LO SAPEVATE CHE? (1A):

Grazie a Lucullo da giugno a luglio possiamo gustare le deliziose ciliegie

Non c'è miglior periodo dell'anno per mangiare le ciliegie. Crude al naturale o in macedonia, sia in sfornati che su torte, dolci e negli strudel.

Le ciliegie, sia dolci che acidule, sono originarie del Caucaso, fu **Lucullo** Lucio Licinio (ca.117-57 a.C.) [il generale romano vincitore nel 71-69 di Mitridate VI Eupatore, re del Ponto], e noto per le ricchezze, il fasto e come buongustaio, a trapiantare nel 74 i primi ciliegi, dai bei fiori bianchi, a Roma.

Le ciliegie fresche si conservano solo per pochi giorni, quelle dolci si prestano bene per essere mangiate crude, mentre le acidule o amarene si gustano più in forma lavorata. Esistono confetture, marmellate, tisane, succhi, macedonie e mostarda di ciliegie.

Fra quelle acidule ci sono le Acerola o ciliegie dell'acero, originarie dei Caraibi che, però, in Europa non sono né presenti né in vendita, si trovano solo in polverina o succo e hanno un alto tenore di vitamina C, fino a 3 gr. per etto, la più ricca di ogni altra frutta.

Detti ingredienti sono aggiunti a diversi prodotti per aumentare appunto il tenore di vitamina C in modo naturale, per conservare e, per gli articoli sfornati, per migliorare la cottura in forno.

Anche se le ciliegie più buone e succose sono quelle che si colgono di soppiatto nel giardino del vicino. **Milly**

USI PER CUI VI È ESENZIONE DALL'IMPOSTA DI BOLLO

(Alleg.B Dpr.642/26/10/72+succ.modif.)

ABBONAMENTI (art.24)
° Certificati per rilascio abbonamenti ferroviari.
° Atti notori prodotti dai pensionati per avere benefici nei trasporti pubblici.

ADOZIONE O AFFIDO MINORI

AGRICOLTURA (art.5 e 21 bis)
° Concessione contributi UE-AIMA.
° Benefici UE-Risarcimento danni agricoli a seguito calamità naturali.
° Iscrizione macchine agricole e passaggio proprietà UMA.

ASSIC.NI OBBLIGATORIE (art.9)
° Enti previden.li (Inps,Enpas,Artig.,ecc.)
° Assistenza sanitaria.
° Assegni familiari.

BORSE DI STUDIO-PRESALARI

CERTIFICATO PENALE (art.14)

CESSIONE DEL QUINTO (art.9)
° Cessione del quinto dello stipendio sia nel settore pubblico che privato.

CONCORSI-SELEZIONI PUBBLICI (Lg.370/88 art.1) solo per assunzioni
° Domande-certificati-copie autentiche.

COOP.VE EDILI (Lg.427/93 art.66)
° Atti costitutivi-Cessazioni-modifiche ammissione e recesso soci appartenenti a società cooperative o di mutuo soccorso.
° Certificati e copie autentiche.

ELETTORALE (art.1)
° Petizioni a organi legislativi.
° Atti e documenti riguardanti formazione liste elettorali e/o relativi all'esercizio del diritto elettorale.

ESPROPRI PER PUBBLICA UTILITÀ

ESPORTAZIONI-DOGANE (art.15)

IMPOSTE E TASSE (art.5)
° Denuncia di successione per decesso
° Attribuzione cod.fiscale/part.Iva.
° Documenti richiesta per applicazioni leggi tributarie.

INPS - INAIL (art.9)
° Assicurazioni sociali obbligatorie.
° Liquidazione-pagamenti rendite-pensioni dirette o reversibilità Inps-Inail
° Assegni familiari.
° Pensioni di guerra.

LAVORO-COLLOCAMENTO (art.9)
° Iscrizioni alle liste del lavoro.
° Certificazioni per il datore di lavoro (nascita figlio-permesso matrimonianiale-decesso di congiunto).
° Anticipo indennità fine rapporto Tfr.
° Certificati necessari per rilascio del libretto di lavoro.

MUTUI AGRICOLI (art.21/bis)
° Prestiti-mutui agevolati previsti sia da norme UE sia nazionali e regionali.

PATENTI (art.14)
° Istanze per duplicati di patenti smarrite (dietro presentazione di idonea denuncia di smarrimento).

PENSIONI (art.9)
° Pratiche pensioni dirette e reversibilità.
° Ricongiunzione, carriere fini contrattuali.
° Invalidità civile e accompagnamento.

N.B.: i documenti presentati dagli eredi per riscossioni ratei maturati e non riscossi sono soggetti al bollo.

PROCEDURE PENALI, P.S.,ecc.(art.3)
° Documenti e certificati per procedimenti penali, di pubblica sicurezza e disciplinari.

REGOLAR.NE SOCIETÀ DI FATTO (Lg.662/96 - art.3 commi da 67 a 76)
° Autenticazione firme.

SCUOLA (art.li 11 e 4-nota 2 lett.e)
° Ammissione - frequenza ed esami scuola dell'obbligo.
° Iscrizione-partecipazione scuole serali licenza elementare-media infer..
° Ammissione e frequenza scuola materna e asili nido.
° Domande e documenti per esonero totale o parziale pagamento tasse scolastiche, anche universitarie.
° Amministrazione istituti istruzione secondo grado.

SEPARAZIONE GIUDIZIALE E DIVORZIO (Lg.74/87 art.19)
° Atti-documenti-provvedimenti relativi alla procedura di scioglimento, cessazione effetti civili matrimonio nonché per corresponsione o revisione degli assegni.

SERVIZIO MILITARE-LEVA (art.2)
° Pratiche dispensa, avvicinamento, licenze agricole, copie foglio matricolare, altri....

STATO CIVILE (Lg.405/90)

TUTELA MINORI E INTERDETTI

VARIAZIONI TOPONOMASTICHE (art.16 - Lg.537/93)

VOLONTARIATO (Lg.266/91) art.8)
° Atto costitutivo e svolgimento attività organizzazioni e associazioni volontariato ai fini di solidarietà (iscritte nei registri regionali). **Gisy**

LO SAPEVATE CHE? (2A):

Grazie agli antichi scambi tra i Romani e l'Oriente possiamo gustare le vellutate e succose pesche

Le pesche e le nettarine (conosciute anche come peschenoci) non possono di certo mancare tra la frutta estiva di fruttivendoli e supermercati.

Crude al naturale sono ideali come rinfrescante spuntino e deliziose per accompagnare una coppa di gelato, si sposano a meraviglia con ogni tipo di macedonia, sono ottime nei dolci, sfornati, gelati e come confetture, marmellate e succhi di frutta, ma pure per preparare un gustoso chutney, da abbinare alla carne alla griglia o all'insalata di riso al curry.

Ma di certo non sapevate che **il pesco, una delle piante da frutto con la rosa fioritura tra le più stupende, è originario della Cina e che gli antichi Romani lo diffusero in tutto l'Impero** e oltre che a gustarne i sani frutti, ne conoscevano gli effetti benefici in caso di gotta, costipazione e nefrite, nonché la loro azione depurativa sul fegato e vie biliari.

L'espressione <avere una pelle di pesca> deriva dall'aspetto vellutato delle pesche e da quello liscio delle nettarine, ma è comunque vero che l'alto tasso di vitamina A in esse contenuto ha un'azione decisamente positiva sulla nostra pelle. **Milly**

A TUTTI I LETTORI:

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

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

RECAPITI

Red.Mi 02-57609030-E-mail:r.anfo@tiscalinet.it
0961-701564-E-mail:riccagua@tin.it0961-953394
Redaz. Cz.: Cas.Post.aperta 88100 Catanzaro

Ediz.63 LEGGETE E DIFFONDETE: Edizione n. 63

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 2300 copie
ANNO 7-N. 07
Luglio 2004

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

1 COPIA
Sovvenzione
Abbonamento

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

L'EUROPA DEI 25 STATI HA LA SUA COSTITUZIONE

di **Adriano Poli**

Mentre la consultazione elettorale dell'Europa del mese scorso ha messo in evidenza lo scontento generale dei suoi cittadini, con il loro astensismo medio alle urne di oltre il 60%, quello italiano di circa il 55% e con punte massime proprio nei nuovi Stati membri orientali, in Polonia e Cecoslovacchia ha votato solo l'80%.

In pratica le elezioni europee servono solamente per accentuare i poteri centralisti di questa entità super-sovrana, sempre più lontana dai popoli e più vicina alle lobby politico, economico-finanziarie dei politici, banchieri, dirigenti e manager pubblici e privati, con la complicità interessata dei Giudici e delle Corti Costituzionali sia Europee che Nazionali, e da prova generale per le politiche interne a ciascuno Stato.

La conferma sono la continua perdita del potere d'acquisto dell'Euro, l'aumento di prezzi e inflazione, cosippure della criminalità e dei clandestini; la non applicazione, da parte di troppi Giudici, delle Leggi e dei Codici Penale e Civile, con la quasi totale paralisi della Giustizia; gli abusi e soprusi comportamentali delle corporazioni dei poteri e privilegi, di notai, avvocati e baroni della medicina, la loro impunibilità e inamovibilità, a partire da quelle dei politici, burocrati pubblici, giudici e magistrati compresi.

Nel contempo, però, il vertice di Bruxelles dei Capi di Stato e di Governo dei 25 Paesi-membri, nero su bianco, ha approvato la Costituzione.

Dopo il fallimento di 6 mesi fa, il primo scoglio per rilanciare l'Europa è stato finalmente sorpassato, anche se lo slancio dovrà superare i più impegnativi ostacoli delle procedure di ratifica di ciascun Stato aderente, per via parlamentare o referendaria, con esiti niente affatto scontati.

La vicinanza elettorale e la necessità di chiudere hanno fatto abbassare il livello generale del Trattato e ci sono forti dubbi sul sistema di voto a doppia maggioranza nel Consiglio dei Ministri, con percentuali elevate e sul ventaglio delle materie in cui serve l'unanimità e quindi con possibilità di veto per qualunque Stato.

* * *

Le norme per la Grande Europa

Parlamento Europeo: esercita, insieme al Consiglio, le funzioni legislative e di bilancio. Elegge il Presidente della Commissione e ratifica la nomina del Ministro degli Esteri e dei Commissari. Ha l'ultima parola su tutte le spese dell'UE. é composto da un massimo di 750 seggi. I singoli Stati, in base agli abitanti, avranno un minimo da 6 a 96 deputati.

Consiglio Europeo: definisce le priorità e gli orientamenti politici generali. Non esercita alcuna funzione legislativa. È composto dal proprio Presidente, da quello della Commissione Europea e dai Capi di Stato e di Governo dei Paesi membri.

Presidente del Consiglio Europeo: (novità), presiede i lavori del Consiglio Europeo, ne assicura preparazione e continuità. È eletto dallo stesso Consiglio o vertice dei Premier, per 1 mandato di 30 mesi, rinnovabile una volta. Non può avere incarichi nazionali.

Consiglio dei Ministri: Svolge funzioni legislative e di bilancio. È composto da un rappresentante di ogni Stato membro a livello ministeriale.

Commissione Europea: ha più poteri sui conti pubblici nella fase di controllo deficit, ma non per ridurlo. Promuove l'interesse generale europeo e relative iniziative, e la programmazione annua e pluriennale. Verifica l'applicazione della Costituzione e del Diritto dell'Unione, sotto il controllo della Corte di Giustizia. Assicura la rappresentanza esterna dell'U.E., tranne su politica estera e difesa comune. È composta da un Commissario per ogni Stato fino alla 2a legislatura dall'approvazione della Costituzione. Dopodiché i suoi componenti saranno ridotti ai 2/3 dei Paesi membri.

Presidente Commissione Europea: è eletto dal Consiglio Europeo o vertice dei Premier degli Stati membri. La carica (a rotazione dei vari Paesi) dura una legislatura, non è rieleggibile, e non può avere incarichi nazionali.

Ministro degli Esteri: contribuisce all'elaborazione di una politica estera, di sicurezza e difesa comune. Presiede il Consiglio Affari Esteri. È eletto, assieme al suo staff, dal Consiglio Europeo o vertice dei Premier, d'accordo col Presidente Commissione Europea e ratifica finale dell'Europarlamento.

Maggioranza qualificata: a partire dal 2009 sarà basata sul 55% degli Stati membri, con un minimo transitorio di 15 che rappresentino almeno il 65% della popolazione complessiva dell'Unione. Quando le decisioni riguardano provvedimenti che non sono proposti dalla Commissione Europea o dal Ministro degli Esteri, per la maggioranza occorrono il 72% degli Stati, pari ad almeno il 65% del totale degli abitanti. Rimane il diritto di veto in tema di fiscalità e ci sono formule di maggioranza diverse e/o unanime per la cooperazione giudiziaria, la politica sociale e quella estera.

SAGGE VERITÀ (4a)

Il Vertice Europeo ha avuto vergogna delle proprie origini storico-culturali, si è dimenticato delle nostre radici Cristiane.

giu-2004 Giovanni Paolo II

Nessun riferimento alle comuni radici cristiane dell'Europa è stato inserito nella Magna Charta, solo Italia e Polonia e tiepidamente la Spagna hanno cercato di farlo. Di contro, e giustamente, le Repubbliche e le Monarchie musulmane sono e si definiscono Islamiche.

Vergogna all'Europa! Adriano Poli

SOMMARIO: Editoriale del direttore. Pag.1
Giudici: osservate il Diritto Romano! Pag.2
Lettera aperta al Dr.Mieli del Corriere. Pag.2
Lettori:inviateci malagiustizia-sanità.Pag.2
Prevenzione tumori (4a): ai polmoni. Pag.3
Pericolo! L'uso dei fuochi pirotecnici. Pag.3
Nutr.ne64a,salute59a:oligomi nerali16a Pag.4
Nutrizione (65a), inform. pesce (17a). Pag.4
3a novella: Le scimmie malate (18a). Pag.5
Imprenditori: non fate mai una S.n.c.!Pag.5
Richiamo magnetico degli Stati Uniti. Pag.6
A tutti i genitori: ottimi consigli. Pag.6
Pericolo! Fumo passivo e bambini. Pag.7
Estate: Pericolo! Micosi in piscina. Pag.7
Lo sapevate? (1a): Lucullo e le ciliegie.Pag.8
Usi in esenzione da Imposta di Bollo. Pag.8
Lo sapevate?(2a): i Romani e le pesche.Pag.8

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

Mario Agrifoglio
Epistemologo, Pittore e Ricercatore Scientifico Tel. 0585 948014
Via Canto di Mezzo, 13
54013 FIVIZZANO (MS)

Egr. Paolo Mieli
Rubrica: "Lettere al Corriere"
Via Solferino, 28
20121 MILANO

Fivizzano, 25/06/2004

Oggetto: Riferimento al referendum sul nucleare e ai suoi rigurgiti, apparso domenica 20/06/2004.

Egr.Paolo Mieli,

ho letto la Sua risposta alla lettera relativa al "ripensamento" sul nucleare da riattivarsi in Italia, e le confesso che sono molto sorpreso nell'osservare che "nessuno", neanche fra gli ambientalisti, abbia mai pensato di prendere in considerazione **la produzione di energia per via "idroelettrica".** Tale opportunità esiste, in quanto l'Italia è attraversata da molti fiumi, e considerando che, da ogni fonte di acqua corrente, si possa ricavare "energia elettrica": **basta saper applicare tecniche nuove a vecchi sistemi meccanici usati in passato** e, ovviamente nuovi anche rispetto ai procedimenti usati dalle attuali Centrali Idroelettriche. Mi spiego meglio: già da anni ho cercato di risolvere questo problema, individuando procedure tecniche "nuove" per poter produrre energia elettrica in abbondanza, per via idroelettrica, senza dover ricorrere ad altre fonti alternative; peggio ancora si trattasse di energia prodotta col procedimento termonucleare; la cui gestione e il relativo smaltimento delle scorie, non sono affatto semplici, come alcuni vorrebbero far sembrare. Ma c'è di peggio: se una Centrale Nucleare venisse colpita da una bomba (magari per rappresaglia) a quali catastrofiche conseguenze si andrebbe incontro? Se il materiale fissile nella Centrale Atomica di Cernobyl si fosse liberato tutto, gran parte dell'Europa sarebbe diventata un deserto! E se le cose (al mondo), sia a livello politico che religioso, vanno avanti di questo passo, di guerre Sante e non sante nelle prossime generazioni ne avremo in abbondanza.

Dunque io sostengo che, per ciò che riguarda la produzione di Energia Elettrica, si possa - almeno in questo -, rimediare producendola in

modo non solo "ecologico", ma anche in modo molto più semplice ed economico.

Si tratterebbe di usare procedure "innovative" nei confronti dei sistemi sinora usati: in quanto è possibile utilizzare in modo del tutto razionale qualsiasi liquido che scorra. Si tratterebbe, insomma, di un procedimento che ho già presentato (di recente) anche ad un ex direttore di una Centrale Idroelettrica, col quale (al suo ritorno dalle ferie), approfondiremo ulteriormente il problema, in modo da poterlo presentare alle Autorità Competenti.

Da parte della Stampa - al momento opportuno - e dietro relativa documentazione, potreste cercare di "sensibilizzare" l'opinione pubblica verso tale opportunità e, conseguentemente anche i politici ad optare per questa soluzione del problema "energia elettrica". Tutto questo a vantaggio degli interessi della collettività: mentre certe forme alternative di produzione di "energia", vanno solo a vantaggio di pochi e a discapito di molti. Distinti saluti. Mario Agrifoglio

A TUTTI I GIUDICI:

LA GIUSTIZIA NEL DIRITTO ROMANO ERA COSÌ INTESA E DA DECENNI È STATA RECEPITA IN QUELLO INTERNAZIONALE,
partendo dal principio base del diritto:
1) Unicuique suum! A CIASCUNO IL SUO!
2) Alterum non leadere!
NON DANNEGGIARE GLI ALTRI!
3) Honeste vivere! ONESTÀ DI VITA!
4) Pacta sunt servanda!
I PATTI VANNO RISPETTATI!
5) Redde quod debes!
RESTITUISCI CIÒ CHE DEVI RESTITUIRE!
6) Curvo disconoscere rectum!
DISTINGUERE IL RETTO DAL TORTO!
7) Culpam poena premit comes!
LA PENA SEGUE LA COLPA!
8) Audiatur et altera pars!
SI ASCOLTI ANCHE L'ALTRA PARTE!
9) Dura lex sed lex!
LA LEGGE È DURA, MA È LA LEGGE!
10) Per quae peccat quis per haec et torquetur! OGNUNO SUBISCE LA TORTURA PER LE COLPE CHE COMMETTE!
Mentre il motto base della giustizia è:
11) Cui prodest scelus, / is fecit!
CHI SI È GIOVATO DEL DELITTO O DEL REATO, LO HA FATTO!
Di contro i due della malagiustizia sono:
12) Bonis nocet si quis malis pepercerit!
FA MALE AI BUONI CHI RISPARMIA I CATTIVI!
13) Iudex damnatur ubi nocens absolvitur! QUANDO IL COLPEVOLE È ASSOLTO, È CONDANNATO IL GIUDICE!

Ma quando mai!

In Italia i magistrati e i giudici sono impunibili e inamovibili per legge.
Mentre loro non applicano le leggi,
altrimenti non avrebbero oltre 9.200.000 procedure giudiziarie in corso *(riguardanti oltre 20 milioni di italiani, 1 su 3, bimbi compresi),*
e non accadrebbe che nell'88% dei procedimenti di 1° grado vinca sempre chi ha torto (Sic!),
come i giudici stessi citano, quasi fosse colpa nostra e non loro,
senza o poco curarsi delle sofferenze e costi economici per i colpiti dai reati (più di 10 milioni di cittadini).
Siccome, in Italia, ogni anno vengono intraprese 350-400.000 nuove procedure giuridiche per reati civili e penali, sebbene solo il 37% ricorra alla giustizia, quindi a causa delle incapacità, sete di potere, onnipotenza e collusioni di gran parte dei giudici con avvocati e politici, si è accumulato un paralizzante, inquietante e inqualificabile arretrato superiore ai vent'anni, per cui l'Italia è costantemente condannata dal Tribunale Europeo per violazione sistematica dei diritti civili dell'uomo, quale Paese più inadempiente dei trattati sottoscritti in tal senso a livello internazionale.
Per tutto quanto sta accadendo nella ormai pseudo patria del diritto, la maggior parte dei giudici dovrebbe vergognarsi della illiberale e antidemocratica gestione della giustizia, partendo dai C.s.m. e dai vari Presidenti della Repubblica succedutisi negli ultimi tre decenni, che hanno taciuto e nulla hanno fatto per impedire l'anticostituzionale, vergognoso malandazzo.

* * *

MAGISTRATI E GIUDICI, RICORDATE SEMPRE LE BUONE MASSIME E PRINCÌPI:
I DELINQUENTI VANNO COLPITI SUL NASCERE!
IMMEDESIMARSI NEGLI ALTRI.
GUAI A QUEI GIUDICI CHE CONDANNANO UN INNOCENTE O PEGGIO CHI HA SUBITO UN REATO!
SE IL VOSTRO LAVORO NON VI PIACE O È TROPPO IMPEGNATIVO, CAMBIATE MESTIERE!
ERRARE HUMANUM EST, PERSEVERARE AUTEM DIABOLICUM.

* * *

A TUTTI I LETTORI

Inviateci i vostri fatti di malagiustizia o malasanità, li pubblicheremo con o senza firma, in base ai vostri desideri.

ATTENZIONE: PERICOLO! IL FUMO PASSIVO.

I BAMBINI INALANO IL FUMO ESPIRATO!

Ma è proprio così? **Purtroppo sì:** Infatti, espirando il fumo nell'ambiente, il fumatore induce il suo prossimo al tabagismo passivo, anche la sigaretta accesa sprigiona del fumo che si disperde nell'aria circostante. Pertanto, chi si trova nei pressi di una sigaretta accesa **aspira involontariamente nicotina, catrame, monossido di carbonio, gas irritanti, ammoniaca e tante altre sostanze tossiche.**

I neonati e i bambini sono esposti al fumo alla stessa stregua degli adulti, tuttavia, i loro organi non ancora interamente sviluppati sono più vulnerabili dell'organismo adulto.

EVITATE AI FIGLI IL FUMO PASSIVO!

Non fumate e non permettete che degli ospiti fumino in casa vostra, inquinandone l'aria e nemmeno sul balcone se al piano superiore vi siano i vostri o altrui figli. Queste precauzioni sono esagerate? **Purtroppo no,** affermano i medici, difatti:

* I lattanti che subiscono spesso l'effetto del fumo passivo sono maggiormente esposti al rischio di morte improvvisa del neonato, la cosiddetta morte bianca.
* I bambini costretti a inalare il fumo del tabacco denotano sovente un rallentamento dello sviluppo della capacità polmonare, non più compensabile neanche in età matura.
* I bimbi spesso indotti a sopportare il fumo del tabacco sono molto soggetti a malattie respiratorie, bronchiti, polmoniti, tosse ed espettorazione, e a patologie delle orecchie.
* I fanciulli asmatici soffrono di attacchi più frequenti e virulenti a causa del tabagismo altrui.

IL FUMO PASSIVO E SUE PECULIARITÀ

Fumando, il fumo che si disperde nell'ambiente, vale a dire quello passivo, inquina l'aria che respiriamo, esso è composto dall'aria espirata dal fumatore e dal fumo che si sprigiona dalla combustione dell'estremità accesa dei manufatti di tabacco e della carta che li avvolge.

La composizione chimica del fumo di tabacco inalato dal fumatore è analoga a quella inspirata involontariamente, la grande differenza sta nel fatto che **il fumo passivo** contiene più frequentemente **molte sostanze cancerogene e altre tossiche** del fumo che il fumatore inala direttamente dalla sigaretta, visto che quest'ultimo presenta una temperatura superiore e un tenore di acidità diverso.

Il fumo del tabacco contiene oltre 4000 sostanze tossiche diverse: l'88% è costituito da gas, il 12% da minuscole particelle solide, più leggere della polvere comune. Tre di queste sono arcinote per i loro danni:

° **La nicotina** inalata giunge al cervello in 7 secondi, dopo aver invaso i polmoni e percorso il circolo sanguigno, tale sostanza psicoattiva è uno stimolante e rilassante, e per ottenerlo va consumata costantemente e in quantità sempre maggiore.

° **Il catrame** è un miscuglio di sostanze chimiche appiccicose e quando è inalato entra nelle vie respiratorie e polmoni, e i germi patogeni s'insinuano facilmente nei cigli vibratili oleosi sino a raggiungere trachea e polmoni.

° **Il monossido di carbonio** contenuto nel fumo s'immette nel circolo sanguigno percorrendo il sistema respiratorio e invadendo i polmoni si attacca ai globuli rossi con una facilità 200 volte superiore a quella dell'ossigeno e la seguente riduzione dell'ossigenazione diminuisce la resistenza psicofisica. Il fumo di 1 sola sigaretta in un locale di 100 m3 è sufficiente per irritare occhi, naso e gola.

I figli di genitori che non fumano diventano più di rado fumatori:
fra i giovani non fumatori dai 13 ai 19 anni, il 57% vive in una famiglia in cui i 2 genitori non hanno mai fumato o che avevano smesso di farlo; mentre fra i fumatori della stessa età, questa proporzione è solo del 39%.

QUANTI BAMBINI SONO ESPOSTI AGLI EFFETTI NOCIVI DEL FUMO?

* **Più della metà dei bambini residenti in Italia** è soggetto ai deleteri e micidiali danni del fumo passivo in seno alla propria famiglia.
* Tanto più giovane è il bambino, quanto più tempo trascorre in casa e più a lungo **è esposto al fumo.**
* Tanto più piccolo e basso è il locale, quanto più fumo viene inalato e **assorbito dal circolo sanguigno.**
* Tante più persone fumano in casa, quanto più forte è la concentrazione di fumo che influenza gli **organi respiratori** di neonati e adolescenti.

Il fumo del tabacco è una delle sostanze più tossiche contenute nell'aria: esso penetra attraverso le fessure delle porte, sale lungo le pareti dei locali, trombe di scale e lucernari, s'infiltra in altri ambienti attraverso le aree di transito e i canali di aerazione.

SPIEGATE AI BAMBINI RISCHI E DIPENDENZA DEL FUMO

La miglior cosa è **non fumare,** affinché i vostri figli abbiano il buon esempio e vivano l'ambiente familiare senza fumo. Se non riuscite:

° Non fumate mai in loro presenza. Risparmierete loro l'ingerenza delle sostanze tossiche e correranno meno il rischio di imitarvi.
° Evitate sempre di fumare in casa.
° Se siete fumatori spiegate ai vostri figli perché non riuscite (ancora) a smettere, raccontate loro quanti tentativi avete già fatto. Metteteli in all'erta sui pericoli del fumo e del rischio di estrema dipendenza.

(N.d.r.: chi scrive, dopo aver smesso di botto di fumare, per evitare che i propri figli potessero imparare, si è comportato così: ai loro 4 anni circa ha fatto aspirare loro una sigaretta accesa e sorseggiare un goccio di alcolico, sono stati male, ma non hanno mai fumato né bevuto liquori).

COSA ACCADE SE SI SMETTE DI FUMARE?

* 1 giorno senza fumo attivo né passivo è sufficiente per riequilibrare **l'ossigenazione** del sangue.
* 2 giorni senza alcun tipo di fumo bastano a **eliminare la nicotina.**
* Tuttavia, il catrame, l'assuefazione e il rischio di cancro rimangono, per anni anche decenni, **dei locatari ostinati** del corpo umano.

(ns/ servizio informazioni e n.d.r.)

ESTATE: AFA, CALURA E REFRIGERIO

PERICOLO! INSIDIE IN PISCINA

Fare la doccia dopo una nuotata e asciugarsi con cura,
RIDUCE IL RISCHIO DI MICOSI.

Caldo, bagni e tuffi: ma le piscine possono riservare fastidiose sorprese come verruche e funghi. Il veicolo di trasmissione per le affezioni cutanee virali estive non è, come si pensa, l'acqua ma la scarsa igiene - asseriscono i dermatologi - infatti, la loro causa sta nell'uscire dall'acqua senza lavarsi ed asciugarsi con molta cura.

Il cloro e l'umidità macerano la pelle causando l'indebolimento delle sue difese ed è proprio attraverso questo processo cutaneo, dovuto pure a indumenti troppo stretti e sintetici, che verruche e funghi trovano terreno fertile per le contaminazioni.

Le misure preventive sono:

a) eliminare il cloro residuo attraverso una bella doccia;
b) asciugarsi con molta cura;
c) indossare abiti non stretti e di fibre naturali leggere (cotone, lino, ecc.), calzini e calze di cotone leggero;
d) calzare scarpe di materiale naturale e non strette;
e) ai primi sintomi di contagio bisogna rivolgersi subito al medico per la ricerca delle cause e per la cura.

(Dal ns/ servizio informazioni)

IL RICHIAMO MAGNETICO DEGLI STATI UNITI

da un articolo di Alberto Cotti
(con note del direttore)

Dire che gli Stati Uniti sono una nazione strana, è scontato. Sostenere che sono un po' arroganti lo è altrettanto. (N.d.dir.: sono pure un miscuglio di lentezza mentale, nazionalismo, senso di giustizia, imperialismo economico e ingenuità politica, che a volte rasenta la stupidità, in sostanza e di fatto sono la somma amplificata di tutti i difetti e i pregi degli europei).

Sono l'ultima superpotenza e amano mostrare i muscoli. Hanno un concetto di democrazia e solidarietà, che non è semplice da capire. Le ingiustizie sociali, nonostante la forza finanziaria del paese, sono quasi palpabili. Eppure quando lo "zio Sam" chiama, i cittadini statunitensi dimenticano tutto il resto. Quando a garrire al vento ci sono le "stars and stripes" (stelle e strisce) del vessillo statunitense, niente e nessuno sa essere più nazionalista di loro. Tutti sono pronti ad immolarsi per difendere l'onore della patria. In pace - nello sport - ma, soprattutto in guerra. Anche quando la guerra sembrerebbe difficile da giustificare.

Forse anche Pat non condivideva tutte le scelte di Washington. Non è però riuscito a farsi una ragione di quanto successo l'11 settembre 2001. Eppure, come tutti gli eroi, era giovane e bello. E pure ricco e famoso. No, dopo l'attacco alle Twin Towers non se l'è più sentita di continuare come prima. Ha voluto dare il suo personale contributo alla causa nazionale. Giusta o sbagliata che fosse. Un contributo totale che l'ha portato a morire, lui giovane, bello, ricco e famoso, in una sperduta località afghana. Con alcuni altri rangers stava dando la caccia agli uomini di Osama bin Laden ma è stato ucciso in uno scontro a fuoco. È morto così - forse inutilmente - ma convinto di essere al posto giusto. Voleva dare il proprio contributo alla caccia ai terroristi. E l'ha dato. Nessuno è oggettivamente in grado di dare di più ad una causa. Soprattutto quando uno come lui poteva evitare di farlo. Nessuno gli aveva imposto nulla. Nessuno gli avrebbe rinfacciato niente. A quelli già belli, ricchi e famosi non si può mai rinfacciare niente. Lui però si è arruolato volontariamente. Ed è morto per questo. Un altro eroe si è aggiunto alla già lunga lista a stelle e strisce. Sì perché Pat Tillman è già un eroe.

Prima di trasformarsi in un cacciatore di talebani, era giocatore di football di quelli veri, per rinnovare il suo contratto per 3 anni, gli erano stati offerti 3,6 milioni di dollari. Ha detto di no. Ha scelto il salario dell'esercito: 18 mila dollari all'anno. A lui andava bene così. Ha lasciato la moglie Marie. Ha riposto la maglia degli Arizona Cardinals ed ha indossato quella dei rangers. Ed è morto in uno scontro a fuoco sui monti afghani a 27 anni.

(N.d.dir.: come tanti altri giovani americani, più di 1000, sia in Afganistan che in Iraq, come molti inglesi, italiani, polacchi, canadesi, australiani, ecc., morti per cercare di distruggere o almeno circoscrivere il fondamentalismo pseudo religioso.

Ma mentre nei giorni seguenti la strage dell'11 Settembre tutti si sentirono un po' americani, all'atto dell'intervento militare contro la degenerazione totale del regime iracheno e la sua possibile congiunzione con il terrorismo politico musulmano, la sinistra, in specie italiana, ha di continuo affermato che gli U.S.A. erano entrati in guerra per il petrolio.

Se ciò fosse stato vero, per gli americani bastava fare un accordo economico-politico con Saddam, il cui regime era comunque "laico", e a riprova, lo si è saputo solo di recente, è il fatto che i ricavi dell'oro nero iracheno sono stati da loro depositati nelle banche locali a disposizione del futuro Governo eletto dell'Iraq.

Il motivo reale è l'assetto futuro di civiltà e religioni: o soccombere quella occidentale e cristiana o convivere in una forma di tolleranza e aiuto reciproco o la catastrofe totale, perciò con l'intervento armato si cerca d'impedire ai sovversivi e destabilizzatori d'impadronirsi dell'Arabia Saudita, simbolica e ricca di petrolio.

Ogni guerra è deleteria ed è frutto di enormi sofferenze per i popoli e va intrapresa solo quale ultima ratio, ma se si fa, la si deve proseguire fino in fondo e non a metà, come accaduto, sia con Bush padre che si fermò in Kuwait, anziché neutralizzare il truce dittatore, sia con Bush figlio che l'ha dichiarata finita e non lo era.

Comunque, chi scrive ribadisce il proprio concetto che all'indomani della esecrata catastrofe, per di più compiuta sul suolo americano, il Presidente Bush avrebbe dovuto parlare in mondo visione, dichiarando che: al primo simbolo economico, politico o religioso dell'Occidente che verrà colpito o in caso di altra strage terroristica, gli Stati Uniti scaricheranno due pillole atomiche, una sulla Mecca e l'altra su Medina. Criterio di remora tuttora estremamente valido).

A TUTTI I GENITORI: OTTIMI CONSIGLI!

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

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

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

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

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

Cercate di fare in vita tutto quanto è possibile per evitare che i vostri discendenti e/o eredi litighino tra di loro.

Dividete con i figli il vostro patrimonio, meglio se di fatto, trattenendo l'usufrutto, tenendo conto sia del diritto di famiglia che del concetto di premiare chi ha agito bene e merita di più.

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

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

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

PREVENZIONE DEI TUMORI (4A)

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

NON SIAMO SOLI

* In caso di dubbio sospetto o necessità di chiarimenti ci si rivolga al proprio MEDICO DI MEDICINA GENERALE.
* Per ulteriori informazioni più particolari e precise si faccia riferimento agli Ospedali Oncologici.
* Nelle Aziende Ospedaliere di Bergamo e Treviglio (come in altre zone, Regioni e Province) è attiva la Divisione Oncologica Medica che si occupa di Prevenzione, Terapia e Ricerca Clinica, in grado di fornire:

- Ambulatorio di Chirurgia.
- Ambulatorio di Pneumologia.
- Servizio di Broncoscopia.
- Centro di Senologia.
- Ambulatorio Senologico.
- Servizio di Endoscopia digestiva.
- Ambulatorio di Dermatologia.
- Divisione di Otorinolaringoiatria.
- Ambulatorio di Otorinolaringoiatria.
- Divisione di Ginecologia.
- Ambulatorio Ginecologico Pap-test.
- Divisione di Urologia.
- Ambulatorio Urologico.
- Ambulatorio di Dietologia.

TUMORI MALIGNI PIÙ FREQUENTI IN ITALIA

	MASCHI	FEMMINE
1	POLMONE	MAMMELLA
2	STOMACO	COLON-RETTO
3	COLON-RETTO	STOMACO
4	PROSTATA	UTERO
5	VESCICA	POLMONE
6	PANCREAS	PANCREAS
7	LARINGE	OVAIA
8	LEUCEMIE	LEUCEMIE
9	CAVO ORALE	ENCEFALO
10	FEGATO	FEGATO
11	MELANOMA	MELANOMA
12	ENCEFALO	OSSA

1° IL TUMORE AL POLMONE

Epidemiologia:

* È in aumento in Italia, ma soprattutto nelle donne.
* È il 10-15% di tutti i tumori.
* È al primo posto in quello degli uomini di età maggiore di 50 anni.
* Il fumo è la causa principale.
* Negli Stati Uniti l'incidenza è in calo con la riduzione del fumo, lo stesso avviene in Italia per i maschi.
* È in sensibile aumento nelle femmine avendo acquisito tale vizio.

Cause di rischio:

* Il fumo attivo proprio e quello passivo in casa, fuori e in pubblico.
* L'inquinamento atmosferico, specie quello delle fabbriche farmaceutiche, chimiche, inceneritori al di sotto dei 1300 °C, centrali a carbone e nafta, raffinerie petrolifere, cementifici, colorifici, ecc. [fulligine, polveri e vernici, catrame, prodotti della combustione, aerei, polveri sottili delle auto catalizzate (più di quelle a gasolio), amianto].
* Esposizione professionale (minatori, lavoratori di fabbriche inquinanti e cantieri navali, cementifici, ecc.).

Cosa possiamo fare?

° Essendo noto e certo il rapporto tra fumo di sigaretta, sigari, pipa e tumore del polmone, è possibile attuare una prevenzione primaria, rimuovendo la causa, ossia non fumare più.

° Altrettanto necessarie sono tutte le azioni politiche, sociali e industriali atte a ridurre o abolire gli inquinanti ambientali, agendo su combustibili, riscaldamenti e fonti di energia pulita.

Diagnosi precoce:

Abitualmente NON ESISTONO ESAMI ADEGUATI, sufficientemente attendibili per una diagnosi precoce della malattia. *Tuttavia l'abolizione totale del fumo attivo e quindi anche passivo consentirebbe l'eliminazione di oltre L'80% DEI CARCINOMI POLMONARI.*

Tasso morti ogni 100.000 persone:
non fumatori e poco fumo passivo: meno di 5 decessi;
non fumatori e molto fumo passivo: anche fino a 50 e oltre;
fino a 14 sigarette al dì: circa 100;
da 15 a 20 sigarette al dì: circa 150;
PIÙ DI 25 SIGARETTE AL DÌ: CIRCA 250.

(N.d.r.: A) proibizione definitiva di fumare sui mezzi di trasporto e locali pubblici, mostre o fiere e all'aperto se in presenza di persone, appena fuori da luoghi pubblici, Ospedali, Asl., Ricoveri, Tribunali, cine-teatri, stazioni, ecc., nelle vie, spiagge, parchi o su richiesta di persone, e se alla guida di automezzi, moto, veicoli e bici, multe e sanzioni adeguate per gli inadempienti o peggio in caso d'incidente; B) obbligo della creazione di appositi locali per fumatori, che si affumichino tra di loro; C) danni da fumo passivo ai propri figli: costi delle cure e interventi a carico dei genitori; D) "pazienti" fumatori: costi delle terapie curative e chirurgiche, almeno per la metà a loro carico; E) danni da fumo sul posto di lavoro o da inquinanti professionali o da inquinamenti nei pressi di certe fabbriche o impianti: costi di cure e operazioni a carico del datore di lavoro, chiunque esso sia).

Segnali e sintomi:

* Tosse, tossetta strana, insistente e persistente non spiegabile.
* Episodio broncopolmonitico che non guarisce con le usuali cure.
* Sangue nell'escreato (sputo).

(N.d.r.: fare esami T.b.c. e provare anche con le cure e soggiorni termali, marini (pure invernali), lacuali o di media montagna). (Segue nel n° 64)

ESTATE TEMPO DI FESTE

Pericolo! Come accendere e usare bene

I FUOCHI PIROTECNICI

Per non trasformare dei momenti di festa, divertimento e gioia in tragedia, infortuni, dolore e danni, attenetevi con scrupolo alle seguenti regole:

1) non accenderli mai in presenza di persone o peggio se in gruppo, e neppure in prossimità di animali;
2) non accenderli mai nei pressi di case, fienili, boschi e campi di cereali (frumento, segale, mais, ecc.);
3) non accenderli mai nelle vicinanze di stabilimenti o peggio depositi di liquidi o solidi infiammabili (carburanti, legno, plastica, ecc.);
4) tenere rigorosamente i bambini lontani dai fuochi d'artificio;
5) leggere e osservare attentamente le istruzioni per il loro uso;
6) non acquistare mai dei fuochi pirotecnici non regolamentari;
7) non riaccendere mai un fuoco artificiale che non si è acceso;
8) non fumare mai vicino ai fuochi d'artificio o peggio ai loro depositi;
9) fissare sempre molto bene le batterie e rampe di lancio dei razzi e girandole dei fuochi pirotecnici;
10) prevedere sempre una distanza di sicurezza dalla zona dei fuochi agli spettatori di almeno 200 mt.;
11) predisporre sempre, davanti alla folla di spettatori, una barriera protetta da una rete metallica alta almeno 2 m. e posta a più di 1 m. da essa;
12) tenere sempre, a portata di mano, dei recipienti d'acqua, degli appositi estintori e coperte ignifughe per spegnere ogni eventuale principio d'incendio.

(Dal ns/ servizio informazioni)

NUTRIZIONE (64a), SALUTE (59a): ACQUA MINERALE (16a).

Prosegue la nostra ricerca sulle acque minerali, affinché i lettori possano scegliere in base alle loro esigenze, al di là dei propri gusti e preferenze.
(I dati non riportati non sono stati elencati dalla relativa ditta).

DENOMINAZIONE:-Valli del Pasubio Selex-
Ditta: - Norda -S.p.a. (Mi) -
Località: - Valli del Pasubio - (Vi)
Altezza della sorgente: mt.
Tipo:OLIGOMINERALE-NUOVA ACQUA CHIARA-
Analisi: -Arpav, dipart. prov.le di Pd-
Prezzo lt. 1,5: Euro 0,22 Mag.2004

ANALISI BATTERIOLOGICA:
microbiologicamente pura, può avere effetti diuretici, indicata per le diete povere di sodio.
Conservare lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce del sole.

COSTANTI E VALUTAZIONI CHIMICO-FISICHE:

idrogeno (ph)	8,09
temperatura alla sorgente	11,2°C
conducibilità elettrica a 20°C	238,00
residuo fisso a 180°C	137,00
anidride carbonica mg/lt.	<1,00
ossigeno alla sorgente	n/s

SOSTANZE DISCIOLTE IN mg/ lt.

ione Sodio	Na+	1,50
ione Potassio	K+	0,50
ione Calcio	Ca+	30,00
ione Magnesio	Mg++	16,20
ione Stronzio	Sr++	n/s
ione Cloruro	Cl-	1,60
ione Solfato	So-4	10,10
ioneIdrocarbonato	Hco-3	159,00
ione Silicio	Sio2	5,40
ione Ammonio		
ione Nitroso		
ione Floridrico(-uro)	F-	n/s
Fosforo totale	Pzo5	
ione Nitrato (-trico)	No-3	5,70
durezza complessiva	G. F.	14,20
Ossigeno consumato (Kübel)		0,40

* * *

Denominazione/Marca:-ROCCHETTA-
Ditta: - ROCCHETTA - S.P.A.-
Località: - GUALDO TADINO - (PG) -
Altezza della sorgente: mt.
Tipo: OLIGOMINERALE
Analisi:-Arpa,ag.Reg.le Protez.Amb.le-Pg-
Prezzo lt. 1,5: Euro 0,48 Mag.2004

ANALISI BATTERIOLOGICA:
microbiologicamente pura, può avere effetti diuretici ed è indicata per le diete povere di sodio.
Conservare lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce del sole.

COSTANTI E VALUTAZIONI CHIMICO-FISICHE:

idrogeno (ph)	7,80
temperatura alla sorgente	n/s
conducibilità elettrica a 20°C	n/s
residuo fisso a 180°C	179,00
anidride carbonica CO2	n/s
ossigeno alla sorgente	n/s

SOSTANZE DISCIOLTE IN mg/ lt.

ione Sodio	Na+	4,40
ione Potassio	K+	0,50
ione Calcio	Ca+	59,00
ione Magnesio	Mg++	3,40
ione Stronzio	Sr++	0,11
ione Cloruro	Cl-	7,70
ione Solfato	So-4	7,90
ioneIdrocarbonato	Hco-3	185,00
ione Silicio	Sio2	4,10
ione Ammonio		
ione Nitroso		
ione Floruro	F-	0,14
Fosforo totale	Pzo5	
ione Nitrati (-trico)	No-3	1,10
durezza complessiva	°F	n/s
Ossigeno consumato (Kübel)		n/s

(Segue nel n° 64) **Gisy**

NUTRIZIONE (65a): PESCE (17a).

PESCE AZZURRO

SPRATTO O PAPALINO

Lo spratto è un piccolo pesce azzurro simile alla sardina, dal corpo fusiforme, allungato e compresso ai lati. Il profilo ventrale è leggermente seghettato. Il dorso è azzurro-bluastro con ventre e fianchi argentati. Non supera i 17 cm. di lunghezza.
Viene pescato soprattutto con reti da circuizione, reti da traino pelagico e sciabiche da spiaggia. In Adriatico è chiamato papalina o saraghina.
Le sue carni sono ottime se cucinate entro 24 ore dalla pesca.

SURO O SUGHERELLO

Il suro è un pesce dal corpo fusiforme, allungato, leggermente compresso ai lati. La sua lunghezza comune va dai 15 ai 30 cm. ma può arrivare a 50/60. L'occhio è piuttosto grande.
La bocca è ampia, obliqua. La linea laterale è ricoperta di scudi ossei appuntiti. Ha colore grigio o verde-bluastro sul dorso, argenteo sul ventre.
Pelagico migratore, vive in grandi banchi e può spingersi a profondità che raggiungono i 600 m.. Viene pescato con rete da posta di profondità oppure di notte con rete a circuizione e fonte luminosa. Sono più pregiati gli esemplari di maggiori dimensioni.

TUNNIDI

TONNO

È un pesce migratore di mare aperto che può raggiungere una velocità di 70 km./h.. Vive in gruppi numerosi ed è un vorace predatore. La riproduzione avviene tra la metà di luglio e la seconda metà di settembre.
È noto anche per riuscire a mantenere una temperatura corporea intorno ai 10° C, più alta rispetto alla pelle, grazie ad un sistema di vasi sanguigni altamente sofisticato.
Se acquistate tonno fresco, se supera i 40 kg., si tratta di tonno rosso; se è di piccole dimensioni potrebbe essere un alletterato, un'alalunga, una palamita o un biso che, pur essendo della stessa famiglia, hanno caratteristiche organolettiche diverse.
Le carni di tonno rosso hanno caratteristiche diverse a seconda di quale parte del corpo si considera.
La parte ventrale è più ricca di grasso e ha una consistenza più morbida rispetto alla parte dorsale. I muscoli rossi invece hanno un sapore più forte. È una specie di notevole importanza per l'industria della pesca e quella conserviera.

ALALUNGA

L'alalunga è un grosso pesce pelagico della famiglia dei tonni, da cui si differenzia per la pinna pettorale, lunghissima, dalla quale prende il nome, e per il colore della carne che è bianca e non rossa.
Arriva a misurare un metro di lunghezza e può superare i 30 kg., anche se di solito gli animali pescati in Italia pesano intorno ai 4/10 kg.. Al largo vive in profondità e risale in superficie nelle stagioni più tiepide.
Il periodo migliore per acquistarlo è settembre/ottobre, quando ha recuperato le energie spese per la riproduzione. Si può conservare a lungo sott'olio con preparazione casalinga simile a quella per il tonno.

ALLETTERATO

L'alletterato è chiamato anche tonnetto, è diffuso nei nostri mari più caldi, dove vive radunandosi in banchi. Ha il corpo allungato, a forma di fuso, con la coda molto assottigliata.
La pelle è liscia dal colore inconfondibile: il dorso è azzurro nerastro e presenta linee sinuose molto scure. Il fianco e il ventre sono argentati. Sul corpo sono evidenti alcune macchie nere tondeggianti il cui numero varia a seconda degli individui.
L'alletterato misura al massimo 1 metro e può arrivare fino a 12 kg. di peso, più comune tra i 4 e i 7 kg.. Viene pescato con ami e reti da circuizione. La pesca più intensa in primavera e in estate. Può essere conservato.

BISO

Il biso è un pesce pelagico di medie dimensioni, dal corpo affusolato, di colore blu scuro sul dorso e argenteo sul ventre. Vive in gruppi numerosi e si nutre di piccoli pesci pelagici.
Si cattura con ami e con reti derivanti. Può raggiungere i 4 kg. di peso, ma gli esemplari pescati comunemente sono di 1/2 kg..

PALAMITA

La palamita è un pesce molto comune lungo tutte le nostre coste. Il colore è blu scuro, a volte nerastro. I fianchi e il ventre sono argentei, con riflessi tendenti al verde e azzurro.
È frequente soprattutto nei mari di Puglia, Sicilia e Liguria. Sono preferibili gli esemplari di 2/4 kg.

(Segue nel n° 64) **Gisy**

3A NOVELLA: LE SCIMMIE MALATE (18a).

di Pietro Fossati

Tornando in albergo ricordo la promessa fatta al Presidente, voleva parlarmi prima di lasciare Dar. Con tutta la volontà di questo mondo il tempo mancava. Telefonerò al suo segretario e mi giustificherò, pensai.
Salgo in camera, chiamo un cameriere, gli dico di cacciare tutto nelle due valigie, non importa come, purché faccia presto, dovevo assolutamente partire. Elmo non c'è. - Sarà fuori con Nadia, gli lascerò un biglietto.-
Presi il telefono e chiedo al centralino di comunicare con il palazzo del Governo, dovevo parlare con il segretario del Presidente. Un attimo dopo la comunicazione.
- Sono un medico italiano, amico dell'amministratore delegato della raffineria. Debbo partire subito per l'Italia. Sua Eccellenza il Presidente mi aveva convocato per un colloquio, ma la precipitosa partenza non me ne concede il tempo. Se non la disturbo lascerei un messaggio per lui.-
- Lei non mi lascia nessun messaggio - risponde il segretario. - Parlerà lei stesso a Sua Eccellenza, attenda.-
M'invade un'ondata di calore per tutto il corpo e subito dopo il 'pronto' del Presidente, il cui timbro di voce, sentito una volta, non si può confondere.
- Caro Ivan, so tutto ... sono felice con te ... ma non dimenticare la visita che m'hai promesso .... parti presto per tornare prima. Ti aspetto ... prendi il soprabito, a Londra nevica.-
- È vero, Eccellenza, non ci avevo pensato .... Sono impacciato ma mi permetta di dirle che invidio i suoi figli per un padre come lei, e i Tanzaniani che hanno un capo come lei.-
- Ivan, non c'è tempo per i sentimentalismi, le nostre linee aeree sono famose per il rispetto degli orari. Vorrei che tutti i giovani del mondo fossero come te. Fammi sapere del tuo ritorno e troverai la mia auto all'aeroporto. Ciao Ivan. Salutami i tuoi genitori.- Ed appende il cornetto.
Mi scuoto quasi per scrollarmi d'addosso la carica emotiva che mi aveva procurato la telefonata.
Aiuto il cameriere a riempire le valigie e visto che faceva il filo alle mie camiciole le ritiro fuori:
- Tienile come ricordo e prendi anche tutti i calzoni di tela, così avrò una sola valigia.- Mi ringrazia, la chiude e sopra vi pone il soprabito.
Squilla il telefono. È Margareta.
- Ho saputo della tua precipitosa partenza, quasi una fuga, direi, ma ti capisco e sono qui per accompagnarti all'aeroporto.- - Grazie. Scendo.-
Mi guardo attorno come per salutare tutto di quella stanza, e sul comò vedo la lettera di mia madre per il missionario: - Me n'ero scordato. La darò a Margareta. Ci penserà lei.-
Mi aspetta al bar con due bicchieri di wisckji, e me ne porge uno.
- Grazie di tutto cara. Questa lettera contiene un'offerta che mia madre vuol fare a un missionario cattolico.-
- Vai tranquillo, ci penserò io.-
Per mano ci avviamo alla vettura, saliamo e via di corsa. Nessuno parla.
All'aeroporto le formalità doganali mi sono evitate da Margareta, mi fanno strada fino alla scala dell'aereo.
- Buon viaggio Ivan. Qui lasci una sorella nera ed è tuo dovere farmi visita. Sei felice? Pensa a Dar es Salam: un amore per la vita, le scimmie malate.- L'abbraccio, la bacio. Salgo in fretta la scala che viene rimossa.
Appena seduto ed allacciata la cintura, l'aereo si muove. Dal finestrino mando un ultimo saluto a Margareta.
Mentre il mio corpo volava nell'immenso cielo africano, la mia mente ovattata dall'effetto ipnotico dei tranquillanti ingoiati all'inizio del viaggio, vagava nell'immensità dell'etere e rivedeva le immagini raccolte in quei magnifici giorni e su tutto dominava il bellissimo volto di Nazlj, le sue mani, i suoi gesti pacati e sobri, il sorriso di donna che ama e i suoi baci, poi lo sceicco, i guerriglieri ed il volto di mia mamma. Povera mamma. Chissà come darle notizia del mio amore. Lei, pia donna, che aveva passato la vita accanto ad un mangiapreti, che aveva sposato con rito religioso nella speranza di riportarlo alla fede, ora un altro colpo alla sua pietà, il mio amore con una musulmana.
- Ma che importa - pensavo - Cristo e Allah sono la stessa persona, lo stesso Dio con nomi diversi, forse mi capirà ..... o sarà il tracollo finale delle sue idee, mah, speriamo bene.-
Caddi in un sonno profondo. Fui svegliato dalla hostess una mezz'ora prima di Londra. Undici ore di volo. Non me n'ero accorto. Poco dopo, mi accoglie un aereo per Milano. Veramente fortunato. Ero felice. Scendo a Linate ed esco sul piazzale per prendere un taxi. Dal cielo cadeva una pioggerella mista a neve, che battendo sul mio volto, subito si scioglieva in una gelida e piccola goccia d'acqua.

* * *

Questa che segue è la deposizione che l'autista del taxi, su cui aveva preso posto Ivan, stava facendo alla Questura Centrale della Celere: - Vede, signor Commissario, a Linate ho caricato il signore. Aveva una sola valigia ed era abbronzato. Mi ha chiesto di accompagnarlo in Via Manzoni, all'altezza della Montenapoleone, mi fa fermare di fronte ad una fiorista per comprare un mazzo di fiori per sua madre. Io sbuffai un poco. Sa i vigili lì non ascoltano più nessuno, c'è il divieto pure di fermata e le multe piovono che è un piacere, per il Comune s'intende, i vigili non hanno comprensione nemmeno per noi tassisti, per fortuna non fui notato e pochi minuti dopo il signore risaliva con un grosso mazzo di rose. Fu un attimo. Dalla gioielleria accanto, due individui con il volto coperto da calzamaglia, pistola nella mano destra ed un sacchetto di plastica nell'altra escono di corsa. Uno va a sbattere contro il povero signore, penso che nell'urto si sia punto mani e faccia, con le spine delle rose, perché lasciò cadere il sacchetto imprecando. Con esso caddero anche le rose, i cui petali furono imperlati, come da gocce di rugiada, dai gioielli fuoriusciti e che vi si erano sparsi sopra. Poi scaricò l'arma sul malcapitato e saltò su un'Alfa che l'attendeva, motore acceso. I proiettili gli avevano trapuntato torace e addome. Stava accasciato sulle rose, quando mormorò: - Nazlj ... Allah ... mio Dio ... - un fiotto di sangue gli chiuse la bocca, stroncandogli la vita ...., è andata così .- **(Fine)**

A TUTTI GL'IMPRENDITORI:

Non fate mai una Snc, se il suo legale rappresentante non detiene almeno il 60% del capitale sociale.
In base alla nostra proposta il capitale sociale di una Snc non dovrebbe essere inferiore a 5 mila Euro e venire considerato e legalizzato quale capitale di rischio e quindi non più (INGIUSTAMENTE E CONTRO LA COSTITUZIONE) con tutto ciò che appartiene ai soci in modo solidale e illimitato, come già avviene per i 10 mila Euro delle Srl e i 100 mila delle Spa (quest'ultimi 2 importi fermi vergognosamente da oltre 30 anni).
Non fate mai pure una Srl con quote paritarie tra i due o più soci, sono fonte di liti; l'amministratore unico o il presidente deve avere almeno il 51%.
Se siete una persona onesta e intendete fare l'imprenditore seriamente, senza scendere a compromessi loschi, cercate di farlo senza soci, meglio soli che male accompagnati, perciò:
1) non dovete fare nessun prestito, società o attività con un fratello o chiunque abbia i vizi di Caino; **2)** il lupo perde il pelo, ma non il vizio; **3)** il lazzarone, cattivo, vigliacco, sfacciato, falso, senza scrupoli ne coscienza, egoista, invidioso, intollerante, non cambia mai, **e, pecunia veritas, è avido di soldi, quelli degli altri. I vostri!**