, olio e succo di limone, mescolare, condire.

OLIO ALLE ERBE: tritare il prezzemolo grossolanamente, mescolare con aglio e olio.

ORATE: lavare sotto l'acqua corrente e fredda dentro e fuori, asciugare con carta da cucina, irrorare dentro e fuori con il succo di limone, condire.

Farcire le orate con il ripieno, spalmare da entrambi i lati con 2 c. d'olio alle erbe, coprire, mettere al fresco.

CONTORNO: affettare le zucchine di sbieco a rondelle di ca. 5 mm., mescolare con 1 c. d'olio alle erbe, mettere da parte.

Dimezzare le patate, mescolare con il restante olio alle erbe, mettere sulla lastra preparata.

COTTURA AL FORNO: 10 min. nella parte centrale del forno preriscaldato a 200°C. Spostare le patate ai lati, posare le orate al centro, cuocere per altri 10 min., unire le zucchine, lasciar cuocere, per altri 10 min. salare patate e zucchine. Servire.

RICETTE PESCE (19A):**FILETTO DI OREO
AL DRAGONCELLO
E RATATOUILLE**

Ingredienti per 4 persone:

2 confezioni di filetti di Oreo al dragoncello (ca. 500 gr.);

2 melanzane piccole (ca, 300 gr.);

zucchine ca. 400 gr.;

2 peperoni gialli (ca.300 gr.);

pomodori ca. 400 gr.;

2 cipolle;

2 c. di olio d'oliva;

pepe;

2 dadi da brodo;

2-4 c.ni di salsa al chili.

Tempo di cottura: ca. 35 minuti.

Preparazione: togliere i filetti di pesce dal frigo, 30 min. prima di grigliarli. Tagliare la melanzana e i pomodori a dadini, le zucchine a fette e il peperone a listarelle. Sbucciare le cipolle, tagliarle a spicchi e soffriggerle brevemente nell'olio. Aggiungere il resto della verdura, rosolare, bagnare con un brodo molto concentrato (1 dado per 2 dl. d'acqua) e far sobbollire per 15-20 min.. Mescolare di tanto in tanto e, a fine cottura, insaporire con la salsa al chili.

Grigliare i filetti sul grill o in padella, su ogni lato per qualche minuto e servire con ratatouille.

(Segue nel n° 65)

Gisy

POTERE CIVICO

lino di coda della nuova Europa.

Contro questo andamento negativo, in Patria si corre ai tagli alla spesa per un totale di 7,5 miliardi di Euro e "privatizzando" i grandi lavori pubblici, per portare il deficit dello Stato al di sotto del 3% del suo prodotto interno lordo, previsto dall'Unione Europea e all'estero scrivendo raccomandazioni ai Premier di Francia, Germania, Gran Bretagna e Stati Uniti, di non isolare l'Italia.

Berlusconi, sempre più in affanno, parallelamente vuole rilanciare l'economia con un documento programmatico da sottoporre al Governo e successivamente al Parlamento. Fin che la barca va ... Speriamo bene!

Perché i primi segnali di mancanza di fondi per gli appalti pubblici sono già abbastanza evidenti nella sospensione dei lavori di varie tangenziali e collegamenti intervallari nel Nord Italia e così pure di alcuni grandi raccordi autostradali, ciò potrebbe significare, a breve termine, che gli impegni delle imprese private potrebbero ridiventare pubblici riaumentando il debito totale dello Stato. Ahi noi!

Pertanto, il cavaliere dovrà darsi seriamente una mossa e alla svelta, poiché ormai si può dire che siamo già in campagna elettorale per il rinnovo delle Amministrazioni Regionali della prossima primavera, e se Berlusconi dovesse perdere anche la Lombardia e il Comune di Milano, per lui (che dovrebbe dare un addio al suo sogno di diventare Capo dello Stato) sarebbe un brutto guaio, e anche per noi, se di conseguenza si verificasse una successiva crisi politica che potrebbe fare cadere il suo Governo, e magari istituzionale, con gravi ripercussioni sull'intera economia nazionale e sulla nostra stessa vita.

Sveglia, primo miliardario in Euro e primo contribuente d'Italia, pensi un po' più alla politica e non ai soldi.

(Dalla nostra redazione)

A TUTTI GL'IMPRENDITORI:

Non fate mai una Snc, se il suo legale rappresentante non detiene almeno il 60% del capitale sociale.

In base alla nostra proposta il capitale sociale di una Snc non dovrebbe essere inferiore a 5 mila Euro e venire considerato e legalizzato quale capitale di rischio e non più (INGIUSTAMENTE E CONTRO LA COSTITUZIONE) con tutto ciò che

appartiene ai soci in modo solidale e illimitato, come già avviene per i 10 mila Euro delle Srl e i 100 mila delle Spa (questi ultimi 2 importi fermi vergognosamente da oltre 30 anni).

Non fate mai pure una Srl con quote paritarie tra i due o più soci, sono fonte di liti; l'amministratore unico o il presidente deve avere almeno il 51%.

Se siete una persona onesta e intendete fare l'imprenditore seriamente, senza scendere a compromessi loschi, cercate di farlo senza soci, meglio soli che male accompagnati, perciò:

1) non dovete fare nessun prestito, società o attività con un fratello o chiunque abbia i vizi di Caino; 2) il lupo perde il pelo, ma non il vizio; 3) il lazzarone, cattivo, vigliacco, sfacciato, falso, senza scrupoli ne coscienza, egoista, invidioso, intollerante, non cambia mai, e, pecunia veritas, è avido di soldi, quelli degli altri. I vostri!

LO SAPEVATE CHE? (3A):

LA NOSTRA PELLE HA UNA MEMORIA?

Le scottature cutanee d'ogni genere anche quelle causate dall'esposizione ai raggi solari vengono registrate dalla nostra pelle? Sì! La nostra pelle possiede una specie di "memoria" che registra tutte le crisi, ferite, abrasioni, traumi e tutti i danni subiti nel corso della vita, cumulandone gli effetti nel tempo. Più si è giovani e maggiori sono le probabilità di immagazzinare "ricordi" dannosi. Esporsi al sole con cautela, così pure prendere ogni possibile precauzione per evitare le lesioni e gli errori del passato, rappresenta la prevenzione più indicata.

(Dal ns/ servizio informazioni)

LO SAPEVATE CHE? (3A):

L'ACQUA SALATA

CONTRO LA PELLE GRASSA

Per sfruttare anche a casa la benefica azione esfoliante che l'acqua marina ha esercitato sulla nostra pelle durante i bagni delle vacanze estive, rendendola più liscia e meno grassa, è sufficiente concedersi due volte alla settimana un bagno di sale di 20 minuti circa. Per ottenere un buon risultato basta sciogliere mezzo chilo di sale marino integrale nell'acqua della vasca da bagno ad una temperatura di 37° gradi centigradi e ... voilà, pelle asciutta, meno grassa e buon rilassamento.

(Dalla nostra redazione)