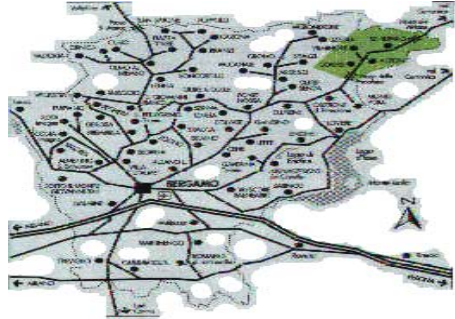


BERGAMO, VACANZE NEL VERDE (13a).

VALLE DI SCALVE



ALBERGHI: 11 alberghi/198 camere/379 posti letto.

CAMPEGGI: Schilpario.

RIFUGI: Rifugi Albani, Cima Bianca e Tagliaferri.

GUARDIA MEDICA: Colere, Schilpario, Vilminore.

PRONTO SOCCORSO: Clusone.

DISCOTECHE/NIGHT: Schilpario.

CINEMA: Colere, Schilpario, Vilminore.

MUSEO: delle miniere a Schilpario.

VESTIGIA STORICHE: Azzone, Schilpario, Vilminore.

PARCO NATURALE: Parco Regionale delle Orobie.

OASI: Valle del Vò.

CURIOSITÀ: Orrido Via Mala.

PESCA: torrenti e laghetti.

DELTA PLANO/PARAPENDIO: Colere, Schilpario, Vilminore.

TENNIS: Colere, Schilpario, Vilminore.

BOCCIODROMO/BOWLING: Schilpario.

GASTRONOMIA: Pelacör (polenta fredda bollita con latte), pulenta cunscia (con burro fuso). Formaggi e salumi nostrani.

Oltre il Passo della Presolana (1297 m.), e dopo la sua lunga e ripida discesa, si apre la vallata alpina più suggestiva della Bergamasca, di una bellezza selvaggia, intatta, varia.

Una zona ampia dove sono sorti nei secoli solamente quattro paesini e dove oggi vivono complessivamente circa 4500 anime.

L'economia di questi luoghi è stata per secoli imperniata sul lavoro in decine di miniere di minerali ferrosi e di barite.

La Valle di Scalve è dominata dalle rocce e dai dirupi drammatici della Presolana (2650) da un lato e dall'altro è chiusa dalle cime pure dolomitiche del Pizzo Camino (2491 m.) con le sue guglie e pinnacoli che sembrano i castelli delle streghe, del Cimon della Bagozza (2409 m.), dal Passo dei Campelli (1892 m.) e dal Passo del Vivione (1828 m.) e quindi dalle pareti nere del Monte Venerocolo (2590 m.) e del Monte Gleno (2882 m.).

Si accede alla Valle oltre che dalla

POTERE CIVICO

carrozzabile che scende dal Passo Presolana pure da quella detta *Via Mala* che sale da **BOARIO TERME** (Bs).

Il collegamento con la *Val Camonica* avviene anche dalla strada che da **AZZONE** raggiunge **BORNO** (Bs) e quindi scende nei pressi di **BRENO** (Bs). Nella bella stagione è percorribile anche il Passo del Vivione.

Adagiato all'ombra della Presolana è il comune di **COLERE** (1000 m.-900 ab.), dove il sole non splende per tre mesi d'inverno, protetto dalle guglie della montagna come una madre severa.

Da qui partono le salite alla Parete Nord della Presolana, al Passo della Porta, al *Rifugio Albani*, al Monte Ferrante.

Il paese è divenuto negli ultimi anni un'importante stazione sciistica, le seggiovie funzionano anche in estate e conducono i villeggianti fino ai 2200 m. della Cima Bianca.

Sull'altro lato della valle, sempre al sole, è situato **AZZONE** (973 m. - 500 ab.), il più piccolo dei paesi della valle, con le due frazioni: **Dosso** e **Dezzo**, qui il villeggiante può respirare l'atmosfera profonda della montagna, che nasce dalle rocce come dalle pietre delle case e dalle espressioni della gente.

Poi si sale a **VILMINORE DI SCALVE** (1019 m.-1800 ab.), che ha rivestito nei secoli la funzione di piccola capitale della valle e la sua economia ancora oggi si fonda in parte sull'allevamento del bestiame e sulla produzione dei formaggi.

Da citare la *Latteria Sociale di Scalve* i cui prodotti fan leccare i baffi.

Il suo centro storico presenta spunti interessanti, in particolare per quel che riguarda il *Palazzo Pretorio*, una costruzione risalente al XIV secolo.

Tra le passeggiate, bella quella che sale ai resti della Diga del Gleno, protagonista della tragedia del 1923, quella al Passo della Manina dalla frazione di **Nona**, al *Rifugio Tagliaferri* (2320 m.).

Ultimo paese della valle, al principio della salita che conduce al Passo del Vivione, è **SCHILPARIO** (1124 m.- 1300 ab.), a 66 km. da Bergamo, ultimo lembo della provincia bergamasca, vanta una ricca storia turistica, essendo stato tra i primi ad ospitare sistematicamente una numerosa villeggiatura a cominciare dall'inizio del 1900.

La natura di questi luoghi non teme paragoni: tranquillità, ritmi di vita a dimensione umana, sport, e per gli alpinisti le escursioni alla *Valle del Vò*, ai laghetti del Venerocolo, al Pizzo Camino e Cimon della Bagozza, ma anche per i cercatori di funghi.

In inverno, il paese offre una delle più belle piste per sci di fondo di tutto in Nord Italia.

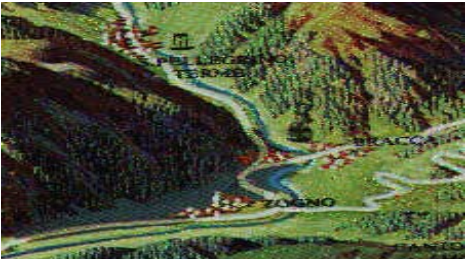
All'interno di un edificio che ospitava i macchinari del mulino e del maglio mossi da pale spinte dall'acqua del torrente **Dezzo**, si trova un interessante museo etnografico e delle miniere, assai ricco di documentazione.



Schilpario

LE TERME BERGAMASCHE (1a):

In Val Brembana: le **TERME DI BRACCA** con acque oligominerali-alcino-litiose, cura idropinica per malattie dell'apparato digerente, nelle alterazioni del ricambio e per la calcolosi renale.



Ancora in Val Brembana: le celebri **TERME DI SAN PELLEGRINO** con acque solfato-bicarbonato-alcine adatte alla cura idropinica, inalatoria, irrigatoria. Sono possibili bagni, idromassaggi e fanghi. Cure indicate per malattie dei reni, vie urinarie, ricambio, apparato digerente, fegato, vie biliari e respiratorie.



In Vall'Imagna: le **TERME DI SANT'OMOBONO** con acque sulfuree ad uso idropinico, per cure inalatorie e irrigatorie, dell'apparato digerente, fegato, vie urinarie, affezioni respiratorie e della pelle, piscina flebologica, fanghi freddi.



Terme Villa Ortensie.

(Continua: [terme e laghi B.schi](#)). [Rito](#)



Ediz.28

LEGGETE E DIFFONDETE:

Edizione n. 28

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. I COPIA
Tiratura 2000 copie ANNO 4-N.06 Giornale di CULTURA CIVICA-Edit.Dir.Adriano Poli-Riproduzione con fonte citata
Giugno 2001 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 Abbonamento

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

CHI DI LISTA CIVETTA FERISCE,
DI LISTA CIVETTA PERISCE.

DI ADRIANO POLI

Negli intendimenti degli utilizzatori delle "liste civetta" c'era la convinzione che più voti avrebbero preso questi simboli-trucco si sarebbe alleggerito lo "scorporo", premiando la lista madre nell'assegnazione degli ulteriori seggi nel proporzionale della Camera; così pure per l'uninominale del Senato, avevano la presunzione che avrebbero potuto ottenere, al di fuori delle alleanze, un riparto favorevole nella quota proporzionale.

Tutto ciò, per i piccoli uomo-partitini: Bertinotti-Rifondaz. Comunista, Di Pietro-Italia dei Valori, Bossi-Lega, D'Antonio-Democr. Europea, con l'evidente obiettivo per ciascuno di loro di avere più soldi e potere estorsivo sul raggruppamento affine, se vincente alle elezioni o peggio di ricatto "ribaltonista" su ogni governo, Bossi-Bertinotti docet.

Ma nel caso opposto, ovvero di scarso risultato della "lista civetta", magari provocato dalla confusione dei troppi simboli o di forte vittoria dell'una e di buon risultato dell'altra coalizione, il gioco d'azzardo si sarebbe potuto ritorcere contro gli ideatori delle "desistenze" nascoste, ed è quello che è accaduto, chi troppo vuole, poco o nulla stringe.

Difatti, cominciando da Bertinotti che, mentre nel 1996 fece l'accordo premiante di "desistenza" con l'Ulivo, questa volta ha scelto, incomprensibilmente, di far correre da sola Rifond. Comun., che si è salvata in voti col 5%, unico "partitino" sopra lo sbarramento del 4%, ma precipitando in seggi da 39 a 14.

Proseguendo con Di Pietro che, ingenuamente accecato dall'insaziabilità delle sue brame, ha rifiutato l'offerta di una trentina di candidature all'interno dell'U-

SOMMARIO: EDITORIALE DEL DIRETTORE. Pag.1
[Note fisco\(8a\):ammort.software-hardware](#) Pag.2
[Note fisco\(9a\):contabilità rimborso Ilor](#) Pag.2
[Note fisco\(10a\):beni inferiori al milione](#) Pag.2
[Salute \(21a\): bronchite cronica \(2a\)](#) Pag.3
[Nutrizione\(13a\):informazione carne\(7a\)](#) Pag.4
[Curiosità\(4a\):golf, pallinaaerodinamica](#) Pag.5
[Tintarella \(2a\): con o senza scottature](#) Pag.5
[Vita sicura in casa e sul camper \(5a\)](#) Pag.6
[Fisica teorica \(6a\) e l'atto creativo \(10a\)](#) Pag.7
[Val di Scalve, vacanze-Bg-\(13a\),Terme\(1a\)](#) Pag.8

livo, preferendo fare il suo "partitino-civetta", punito dall'elettorato, solo 3,9%, lui stesso non eletto, e l'unico senatore ottenuto si è già dissociato.

Continuando con D'Antonio che, sentendosi attratto dalle capacità mediatiche di Andreotti e compagni convinti di risuscitare il cadavere della D.C., non ha aderito alla proposta di Berlusconi per una ventina di candidati, risultato: pure lui non è riuscito a farsi eleggere e il suo "simbolino-civetta" bloccato al 2,4%.

Concludendo con la Padania, ormai "potentissima" a parole, ma di fatto da anni in caduta libera, causata dalle illusioni e delusioni distribuite a piene mani per tre lustri, utilizzando dapprima degli slogan efficacissimi, però vuoti di contenuti, poi, dopo decine di purghe e migliaia di epurazioni, con la menzogna, tangenti, falsi in bilancio e compravendita di poltrone e finanziamenti da sinistra e destra, per giungere all'invenzione di Bossi dell'unica astuta "lista civetta": Va Pensiero-Padania, nella spasmodica ricerca del consenso perduto.

Purtroppo per lui dimostratosi una fregatura, perché con lo spostamento su questo specchietto per le allodole di alcune migliaia di voti, anche se esigui, ma che, sommati ai notevoli consensi ottenuti dalla Lega Alleanza Lombarda, votata in modo intelligente e mirato dall'elettorato autonomista stanco di essere preso in giro dagli pseudo federal-separatisti, sono stati sufficienti a fermare la Padania al 3,9%, riducendola a ruolo di "piccolo partitino", **CESPUGLIETTO MARGINALE DELLA BALENA AZZURRA.**

CHI È CAUSA DEL SUO MAL, PIANGA SÉ STESSO.

CON QUESTI DATI ELETTORALI DI POTERE:

SENATO TOT. 315 SEGGI/CAMERA TOT. 630 SEGGI	
Polo	39,8% 160 44,6% 324
PADANIA	3,9% 17 3,9% 30
DEM. EUR.	3,2% 2 2,4% 0
LEGA AL. LOMB.	0,9% 1 NON PRES. -
Ital. Val.	3,4% 1 (GIÀ IN FI) 3,9% 0
M.S. FIAMMA	1,0% 0 0,4% 0
Bonino	2,0% 0 2,3% 0
Ulivo	38,5% 125 35,5% 258
RIF. COMUN.	5,0% 3 5,0% 11
SVP. VALD. P.AZ.	2,3% 6 2,0% 7

COS'È LA DEVOLUTION?

Coraggio Presidente Berlusconi, con questo risultato e nel marasma di tutto il litigioso centro-sinistra allo sbando, mol-

ti comuni mortali ripongono in Lei le loro ultime speranze di cambiamento.

La Lega non è in grado d'infastidirla né al Senato né tantomeno alla Camera, non solo non ha i numeri per fare nuovi ribaltoni, ma ora il "rivoluzionario" Bossi ha preso al volo la sua ultima occasione, si è acculturato e fatto nominare Ministro, giurando fedeltà sia a Roma ladrona che alla Padania. È diventato "governativo", assieme all'ex "intrepido" stuart Speroni, come lo fu e lo è Maroni e il fresco, ma complice Castelli, tutti costituzionalisti per interposte persone, non avendo le capacità per esserlo, e già palesemente occupati a ritagliarsi uno spazio da riciclati nella cosiddetta Casa della Libertà.

Se tentassero un nuovo cambiamento di casacca, altri prenderebbero il loro posto, perciò non tema Cavaliere, Lei faccia quello che ha promesso, cioè GOVERNI, come è politicamente giusto che sia, soprattutto se vorrà che tra 5 anni (i tempi Le sono sicuramente favorevoli), il suo sogno si concretizzi nella sua elezione a Capo dello Stato, 1° eletto dal popolo, lasciando così libero spazio al buono e bell'uomo Fini di diventare a sua volta Presidente del Consiglio.

Ma c'è un però: se al tempo del consociativismo Dc+Psi+Pci, c'erano 32 ministeri e una decina di sottosegretari, mentre nel 1994 i "nuovi" del 1° Governo "federalista" Polo-Lega li aumentarono a 36 gli uni e a 30 gli altri, nei 7 anni di governo del centro-sinistra vennero ridotti a 25 i primi, ma aumentati di 20 i secondi; come mai oggi col 2° Governo della "devolution" Polo-Padania oltre a se stesso Berlusconi ha nominato 25 Ministri, ben 53 sottosegretari e 7 Viceministri o Ministri Junior, non previsti dalla Costituzione?

Semplice, questi troppi incarichi serviranno per impedire qualsiasi vero Federalismo, per clonare le Regioni ed Enti Locali a immagine dello Stato centralista.

LA DEVOLUTION È IL DECENTRAMENTO DEL CENTRALISMO, con tutti i suoi costi.

Per fortuna che stando ai bene informati siamo o dovremmo essere nella 2a Repubblica dal 1994, però finora noi cittadini non ce ne siamo accorti, se non in peggio, sia nel sistema elettivo sia purtroppo nell'abnorme costo della politica, lievitato da "nuovi" lor signori.

RUBRICA FISCALE (8a).NOSTRA E-MAIL: poterciv@tin.it

AMMORTAMENTO SOFTWARE E HARDWARE.

Richiesta di E.U. S.n.c. del 24/04/01.

Vorrei sapere il calcolo della quota di ammortamento per chi ha acquistato in febbraio 2000, software per £. 10.000.000 e hardware per £. 12.500.000, da scrivere in bilancio 2000. Entrambi hanno lo stesso coefficiente? In attesa, grazie.

Risposta di Potere Civico del 17/05/01.

1) Il software da £. 10.000.000 è un bene immateriale per ufficio e quindi va iscritto a bilancio nel sottoconto omonimo e va ammortizzato al 20% secco annuo.

2) L'hardware da £. 12.500.000 va ammortizzato nel sottoconto beni materiali ufficio assieme al computer, con il coefficiente sempre del 20%, ma in questo caso l'ammortamento della quota annua di £. 2.500.000 per il primo anno va dimezzata, ovvero mettendo in detrazione nell'esercizio/00 £. 1.250.000, nei successivi quattro anni £. 2.500.000 e nell'ultimo anno £. 1.250.000.

3) Se si ritenesse che l'hardware possa risultare obsoleto prima dei 6 anni che si impiegano per il recupero totale del suo costo, si può procedere già dal 1° anno alla forma anticipata, come qui di seguito riportato: £. 12.500.000 x 20% : 2 = £. 1.250.000 x 2 (come ammortamento anticipato) = £. 2.500.000 per il 1° anno, mentre per il 2° e 3° anno £. 12.500.000 x 20% x 2 = £. 5.000.000, in questo caso il recupero del costo avviene in 3 anni. (N.B.: il tipo anticipato non può essere usato oltre i 3 esercizi).

4) Se riteneste opportuno di detrarre più velocemente o meno anche il costo del software, dato che è stato acquistato assieme all'hardware e che fa parte integrante del sistema computerizzato, si possono sommare i 10.000.000 assieme ai 12.500.000 = £. 22.500.000 e procedere come punto 2) o 3) o 5).

5) Nel caso che nel corso di un esercizio si intendesse per vari motivi detrarre una quota annua minore (es. nell'eventualità che detraendo l'intera quota si pervenisse a una perdita d'esercizio, che praticamente è vietata per una S.n.c.) si può procedere con l'ammortamento ritardato ovvero dimezzato, che però non deve essere inferiore alla metà della quota intera pena la perdita del diritto del recupero del residuo; es. per il 1° anno rimane la detrazione di £. 1.250.000; per il 2° £. 12.500.000 x 20% : 2 (per ammortamento dimezza-

POTERE CIVICO

to) = £. 1.250.000 per un anno o più anni, per poi riprendere a scelta con quello normale di £. 2.500.000 l'anno.

6) Nel caso che dopo un paio d'anni il bene risultasse obsoleto, si può estrometterlo dal sistema produttivo, recuperando la parte non ancora ammortizzata, come segue: £. 12.500.000 di cui ammortizzati per £. 6.250.000 = £. 6.250.000 residuo da ammortizzare che va detratto durante o alla fine dell'esercizio nel sottoconto beni obsoleti materiali ufficio, con l'articolo:

-Diversi a -Beni materiali ufficio 12.500.000
-Fondo ammort. beni materiali ufficio (per la parte già ammortizzata) 6.250.000
-Beni materiali uff. obsoleti 6.250.000.
Per altre informazioni sull'ammortamento consultare il sito: www.potercivico.it dei numeri precedenti o seguenti di Potere Civico. Distinti saluti.

RUBRICA FISCALE (9a).

CONTABILIZZAZIONE RIMBORSO ILOR.

Richiesta di chiarimenti di F.R.-

Una S.a.s. commerciale in contabilità ordinaria riceve un rimborso I.L.O.R. relativo ad un acconto pagato in più nell'anno 1991 e ammontante a £. 6.000.000 + Interessi.

Il rimborso può essere ripartito tra i 3 soci o deve essere contabilizzato.

Nella 2a ipotesi che ci sembra più credibile con quali scritture contabili. Grazie.

Risposta di Potere Civico del 22/06/01.

Nel 1991 l'Ilor versata in più rappresentò un costo detratto, il suo rimborso rappresenta una sopravvenienza attiva e va registrata in contabilità.

Se alla rilevazione non si sapeva di versare in più, si saranno usati 2 articoli:

-Costo Ilor a -Erario c/Ilor es. 16.000.000
-Erario c/Ilor a -Banca c/c ... 16.000.000
e quando si è riscosso il rimborso:
-Banca c/c ... a -Diversi 6.300.000
a -Sopravv.attive 6.000.000
a -Interessi attivi 300.000

Se si sapeva di avere il credito:

-Diversi a -Erario c/Ilor 16.000.000
-Costo Ilor 10.000.000
-Erario c/Rimbor. Ilor 6.000.000
-Erario c/Ilor a -Banca c/c ... 16.000.000
e alla riscossione del rimborso:
-Banca c/c ... a -Diversi 6.300.000
a -Erario c/Rimbor. Ilor 6.000.000
a -Interessi attivi 300.000

RUBRICA FISCALE (10a).

CONTABILIZZAZIONE BENI INFERIORI AL 1.000.000.

Richiesta del Dr. M.L. - ROMA -

Le sarei grato se potesse illustrarmi il

modo di contabilizzazione dei beni di costo inferiore al milione. Devono cioè essere inseriti tra i beni strumentali e ammortizzati al 100% o contabilizzati tra i costi di esercizio? Distinti saluti.

Risposta di Potere Civico del 25/06/01.

IN BASE ALLE NORME FISCALI DEVONO ESSERE CONTABILIZZATI TRA I COSTI D'ESERCIZIO.

Ma io, memore di quanto mi venne insegnato tanti anni fa dalla buonanima di un mio vecchio e burbero professore di Ragioneria, al quale sono stato sempre grato di avermela fatta "amare"; [tra i tanti consigli, egli ci diceva: "scècc regurdives de tègn sèmpèr registràt töt chèl che 'l vé cumpràt ind'ò-n'asienda" (ragazzi ricordatevi di tenere sempre registrato tutto quello che un'azienda compra)], a fine di ogni esercizio, li ho sempre evidenziati e fatti evidenziare, sia nell'Attivo che nel Passivo. Difatti, la stessa cifra di ogni singolo cèspite inferiore al milione, viene schedato per gruppi omogenei di beni, in appositi sottoconti, es.: -BENI INFER. MIL. UFFICIO A -FONDO BENI INFER. MIL. UFFICIO;

-BENI INFER. MIL. OFFICINA A -FONDO BENI INFER. MIL. OFFICINA; etc. o ancora meglio specificati, cioè anche in funzione del massimale del 5% di costo detraibile annuo delle manutenzioni, sul totale degli immobilizzi.

Conosco delle ditte che hanno centinaia di milioni di detti beni in dare e avere di Stato Patrimoniale. **Adirittura, per conoscenza nei decenni o per chi verrà dopo, così pure faccio schedare i beni riscattati in fine Leasing al valore simbolico residuo di £. 1.000.000 o più, in base a quello di mercato.**

Purtroppo, l'esiguo e vergognoso limite (tolto un breve periodo in cui lo si diminuì alla follia di £. 50.000), è in vigore ormai da circa 40 anni, mentre in questo lasso di tempo la lira ha perso più di 20 volte del suo potere d'acquisto, **PERCIÒ ANDREBBE ATTUALIZZATO RIVALUTANDOLO AD ALMENO 5.000.000.** Distinti saluti.

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 una 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.

POTERE CIVICO**L'ATTO CREATIVO, NEL COSMO, È STATO IDENTIFICATO NELLA LUCE (10a).****FISICA TEORICA (6a):**

UNA NUOVA CONCEZIONE COSMOLOGICA BASATA SU PRECISE LEGGI FISICHE CHE RIVELANO COME DA DUE ESSENZE DI BASE SI SIA GENERATA LA LUCE, LA MASSA E LA VITA.

Da anni ripeto che le teorie del Big Bang e dello Stato Stazionario (elaborate nel 1948) sono entrambe inattendibili: alle quali, prima e dopo, altri ne esposero di altrettanto sbagliate.

E i dati storici, matematici e fenomenologici che le smentiscono tutte sono molti, però per comprendere il perché quella del Big Bang abbia avuto maggior successo, va ricercato in diverse direzioni sia teoriche che strategiche: tenendo presente che l'idea primaria fu suggerita dall'abate/astronomo Georges Lemaitre (1894-1966) che, nel 1931, espose una teoria sull'origine dell'universo basata sull'espansione di un "atomo primordiale", dal quale avrebbe avuto inizio l'evoluzione cosmica.

Evoluzione iniziata - secondo Lemaitre - come un fuoco d'artificio, svoltosi in tre fasi: dapprima l'atomo-universo si sarebbe espanso rapidamente frantumandosi in tanti atomi stelle, seguito da un rallentamento e poi da un'ulteriore espansione.

A seguito di questa idea di base furono determinanti le conclusioni di Edwin Hubble (2889-2953) che già negli anni '20 aveva osservato che le galassie più lontane apparivano più rosse di quelle vicine, e ne dedusse: in base alla maggior lunghezza d'onda delle radiazioni rosse, che ciò era dovuto all'effetto Doppler, per cui le galassie più rosse si starebbero allontanando a maggior velocità dal punto dove sarebbe avvenuta l'ipotetica esplosione iniziale. (Ma come ben sappiamo il Sole sia all'alba che al tramonto può apparirci rosso per cause ben diverse).

Da quelle considerazioni errate George Gamow (1904-1968), fisico sovietico nazionalizzato statunitense, elaborò (1948) la teoria del Big Bang, ipotizzando pure una sorta di "atomo primordiale" nel quale sarebbe stata concentrata una quantità immane di energia, che esplodendo avrebbe dato luogo a tutta l'energia-materia dell'Universo, il quale sarebbe ancora in espansione. -

Teoria subito contestata da molti, tra i quali l'astrofisico britannico Fred Hoyle (1915-), che nello stesso anno (1948)

vi contrappose la teoria dello Stato Stazionario in cui, da un ipotetico "campo C", si sarebbe generata, a getto continuo, l'energia che avrebbe dato corpo e vita a tutto l'universo. - Ma alcuni anni orsono, Hoyle, espose una nuova versione cosmologica detta dello Stato Semi-Stazionario, in cui ipotizza una serie di "mini big bang".

Però, se per giustificare la teoria del big bang si doveva ricorrere ad una concentrazione inverosimile di energia (intesa solo come calore), e per valutare le dimensioni dell'universo conosciuto ed altri effetti bisogna affidarsi alla presunta "costanza della velocità della luce nel vuoto" (ma che costanza non ha il senso generalizzato); neppure esiste una prova attendibile che possa giustificare l'ipotetico "campo C", della teoria dello Stato Stazionario, e, nemmeno i mini big bang dello Stato Semi-Stazionario possono trovare risposte plausibili. Salvo che, la nascita dei mini big bang sia messa in relazione alla nascita dei "quasar": il primo dei quali, il 3C273, fu scoperto dall'astrofisico Maarten Schmidt nel 1963.

Come previsto dalla mia nuova concezione cosmologica Compensazionistica/Evoluzionistica, i quasar sarebbero nati in modo repentino, ma poi rimasti accesi per miliardi d'anni, e da ogni quasar si sarebbe generata una galassia. Ma nella nuova concezione C/E la nascita dei singoli quasar viene giustificata dalla miscelazione, concentrazione, seguita dalla coreazione e poi "fusione" di due "energie primarie": dette anche "energie potenziali" o "bioenergie". Energie primarie che sono state individuate dal satellite COBE nel 1992, consistenti in enormi bolle "calde" = energia positiva (E+) e "fredde" = energia negativa (E-): che nel cosmo primordiale potevano esistere entrambe allo stato "puro", e dove la maggiore o minore concentrazione di ognuna poteva causare comunque varie temperature.

Rammentando che la prima bolla di calore nel cosmo fu scoperta dal satellite HEAO-1 lanciato dalla NASA nel 1977, è posizionata in direzione della costellazione del Cigno, è a forma ovoidale, con 1200 anni luce di lunghezza e temperatura di circa 2 milioni di gradi °C.

Mentre le bolle calde e fredde, scoperte dal satellite COBE, vorrebbero attribuire millesimi di grado tra le une e le altre, ma questo, forse, non è che l'ennesima interpretazione "ipocrita" per non smentire la prevista omogeneità

della "radiazione di fondo" (o radiazione fossile) la quale vorrebbero usare a conferma del big bang: radiazione a 2,7°K scoperta nel 1965 dagli astrofisici Penzias e Wilson.

Ma come già dissi, molti dati e fenomeni scoperti in questo ultimo quarto di secolo, smentiscono in modo categorico sia la teoria del big bang, che le teorie dello stato stazionario e semistazionario, compresa l'interpretazione della "presunta" radiazione fossile.

Nella mia nuova concezione cosmologica Compens./Evoluz. la miscelazione e concentrazione - in vari punti dello spazio cosmico - di queste bolle calde (E+) e fredde (E-), avrebbero dato corso alla coreazione che avrebbe portato alla "fusione" le rispettive cariche elementari monopolari (A+ e A-) dando il via ad immani reazioni a catena.

Sarebbero nati così i quasar: alla nascita dei quali potrebbero essere attribuiti i "lampi di raggi gamma" osservati dagli astronomi in questi ultimi vent'anni, lampi gamma ai quali, per ora, né gli astronomi né gli astrofisici hanno saputo dare una risposta attendibile.

Mentre riuscendo ad individuare l'esatta direzione dei singoli "lampi", si dovrebbe individuare un quasar. Dopo un'emissione iniziale di radiazioni gamma, questi avrebbero emesso "quanti luce" molto energetici, capaci di generare particelle subatomiche "neutre" a massa (relativa) molto grande (in rapporto a quella del fotone γ = a massa di 1/180 di quella dell'elettrone, che a sua volta è di 1/1839 di quella del neutrone).

Comunque siano le varianti "quantistiche" avvenute a causa delle varie potenze d'emissione delle rispettive fonti irradianti, il problema cosmologico viene chiarito con l'individuazione di queste due componenti contrapposte, che 18-20 miliardi di anni fa si trovavano già là, dove sono state individuate dal satellite COBE nel 1992.

Mentre interpretare le medesime come una presunta "radiazione fossile", è un dato arbitrario, in quanto, allora, questa radiazione non poteva ancora trovarsi a tali distanze. Perché quello che possiamo osservare ora, in quei luoghi, è ciò che il cosmo era 18-20 miliardi di anni fa: e l'ipotesi "inflazionistica" (= espansione istantanea) introdotta da Alan Guth nel 1980, per conciliare l'azione spazio-temporale, è risultata un ridicolo espediente per far quadrare i conti comunque.

(Continua)

Mario Agrifoglio

PER UNA VITA SICURA IN CASA (5a).

A PROPOSITO DI GAS

I fumi prodotti dal gas devono essere incanalati all'esterno.

Oltre all'areazione, è indispensabile un efficiente scarico dei prodotti della combustione per assicurarsi il regolare e sicuro impiego di qualsiasi apparecchio a gas. Occorre quindi che i prodotti della combustione vengano incanalati e smaltiti all'esterno del locale, possibilmente in una canna fumaria.

Far controllare la canna fumaria.

Forma e dimensioni della canna fumaria devono rispettare le norme UNI-CIG.

I materiali devono essere impermeabili (mai di plastica), resistenti alla temperatura dei prodotti di combustione e alle loro condensazioni. Ma non basta costruire una canna fumaria a regola d'arte: occorre anche farla controllare periodicamente affinché non si ostruisca.

Far installare sui fori esterni dei camini una rete che impedisca agli uccelli o altri animali di ostruirle con i loro nidi.

Occhio al tubo di gomma!

Il tubo che collega la cucina e la stufa al rubinetto portagomma è importante: cambiatelo almeno ogni 2 anni. La data di scadenza è riportata sul tubo. Per andare sul sicuro, usate solo tubi con il marchio IMQ-UNI-CIG e applicate le fascette metalliche stringitubo in corrispondenza dei portagomma.

Far pulire i bruciatori e regolare la combustione.

Un bruciatore sporco consuma più gas e può essere causa di pericoli. Quando le fiamme sono gialle e anneriscono le pentole, vuol dire che la combustione non è regolata.

Attenzione ai liquidi in ebollizione.

Occorre sorvegliare le pentole che bollono, specie se con coperchio: i liquidi possono uscire e spegnere la fiamma, mentre il gas continuerebbe a disperdersi nell'ambiente.

Ricordarsi di chiudere il rubinetto generale del gas.

Ogni sera prima di andare a letto e soprattutto quando si lascia la casa, sia per poco che per molto tempo. La prudenza non è mai troppa!

Non accendere fiammiferi o alcunché quando c'è odore di gas.

Se si sente il caratteristico odore di gas non accendete fiammiferi, né interruttori, né apparecchi elettrici.

Invece si devono spalancare subito finestre e porte per far uscire il gas e chiudere il contatore. Se la perdita non dipende da un rubinetto dimenticato aper-

POTERE CIVICO

to, lasciare chiuso il contatore e telefonare al pronto intervento.

Ci sono cose che si possono fare da soli ...

... e altre per le quali si deve chiamare un esperto. **Ma in ogni caso ciascuno è responsabile del buon funzionamento degli impianti, dal contatore agli apparecchi utilizzatori fino agli scarichi esterni dei fumi di combustione.**

Il gas è un amico sicuro, ma va trattato con rispetto.

In conclusione bisogna ricordare due principi importanti: un regolare "controllo tecnico" degli impianti e un uso attento e responsabile degli apparecchi. Così facendo, la sicurezza è certa.

ELETTRICITÀ E GAS AMICI SICURI. Leggete con attenzione il libretto istruzioni.

Non buttare via il libretto di istruzioni che accompagna ogni elettrodomestico e apparecchio a gas ma leggerlo attentamente: forse non sarà una lettura affascinante, ma insegna come usare correttamente un apparecchio e come si effettua la manutenzione periodica, evitando così seri guai.

Tenete in ordine gli apparecchi domestici.

La serpentina dello scaldabagno a gas, il filtro della lavatrice, il sacchetto dell'aspirapolvere sono solo alcuni esempi di cosa si deve curare per avere un buon funzionamento degli apparecchi. Senza contare che una frequente pulizia generale e una regolare manutenzione ne assicurano il livello di prestazioni e la durata.

A PROPOSITO DI ACQUA.

L'acqua è vita. Non sprechiamola per usi superflui.

L'acqua che beviamo scende dal cielo, corre nelle profondità della terra, viaggia negli acquedotti, circola nei nostri impianti e ritorna alla terra. Evitiamo le sostanze inquinanti: compromettiamo "l'impianto idrico" della natura.

Se gli impianti idrico ed elettrico sono stati eseguiti da personale "abilitato", acqua ed elettricità sono amici sicuri.

Non toccare il termostato.

Non modificare la taratura del termostato dello scaldabagno prima di aver staccato l'interruttore.

Controllare sempre lo stato dei rubinetti.

Se un rubinetto dell'acqua presenta delle perdite, anche modeste, è necessario provvedere con sollecitudine. Il danno, infatti, può notevolmente aggravarsi nel tempo.

Proteggere adeguatamente il contatore.

Nel periodo invernale le basse temperature possono danneggiare il vetro del contatore e provocare dannosi allagamenti. Per evitare l'inconveniente è necessario installare il contatore secondo le prescrizioni aziendali.

È PERICOLOSA, INUTILE E VIETATA LA "MESSA A TERRA" SUI TUBI DELL'ACQUA.

"Mettere a terra" l'impianto elettrico di un appartamento sui tubi dell'acqua può essere pericoloso per voi e per i vostri vicini; infatti le tubazioni possono essere interrotte per lavori, senza preavviso o sostituite in parte o in tutto con altre di materiale isolante.

Se le tubazioni dell'acqua "danno la scossa" evitare ogni contatto e chiamare subito un elettricista "abilitato" per gli interventi del caso.

L'IMQ e la sicurezza.

COME FARE AD ESSERE SICURI CHE L'APPARECCHIO CHE SI VUOLE ACQUISTARE È COSTRUITO A "REGOLA D'ARTE" e nel pieno rispetto delle norme di sicurezza? È facile. Basta controllare che ci sia il marchio IMQ sui materiali e sugli apparecchi elettrici e a gas, ciò consente di riconoscere a prima vista quei prodotti di cui è stata accertata la conformità alle norme di sicurezza e premunirsi, così, da ogni possibile rischio.

Dove si trova il marchio IMQ?

Lo si può trovare sulla confezione, su un'etichetta verde applicata sulla targhetta che riporta le caratteristiche e il nome del costruttore, oppure impresso sull'apparecchio stesso.

L'IMQ è l'ente che ha il compito di verificare e certificare la non pericolosità dei materiali e degli apparecchi elettrici e a gas. Esso sottopone a rigorosi e continui esami i prodotti di un determinato costruttore ed autorizza l'apposizione del marchio IMQ solo su quelli che risultano pienamente in regola con le norme di sicurezza.

L'IMQ è un servizio di pubblica utilità, gestito da tecnici al di sopra delle parti, che si avvalgono dei più perfezionati strumenti d'indagine e che sono quindi in grado di esprimere giudizi obiettivi e scientifici fondati.

Numeri utili.

Carabinieri - pronto intervento 112

Soccorso pubblico di emergenza 113

Vigili del fuoco 115

Soccorso ACI 116

Soccorso sanitario urgente 118

Farmacie di turno 166114470

Telecom - segnalazione guasti 182

Poste e telegrafi - informazioni 160

[Dal ns/servizio informazioni](#)

POTERE CIVICO

**SALUTE (21a),
BRONCHITE CRONICA (2a):**

NOTE INFORMATIVE PRATICO-EDUCAZIONALI AD USO DEL PAZIENTE.

Quali sono le più gravi complicazioni della bronchite cronica?

Senza un adeguato intervento, la bronchite cronica ostruttiva può sfociare abitualmente in enfisema polmonare, la grave malattia che compromette l'elasticità del polmone determinando una ridotta capacità di espulsione dell'aria.

Nei casi avanzati l'enfisema non consente neanche di eseguire qualche passo senza l'ausilio di ossigeno e può condurre a morte per insufficienza respiratoria o in occasione di episodi di broncopolmonite, cui tali pazienti sono particolarmente esposti.

Le alterazioni respiratorie possono inoltre sovraccaricare il cuore e determinare una insufficienza cardiaca, anch'essa a prognosi molto severa.

Come riconoscere la bronchite cronica ostruttiva?

Il sintomo realmente differenziante è la dispnea (difficoltà di respiro) che si presenta in occasione di sforzi che in individui normali (o anche nei bronchitici cronici semplici) non suscitano alcun problema.

Le riacutizzazioni nei pazienti con bronchite cronica ostruttiva sono di solito molto più frequenti e severe che in quelli con bronchite cronica semplice e si caratterizzano oltre che per la accentuazione della tosse e della difficoltà di espettorazione, per la comparsa di dispnea anche a riposo o con la semplice esposizione a temperature rigide.

Molti dei pazienti giungono a questo stadio dopo molti anni di bronchite cronica semplice; ma talvolta la malattia si presenta con queste caratteristiche già molto precocemente, bruciando le tappe.

I test di funzionalità polmonare sono in grado di discriminare i bronchitici cronici semplici da quelli ostruiti.

In questi ultimi infatti vi sono alterazioni più o meno evidenti di vari indici della funzione respiratoria indicanti la presenza di uno stato ostruttivo.

Come riconoscere le riacutizzazioni?

La presenza di un episodio di riacutizzazione è segnalato dall'aggravamento della sintomatologia di base: aumenta la tosse, si fanno più evidenti le diffi-

coltà di espettorazione e (segno molto importante) cambiano le caratteristiche del catarro che da trasparente si trasforma in giallastro o giallo-verdastro indicando la presenza di pus.

Compare l'affanno da sforzo o, qualora già presente, esso si manifesta anche a riposo. La febbre (solitamente non superiore ai 38 °C) è un segno certo di riacutizzazione, ma non è né obbligatoria né particolarmente frequente.

Come e perchè insorgono le riacutizzazioni?

Nei pazienti affetti da bronchite cronica ostruttiva (ma anche in quelli con bronchite cronica semplice) si verificano episodi di riacutizzazioni infettive, più frequenti nei mesi invernali e tanto più gravi quanto più è avanzato lo stato della malattia.

Tali episodi trovano un terreno fertile nello stato di cronica infiammazione bronchiale e di alterazione dei meccanismi di difesa locali, che accentuano considerevolmente la vulnerabilità alle infezioni.

In un soggetto sano, le cellule che rivestono l'albero respiratorio presentano ciglia vibratili che sono in grado di rimuovere il muco prodotto dalle cellule e dalle ghiandole bronchiali. Nelle persone affette da bronchiti croniche questi meccanismi di "pulizia bronchiale" sono invece compromessi, per cui le secrezioni abbondanti e dense non vengono adeguatamente rimosse e ristagnano nel lume dei bronchi.

Ciò non solo provoca i sintomi tipici della bronchite cronica (tosse, espettorazione), ma costituisce un terreno ideale per l'attecchimento e la crescita di batteri e quindi per lo sviluppo d'infezioni.

L'origine delle riacutizzazioni non è sempre batterica: in una parte dei casi sono infatti i virus a scatenare le riacutizzazioni; tuttavia anche in queste situazioni è probabile che alla primitiva infezione virale subentri o si sovrapponga dopo breve tempo un'infezione batterica.

Quali farmaci si assumono per la bronchite cronica?

Bisogna distinguere tra terapia di base della bronchite cronica e terapia delle riacutizzazioni.

Nel primo caso il medico può prescrivere farmaci mucolitici (in grado di fluidificare il muco consentendone una più agevole espettorazione), mucorego-

latori (farmaci in grado di ridurre la produzione di muco e di modificarne in senso favorevole la qualità), sedativi della tosse (quando è presente tosse disturbante e secca), broncodilatatori (specie se sono presenti difficoltà di respiro), ed eventualmente anti-infiammatori.

In caso di riacutizzazioni è opportuno che il medico instauri un trattamento con idonei antibiotici per debellare l'infezione batterica o per impedire che essa si sovrapponga ad una infezione virale.

Durante la riacutizzazione vanno naturalmente assunti anche i farmaci utilizzati nella terapia di base e si deve provvedere ad una buona idratazione del paziente, soprattutto se anziano.

Le riacutizzazioni influiscono sul decorso della bronchite cronica?

Le riacutizzazioni della bronchite cronica rappresentano i momenti in cui l'infiammazione cronica si risveglia (possono essere paragonate a periodiche eruzioni vulcaniche) apportando nuovi danni all'albero bronchiale.

Le riacutizzazioni costituiscono delle vere e proprie accelerazioni nell'evoluzione della malattia verso forme di gravità sempre maggiore.

Quanto più frequenti e severe sono le riacutizzazioni tanto più rapida e inesorabile è la progressione verso l'enfisema e i severi problemi respiratori che ne conseguono.

Nei casi particolarmente gravi e nelle forme più avanzate può rendersi necessaria l'ospedalizzazione e la somministrazione di ossigeno.

Da qui l'importanza non solo di trattarle efficacemente e tempestivamente, ma ancor più di prevenirne l'insorgenza, unica strategia valida per tenere a freno la malattia.

Si può guarire dalla bronchite cronica?

Essendo una malattia cronica non è possibile una completa guarigione; è invece possibile tenere il problema sotto controllo in modo da assicurare al paziente una migliore qualità di vita ed evitare l'evoluzione verso le forme che invalidano la funzionalità polmonare e conducono alle complicazioni più gravi.

La strategia più efficace per tenere a freno il decorso della bronchite cronica è quella di prevenire quanto più possibile le riacutizzazioni nei periodi critici dell'anno (autunno - inverno).

Dal nostro servizio informazioni

NUTRIZIONE (13a), INFORMAZIONE CARNE (7a):

UN PEZZO DI CARNE FORTE COME IL FERRO.

La carne è un alimento prezioso e variato. È un importante dispensatore di preziose proteine, come pure di vitamine e oligoelementi. Uno di questi elementi è il ferro. È già da molto tempo che si sa che l'uomo necessita di ferro per vivere. Già nel 1681 si applicò per la prima volta in medicina l'uso del ferro quale ricostituente.

Senza ferro manca il trasporto d'ossigeno.

Il corpo umano contiene circa 5 gr di ferro, che adempie a parecchie funzioni del metabolismo. La maggior parte del ferro è contenuta nelle proteine sanguigne ed è perennemente in circolazione assieme ai globuli rossi, e s'incarica del trasporto dell'ossigeno.

Un altro quantitativo ferro è legato alle proteine muscolari, che rappresentano una specie di accumulatore di ossigeno nei tessuti, e che viene usato in caso di brevi carenze di ossigeno.

Senza ferro il trasporto di ossigeno alla muscolatura e agli organi più periferici non sarebbe possibile.

Le scorte di ferro nel fegato, nella milza e nel midollo osseo rappresentano quasi un terzo del contenuto totale di ferro, di cui piccole quantità sono pure componenti di numerosi enzimi vitali.

La gestione del ferro nel corpo umano.

Il ricambio interno giornaliero di ferro comporta da 30 a 40 mg., che corrispondono praticamente al fabbisogno per il rinnovo dei globuli rossi del midollo osseo.

Una eliminazione di ferro all'esterno può verificarsi con la perdita di cellule che lo contengono, come pure attraverso il sudore, i capelli, le unghie e l'urina.

Ad una persona adulta in buona salute si consiglia di assumere giornalmente da 12 a 18 mg. di ferro per compensare queste perdite.

Una perdita accentuata di ferro può essere causata da emorragie (interventi chirurgici, ferite, mestruazioni), eccessiva sudorazione, in specie per gli sportivi, può avvenire durante la gravidanza o da una crescente secrezione latte dell'allattamento, altre carenze possono essere provocate anche da fattori inerenti l'alimentazione.

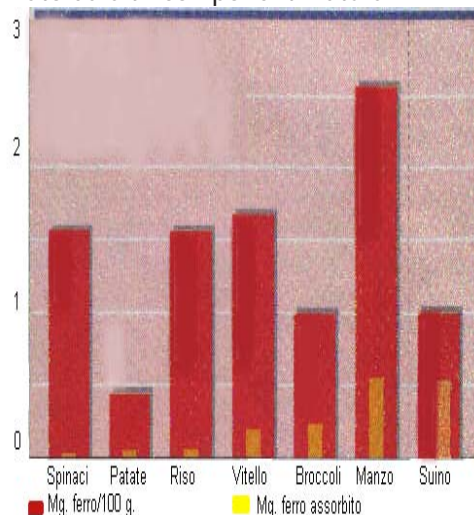
Una scarsa disponibilità di ferro può giocare un ruolo importante, special-

POTERE CIVICO

mente quando il suo contenuto nei pasti non è sufficiente.

La facoltà umana di assorbire il ferro è regolata in modo che quello presente nella carne venga assorbito più completamente e meglio di quello proveniente da alimenti vegetali.

Numerosi componenti alimentari naturali hanno un'influenza negativa sulle capacità di assimilazione del ferro, come per esempio: i fosfati di calcio nel latte, certi acidi nel grano e nelle leguminose, i polifenoli nel tè, nel caffè e nel vino rosso. Al contrario l'assunzione di ferro ricavato dalla carne non viene influenzato da altri componenti naturali.



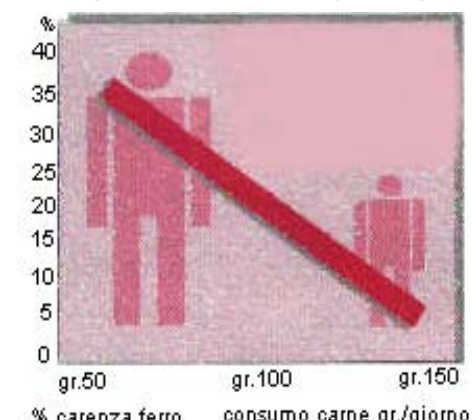
Carne, una importante fonte di ferro.

La carne magra rappresenta la fonte di ferro nutritivo più preziosa e tangibile grazie al suo alto contenuto di detto minerale e alla sua facile disponibilità.

In una alimentazione variata, la presenza di carne facilita anche l'assimilazione del ferro contenuto negli alimenti vegetali. A parità di percentuale di ferro, l'assorbimento dello stesso dagli alimenti vegetali accompagnati da carne magra è circa il doppio di quello registrato nel consumo di cibi esclusivamente di tipo vegetale.

PERTANTO LA NOSTRA ALIMENTAZIONE DEVE ESSERE LA PIÙ VARIATA POSSIBILE.

QUINDI NO ALLE DIETE SOLO VEGETARIANE O PREVALENTEMENTE CARNIVORE.



Attualmente, nel mondo, pur essendo riconosciuto il ruolo importantissimo del ferro nell'alimentazione e nel metabolismo umano, la mancanza di questo minerale è la carenza più frequente, sia nei paesi industrializzati sia in quelli in via di sviluppo, ciò è dovuto alle mutate abitudini alimentari (aggravate dal recente minor consumo di carne) che hanno un ruolo importante.

L'11% delle donne tra i 15 e i 49 anni, il 12% dei bambini da 0 a 4 anni e circa il 9% degli uomini dai 14 ai 50 anni soffrono di anemia e forme di malattie dovute alla più o meno grave assenza di ferro.

Milly

TROPPO FACILE PER ESSERE CAPITA.

Alcune persone vedono un'impresa come una tigre feroce da uccidere subito; molti altri vedono un'impresa sia privata che pubblica come una vacca da mungere; pochissimi la vedono come è realmente: un forte cavallo che traina un pesante carro che crea benessere.

Winston Churchill (1874-1965)

Uomo politico britannico; Primo Ministro: 1940-1945 e 1951-1955.

Premio Nobel della letteratura 1953 per "La II guerra mondiale" (1948-53).

L'AZIENDA CHE COS'È? A COSA SERVE?

Nel diritto commerciale l'azienda è un complesso industriale, artigianale, commerciale o agricolo, composto da beni immobili e mobili, organizzati da un soggetto (imprenditore), per l'esercizio di un'attività (impresa), art.2555 Codice Civile.

L'azienda, in economia aziendale, è un "istituto economico destinato a perdurare e che, per il soddisfacimento dei bisogni umani, ordina e svolge in continuo coordinamento la produzione, il procacciamento e il consumo della ricchezza" e quindi ha caratteri di durata, unità e autonomia ovvero la caratteristica di lavoro indipendente.

Altri recapiti di Potere Civico:

E-mail del direttore: civpoter@tin.it
0335-6927227-0347-5500145-Lc.0341-644414
Redaz.Mi 02-90840906-E-mail:ranfo@tiscalinet.it
Redaz. Cz.: Cas.Post.aperta 88100 Catanzaro
0961-701564-E-mail:riccagua@tin.it 0961-953394

POTERE CIVICO

CURIOSITÀ (4A): PER IL GOLF UNA PALLINA "AERODINAMICA".

Perché le palline da golf hanno la superficie ricoperta da tante piccole fossette?

Nel volo di una normale pallina, quindi dalla superficie liscia, sulla parte frontale, a causa dell'urto con l'aria dovuto all'avanzamento, si crea una forte pressione, mentre nella parte posteriore lo stesso movimento di avanzamento crea una depressione, una sorta di "risucchio". Questo fenomeno avviene perché il flusso d'aria sulla sagoma della pallina non si ricomponne in maniera regolare, ma si frantuma in moti vorticosi. Di conseguenza la pallina viene rapidamente frenata. Non potendo dare alla pallina una forma (proprio perché altrimenti non sarebbe più una pallina), come per esempio la forma dei caschi dei motociclisti o dei ciclisti, si è optato per creare sulla sua intera superficie tante piccole cavità, in modo da diminuire la velocità dell'aria sulla sua superficie, quindi la differenza di pressione tra fronte e coda della pallina (di conseguenza ridurre l'effetto di turbolenza), e quindi ridurre l'effetto frenante.

Dalla nostra redazione

LA TINTARELLA CON O SENZA...ROSSORI O PEGGIO (2a).

Pronti a cambiare colore? La tentazione è forte, come sempre quando arriva l'estate, viene voglia di lasciarci alle spalle il pallore dell'inverno, così come il grigiore delle giornate fredde. Sfido chiunque a sostenere che il viso e il corpo troppo pallidi sia bello, perché, diciamo così, quel certo colorino dona a tutti, ci mette di buonumore, fa sembrare più sani e più belli, nasconde qualche difettuccio e ci spinge a perdere quei chili di troppo che la stagione invernale ci ha lasciato. Ma allora perché rinunciare alla tintarella? È proprio vero che abbronzarsi fa male? Oppure è l'opposto, il sole fa bene, l'importante è non eccedere, come del resto in tutte le cose. Difatti, tutti sanno che prendere il sole, specialmente se al mare o perlomeno lontani da casa, ha dei lati innegabilmente positivi per la salute, ma pure pericolosi se ci si espone ai suoi raggi con leggerezza.

Comunque lo abbiamo chiesto a un dermatologo che ha risposto: "sì al sole, ma con cautela", sintetizza l'ap-

proccio al problema esposizione, di sicuro porre il problema all'apertura della stagione estiva è significativo ed importante per sensibilizzare l'opinione pubblica che il rischio sole esiste.

Certo non dobbiamo dimenticare che il sole porta molti benefici, è utile per le ossa, perché aiuta la trasformazione della vitamina D., ed è anche un ottimo antidepressivo.

PERCHÉ ABBRONZARSI PUÒ ESSERE DANNOSO E CHE PRECAUZIONI ADOTTARE.

Tre sono le cause principali che hanno allarmato le popolazioni, specialmente quelle più benestanti del mondo occidentale, sui rischi di un'eccessiva dose cumulativa di raggi solari a cui ognuno può essere sottoposto nell'arco della vita, in base al proprio tipo di pelle.

I) Sono aumentate le possibilità e le opportunità di crogiolarsi al sole per ragioni socio-economiche, per molti popoli tra cui quelli europei in generale, italiano, svizzero, statunitense, canadese, australiano, ci si espone di più e con maggior frequenza sia in città che nelle numerose occasioni di viaggio.

Un tempo gli agricoltori lavoravano nei campi quasi completamente vestiti, a volte stavano in canottiera, ma con il foulard al collo, allora le vacanze erano ancora un lusso, e andare nei paesi tropicali un privilegio di pochi, specialmente in inverno.

II) È aumentata notevolmente l'esposizione solare infantile, che rappresenta il motivo maggiore di rischio per il pericoloso tumore della pelle. Vale la pena di ricordare che i primi 15 anni sono determinanti per la salute della pelle, come dimostrano dei recenti studi effettuati in Australia. Pertanto, proteggersi adeguatamente o proteggere i nostri figli in questi anni costituisce un dovere e un investimento per la nostra o loro vita futura.

III) Il sole è cambiato, diventando più forte, e non è una sensazione, ma un dato di fatto scientifico. Sulle cause di questo fenomeno, si potrebbe discutere a lungo, di sicuro sono state determinanti le esplosioni di tre grandi vulcani avvenute negli anni '80, le cui fuliggini solforose hanno ridotto lo strato d'ozono della stratosfera che funge da filtro ai raggi ultravioletti, provocando un senso di calore-bruciore "diverso".

L'inquinamento dei grossi centri urbani e delle industrie ha accentuato questo fenomeno, aumentando il pas-

saggio degli ultravioletti, inoltre l'aria poco pulita e nebbiosa delle città dà una sensazione di sole filtrato e l'illusione che i suoi raggi siano meno forti.

Più ci si espone al sole e maggiori sono i pericoli di danni cutanei che possono essere di due tipi:

a) immediati o quasi, che vanno dalle scottature più o meno gravi ai colpi di sole o di calore che si verificano nell'arco di alcune ore dall'esposizione;

b) ritardati o a lungo effetto, una sovraesposizione ai raggi solari, in specie se ripetuta lungo l'arco della vita, può causare danni permanenti e irreparabili, inestetismi cutanei (couperose, macchie e invecchiamento precoce della pelle) o peggio melanomi e tumori, che si possono manifestare dopo anni o addirittura decenni.

Attualmente i danni tumorali che portano alla pre-cancerosi sono frequentissimi nella terza fase di età e sono in forte crescita i tumori della cute, basti pensare che in Italia si verificano quasi 200.000 casi all'anno di questo tipo di tumori, e in Svizzera oltre 15.000.

VALUTATI I VANTAGGI E I RISCHI DELL'ESPOSIZIONE SOLARE, VALE LA PENA DI INDICARE LE NECESSARIE PRECAUZIONI DA ADOTTARE.

1) Evitare l'abbronzatura forzata, la fretta è cattiva consigliera, non si può pretendere di "colorarsi" subito, soprattutto al mare, sia che ci si esponga al "nostro" sole o ai tropici, al lago o in alta montagna, o con un solarium.

2) Evitare di stare al sole nelle ore più calde (dalle 11,30 alle 15,30, in base all'ora legale), stare spesso all'ombra, coperti e schermati adeguatamente, a seconda della sensibilità della pelle, con creme ad alta protezione contro gli ultravioletti, sia Uva (responsabili dell'invecchiamento cutaneo, melanomi e tumori) che Uvb (causa dei colpi di sole).

3) Proteggere molto i bimbi. Le mamme e i papà dovrebbero adottare il buon senso che avevano i loro genitori e nonni, evitando di esporli ai raggi solari nelle ore più calde e, nelle altre, coprendoli con cappellini, magliette di cotone e occhiali da sole, spalmarli con prodotti ad alto fattore protettivo, abituandoli gradatamente alle esposizioni, partendo da non più di 10 minuti al giorno ogni lato del corpo, magari camminando. Ricordatevi che i raggi solari ci colpiscono anche stando sotto l'ombrello.

Dal nostro servizio informazioni