

BERGAMO, VACANZE NEL VERDE (15a).

LAGHI BERGAMASCHI (2a):

LAGO DEL SEBINO O D'ISEO.

PARTE ALTA.

ALBERGHI: 21/333 camere/620 posti.**RIFUGIO:** Rifugio Magnolini.**CAMPEGGIO:** Riva di Solto (1).**PRONTO SOCCORSO:** Lovere.**DISCOTECHE/NIGHT:** Lovere.**CINEMA:** Costa Volpino, Lovere.**MUSEO:** Accademia Tadini a Lovere.**VESTIGIA STORICHE:** Riva di Solto, Lovere, Solto Collina.**OASI:** Riserva faunistica privata "Berta", Valle del Freddo, Lago d'Iseo.**PARCO:** Naturale dei Colli di Fonteno.**CANOTTAGGIO E RAFTING:** Lovere.**VELA, WINDSURF E PISCINA:** Lovere.**TENNIS:** Bossico, Costa Volpino, Lovere, Riva di Solto.**EQUITAZIONE:** Costa Volpino.**BOCCE/BOWLING:** Costa Volpino, Lovere.**PASSEGGIATE, ESCURSIONI:** Bossico, Castro, Costa Volpino, Fonteno, Lovere (free climbing), Riva di Solto, Solto Collina.**GASTRONOMIA:** riso e rape, Bernia(carne di pecora essiccata), pesce: tinca, etc..

Sbuciamo dopo Endine nella grande conca del Sebino, ed ecco il **Lago d'Iseo**, circondato da alte vette, è alimentato dal fiume Oglio, ha una profondità massima di 251 m., una larghezza di 2,5 km. e un perimetro di 60 km. circa.

Al suo centro c'è la più grande isola lacustre d'Europa: **Monte Isola**, gioiello verde disseminato di minuscole contrade e di discrete ville patrizie.

Il Sebino rappresenta un importante polo di villeggiatura sia per la balneazione che per la nautica, il wind-surf, la pesca, la possibilità di gustare la pace di questi luoghi tra il lago e il verde, la possibilità di effettuare passeggiate, escursioni verso colline e montagne.

Il lago è diviso tra la sponda bergamasca e quella bresciana, che presenta uno sviluppo turistico superiore con le località di Clusane, Iseo, Sale Marasino.

Le principali località bergamasche sono Lovere, Castro, Riva di Solto, Tavernola, Predore e Sarnico.

Dal punto di vista turistico citiamo in particolare **LOVERE**, paese di 6000 abitanti, ricco di palazzi, monumenti, chiese, con un centro storico di epoca medioevale degradante verso il lago.

Ricordiamo la **Basilica di Santa Maria in Valvedra**, rinascimentale, costruita nel 1473. All'interno, in parte rifatto nel periodo barocco, opere del **Moroni, Morretto, Cavagna, Carpinoni**.

Citiamo anche la Torre del Comune (XIV sec.), la Torre Soca (XIII sec.) e la vec-

chia parrocchiale di San Giorgio Martire (XIV sec.), altro gioiellino artistico è il Santuario delle Suore di Carità, purtroppo da tempo in ristrutturazione.

Da segnalare la pinacoteca del **Palazzo Tadini** che è anche motore dell'attività culturale della cittadina.

L'edificio venne costruito all'inizio dell'Ottocento in stile neoclassico dal conte Luigi Tadini su progetto dell'architetto Sebastiano Salimbeni.

All'interno opere di **Jacopo Bellini, del Parmigianino, del Pitocchetto, di Antonio Cifrondi, Tiepolo, Van Dijk**.

Vi sono pure: una scultura del **Canova**, porcellane di **Sevres e Capodimonte**, bronzi rinascimentali, armature medievali e numerosi interessanti oggetti.

Si possono ancora notare i resti di un forte gallico risalente al IV secolo a.C., alle falde del Monte Cala.

Il paese è oggi ricco di ristoranti, luoghi di ritrovo, club, di nautica, vela e wind-surf, dal suo porticciolo si può approfittare dei vaporette per effettuare piacevoli traversate lacuali.



Lovere - Palazzo e Accademia Tadini

A monte è da visitare e da scegliere per villeggiatura il paese di **BOSSICO** (900 m.-1000 ab.), inserito in un bell'altopiano verde e ridente, non toccato da inconsulti sviluppi edilizi, luogo di pace, di belle passeggiate e di frequenti puntate al lago.

Altro paese turistico è **CASTRO**, da ammirare il bel porticciolo costeggiato da antichi caseggiati. Da qui parte la vecchia strada a tratti suggestiva, o inquietante **presso l'orrido del Bogn**, scavata nella roccia e che percorre tutta la sponda occidentale del Sebino.



Orrido - Bogn di Castro

Sopra il lago alcune bellissime località come **VIGOLO** (600 m.), centro collinare di villeggiatura estiva; zona di quiete e tranquille passeggiate.

PARTE BASSA.

ALBERGHI: 3 /46 camere/88 posti letto.**CAMPEGGIO:** Predore (1), Sarnico (1) + Villaggio Turistico (1).**PRONTO SOCCORSO E CINEMA:** Sarnico.**DISCOTECHE/NIGHT:** Predore, Sarnico.**VESTIGIA STORICHE:** Adrara S. Martino,

Predore, Sarnico, Tavernola.

PARCO: Naturale Regionale Oglio Nord.**OASI:** Zone Endine-Gaiano, Colli di S. Fermo, Vasso e Colle Giogo, Sebino.**PISCINA:** Predore.**TENNIS:** Sarnico, Vigolo.**GOLF, MINIGOLF:** Chiuduno.**WINDSURF:** Tavernola, Parzanica.**VELA, SCI ACQUATICO, BOCCIODROMO/****BOWLING:** Sarnico.**GASTRONOMIA:** tinca ripiena.

Dopo **TAVERNOLA**, luogo di villeggiatura e industrialmente attivo (da vedere tra l'altro la frazione di **Cambianica** con la chiesetta romanica di S. Michele), eccoci a **PREDORE** dove fioriscono molte attività artigianali, industrie nautiche e attività turistiche legate alla balneazione e alla pesca.

Ma il centro più importante della villeggiatura lacustre bergamasca è senza dubbio **SARNICO**, attrezzato con numerosi alberghi e locali per ospitare il turista, con una bella passeggiata a lago e lungo fiume Oglio (specialità: il gelato), con un centro commerciale ricco di bar, negozi, boutiques.

Un'impronta al paese venne data in periodo liberty dall'architetto Sommaruga. Anche a Sarnico esiste una famosa attività industriale nautica, e sullo specchio del lago sono ormeggiate numerose imbarcazioni; vengono pure effettuate gare di velocità.

La storia della località affonda nel buio dei secoli, è noto che nel 1102 l'imperatore Enrico IV parlava di privilegi riguardanti Sarnico e Iseo.

Qui, nel 1841 venne varato il primo battello a vapore in Italia, il natante era l'"Arciduca Leopoldo".

All'inizio del secolo scorso il lago venne collegato alla ferrovia con una linea di pochi chilometri che agganciava Paratico a Palazzolo, tuttora esistente e con locomotive a vapore.

Cominciò pure un servizio di ferry boats lacustri, unici in Italia, che trasportavano carri ferroviari verso i vari paesi della zona.

Da visitare la chiesetta romanica dedicata ai Santi Rocco e Nazario posta appena sopra la frazione di Castione e risalente al 1100 (il porticato è del Quattrocento).

Fra i luoghi bergamaschi, ma recentemente passati alla nuova provincia di Lecco, sull'ultimo lembo del ramo occidentale Manzoniano del Lago di Como, le località balneari di Vercurago e Calozicorte. Per la precisione queste parti si chiamano rispettivamente Lago di Garlate e Lago di Olginate.

(Continua: Rifugi, Musei, Archeologia, Arte e Folclore, Castelli). **Rito**



Ediz.30

LEGGETE E DIFFONDETE :

Edizione n. 30

POTERE CIVICO

L'UOMO E I POTERI, PRINCIPI BASE DELLE LIBERTÀ INDIVIDUALI E DELLE DIGNITÀ DI CONVIVENZA: 1) SUSSIDIARIETÀ, 2) RAPPRESENTATIVITÀ, 3) SOLIDARIETÀ PATTUITA, 4) RESPONSABILITÀ, 5) PUNIBILITÀ,

6) DIRITTI E DOVERI, 7) DISTRIBUZIONE DELLA RICCHEZZA. Stampato in proprio. Tiratura 2000 copie. ANNO 4-N.08 Agosto 2001. Giornale di CULTURA CIVICA-Edit.Dir.Adriano Poli-Riproduzione con fonte citata. Proprietà, possesso, detenzione del Logo e del Nome sono protetti pure dall'uso originario/mensile 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.

GOVERNO BERLUSCONI BIS: PACCHETTO DEI "100 GIORNI" (2a puntata).

CON COMMENTO DI **ADRIANO POLI** Altri interventi che il nuovo Esecutivo intende fare nei correnti 3 mesi sono:

8) EDILIZIA, SOPPRESSIONE DEI PERMESSI, SOSTITUITI DA UNA SEMPLICE DENUNCIA DI INIZIO LAVORI, per le ristrutturazioni interne di case, negozi, capannoni e laboratori, rispettando i volumi e le facciate (finalmente, è quello che io stesso ho proposto per anni e nei fatti, sarebbe opportuno estendere il provvedimento pure agli interni delle nuove licenze edilizie, dietro presentazione si dei soliti disegni, ma con calcolo oneri e controllo in base alla volumetria, e...stop alle vessazioni);

9) BUROCRAZIA, RIDUZIONE DEI 100.000 DECRETI LEGGE E REGOLAMENTI (era ora, anche se mancano all'appello di riforma le oltre 20.000 auto blu eccedenti le circa 200 costituzionali e i 60.000 e più enti inutili, con una piccola precisazione, i DL. sono più di 250.000 e il 1° Governo Polo-Lega del 1994, seppur breve, ne fu responsabile per un buon 10%, nei miei scritti ho sempre proposto che, oltre alla Costituzione, ai codici civile e penale, poche centinaia di leggi, ratificate da referendum popolari approvativi, sono più che sufficienti per una vera democrazia);

10) NEW ECONOMY, DETASSAZIONE DEL "VENTURE CAPITAL" (bene, ma qualcosina si poteva fare pure per il "capital gain") e incentivi ai giovani laureati, per favorire la nascita di imprese innovative basate sullo sviluppo delle idee, sottoscrivendo un capitale sociale con una polizza assicurativa ad hoc; sarà restituita agli inventori la proprietà delle invenzioni realizzate nei laboratori universitari e nei centri di ricerca, a cui andrà una parte dei proventi di bre-

SOMMARIO: Editoriale del direttore. Pag.1 100giorni:falso in bilancio,non è più reato.Pag.2 **G8:un morto,CC.,estrema sx,falsi profeti.Pag.2** **Salute(24a): prevenzione tumori(1a). Pag.3** **Pericolo! Andar per funghi (4a). Pag.3** **Nutrizione(15a):informazione carne(9a).Pag.4** **Pericolo!Morsi di vipera,rischio serio. Pag.5** **Curiosità(6-7a):viestoriche;nasoelet.nico.Pag.6** **Fisica teorica (8a) e l'atto creativo (12a). Pag.7** **Vacanze-Bg- (15a), laghi (2a): il Sebino. Pag.8**

vetto (bene, ma si poteva ripartirli a 1/2, anzi sarebbe stato più equo che proprietà e introiti restassero agli istituti fino al recupero dei costi e dopo al 50%, come del resto in altri settori pubblici, ad esempio i piloti, comodo prendere il brevetto all'Alitalia, quindi a carico della collettività, per poi passare alle compagnie straniere prima di averne ripagato il costo; a proposito per diventare piloti si deve avere la fedina penale pulita e superare un selettivo esame psico-attitudinale, orbene se anche ai nostri "onesti e capaci" politici, per essere candidati, venissero applicate le medesime regole, come da anni chi scrive propone, non avremmo un parlamento con la più alta percentuale dell'Occidente di parlamentari già condannati o inquisiti per ogni sorta di reati e nemmeno questo disastro di giustizia, criminalità, viabilità, trasporti, scuola, sanità, debito pubblico, corruzione, evasione, sistema pensionistico, infortuni sul lavoro, Borsa ed economia oligarchiche, magistratura e sindacati politicizzati, sudditanza a Germania e Usa, rigurgiti terroristici, etc.);

11) DECENTRAMENTO DELLE COMPETENZE IN MATERIA DI SANITÀ, ISTRUZIONE, POLIZIA LOCALE E TRASPORTI (a parte la 1a parolaccia, peggio sarebbe devolution che significa andare indietro, tutto il resto e cioè le competenze sono già previste dalla nostra Costituzione, in specie all'art.117, più gli art.li 115, 118, 121, 128 e sull'autonomia finanziaria art.119, purtroppo si sono sempre "dimenticati" di metterci le percentuali che dovevano rimanere in loco, mentre fin dal 1946 hanno concesso, esagerando, il 100% alla Sicilia e nel 1948 tra il 50 e l'80% alle altre 3 Regioni e 2 Province veramente autonome, ebbene basta che si stabiliscano oggi le varie quote, uguali per tutte le Regioni, Province e Comuni d'Italia, equiparando i grandi Capoluoghi regionali alle Province e applicando il resto degli Statuti Siciliano e di Trento a tutto il territorio dello Stato, per avere un perfetto federalismo, migliore di quello Svizzero, ns. Ediz.18 e altre, idem su ns.http);

12) TAGLIO ALLE SPESE PUBBLICHE NON OBBLIGATORIE DEL 10%, l'intervento riguarda tutte le amministrazioni, escluse le forze di

polizia (a cui andavano invece aumentate; comunque buona decisione);

13) interventi e normative minori: nessun versamento di imposte a ferragosto; soppressione delle dichiarazioni periodiche dell'Iva, della vidimazione dei registri contabili e della sostanziale delle dichiarazioni dei sostituti d'imposta, etc.; altre norme semplificano la gestione dei rifiuti per le imprese (altro che minori, erano persecutori e con alti costi gestionali, ce ne sono molti altri, ad esempio togliere il libro inventari, dopione del bilancio), RIORGANIZZAZIONE DELLE FUNZIONI STATALI IN MATERIA DI GIOCHI (bene, ma, suvvia Presidente, oltre a dare in concessione circa 100 bingo-tombole in giro per il Bel Paese, si potevano pure riaprire quei Casinò chiusi nel 1946, le Case-chiuse in gestione a pagamento fiscale e contributivo alle meretrici, e anche dei collegi rieducativi di lavoro remunerato per carcerati, drogati e malati psichici, con costi, imposte e contributi a loro carico).

Dopo i numeri dati a vanvera da Tremonti in Luglio sul debito pubblico, dovuti al solleone, eccoci in Agosto con un'altra sua "bufala" sul presunto buco di ben 81.000 miliardi nell'Inps, quando dai dati dell'Ente ed Istat, pubblicati un paio di mesi fa, i conti previdenziali risultano in ordine, solo 2 fondi sono in rosso, quello degli agricoltori per oltre 9.000 miliardi e del clero per circa 600, nonostante la cassin-tegrazione prevalente al Nord, che deve venire stralciata dalla previdenza e le false pensioni e invalidità del Centro-Sud che il Governo deve cassare.

Altra sparata da calore o da sniffato l'ha fatta il solito Bossi: "Sulle quote annue d'immigrati deciderà il ministro Maroni!" Oh bella, si è dimenticato, che in campagna elettorale affermava che sul problema avrebbero deciso i "governatori" delle Regioni (spiazzando così il buon Formigoni); certo è che stando alla Costituzione tale compito è del ministro degli Interni, e che nel 1994 era Maroni. Cavaliere, il suo programma a breve è sufficiente, non si curi dei colpi di sole di chi cerca luce o delle meline Fini-Bossi in calo di consensi, se un suo ministro non è all'altezza lo cambi, se Lei sbaglia non diventerà più Capo dello Stato.

AI NUOVI IMPRENDITORI: se siete minorenni non fondate mai una ditta (aspettate), dovrete intestare qualcun altro o peggio vostro padre o un fratello e quindi tutto quello che farete sarà pure di altri e quando sarà il momento dovrà essere con loro diviso e di solito con dei parassiti e approfittatori.

NON FATE MAI UNA Snc, SE VOI NON SIETE IL SUO LEGALE RAPPRESENTANTE E NON DETENETE ALMENO IL 60% DEL CAPITALE SOCIALE (DI SOLITO LE FANNO FARE A PARI QUOTE TRA I SOCI E QUINDI SONO DEGLI IBRIDI INGESTIBILI E PRIMA O POI VI COSTERANNO UN PATRIMONIO TRA LEGALI E TECNICI VARI).

In base alla nostra proposta il capitale sociale di una Snc non dovrebbe essere inferiore a £. 10 milioni e dovrebbe venire considerato e legalizzato come capitale di rischio e quindi non più (INGIUSTAMENTE E CONTRO LA COSTITUZIONE) con tutto ciò che appartiene ai soci in modo solidale e illimitato, come del resto avviene per i 20 milioni delle Srl e per i 200 milioni delle Spa (quest'ultimi due importi fermi vergognosamente da oltre 30 anni).

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.

100 GIORNI: FALSO IN BILANCIO, NON SARÀ PIÙ REATO.

APPROVATO DALLA CAMERA

IL COLPO DI SPUGNA DI MAGGIORANZA.

FALSO IN BILANCIO

è trasformato da "reato di pericolo" a "reato di danno". Chi lo commette, ma senza recare danno patrimoniale ai soci o creditori, è punibile con una pena detentiva fino a 1 anno e 6 mesi: in pratica è depenalizzato a contravvenzione. In caso di danno patrimoniale: se si tratta di una società non quotata in borsa la reclusione va da 6 mesi a 3 anni e si procede con querela di parte, mentre se è quotata, la reclusione va da 1 a 4 anni e si procede d'ufficio.

(-N.d.dir.: quindi se chi commette un falso in bilancio portando vantaggi a chi di dovere, con occultamento di fondi o

altre diavolerie, non sarà con loro punito, ma premiato. Allegrria!).

COOPERATIVE,

si crea una nuova figura: sono solo quelle "costituzionalmente riconosciute". A queste sole vengono concessi i benefici fiscali prima previsti per ogni cooperativa, mentre ora tutte le altre sono equiparate alle normali imprese. In aula è passato un emendamento che fissa tra le caratteristiche delle coop la non percezione degli utili e l'indivisibilità del patrimonio sociale, e si è introdotto il concetto di "gruppo" cooperativo, secondo la Lega, quelle con scopo vera-mente mutualistico.

Sono stati, infine, esclusi dalla riforma i consorzi agrari, le cooperative bancarie, banche popolari e casse rurali. **(-N.d.dir.: favorire le coop di mutuo soccorso è giusto e doveroso, ma così come previsto dal D.L. lo è solo apparentemente: 1) perché nulla prevede nel caso di un loro scioglimento, cosa ne sarà infatti del loro patrimonio nel frattempo accumulatosi? Chi se ne approprierà? Se diventerà di una fondazione, va bene, altrimenti... no! 2) perché molte coop avranno dei giri di "affari" annui alquanto rilevanti, addirittura miliardari, saranno veramente gestiti da "volontari no-profit", oppure saranno messi a libro paga o diverranno a profitto come in certuni casi già avviene? Sì! 3) perché nel D.L. non sono nemmeno nominate le coop dei partiti vecchi e nuovi, che vengono utilizzate per mascherare i loro di falsi in bilancio e finanziamenti illeciti, ed elusioni fiscali, come mai? Mah!? 4) a proposito dove finiranno i processi già passati in giudicato e quelli in corso, nei confronti delle coop rosse, di Occhetto, D'Alema, etc.; di quelle verdi, di Bossi e company; di quelle azzurre, di Berlusconi e colleghi? Nel nulla!).**

SOCIETÀ DI CAPITALI,

il testo distingue tra le società a responsabilità limitata e quelle per azioni e introduce una novità sul fronte dei "controlli" (grazie a un emendamento approvato in aula): alle Srl, per le quali i decreti delegati dovranno dedicare norme ad hoc, è assicurata ampia autonomia statutaria; alle Spa non quotate che scelgano modelli di controllo "alternativi", essi devono essere affidati a professionisti iscritti nel registro dei Revisori contabili; per le Spa quotate in borsa, invece, è prevista una struttura di base unitaria e tre modelli di amministrazione e controllo.

È stata poi rivista la norma sulle azioni di responsabilità che possono essere promosse solo da azionisti che rappresentano una "congrua" quota di capi-

tale sociale, come "congrui" dovranno essere anche i quorum per le assemblee straordinarie.

(-N.d.dir.:il tutto con l'evidente scopo di favorire ulteriormente i grandi azionisti, come se ce n'era bisogno! Dov'è il garante dell'anti-trust? Come mai tace? Semplice, è un ex uomo di un partito ex-governativo, e inoltre, com'era previsto, tutti i partiti di opposizione hanno fatto finta di blaterare a senso unico contro il solito Berlusconi, mentre si tratta dell'ennesimo consociativismo della serie: "io do una cosa a te e tu dai un'altra cosa a me").

ADRIANO POLI

LA NUOVA CHIESA AL G8? CHE TRISTEZZA!

Sono credente, non è un mistero, sono pure cattolico romano, e ne vado fiero. Ma la Chiesa che c'entrava con il Forum di Genova? E ancora, che ci faceva quel prete ribelle sul palco di uno pseudo-artista canoro latineggiante, Manu Chao, che canta tranquillamente "me gusta marijuana" e "me gusta colombiana", giustificando così chi fa uso e spaccio di tali sostanze, agitando una sciarpa rossa e gridando "hasta la victoria siempre?" E allora perché la Chiesa non chiede i contributi parrocchiali all'amico Fidel o ai Centri Zapatisti? Disobbedienza civile, la chiamano, a me sembra degradato allo stato puro, e la Chiesa, con i suoi numerosi cattocomunisti, è lì ad appoggiare chi difende le proprie opinioni distruggendo tutto ciò che gli capita a tiro.

Personalmente, lo ammetto, anch'io ho delle forti perplessità riguardo certe forme di globalizzazione, ma mai e poi mai solidarizzerò con chi trasforma le proprie idee, seppur giuste, in deprecabile lotta, civile o meno, violenta. A Genova, mentre ci si dovrebbe aspettare manifestazioni d'impiegati, domestiche, dipendenti e piccoli artigiani (la globalizzazione mi risulta proletarizzerà il ceto medio e distruggerà le nostre tradizioni), vedremo previsti e autonomi a braccetto: che tristezza ...

Umberto Marra (-N.d.dir.- G8: 1) il giovane morto, merita solo pietà e nessuna commemorazione, era un violento e per di più mascherato, e stava colpendo con un pesante estintore il carabiniere di leva, che per legittima difesa lo ha ucciso; 2) carabinieri e polizia han fatto il loro dovere contro la guerriglia scatenata, certo i vertici dovevano mandare solo le teste di cuoio professioniste; 3) i sacerdoti alleati degli estremisti, sembra più di sinistra, sono solo dei falsi profeti, come li definiva Gesù, loro referente, che non era un rivoluzionario terreno e di sicuro non stava con i violenti).

L'ATTO CREATIVO, NEL COSMO, È STATO IDENTIFICATO NELLA LUCE (12a).

FISICA TEORICA (8A):

Fu in un certo qual senso Goethe (1749-1832), a capire qualcosa di più di Newton, indicando che i colori fondamentali sono solo 4 e non 7. - Infatti i colori spettrali (o fotoni colorati come li chiamò Einstein) sono: rosso e giallo da un lato, azzurro e blu dall'altro; mentre l'arancione è causato dalla miscelazione di fotoni rossi e gialli; il verde da quella dei fotoni gialli e azzurri e l'indaco dai fotoni azzurri e blu.

I FOTONI COLORATI FONDAMENTALI VANNO CONSIDERATI ANCHE COME "CARICHE ELETTRICHE PRIMARIE POLARIZZATE" (TEMPORALI).

Ma questi fotoni, sia bianchi che colorati, sono a loro volta composti da due essenze per se stesse "incolori", ossia, singolarmente non percepibili dal nostro apparato ottico.

Ora mi limiterò a descrivere dati scientifici facili da eseguire e anche da valutare, in modo da rendere comprensibile la fenomenologia luce-colore, facendo rilevare che le rispettive radiazioni cromatiche hanno temperature differenti: degradanti dal rosso al violetto.

Per comprendere bene la mia nuova concezione cosmologica (C/E) bisogna partire dalla luce, capire come si è formata la prima luce nel cosmo, e dalla luce come sono nate e si sono evolute le particelle subatomiche. Ma il tutto dipende - luce compresa - dalle due componenti fondamentali: le energie primarie E+ ed E- di cui il cosmo primordiale era ricolmo.

Individuate queste 2 componenti fondamentali, tutto il resto può essere verificato sperimentalmente in laboratorio. La chiave per decifrare il fenomeno ondulatorio/corpuscolare (e molti altri fenomeni di fisica nucleare e subnucleare) va ricercata appunto nelle 2 energie primarie, dalla cui "fusione" scaturisce l'energia radiante e tutte le onde elettromagnetiche in generale.

Queste 2 energie, di stato eterico, dette anche di segno opposto: in quanto mi-scelandosi assumono moto rotatorio in senso inverso tra le rispettive cariche elementari A+ e A-. Ma se la suddetta miscelazione avviene a "campo libero", produce moto convulso, irregolare, la cosiddetta "agitazione termica", mentre a "campo circoscritto", in corpi liquidi viene definito moto browniano, e in quelli solidi moto entropico; quand'invece per reazione fisica, coreagiscono, le 2 componenti si "fondono" in quanti hn, che assumono aspetto radiante. Quanti hn che vengono emessi dalle fon-

ti irradianti ad impulsi a grandissima velocità e per un periodo brevissimo - prima di commutarsi in particelle a massa relativa: i fotoni y - le 2 componenti prendono a vorticare in senso contrario, con all'interno l'energia negativa.

Se poi ai singoli quanti hn (= luce bianca) si fanno variare le due componenti, questi assumono vibrazioni, specifiche, in senso contrapposto. - A maggior percentuale di energia positiva, il quanto di energia radiante assume vibrazione-rotazione in senso longitudinale in direzione del flusso, e il medesimo aumenta di temperatura e ci appare otticamente nella gamma dei colori caldi (giallo-rosso); se invece il quanto di energia radiante si polarizza per maggior percentuale di energia negativa, il quanto assume vibrazione-rotazione in senso ortogonale alla direzione del flusso, diminuendo in temperatura e ci appare nella gamma dei colori freddi (azzurro-blu): ma non diminuendo di energia complessiva per singolo quanto.

Tutto questo cosa vuol dire? La velocità delle radiazioni luminose, pur non essendo costante (in senso generale), come invece si credeva, a maggiore componente negativa del flusso in causa vengono emessi un numero maggiore di quanti nello stesso arco di tempo.

Essendo state individuate le 2 componenti fondamentali della luce e avendo compreso come interagiscono fra loro, è possibile capire come si generano le varie cromie: precisando che la luce bianca o colorata è sempre composta da 2 sole componenti: per se stesse incolori.

Componenti che essendo di stato eterico, quando sono -pure- hanno moto lentissimo, "concentrico" (che tende a co-lassare su se stessa, l'energia negativa), ed "eccentrico" (che tende ad espander-si l'energia positiva); con la miscelazione l'energia negativa E- assume "moto centripeto" (rotante verso l'interno), mentre quella positiva E+ assume moto "centrifugo" (rotante verso l'esterno).

- - - -

Il "moto" dunque è nato dal potere interattivo esistente tra queste 2 energie primarie, che fondendosi hanno originato la luce a quanti, i quali essendo a carica "neutra" possono congelarsi in particelle a massa relativa, ossia instabile: i fotoni y. Fotoni y che in stato di particelle possono ionizzarsi assorbendo una o più cariche elementari dell'uno o dell'altro segno, diventando fotoni colorati equivalenti a "cariche elettriche primarie" polarizzate, temporali; A+ A- = hn; hn [T]=y (= fotone bianco); y + A+ = hp

(=fotone giallo); y + A+ 2 = hp' (=fotone rosso); y + A- = hd (=fotone azzurro); y + A- 2 = hd' (=fotone blu).

La prima "massa" è dunque sorta dalla fusione delle 2 energie primarie, e si è evoluta in particelle sempre più grandi che rionizzandosi e rifondendosi, hanno dato avvio alla evoluzione universale; e di questo processo se ne possono seguire le prime fasi a livello sperimentale (come posso ampiamente dimostrare) partendo dalla fenomenologia quantistica di base.

Una cosa molto importante va ancora detta: le fonti irradianti variano i loro quanti in rapporto alla loro potenza d'emissione, per cui i quanti luce emessi da una "nana bianca", sono molto più energetici di quelli di una "gigante rossa", e il tipo di luce emessa nulla ha a che fare con la velocità attraverso la quale questi si muovono nello spazio.

Così pure i quanti emessi dai quasar erano certamente molto energetici, equivalenti a molti quanti luce hn, comunque sempre composti a parità tra le 2 componenti di base.

Mentre le cause per cui le galassie più lontane ci appaiono più rosse, nulla ha a che fare con la loro velocità di fuga.

A questo punto tutti i conti tornano senza dover ricorrere ad arbitri matematici: e questo non dovrebbe dar fastidio nemmeno alle varie religioni in quanto queste 2 Energie Primarie possono essere interpretate come Essenze Divine.

Attraverso questa nuova valutazione, su come si è formata la prima luce nel cosmo primordiale, e, conseguentemente la massa, è possibile valutare anche come sul nostro pianeta Terra si sia potuta generare la vita in tutte le sue forme: minerale, vegetale e animale.

-Tutto questo, poi, è regolato dalla "Legge di Compensazione", che agisce sulle varie reazioni fra le 2 componenti di base fisica, comprendendo bene questa Legge di Natura è possibile valutare meglio anche tutti i fenomeni metafisici, fisici, chimici nonché biologici, e questo consente di effettuare un coordinamento analogico tra i vari fenomeni. e di conseguenza rettificare e unificare le varie teorie esistenti; grazie anche alle scoperte astronomiche fatte negli ultimi anni, che ci hanno mostrato com'era il cosmo primordiale, questo ci ha consentito di valutare meglio il passato: anche se i margini del "tempo reale" potrebbero subire qualche ritocco, forse in più anziché in meno, per il semplice fatto che la luce sulle grandi distanze cosmiche rallenta. (Continua)

Mario Agrifoglio

CURIOSITÀ(6a):LE ANTICHE VIE.

L'uomo per imporsi nel commercio, nelle armi, nella diffusione della civiltà dei singoli popoli e delle religioni, e per acquistare le materie prime di cui necessitava, ha dovuto camminare parecchio, dai primi sentieri tracciati nella boscaglia alle grandi vie rimaste nella Storia con nomi del tutto particolari.

Queste vie sono oggi dimenticate dalla maggior parte degli uomini, il mondo è diventato tanto piccolo che in poche ore ci ritroviamo sulla tavola di casa l'uva della California appena colta, le mele del Sud-Africa, il caffè del Brasile, le banane del Costa Rica e quant'altro ancora.

Anche solo percorrendo qualsiasi piccolo mercato troviamo di tutto, il più delle volte senza conoscerne la provenienza (**basterebbe rendere obbligatorio il dichiararla sul cartello del prezzo**), non era così nei secoli scorsi, quando per forza si dovevano percorrere, non senza sacrifici e pericoli, le "Antiche vie".

La **VIA DELLA SETA**, forse la più famosa e tra le più antiche, la usavano i Greci sin dal 300 a.C. per raggiungere in carovana il Pamir, presso un sito detto "Torre di Pietra", dove incontravano quelle provenienze dalla Cina, con ricche stoffe e rare giade che spesso i Cinesi, dopo aver traversato l'Asia centrale, i suoi deserti e pure quelli del Medio-Oriente, vendevano nei porti del Levante Mediterraneo.

La **VIA DELLO STAGNO**, nota fin dal 1° millennio, era divisa in 2 tronconi che congiungevano le miniere di alcune isole Britanniche, con Cartagine e la Grecia.

La **VIA DELLE SPEZIE** (molto preziose per la conservazione dei cibi e come medicinali) portava i Greci e i Romani verso l'India dove sostavano navigatori Malesi e Indiani di ritorno dall'Indonesia.

La **VIA DELL'INCENSO** era percorsa dai cammellieri che lo acquistavano a Saba, regno della famosa regina, nell'attuale Yemen e nei vicini approdi dell'odierna Somalia per portarlo in Siria.

La **VIA DELL'AMBRA** guidava i Micenei dal Peloponneso sino alle coste del Baltico, dove esistevano vasti giacimenti di questa pregiata resina fossile.

La **VIA DELLE FORTIFICAZIONI** seguiva il confine Romano da cui partivano le vie commerciali per l'Europa centrale.

La **VIA REALE** tracciata tra Susa, città dell'Elam (nell'attuale Khuzistan in Iran) e capitale del regno di Dario I, che la fece costruire, e Sardi, capitale del regno di Lidia in Asia Minore (nell'odierna Turchia), è stata percorsa dai Persiani fin dall'inizio del V secolo a.C.

La **VIA DEI LAPISLAZZULI** permetteva a

Egiziani e Sumeri di arrivare alle miniere presso il lago d'Aral, nell'attuale Kazakistan, dove si trovava la bella e preziosa pietra blu e oro.

La **VIA DELL'ARGENTO** accompagnava i commercianti di Tiro, antica città della Fenicia a Sud-Ovest di Sidone, sulla costa meridionale dell'odierno Libano, sino all'attuale Spagna.

La **VIA DEL NILO** consentiva alle navi egizie d'importare dalle zone dell'odierno Sudan: oro, avorio, pelli e gioielli.

La **VIA DEI GARAMANTI** (antico popolo dell'attuale Fezzan, nella Libia occidentale, a Sud della Tripolitania) che attraversava il Sahara, ma s'ignora la ragione di quei viaggi, documentati da Erodoto e da varie pitture rupestri.

La **VIA DELL'ORO**, attraversando le odierne Algeria e Mauritania, lasciava ai Cartaginesi la possibilità di giungere nell'attuale Senegal dove acquistavano il prezioso metallo.

La **VIA DELLE SIRTU** che costeggiando la Sirte Piccola, oggi golfo di Gabès in Tunisia e la Sirte Grande o golfo di Sidra in Libia, collegava Cartagine all'Egitto, passando dalle città greche e romane affacciate sul Mediterraneo.

APPENDICE MODERNA: oggi, sulla terra hanno fama le vie dei traffici illeciti, immorali e delle malattie epidemiche.

La **VIA DELLE ARMI** che dagli Stati post-industrializzati dell'Occidente e dell'Oriente sono vendute ai cosiddetti Paesi del 3° mondo in permuta di materie prime e frutta esotica.

La **VIA DELLE DROGHE** che dai Paesi poveri del Sud-Est Asiatico e Centro-Sud America sono esportate in quelli ricchi in cambio di prodotti finiti e armi.

La **VIA DELLA PROSTITUZIONE** che dai medesimi Stati poveri, più quelli dell'Est-Europa e dell'Africa, milioni di donne sono cedute, anche con la complicità loro e dei familiari, ai Paesi ricchi.

La **VIA DEGLI ORGANI** che ha più o meno l'identico percorso, serve per dare una semi-immortalità ai potenti del pianeta, barattandola con la morte di milioni di bambini, allevati ad hoc.

La **VIA DEI CLANDESTINI** che da tutto il mondo povero, pure a causa della folle natalità, in specie dall'Africa e Asia, emigrano in cerca di fortuna nei paesi dei Bengodi che non procreano più.

La **VIA DELLA CRIMINALITÀ** che percorre spavalda le nostre strade, non si è più padroni in casa propria, ci ammazzano, stuprano, rapiscono e rapinano indisturbati, protetti e impuniti, e dobbiamo pure "capirli poverini" e perdonarli, senza un loro accenno di pentimento, e se rea-

giamo, andiamo noi in galera.

La **VIA DELLE MAFIE** che vanno e vengono, e usano tutte le moderne vie.

La **VIA DELLA GLOBALIZZAZIONE** che gira sull'intero globo per spolpare tutti i comuni mortali, in funzione di banche e potentati economico-politici, del dio soldo da riciclare nei paradisi fiscali.

La **VIA DELLA CARITAS** che s'intrufola dappertutto, con la scusa del volontariato umanitario incassa oltre 5.200 miliardi annui dallo Stato, più quelli di Regioni, Province e Comuni; ciò che doniamo nei cassoni lo vendono alla mafia, anziché faticare a sceglierlo, mentre verranno tolte le pensioni per la stessa cifra.

La **VIA DELLE EPIDEMIE** di Aids, di Ebola, Tbc, Sars e quant'altre, è già aperta da tempo e rifarà all'inverso le strade su cui sono transitate quelle medievali.

Dalla nostra redazione

CURIOSITÀ(7a):FIUTARE LE MALATTIE

L'olfatto dell'uomo è probabilmente il senso meno sviluppato, o meglio quello che nel corso dell'evoluzione della specie si è indebolito. Non a caso altri mammiferi, come per esempio: i cani possiedono un fiuto addirittura 10.000 volte più potente di quello umano. Visti i limiti del nostro naso, la scienza lo sostituisce con uno elettronico.

Si tratta di un dispositivo munito di 8-10 sensori al quarzo in grado di percepire e distinguere, grazie ad un particolare sistema di rielaborazione informatica, tutti gli odori presenti nell'atmosfera. Ma quali sono gli scopi di una struttura tanto complessa, che copia e amplifica l'odorato umano?

I motivi sono molteplici e utili, essi vanno dal monitoraggio ambientale, all'analisi degli aromi nel settore alimentare, dagli odori della chimica, ai profumi nella cosmesi e nella profumeria.

Negli Usa si usano dei nasi elettronici per valutare lo stato di freschezza dei cibi e per controllare i farmaci; la Nasa li impiega per individuare la presenza di eventuali fumi e materiali pericolosi, come le fughe di gas.

Sono numerose anche le applicazioni mediche, come già accade in Cina, dove la diagnosi di alcune malattie è eseguita in base al respiro e all'odore della pelle. Pure in Occidente si sta lavorando per poter trovare una correlazione tra gli odori emessi dal corpo umano e le malattie che lo colpiscono.

Recentemente si è scoperta la presenza di alcune sostanze volatili, individuate solo col naso elettronico, su ammalati di diabete mellito e di malattie del fegato.

Dalla nostra redazione

TUMORI(1a):PREVENZIONE A TAVOLA SALUTE (24a).

È risaputo che i tumori, come del resto tutte le altre malattie umane, si curano e soprattutto si prevengono in cucina, con abitudini alimentari sane. Attenzione, però: mangiare frutta e verdura, legumi e cereali, lasciando perdere i fritti e i grassi inutili, è cosa assai buona per il nostro organismo, ma ... senza fare abbuffate di vitamine e quant'altro. Il segreto vero sta nell'equilibrio e in una ricca dieta alimentare e nell'attività fisica. Una scelta precisa di uno stile di vita che si deve radicare negli anni: mangiare un fritto o una grigliata non "ci fa venire il tumore", ma se è la base della nostra dieta allora sì che può contribuire all'insorgenza della malattia.

Esistono indagini epidemiologiche che studiano le varie tipologie all'interno d'una stessa popolazione: quale è l'incidenza dei tumori in una popolazione che cambia? Il tumore allo stomaco è in calo nei Paesi sviluppati, mentre è in aumento quello all'intestino. Che cosa è cambiato nello stile di vita? L'alimentazione, di sicuro, ma come?

Ricordiamo che 1°) nel mondo un uomo su tre non ha cibo sufficiente, ma noi occidentali siamo passati da una situazione di scarsità a una di abbondanza; 2°) la cucina, in ogni etnia, è un linguaggio, un modo d'essere: basti pensare ai fast food; 3°) l'appetibilità, (vista, colore, gusto ... e qui un poco la pubblicità ci condiziona: un ghiacciolo verde non disseta e non rinfresca più di uno bianco), il cibo è una fonte di piacere, non serve solo per nutrirci; 4°) una facilità d'uso: 50 anni fa il cibo non era sempre presente in ogni momento e in ogni luogo, oggi sì, si mangia ovunque e a qualsiasi ora; 5°) i tabù alimentari: di tipo psicologico, culturale, religioso o affettivo.

Attualmente si tende a dare scarsa importanza allo studio cosiddetto caso-controllo retrospettivo, ovvero analizzare i due anni precedenti l'insorgenza del tumore, perché esso ha un periodo di latenza molto lungo; si prediligono, invece, gli studi di tipo prospettico, basati sul coinvolgimento di un'ampia fascia d'individui per vedere che cosa mangiano.

Dal 1984 un Centro di riferimento che coinvolge ben 7 nazioni e 400 mila persone si trova a Lione: per il manifestarsi dei tumori, si indagano, oltre alle abitudini alimentari, altri fattori di rischio che sono il fumo e l'alcool. Premesso che è sempre questione

d'equilibrio nella vita, anche a tavola, pubblichiamo, qui di seguito, tutto ciò che favorisce o che protegge la formazione dei tumori.

1) Fattori promoventi:

- **INQUINANTI:** fumo; fitofarmaci; aria, terra e acqua inquinate.

- **METODI DI CONSERVAZIONE:** salagione (tossico, cancerogeno), inoltre il troppo salato favorisce la gastrite cronica; affumicamento.

- **MANIPOLAZIONE/ADDITIVI:** cibi già pronti e facilmente conservabili; emulsionanti; aromatizzanti; coloranti.

(- **N.d.r.:** additivi di lunga conservazione e di impedimento della lievitazione del pane; antibiotici dati agli animali; anticrittogamici in agricoltura; troppi zuccheri e dolcificanti).

- **METODI DI COTTURA:** troppe frittiture e grigliate (no agli oli di semi, no al riutilizzo dell'olio fritto, no a troppi grassi cotti, meglio consumarli crudi, no ai troppi contatti diretti dei cibi con piastre e griglie, no al troppo uso di carbonelle e forni a legna).

- **PRINCIPI NUTRITIVI:** alcool; grassi saturi; carni se in quantità eccessive.

2) Fattori protettivi

- **METODI DI CONSERVAZIONE:** pastorizzazione; confezionamento in ambienti modificati e igienicamente protetti.

- **METODI DI COTTURA:** a vapore; col forno a microonde; in pentole a pressione.

- **PRINCIPI NUTRITIVI:** frutta; verdura; olio d'oliva e grassi insaturi. (Continua) **Milly**

(- **N.d.a.:** Anziché cercare di risolvere il problema dei tumori a valle, per tenere in piedi, di proposito, la grande industria tumorale del dio soldo, non sarebbe meglio intervenire a monte sulle cause che li producono? Di sicuro si sa che molto dipende dall'alimentazione umana, adulterata ad hoc, ormai un vero e proprio "mangime-business". Quindi anche in base a due famosissimi proverbi: meglio prevenire che curare, uomo avvisato mezzo salvato, sarebbe opportuno togliere ai grandi luminari dell'oncologia e della agricoltura traviata le armi dell'arricchimento sfacciato e a volte delinquenziale).

ANDAR PER FUNGHI (4a).

HOBBY PIACEVOLE, MA NON SEMPRE SALUTARE.

Far controllare i funghi dal micologo può salvare la vita!

Regole per una corretta raccolta di funghi: non devono essere raccolti in prossimità di strade ad alto traffico, industrie, discariche, campi trattati con antiparassitari, ecc.. I funghi non devono essere conservati, nemmeno per il solo trasporto, in sacchetti di plasti-

ca: i contenitori ideali sono rappresentati da cestini ben areati.

Regole per un corretto consumo di funghi: devono essere consumati sempre ben cotti, e cucinati al più presto dopo la raccolta. Anche il miglior fungo commestibile può causare sintomi se mangiato crudo o cucinato dopo giorni dalla raccolta. I funghi sono molto buoni, ma purtroppo di difficile digestione: devono essere consumati in piccole quantità e mai in 2 pasti consecutivi.

Per le loro caratteristiche i funghi non dovrebbero essere consumati da: persone con disturbi gastrici, epatici o renali; anziani; donne in gravidanza o che allattano e dai bambini!

Le vecchie usanze tipo:"moneta d'argento" o l'aglio che cambia colore", non sono vere e perciò pericolose.

Non trasformate una piacevole giornata per boschi in ricovero ospedaliero!

Tutti i funghi raccolti, prima del loro consumo, freschi, interi e non lavati, vanno sempre fatti controllare da un micologo, non farlo può costare caro e se dopo averne mangiato si dovesse avere dei disturbi, è consigliabile:

1) non attuare terapie, non perdere tempo "nella speranza che passi", ma andare subito in ospedale;
2) portare con sé avanzi di funghi, crudi o cucinati e gli scarti buttati, ciò è fondamentale per l'esame micologico;
3) avvisare eventuali altre persone che se ne siano cibati, affinché vadano in ospedale, anche senza disturbi.

Per la raccolta dei funghi devono essere rispettate le indicazioni della Legge Regionale 24/97:

1) la raccolta è consentita tutti i giorni dall'alba al tramonto;
2) il limite di raccolta giornaliera per persona è di Kg. 3, e riguarda i carpofori epigei (cioè sporgenti dal terreno);
3) è consentita a mano col coltello e senza l'impiego di altri attrezzi;
4) è obbligatoria la pulitura sommaria dei funghi sul luogo di raccolta;
5) è vietata la raccolta, asportazione e movimentazione dello strato umifero e di terriccio in genere;
6) è vietata la raccolta di funghi decomposti in genere;
7) è vietata la raccolta di ovuli buoni chiusi di Amanita Caesarea ovvero Cok;
8) è vietata la raccolta nelle aree di nuovo rimboschimento;
9) è vietato l'uso di contenitori di plastica per il trasporto di funghi;
10) è obbligatorio l'uso di contenitori idonei a favorire la dispersione delle spore durante il trasporto, (cestini di vimini).

Dal nostro servizio informazioni.

NUTRIZIONE (15a), INFORMAZIONE CARNE (9a):

La carne - una fonte preziosa di vitamine.

"La carne dà forza", insegna un detto; a questa forza contribuiscono certamente anche le molte, preziose vitamine, presenti nella carne, come anche nelle frattaglie.

Durante le prime grandi imprese marinare si scoprì come l'uomo si ammala con un'alimentazione unilaterale prolungata. Verso la fine del secolo scorso si è perciò iniziato a studiare sistematicamente queste malattie.

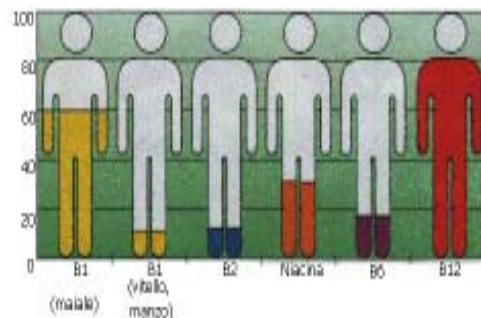
Vitamine sono delle sostanze che l'organismo non riesce a produrre da solo. Le piante e molti microorganismi sono in grado di produrre le vitamine necessarie al loro metabolismo. L'uomo non ha per contro questa capacità e deve assumere le vitamine attraverso l'alimentazione.

A confronto di altre sostanze principali, le vitamine sono necessarie solo in piccole dosi. Esse agiscono da partner indispensabile per le reazioni del metabolismo. Il rifornimento sufficiente di tutte le vitamine è la premessa per una buona salute.

Vitamine nella carne.

Finora la popolazione conosce troppo poco il grosso contributo che la carne dà per il rifornimento di certe vitamine.

% di vitamine contenute in 100 g di carne magra cotta al rifornimento nutritivo di un adulto:



Le vitamine solubili nel grasso (liposolubili).

Le vitamine liposolubili A, D, E e K possono essere accumulate nell'organismo. Con un apporto sufficiente si può quindi anche prevedere un periodo di tempo con alimenti poveri di vitamine, senza riscontrare manifestazioni di carenze.

Il contenuto di **vitamina A** nella car-

ne è basso. Il fegato ne è invece ricco. Già con 20 g di fegato di manzo può essere coperto il fabbisogno giornaliero di un adulto. La vitamina A agisce positivamente sul sistema visivo attraverso la retina dell'occhio ed è importante per la salute della pelle e delle mucose. Una carenza di vitamina A riduce la crescita nei bambini e nei giovani.

La **vitamina E** è dominante nel regno vegetale. Il contenuto di vitamina E nella carne è dal punto di vista fisiologico nutrizionale di poca importanza, ma ha notevoli conseguenze sulla qualità della carne. Infatti la vitamina E impedisce l'ossidazione dei grassi e quindi anche la creazione di aromi sgradevoli e stabilizza inoltre il colore della carne.

Le vitamine idrosolubili.

Le vitamine idrosolubili, le vitamine B e la vitamina C, non possono essere accumulate e devono essere quindi apportate continuamente all'organismo. Se questo apporto è troppo elevato, esse vengono eliminate. L'importanza della carne quale fonte di vitamina C è limitata.

La **vitamina C** nelle salsicce viene però usata quale conservante e quale coadiuvante di salagione.

LA CARNE DI BESTIAME DA MACELLO È INVECE RICCA DI VITAMINE DEL COMPLESSO B.

La **Tiamina (vitamina B1)** è stata la prima sottoposta alla ricerca. Trasforma gli alimenti in energia, specialmente aiutando la trasformazione degli idrati di carbonio. Assicura le funzioni del sistema nervoso, del cuore e dell'intestino. Anche se questa vitamina è molto diffusa in natura, non sempre ne è garantito un apporto sufficiente. La massima concentrazione la troviamo nella carne magra di maiale, dove è circa 6 volte più alta che in altri tipi di carne. Il consumo di 100 g. di carne magra di maiale copre metà del fabbisogno giornaliero di tiamina. La vitamina viene però distrutta con una cottura troppo forte (bollire o brasare).

La **Riboflavina (vitamina B2)** è una componente di diversi enzimi molto diffusa sia nel regno animale che in quello vegetale. Tutti i generi di carne, come anche pesci e funghi sono buone fonti di questa vitamina. Carenze di riboflavina sono quindi mol-

to rare.

Ricchi di **Niacina** sono i lieviti, la carne magra, il fegato e il pollame. Carenza di niacina, come tutte le carenze di vitamine, è dovuta molto spesso ad una alimentazione sbagliata. Con l'assunzione del quantitativo giornaliero raccomandato dell'albumina si copre nel medesimo tempo anche il fabbisogno di niacina.

La **Piridossina (vitamina B6)** è contenuta in tutti gli alimenti di base, in special modo però nella carne e nelle frattaglie.

Questa vitamina favorisce il metabolismo delle proteine e contribuisce alla formazione dei globuli rossi. Il fabbisogno giornaliero dipende dal consumo di albumina.

Più si consuma albumina, più aumenta il fabbisogno di piridossina. Questo fatto non viene considerato a sufficienza dagli sportivi che consumano molta albumina.

Per assumere la **Cobalamina (vitamina B12)** l'uomo deve dipendere da alimenti provenienti dagli animali. La cobalamina prodotta dalla flora intestinale nell'uomo non può essere usata dall'organismo e viene eliminata.

Siccome la cobalamina viene accumulata nel fegato e nella muscolatura, delle carenze si riscontrano solo dopo molti anni di alimentazione sbagliata e sono molto rare.

"Non solo per l'apporto di proteine, ma soprattutto per il rifornimento di sostanze minerali e di vitamine, la carne ha un'importanza preponderante nell'alimentazione umana e quindi in particolar modo in quella sportiva".

Contenuto di vitamine in 100 g. di fegato SOUCI, 1994 (mg/100 g.), in base a diversi tipi di fegato e relativo fabbisogno giornaliero:

Vitamina-vitello-manzo-pecora-fabb.g.				
A	21,9	15,3	9,5	0,9
B1	0,28	0,3	0,36	1,2
B2	2,61	2,88	3,33	1,6
Niacin	15	14,7	15,3	17
B6	0,17	0,71	0,37	1,7
B12	0,006	0,006	0,003	0,001

(Continua)

Milly

RACCOMANDAZIONI PER EVITARE SPIACEVOLI INCONTRI RAVVICINATI CON LE VIPERE:

PERICOLO! MORSI DI VIPERA.

Le vipere sono dei rettili squamati, col dorso di colore grigio-scuro, bruno o quasi nero, con macchie verde-marcio o giallastro sparse su tutta la loro lunghezza e col ventre più chiaro, hanno il corpo cilindrico, coda sottile e corta, testa triangolare, pupilla ellittica verticale, lingua bifida, bocca con i 2 denti superiori veleniferi (ripiegati all'indietro in fase di riposo); sono lunghe tra i 50 e i 60 cm., spesso raggiungono gli 80 cm. e di rado perfino il metro.



Le vipere se irritate o spaventate agrediscono di scatto chi le ha disturbate, il loro morso può essere mortale, specialmente se avviene sulla testa, faccia, collo, gola, mani o braccia della persona colpita, se questa è presa dal panico, se è una donna incinta, un bimbo, un anziano o se ha già una malattia debilitante, ma ovviamente se non si ha a disposizione l'apposito siero antiofidico, tratto dal loro stesso veleno o se il pronto soccorso è troppo lontano.

Vivono nelle pietraie e scarpate sassose generalmente in gruppo, prediligono stare arrotolate tra di loro, ma anche isolate nei luoghi aridi e assolati, nuotano, si attorcigliano pure sugli al-beri, a volte attraversano gli stagni, strade, sentieri, sterpaglie, boschi, prati e strisciano pure all'interno dei muri a secco lungo le antiche carrarécie.

IN ITALIA, PER FORTUNA, ESISTONO SOLO 4 SPECIE DI SERPENTI VELENOSE, CON L'ESCLUSIONE DELLA SARDEGNA DOVE, FINO AD OGGI, NON VE NE SONO DI ALCUN TIPO:

I) l'aspis o vipera comune, diffusa in tutte le regioni, un po' ovunque nei vari ambienti naturali di pianura, collina e montagna, anche ad elevate quote attorno ai 2200 metri;

II) la vipera del corno, per un piccolo corno sul muso, diffusa prevalentemente nel Veneto, Friuli e Venezia Giulia, specialmente nelle zone Carsiche delle Prealpi e Alpi;

III) la vipera ursinii od Orsini, diffusa lungo la catena degli Appennini.

IV) la vipera berus o marasso, diffusa nelle zone paludose di Piemonte, Lombardia, Veneto ed Emilia-Romagna.

1) evitare di passare o peggio sostare negli spazi assolati di loro gradimento, in specie pietraie e nelle ore più afose del giorno, dalle 12 all'17 circa;

2) non parcheggiare l'auto nei citati luoghi, compresi prati e radure, se si è costretti a farlo meglio all'ombra, chiudendo bene le portiere, finestrini, baule e cofano per impedirne l'entrata;

3) prima di risalire in macchina controllare sempre che uno di questi sgraditi ospiti non si sia intrufolato al suo interno, stesso controllo per bauletti e caschi di moto o bici, tovaglie o plaid depositati per terra, canestri o contenitori vari del pic-nic;

4) nel transitare in auto all'interno di boscaglie tenere chiusi i finestrini per schivare la possibile caduta dagli arbusti dei pericolosi rettili;

5) durante le passeggiate nei boschi o in campagna, sulle rive dei fiumi, in prossimità di scarpate ferroviarie o nelle escursioni in montagna, usare sempre un bastone per segnalare la vostra presenza, se sprovvisti: parlare o fare rumore, le vipere evitano l'uomo;

6) non camminare mai nei luoghi a rischio senza calzini e con sandali aperti, zoccoli o peggio a piedi nudi e gambe scoperte, indossare sempre pantaloni lunghi, calzettoni, scarpe o stivali;

7) non infilare mai le mani nell'acqua, erba, sterpi, mucchi di legna più o meno accatastata o peggio in buchi nel terreno, nei vecchi muri, anfratti, sotto dei massi o tra le rocce;

8) non spostare, alzare o rimuovere mai manualmente o con i piedi alunché di quanto sopra o abbandonato, se proprio lo si vuol fare, usare sempre un bastone o un ramo;

9) non entrare mai in acque stagnanti, fiumiciattoli, roggie, catapecchie, baracche, casamatte, ruderi, cortili e rustici diroccati senza aver fatto rumore, e con grande circospezione;

10) non raccogliere funghi, mirtilli, fragoline, ribes, more, asparagi selvatici e quant'altro, se prima non si è fatto rumore e spostato prudentemente con un bastone l'erba, le felci e rovi che pos-

sono nascondere delle insidie.

COSA SI DEVE FARE NEL CASO CHE NONOSTANTE TUTTE LE PRECAUZIONI SI VERIFICASSE IL BRUTTO E TEMUTO INCONTRO:

a) con un groviglio di vipere, ci si deve fermare subito, arretrare senza voltare loro le spalle e poi darsela sempre a gambe, possibilmente non in discesa;

b) se fosse una sola, troppo vicina e perciò più attenta, bisogna restare fermi e immobili in attesa che si tranquillizzi e fugga via, se invece attacca la si deve colpire ripetutamente col bastone o spingerla lontano con lo stesso, oppure schiacciargli la testa con un piede.

CONSIGLI NELL'EVENTUALE, PURTROPPO, MALAUGURATA SORTE CHE SI VENISSE COLTI DI SORPRESA E MORSICATI:

1) si deve restare freddi e calmi, non bi-sogna dimenticare che l'agitazione e la paura favoriscono la velocità di circolazione del veleno e il pericolo di morte;

2) se si è soli e la morsicatura ha colpito la testa, il viso, il collo o la gola e si ha un cellulare si deve chiamare subito il 118 chiedendo di portare il siero e attendere l'ambulanza in piedi e senza fare alcun movimento, altrimenti bisogna incamminarsi con passo normale e atteggiamento più calmo possibile verso una casa o qualcuno nei pressi;

3) usare lo stesso criterio per qualsiasi persona sia stata morsicata in uno dei 4 gravi punti di cui sopra;

4) nel caso che non si fosse vista bene la vipera, ma si vedesse la parte colpita, controllare che il morso abbia lasciato i caratteristici 2 punti scuri, corrispondenti ai suoi 2 denti veleniferi, perché anche altri serpenti non velenosi mordono, ma lasciano dei segni diversi;

5) se ciò venisse confermato e il morso riguardasse un arto superiore o inferiore proprio o di altri, prima di camminare verso un soccorso o in attesa che arrivi, è meglio fasciare l'arto appena a monte del morso per rallentare il percorso del veleno, **badando bene però che la legatura non sia talmente stretta da bloccare la circolazione sanguigna, provocando seri guai.**

Dal nostro servizio informazioni