

sommario: banche troppo grandi x fallire p.1
domande a una chiesa in ritardo, da parte
di un sacerdote con speranza e fede p.2
chiesa: non solo ritardi ma ... di A. poli p.2
mini-previsione elezioni politiche feb. p.3
8^ consigli medici: timore dei tumori p.3
12^ tumori: 9^) tumore al cavo orale p.3
8^ farmaci-medicamenti: alfastimolanti
9^ farmaci-medicamenti: analettici p.3
8^ malattie-mòrbi: alcalosi p.3
salute: orticaria e allergie p.4
salute: dieta epato-biliare p.4
commemorazione olocausto o shoah p.4
encicl.caritas in veritate2a e commento p.5
salute: le proprietà del miele p.6
Aerofagia: non darsi troppe ... arie p.6
Agrif.65, Galileo-Einstein 42, capit.8,4^ p.7
Epifania e re magi p.7
citaz.latine:48a circulus vitiosus;49atertium
non datur; 50a mutatis mutandis p.7
Evoluzione pubblico impiego (3^a) p.8
Moderno bucato, detersivi, natura p.8
verità lapalissiane: perdonismo contro Dio

ITALIA: EVOLUZIONE DEL PUBBLICO IMPIEGO (3a)

Quando nacque l'impiego pubblico in senso moderno, certe mansioni cominciarono da subito ad essere assegnate a determinate persone in una corrispondenza univoca. In maniera del tutto naturale si perpetuò lo schema del lavoro classico, spontaneo, in cui una persona, iniziando una attività lavorativa, facilmente sviluppava una certa fedeltà ad essa, e la continuava, salvo rare eccezioni, fin dopo il termine della sua stessa vita, attraverso le generazioni successive.

Fu estremamente semplice, quindi, per il pubblico impiego sposare questo stesso sistema. Oltre a ciò, certamente e purtroppo, vi è stato in seguito anche un esacerbamento di questa concezione avvenuta ad opera del fenomeno del cosiddetto "favoritismo", in cui l'assegnazione a vita di un posto di lavoro garantiva una fedeltà di eguale durata al politico che lo avesse assegnato.

Oltre che aggravare in generale la situazione, questo fenomeno ha contribuito a ritardare di molto la presa di coscienza del fatto che in realtà il lavoro di pubblica utilità non può essere di proprietà esclusiva di alcuno proprio per sua stessa definizione di pubblica attività. Finora abbiamo concepito questa definizione solo in un senso: che ognuno possa usufruire dei suoi servizi. Oggi, con la situazione di tremenda disparità che si è venuta a creare nel campo dell'occupazione e dei redditi della popolazione, e con la visione chiara e globale del quadro sociale che i mass media continuamente ci forniscono e che facilmente ci conduce ad una consapevolezza superiore, non possiamo non renderci conto di come l'impiego pubblico, debba essere considerato tale sotto tutti gli aspetti, anche e soprattutto dal punto di vista della sua assegnazione ed esecuzione.

Occorre, insomma, al più presto, prendere in seria considerazione l'idea di abolire quello che oggi appare evidente essere l'iniquo privilegio dell'impiego pub-

blico assegnato a vita a pochi eletti, in favore di una sua più equa ripartizione tra tutti coloro che desiderassero svolgerlo e dimostrassero di possederne i requisiti necessari.

Ci attende un compito molto semplice quanto importante: effettuare il conteggio delle ore di lavoro necessarie al buon andamento della nazione, contare il numero delle persone disponibili e idonee a compierle, distribuendo poi equamente le prime tra le seconde.

È da considerare, poi, al di là di quella che potrebbe sembrare una pura questione di teorica equità, che, introducendo una tale riforma, le cose del nostro Paese comincerebbero a funzionare molto meglio sotto vari aspetti.

L'introduzione di una intelligente rotazione di personale all'interno delle pubbliche strutture apporterebbe immediatamente un flusso di fresca energia creativa, allontanandole dalla loro tipica propensione ad un eterno immobilismo, dovuta massimamente al senso di proprietà esclusiva che ogni pubblico dipendente, di qualsiasi livello, ancor oggi può attribuire al "suo" posto di lavoro.

Ogni nuovo dipendente porterebbe invece il suo contributo originale, personale, diverso da ogni altro, introducendo una capacità creativa e produttiva senza eguali, lungo una linea di costante rinnovamento e miglioramento.

Quello stesso immobilismo, responsabile dei comportamenti devianti di ogni tipo che noi tutti ogni giorno possiamo verificare, sarebbe subito spazzato via da un sano alternarsi di persone: una genuina, dolce, naturale, reciproca e continua verifica e vigilanza ci allontanerebbe felicemente da errori o male azioni. Danilo D'Antonio

MODERNO BUCATO, DETERSIVI E NATURA.

Ridurre lo spreco di materiale da imballaggio: Sappiamo tutti che per le confezioni si usano risorse naturali. Ecco perché vi consigliamo di conservare le confezioni originali o ricaricabili e comprare le ricariche ove siano disponibili. Il contenuto è esattamente lo stesso e questo significa meno confezioni di cartone e/o plastica nel vostro bidone della spazzatura e nell'ambiente. Potete anche riciclare gli imballaggi se nella vostra città sono disponibili le necessarie strutture.

Prima del lavaggio selezionare il bucato: Probabilmente sapete che è necessario selezionare il vostro bucato secondo il colore, il tipo di tessuto e il grado di sporco. Ciò vi permette di utilizzare le migliori condizioni di lavaggio (ciclo, temperatura e dosaggio) per ogni carico di capi dello stesso tipo per ottenere il risultato che desiderate. Per esempio, i capi colorati, poco sporchi e sintetici possono essere lavati a temperature più basse dei capi bianchi, di cotone e più sporchi. Quindi, la preselezione del bucato, vi permetterà

di lavare questi capi usando meno energia e averli puliti come desiderate.

Non caricare la lavatrice con pochi capi: Lo sappiamo bene come succede, vogliamo indossare una certa camicetta o un paio di pantaloni, ma sono sporchi, per cui li mettiamo nella lavatrice e li laviamo da soli.

Il fatto è che alcune lavatrici impiegano la stessa quantità di corrente e di acqua, qualunque sia il carico. Quindi perché non mettere dentro qualcosa di più e riempire la macchina correttamente? Ciò vi aiuterà a risparmiare soldi perché laverete più indumenti, usando la stessa quantità di corrente e di acqua e il vostro bucato sarà sempre pulito come lo volete voi.

Dosare in base allo sporco e alla durezza dell'acqua: La quantità di detersivo da usare dipende dalla durezza dell'acqua nella vostra regione e dal livello di sporco della biancheria da lavare. Seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, sarete sicuri di ottenere i migliori risultati rispettando nello stesso tempo l'ambiente. Poiché, i produttori mirano costantemente a migliorare i propri prodotti, tali istruzioni possono cambiare di tanto in tanto. Per tale ragione, si consiglia di controllare le istruzioni per l'uso regolarmente, anche se avete l'abitudine di usare sempre la stessa marca.

Usare la più bassa temperatura consigliata: Molta gente pensa ancora che siano necessarie le alte temperature per ottenere il vero pulito, in realtà, oggi, la maggior parte dei detersivi agisce bene già a basse temperature, non sono quindi necessari lavaggi ad alte temperature, che oltretutto consumano anche più corrente del necessario, e allora, perché non prendere l'abitudine di regolare la temperatura a 60° C, 40° C o 30° C, a seconda degli indumenti da lavare? Potrete risparmiare il 50% +/- di energia, ridurre la bolletta dell'elettricità e il vostro bucato ne uscirà proprio pulito come lo volevate!

I produttori di detersivi in Europa hanno avviato un programma per ridurre l'impatto dei detersivi da bucato sull'ambiente. Le società partecipanti a tale programma applicano sulle loro confezioni di detersivi un simbolo a fondo azzurro e composto da una maglietta bianca a mezza manica, appesa su un filo e con raffigurato un oblo di lavatrice color verde. **Gisy**

VERITÀ LAPALISSIANE

Il permissivismo e il buonismo sono la rinuncia all'educazione e fonti di delinquenza; **il perdonismo** non richiesto e senza pentimento né risarcimento e soprattutto senza o con abnormi sconti di pena: è sostituirsi a Dio, che è sì misericordia ma anche giudice supremo; è la morte della giustizia umana e la rinuncia al recupero del colpevole, anzi è libertà di rompere ancora i patti sociali, è licenza di delinquere. **Adriano Poli**



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.

ANNO 16-N. 01
Gennaio 2013
Riprodotta da web
CULTURA CIVICA® FORZA CIVICA@ITALIA CIVICA®-Riproduzione citando la fonte
Proprietà, possesso, detenzione del Logo e dei Nomi sono protetti pure dall'uso originario/mensile
www.poterecivico.org o it E-Mail: info@poterecivico.org-Autor.Trib.di Bg 12/05/98 n.21
Testata telematica indipendente

NOTIZIARIO D'INFORMAZIONE E ATTUALITÀ: ECONOMICO, FILOSOFICO-SOCIALE, STORICO-LETTERARIO, POLITICO-SINDACALE, TECNICO-SCIENTIFICO
TESTATA TELEMATICA DI OPINIONE: UNICA INDIPENDENTE, LAICA NON LAICISTA, VOLONTARISTICA, APARTITICA, NON APOLITICA, SENZA SCOPO DI LUCRO

**BANCHE DEL MONDO TROPPO GRANDI
PER FALLIRE O SONO LE PIÙ PERICOLOSE?**
DI ADRIANO POLI

Il Financial Stability Board (l'organismo di vigilanza del G20), che vigila annualmente, dal 2011, sulla stabilità del sistema finanziario globale, ha aggiornato e pubblicato la classifica, per il 2013, dei gruppi bancari mondiali più grandi per fallire, ovvero "Too big to fail", in caso d'insolvenza, senza provocare danni di molto superiori a dei fallimenti in sé, a causa della abnorme ragnatela d'intrecci e intralazzi finanziari, tra loro e con altre banche e, soprattutto, con i pochissimi super-family gold-man di tutto il mondo, da costoro globalizzato per lo sfruttamento dell'umanità, ormai schiavizzata.

Il Financial Stability Board o FSB, oltre a fornire l'elenco delle SIFIs (acronimo inglese di istituzioni finanziarie rilevanti), propone un set di misure per ridurre il rischio sistemico d'insolvenza, indicando la necessaria e rispettiva quota di ricapitalizzazione (più alta della soglia fissata dagli accordi internazionali di Basilea 3).

5°	3,5%	Nessuna banca (Empty)	
4°	2,5%	Citigroup Usa Deutsche Bank Germany HSBC G.B. JP Morgan Usa	

Questa fascia è la più pericolosa nel caso di crollo o insolvenza di un gruppo

3°	2,0%	Barclays Usa BNP Paribas Francia	
2°	1,5%	Bank of America Usa Bank of New York Mellon Usa Credit Suisse Svizzera Goldman Sachs Usa Mitsubishi UFJ FG Japan Morgan Stanley Usa Royal Bank of Scotland UBS Svizzera	

1°	1,0%	Bank of China Cina BBVA Spagna Groupe BPCE Francia Group Crédit Agricole F. ING Bank Olanda Mizuho FG Japan Nordea Svezia Santander Spagna Société Générale Francia Standard Chartered G.B. State Street Usa Sumitomo Mitsui FG Japan Unicredit Group Italia Wells Fargo Usa	
----	------	---	--

Detto elenco presenta 4 new entry:

Cina Bank of China
Italia Unicredit
Spagna BBVA
Gran Bretagna Standard Chartered
Mentre altre 4 sono fuoriuscite:
La Commerzbank che, sebbene sia la 2a banca tedesca, e comunque a rischio, non si sa perché sia stata tolta; la franco-belga Dexia, idem .. non si sa; mentre l'inglese Bank Lloyds è uscita in quanto parzialmente statalizzata.

Tutte le quote dei 4 gruppi, nella rispettiva percentuale di ricapitalizzazione, devono essere effettuate fra il Gen. 2016 e il Gen. 2019, partendo dal Nov. 2014.-

In questo periodo i nuovi negoziati del Consiglio e Parlamento Ue cercheranno di raggiungere un'intesa sull'applicazione delle norme di Basilea 3 per le banche europee.

Se questa verrà raggiunta, ci sarà un periodo di osservazione da cui scaturirà un rapporto dell'Eba, l'Autorità di sorveglianza bancaria Ue, a cui farà seguito un eventuale "ricalibramento" delle norme da parte della Commissione, che può intervenire con un atto delegato.

Governatori e responsabili delle autorità di sorveglianza del Comitato di Basilea sulla vigilanza bancaria, riuniti dalla Banca dei Regolamenti Internazionali, hanno approvato all'unanimità la revisione degli standard di liquidità per le banche previsti dalle regole di Basilea 3, stilate nel 2010.

L'accordo prevede che le banche abbiano più tempo per adeguare la propria liquidità ai requisiti previsti dalle nuove regole sulla liquidità delle banche Liquid coverage ratio (Lcr); con lo scopo di non creare scossoni all'organizzazione dei sistemi bancari nel finanziamento delle attività economiche, il che rappresenta un "progresso reale" avuto finora dalla Commissione Ue.

Parlando di numeri e potere i gruppi Usa sono 9; quelli francesi 4; G.B-Scozia 3; come 3 sono quelli giapponesi; 2 spagnoli; 2 svizzeri; 1 ciascuno: Germania, Svezia, Olanda, Cina e Italia.

Preso atto che la maggioranza di questi gruppi bancari non ha sede nell'Ue, e quindi non ha ancora sottoscritto detto accordo, inoltre, alcuni, come loro struttura di azione, hanno la stragrande maggioranza del giro d'affari al di fuori dello Stato della loro sede principale, la quale nell'eventualità di rischio default non interverrebbe nella ricapitalizzazione di quelle esterne, abbandonandole al loro destino, causando disastrose crisi eco-

nomiche in vaste aree del mondo.

Tutto ciò, Lheman Brothers docet, oggi e in futuro può accadere, indipendentemente dai finti investimenti vecchi e nuovi dei castelli in aria; architettati non dal capitalismo produttivo, bensì inventati ad hoc da esseri spregiudicati e satanici. Molti made in Usa, coi loro affiliati "tecnici" italiani ed europei, gestiti e manovrati da degli "illuminati". Ovvero, gli appartenenti e aderenti ai vari club's Bilderberg, Trilateral, Illuminati. Lunghe emanazioni dell'ebrea Goldman Sachs, la più prepotente del mondo (negli ultimi 15 anni sono stati suoi super pagati consulenti per l'Italia ed Europa: Romano Prodi, Gianni Letta e Mario Monti, Massimo Tononi (sottosegretario all'Economia del 2° governo Prodi) come partner e advisory director, e Mario Draghi quale vicepresidente per l'Europa dal 2002 al 2005 (fonti Wikipedia).

Di più, Deutsche Bank e Commerzbank, non solo, sono piene zeppe di titoli spazzatura ma, siccome, le banche centrali degli Stati Ue, inclusa la Bundes Bank, sono a capitale privato e di conseguenza la BCE (finanzainchiario.it), quindi con intrecci e intralazzi vari, non si stenta a credere che stiano finendo tutte nelle mani, anzi fauci, delle grandi famiglie di bancari ebrei, finanziatori di fabbriche d'armi e affossatori di popoli (crisi del 1929 e del 2008-09 e... di più).

RISCHI PER UNICREDIT

Simili a quelli d'insolvenza del Monte dei Paschi di Siena, presso cui gli indagati ed evasori del Jet set, i very important person di sinistra-centro, dallo spettacolo, alla cultura, sport, giornalismo e che, in cambio dei loro capitali, prendevano il 10%, ossia di coloro che prendono il collettivismo coi soldi altrui e non coi loro, mentre il Monte... di debiti verrà ripianato con l'Imu e nuovi balzelli.

La perdita di Unicredit o di Banca Intesa, San Paolo o Capitalia, sarebbe gravissima, ossia la perdita totale di sovranità e indipendenza, con il nefasto risultato di venire, oltre che servili, asserviti, non solo economicamente, ma politicamente allo straniero: 1) sia lo storico Alemanno, oggi governato dalla Merkel, tedesca dell'Est, di origini polacche (strano che i media ne abbiano parlato solo di recente); 2) sia quello Americano, più lontano e con vocazione democratico-imperialista, a cui l'Italia e l'Europa degli anni 1940-50 debbono, sì, molto, ma che vuole esserne egemone ed è governato fin dalle origini da banche ebrei, e oggi invischiato sottobanco nel rischioso connubio economico-politico arabo-turco-islamico.

EVANGELIZZAZIONE: DOMANDE
A UNA CHIESA IN RITARDO
da un sacerdote
(articolo originale in redazione)

- "Nuova evangelizzazione": la Chiesa cattolica ne sente il bisogno, tanto che vi ha dedicato un Sinodo dei vescovi che si conclude questa domenica a Roma.

Per 3 settimane 250 Vescovi del mondo, con decine di esperti laici e religiosi (donne e uomini) ne hanno parlato. Si sono scambiati esperienze e testimonianze. Quelli del Sud del mondo hanno raccontato come da loro la gente crede in modo spontaneo e fresco. Quelli del Nord hanno raccontato la stanchezza delle antiche chiese europee. Quelli del Sud temono che queste stanchezze possano contagiare grazie alla globalizzazione.

Quelli del Nord guardano con invidia al Sud, lanciano appelli ad aprirsi a Cristo e alla Chiesa, e raccontano anche segni di speranza.

Che impressione trarne? Si condividono esperienze ma nessuno ha la ricetta, ed è un bene. Nel contempo è anche un problema perché sembra che manchi la capacità di suggerire un metodo preciso. **Come scatta la fede? Quali corde toccare?** Come portare avanti sforzi efficaci, per usare in maniera intelligente le forze che, **almeno da noi, sono quelle che sono? Che cosa funziona e che cosa non funziona? Come giocare il Vangelo nel contesto della nostra libertà?**

Ponendo queste domande ai vescovi e agli altri sinodali, ho raccolto risposte piuttosto vaghe: generici appelli, ma imbarazzante pressapochismo. Mi hanno fatto anche un po' tenerezza e mi sono detto: in fondo siamo tutti nella stessa barca e i più grandi vescovi europei, ad esempio, non ne sanno di più di un semplice curato di campagna.

In più, gli appelli si rifanno a un modello preciso che esplose 50 anni fa: il Concilio Vaticano II. Si sente ancora la necessità di ricordare le stesse priorità del Concilio: Cristo al centro e la vita nuova che si vive in una comunità cristiana viva. Saranno esigenze perenni, **ma se dopo 50 anni le dobbiamo ribadire non è un po' inquietante? Possibile che non ci sia altro da dire?** Dopo 50 anni (o duemila, a seconda da dove si guardi!) **siamo ancora ai piedi della scala, almeno da noi?**

Il bello è che i sinodali non sanno neanche perché invece nelle chiese del Sud del mondo l'entusiasmo sia molto superiore. Non sempre è questione di benessere economico. Ci sarebbe da scrutare la libertà umana e quei meccanismi per i quali l'io si apre al trascendente, a una buona notizia di speranza. Manca una lettura "scientifica" di questi fenomeni, perché ripetere un generico "aprite le porte a Cristo" oggi non è più sufficiente. Stiamo a vedere. Aspettiamo l'exportazione post-sinodale che Papa Benedetto scriverà (ma di solito ci vogliono un paio di anni)*. Aspettiamo a vedere se l'Anno della fede aprirà nel mondo delle piste di ricerca profonda o sarà un elenco di eventi devozionali. Mi aspetterei tra l'altro una richiesta di perdono forte e chiara, segni di conversione e di cambiamento direttamente dal Vaticano, perché in questi ultimi anni le immani fatiche dell'evangelizzazione **hanno drammaticamente sofferto**

anche sotto il "fuoco amico".

Gli scandali, la tragedia della pedofilia, le lotte intestine con tanto di corvi e fughe di notizie, gli errori di valutazione e comunicazione, gli intrecci tra Vaticano e finanza, hanno spalmato un pesante strato di sconcerto e alimentato la diffidenza. Poi altro che nuova evangelizzazione! Mi auguro che Papa Benedetto - povero lui! - riesca a fare presto e bene quella famosa pulizia interna di cui spesso ha parlato, sin da tempi non sospettabili. Perché è difficile voler viaggiare veloci verso questa evangelizzazione **se si ha il freno a mano tirato.**

Interessante è che il Sinodo abbia parlato della necessità di formare gli evangelizzatori. Forse è necessario tornare a "scuola", come e più ancora che ai tempi del Concilio, per ridire l'abc dell'evangelizzazione a tutti i suoi attori. Niente è da dare per scontato. Sarei contento di avere indicazioni chiare e profetiche, che mi facciano sentire in ritardo, bisognoso di aggiornamento e rinnovamento. Mi ha inquietato molto il grido di Martini "La Chiesa è in ritardo di 200 anni"! Le indicazioni che vengono **confermano il ritardo oppure lo superano?** Come giornalista pongo tante domande, ma mi chiedo perché sempre più spesso, ultimamente, esse rimangono senza risposte serie.-

**CHIESA: NON SOLO RITARDI
di Adriano Poli:**

* Due anni, in questa nostra epoca, sono tempi biblici! La Chiesa negli ultimi 50 anni, generalmente e troppo spesso, arriva in ritardo ad affrontare i problemi, sia all'esterno che al suo interno.

La diffusione sistematica, non solo nelle gerarchie ma nella maggioranza dei ministri consacrati, di **superbia (non perdonabile da Dio)**, arroganza, avarizia, accidia, arrivismo, sono alquanto praticate: l'imprudenza, supponenza, saccentza, il faso tutto mi, debolezza, secolarizzazione, il vergognarsi di ciò che si è, **e perfino del proprio Maestro**, l'abbandono quasi totale dell'abito talare e clergymen (il non coraggio, si tolgono pure il collarino e la croce all'occhiello, **anonimi è meglio**), la vanità e vanagloria, la non umiltà, l'attaccamento ai beni del mondo, la disobbedienza al Pontefice, l'applicazione approssimativa del Vangelo, la carenza conoscitiva dei documenti del Concilio Vaticano II, delle Encicliche ed Esortazioni papali.

La condiscendenza, se non l'incoraggiamento nel predicare, diffondere e praticare il buonismo, il permissivismo, il perdonismo ad oltranza. L'idea del Dio misericordioso, infinito amore e non il Timor di Dio che è anche Giudice Supremo. La globalizzazione, il meticcio, il servilismo verso altre religioni e culture. **Il non sapere ciò che si è, né volerlo o peggio il vergognarsi di saperlo significa calare le brache, volere ed essere conquistati.**

I vizi parecchio diffusi nel clero: tintarelle, sigarette, caffè, liquori, birre, bevande, opulenza, soap popere, tv e web, discoteche e viaggi. E la "pecorella" o **anima smarrita?** Se non rientra da sola è abbandonata, persa per sempre, insieme a costoro. **Gli stranieri? Venite da noi in massa! Nulla si dice ai loro governi! La colpa è nostra!**

E la famiglia indigena? Se non ha in casa un drogato/a, un delinquente/a,

straniero/a, perfino clandestino/a: è stata massacrata, deve solo pagare, non fa più figli per egoismo (Sic!) e non perché non ha più speranze! E i sacerdoti da dove vengono? **Di nuovi sempre meno! L'inferno!?** E il retaggio di vecchie superstizioni. **Giuda?** Si è salvato! Anche satana può convertirsi: è un **"povero" diavolo! Chi parla dei 4 novissimi?** Solo Potere Civico.

I giovani, dopo la Cresima, "spariscono" perché nessuno ha dato, né dà, loro gli strumenti politici, culturali, scientifici di una catechesi laica di difesa contro gli attacchi del mondo anticlericale e antireligioso, dalle degenerazioni sociali, pseudo scientifiche e ideologiche, oltre a quella evangelizzatrice, necessaria di quest'altro tipo di cultura catechetica.

I laici credenti e praticanti, ma pure i laicisti, atei, agnostici e areligiosi sanno ciò che sono i ministri consacrati, questi non sanno ciò che sono gli altri e quel che è peggio, molti non conoscono neppure il catechismo della Chiesa cattolica, tantomeno la Christifideles laici e quant'altro, difatti bloccano tutto.

Impedire a qualcuno di usare i talenti di cui lo Spirito li ha dotati, in quanto soffia quando, come e su chi vuole, e il Padre chiederà conto del loro uso a ciascuno (se usati male sono peccati personali sanabili), non permetterlo lo sviluppo è **superbia, peccato mortale imperdonabile da Dio.**

Studiate, leggete, fate corsi di formazione periodici, più per chierici (pure gerarchici) che per i laici, ma soprattutto ritiri spirituali, confessarsi e confessare, se la messa quotidiana non è più un obbligo ma un optional, se la confessione dei sacerdoti tra di loro è periodica, quasi come comunicarsi almeno a Natale e Pasqua. Se proteggerete sempre e solo il figliol prodigo, i giuda e i caino e non gl'Innocenti, i Probi, gli Abele e le pecorelle smarrite, non li ricupererete più, se non dopo grandi spargimenti di sangue di martiri e di non colpevoli.

Dove sono i coraggiosi fra' cristoforo (del manzoni), i san Basilio, san Francesco, santa chiara, san paolo, santo stefano, Ambrogio, Agostino, san Carlo borromeo, Giovanni XXIII. I rosmmini, i savonarola col bastone! I don sturzo, de gasperi, einaudi, la pira, ... i Costantino, i Graziano, Carlo magno, ossia i condottieri, i coraggiosi, chierici, **EPPURE E SOPRATTUTTO LAICI? SI VIS PACEM PARA BELLUM!**

Ci sono, ma non li lasciate emergere, senza il riferimento di un partito dei cristiani e moderati, **i temi non negoziabili saranno bocciati e perdenti! Chi non ha rappresentanza politica sparisce!** Sono trent'anni che chi scrive ve lo dice e glielo impedisce sistematicamente. Perché capace, onesto, capace! Ve ne sono moltissimi altri! Sentiteli! Discutete con loro. Non sono nei poteri, caste e lobby, sono umili! Cercateli! Chi cerca trova! Gesù non era così. Gesù non avrebbe fatto così. Gesù cosa farebbe? Aiutate che il ciel t'aiuta! Non è mai troppo tardi! ... Prima che lo sia. Chi persegue il binomio doveri-diritti, e ama la giustizia giuridica e sociale è odiato e perseguitato, in loro nome! La gestione economica, la politica, la "catechesi" laica, ovvero tutte e tre fatte dai laici, in armonica sintonia per compiti e competenze coi **presbiteri, ... se capaci, onesti, capaci, onesti.**

**DA GALILEO AD EINSTEIN
E LA SCIENZA DEL POI (65a)
Si possono unificare le tesi scientifiche?
di mario Agrifoglio**

8) Capitolo. IL "TEMPO D'AZIONE" È UNA CONVENZIONE MATEMATICA! non è una causa fisica! Il tempo d'azione è relativo all'intervallo di una reazione, ma non va confuso con le cause che lo determinano e neppure con il tempo meteorologico o altro. 4A puntata.

-N.d.dir.: a questo punto, dobbiamo confrontare la velocità della luce interna ad un treno di una lunghezza definita in rapporto alle immense misure delle distanze cosmiche, proseguendo col testo del Prof. Agrifoglio, per dare un doppio significato alla considerazione di **Einstein** esatta fino al ragionamento descritto nella puntata precedente.-

Immaginiamo questo treno lungo 300 milioni di chilometri, il doppio della distanza Terra-Sole, sapendo che la luce impiega 8 minuti circa per percorrere questa distanza.

Al centro di questo treno (immaginario) mettiamo il signor Rossi, munito di un orologio e due video che sono stati collegati con altri tre orologi e altri due video; **due orologi e due video sistemati alle due estremità del suddetto treno, al fondo del quale mettiamo il signor Verdi - collegato in video con l'orologio del signor Rossi e con quello posto a capo del treno -, affidando un quarto orologio al signor Neri, fermo ad una stazione da cui deve passare il treno.**

(Abbiamo adottato un sistema elettronico in quanto la velocità di propagazione dell'informazione equivale sempre a c).

Alle otto in punto il signor Rossi, al centro del treno, aziona un pulsante che mette in funzione l'impianto video. Dopo sedici minuti (8,16) al signor **Rossi** appariranno sugli schermi le immagini dei due orologi sistemati alle due estremità del treno, che però sul suo video segneranno le 8,08; mentre il signor **Verdi**, al fondo del treno; riceverà sul suo video la prima immagine dell'orologio del signor **Rossi** alle 8,08, ma che segnerà le 8,00, mentre il signor **Verdi** dovrà attendere sino alle 8,24, prima di veder apparire sul suo video l'orologio situato a capo del treno, che però segnerà ancora le ore 8,08, mentre contemporaneamente l'orologio collegato col signor **Rossi** segnerà le 8,16; a differenza del suo orologio che appunto segnerà le 8,24; così pure le 8,24 segneranno tutti e quattro gli orologi nelle rispettive sedi, **ma tale ora non segneranno le rispettive immagini sul video;** a causa dei tempi relativi di propagazione degli impulsi elettromagnetici tra le rispettive distanze tra i vari video.

Riepilogando, prima che l'impulso elettronico azionato dal signor **Rossi** dal centro del treno raggiunga le due estremità, riportandone l'immagine visiva, trascorreranno 8,00 minuti all'andata e altri 8,00 al ritorno, per cui alle 8,16 al signor **Rossi** appariranno contemporaneamente sul suo video le immagini dei due orologi posti alle due estremità del treno, ma che segneranno 8,08.

Mentre quando al signor **Verdi** l'orologio che ha di fronte segnerà le 8,24, sullo schermo collegato con l'orologio del signor **Rossi** appariranno le 8,16, e l'orologio collegato al capo opposto del treno segnerà le 8,08. Su i tre video, infatti, appariranno le immagini segnate all'ora di partenza, alle quali va aggiunto il tempo di percorrenza dalle relative distanze del viaggio di ritorno: *ma tutto ciò, come già detto, non esclude che i rispettivi orologi posti in luoghi diversi segnino la stessa ora*, e che tale ora continueranno a segnare indipendentemente dalla velocità del mezzo su cui sono collocati. - Segue nel 138 -

EPIFANIA E I RE MAGI

È la festa liturgica cristiana in cui si celebra il ricordo della visita dei tre **re magi**: Baldassarre, Melchiorre, Gaspare, a Gesù Bambino, erano degli astronomi e studiosi delle Sacre Scritture, venivano dall'Oriente guidati dalla Stella Cometa, e portarono in dono al Messia: oro (simbolo della sua regalità), incenso (simbolo della sua Divinità) e mirra (simbolo della umanità del Dio, nati e diventato come noi per elevarci a Lui).

Ancora oggi, nella notte dell'Epifania, a ricordo di quel fatto e dei **REALI** regali, è tradizione che i Re Magi portino i doni ai bimbi buoni. Ma la cultura consumistica interessata, alleata a quella atea, materialista e comunistica negazionista della esistenza trascendente del Dio Creatore, dell'anima e della sua immortalità, approfittando di una società in piena caduta di valori morali ed etici e vogliosa della "felicità" terrena, la stanno sistematicamente sostituendo con simboli e personaggi che nulla hanno a che fare col ricordo della Natività, accolto dai più umili, i pastori, ai più regali, i Magi.

Educativamente, eticamente ed etimologicamente: è meglio festeggiare la befania o cattiva festa, ossia quella della befana; **oppure è preferibile Epifania o buona festa dei RE MAGI**, umili e riconoscenti verso la Divina umanità del Dio che si è fatto uomo per il riscatto e la salvezza degli esseri umani?

CITAZIONI LATINE 48A
oratoria, retorica, dialettica 32a

<<Circulus vitiosus>>-
<<Circolo vizioso>>-

Così viene definito l'errore logico che consiste nel far coincidere premesse e

conclusioni, cioè nel dimostrarne qualcosa dandolo come vero nell'ipotesi di partenza.

Già **ARISTOTELE** (*Analitica priora*, 57b 18 ss; *Analitica posteriora*, 72b 17; 25 ss.) criticava aspramente tale procedimento logico, chiamandolo "dimostrazione in circolo o tramite elementi reciproci"; nel latino classico, inoltre, è diffuso *circulus* per indicare un ragionamento ripetitivo, che ritorna semplicemente sulle premesse iniziali (cf. **SENECA** *Ep. 77,6*, **ILARIO** di Poitiers, *De mysteriis*, 26,13, *Commento ai Salmi*, 1,8, **SANT'AGOSTINO**, *De civitate Dei*, 12,18, nonché *ThL* 3,112,21-29).

Circulus vitiosus e, più spesso, *Circolo vizioso* si usano anche nel linguaggio comune, e il procedimento è sovente simboleggiato dalla espressiva immagine del gatto (o del cane) che si morde la coda.

CITAZIONI LATINE 49A
oratoria, retorica, dialettica 33a

<<Tertium non datur>>-
<<Una terza possibilità non è data, non è concessa>>-

teL'espressione è usata propriamente nella logica aristotelica per indicare che una proposizione deve essere vera o falsa, senza ulteriori possibilità come prima attestazione di una frase simile viene indicata una sentenza di **PUBLILIO SIRO** (A6:Aut amat aut odit mulier: nil est tertium "una donna o ama o odia, non c'è una terza possibilità"), dove però si ha una "banalizzazione": in realtà, si tratta di un corollario del principio di non contraddizione (cf. **ARISTOTELE**, *Metafisica*, 1057a 33), sia in senso ontologico (tra essere e non essere, nulla vi è di medio) sia logico (da cui deriva l'ulteriore corollario, secondo il quale, se due proposizioni sono in contraddizione, la dimostrazione della verità dell'una equivale a quella della falsità dell'altra).

Tertium non datur è ora usato - come già in **PUBLILIO SIRO** - anche nel linguaggio comune, a proposito di una alternativa in cui non esistono margini per una mediazione.

A livello filosofico si parla anche di Principio del terzo escluso.

CITAZIONI LATINE 50A
oratoria, retorica, dialettica 34a

<<Mutatis mutandis>>-
<<Cambiato ciò che bisogna cambiare>>-

È espressione estremamente diffusa, usata quando si operano confronti o paragoni istruttivi ma azzardati: si vuole con essa evitare ogni banalizzante e semplificazione, che farebbe ritenere uguali dei fenomeni per alcuni aspetti assimilabili, ma per molti altri differenti, soprattutto se appartenenti a epoche storiche diverse. **- Lena -**

LE PROPRIETÀ DEL MIELE UTILE PER ALLERGIE PRIMAVERILI

Da bambini lo "rubavamo" dalla credenza, intingendo furtivamente il dito nel vaso, solo per il fatto che era dolce. Ora, più adulti, lo ricerchiamo perché sappiamo attribuirgli degli innegabili meriti. Vediamone alcuni.

Secolari studi garantiscono che il miele non solo è un dolcificante, ma rappresenta un rimedio efficace per tante patologie, conosciuto ed usato da tanto tempo (il suo nome, dall'ebraico, significa letteralmente "incantatore"). Possiamo ricorrere al miele quando avvertiamo il bisogno di un energetico naturale, ma anche quando sentiamo l'esigenza di un ottimo ricostituente.

Il miele è, inoltre, ricco di sostanze preziose che curano i disturbi dell'apparato digerente, vie respiratorie (speciale è il miele di tiglio) e sistema cardiovascolare.

Utilizziamolo anche per lenire le screpolature della pelle o labbra, spalmandone un leggero strato e lasciando agire lentamente le sostanze antimicrobiche. E ancora potrete scoprire quanto sia efficace per un tonificante bagno serale.

Basterà metterne tre cucchiari (più qualche goccia di lavanda) in un bicchiere, miscelarli bene e versare il tutto nella vasca da bagno con acqua a circa 40°. Vi garantiamo, dopo un ammollo di 10', quasi sconfitta l'insonnia. Infine, una sana informazione per la primavera.

Se soffrite di raffreddore da fieno, consumando quotidianamente il miele potrete beneficiare d'effetto di desensibilizzazione (perché contiene i pollini responsabili dell'allergia). Basterà avere l'accortezza di sceglierne uno prodotto in zona, al massimo entro una decina di km dal luogo di residenza. **Gisy**

L'ETÀ E L'ALIMENTAZIONE PER VIVERE MEGLIO

L'età della trasformazione.

L'età dello sviluppo è una fase delicata della vita: è il periodo dove la crescita assume un ritmo molto rapido e si verificano grandi trasformazioni.

L'impegno della scuola e dello sport.

A questa età c'è l'impegno della scuola e, spesso, lo sforzo fisico legato ad attività ginniche, così si può ben capire perché gli adolescenti possano sentirsi stanchi, esauriti e svogliati.

Ginseng, miele e minerali: preziosa energia da bere.

Oggi ci sono dei modi tutti naturali per aiutare i/le ragazzi/e (ma anche per adulti e anziani) a ritrovare energia, tono, vigore e a riequilibrare i sali minerali persi durante l'attività fisica: nella scuola, nello sport. Esistono in commercio vari integratori ed energetici, sia di sali, vitamine e minerali, contenuti in pratici flaconcini, in bevande al sapore di tè o all'aloè, buoni da bere, in compresse e polveri solubili, al caco, fragola, vaniglia, da miscelare con latte, spremute o succhi di frutta; sono tutta energia naturale.

Energia per il giorno e la notte.

Essere sempre al massimo della forma di giorno o di notte, pieni di energia e

vitalità, non sentirsi mai stanchi.

Il segreto è attivare l'energia mentale. Il nostro organismo possiede dentro di sé risorse fantastiche, di cui spesso non ci rendiamo conto. L'organismo umano può e sa rispondere con dinamismo, purché aiutato nella maniera giusta.

Guaranà, Ginseng, pappa reale, poline: gli energizzanti naturali.

Sono un mix intelligente di sostanze energizzanti per il giorno e la notte, esclusivamente naturali che aiutano l'organismo a reagire con forza alle aggressioni esterne, dandogli più tono, più energia e più vigore.

Basta poco per risvegliare le nostre energie vitali: prendere con regolarità le sostanze descritte. **Milly**

NON DIAMOCI DELLE ... ARIE!

Aerofagia e meteorismo sono disturbi spesso causati da comportamenti sbagliati, favoriti anche da una vita stressante. Per ridurli, oltre all'impiego dei preparati disponibili, è bene evitare alcuni cibi, mangiare o bere in fretta, fumare aspirando profondamente, conversare molto nei pasti, succhiare troppe caramelle, masticare chewing gum. Sono i comportamenti che favoriscono l'aerofagia, cioè il "cibarsi di aria".

Chi colpisce?

Soprattutto chi ne ingerisce con i cibi più del dovuto, chi è molto ansioso, chi sta vivendo un periodo stressante, o presenta intolleranze alimentari.

Cosa succede dopo queste "scorpacciate" di aria e di alimenti?

L'aria deglutita rimane intrappolata nello stomaco sotto forma di "bolle" provocando un addome gonfio, teso, dolente, una sensazione di pesantezza e "ruttini" frequenti.

Quali accorgimenti adottare? Fare tre pasti al giorno.

Il "pasto unico" consumato alla sera lascia lo stomaco vuoto per tutto il giorno: inghiottire aria è la reazione "nervosa" dell'organismo.

Mangiare con calma e concedersi una pausa-pranzo regolare.

Il panino ingurgitato in piedi è deleterio per lo stomaco.

Fare una breve passeggiata.

Gonfiore di stomaco, eccessiva presenza di aria o gas nell'intestino, dolori al ventre simili a spasmi, gorgoglii dovuti al transito dell'aria.

Il meteorismo può essere anche un effetto dell'aerofagia (l'aria passa dallo stomaco all'intestino), un processo di fermentazione di alcuni cibi, un'eccessiva salivazione, oppure può dipendere dalla stitichezza, ma qualunque siano le cause, è un disturbo che può rivelarsi mortificante e di considerevole disagio quando trova un imbarazzante modo per evidenziare la sua presenza.

Allora, come cautelarsi contro lo scatenarsi degli elementi?

Scegliere i cibi, modificando un po'

l'alimentazione, prendere con moderazione quelli a "rischio" come: pane integrale, fagioli, lenticchie, broccoli, cavolfiori, cipolle cotte, cioccolato e castagne.

No al monopasto: meglio 3-4 pasti al giorno intervallati. **Si al movimento:** aiuta la motilità intestinale. **Evitare:** le cinture e i pantaloni stretti.

E se gli accorgimenti e le misure dietetiche adottate non bastano, come aiutarsi in presenza di aerofagia e meteorismo sia nell'adulto che nel bambino?

Seguendo una terapia farmacologica a base di simeticone.

Che cos'è?

Un polimero tensioattivo che, oltre a prevenire l'insorgere del disturbo, non ostacola l'assunzione di alimenti e vitamine, agisce solo a livello locale e non ha nessuna controindicazione.

La sua proprietà chimico fisica?

Quella di abbassare la tensione superficiale, facendo sì che le bolle di gas presenti nel tratto gastrointestinale confluiscono a formare aria libera, che viene quindi facilmente eliminata.

Gli effetti?

"Spezzando" le bolle, questa molecola allevia prontamente dolori, crampi, tensione addominale, eruttazioni e flatulenze. Insomma, tutti gli indesiderati sintomi che accompagnano gli antipatici e sgradevoli disturbi, facendoci ritrovare leggerezza e benessere. **Gisy**

SALUTE: ALITOSI UN DISTURBO FASTIDIOSO.

Questo problema purtroppo affligge molte persone, causando a volte dei veri e propri complessi nella vita di relazione. Per eliminare l'alitosi, dunque, bisogna agire a vari livelli, perché diverse possono essere le cause che la determinano.

La prima cosa da instaurare è una perfetta igiene orale con l'uso quotidiano di spazzolino e getto d'acqua. Nel contempo è utile un buon intervento da parte del dentista mirante a eliminare eventualmente tartaro, tasche gengivali, carie, granulomi, antiche otturazioni o ponti dentari che col passare del tempo si deteriorano creando un assottigliamento della gengiva con deposito di sostanze alimentari.

In seguito si deve definire un miglior ordine alimentare quotidiano evitando di assumere cibi di diverse caratteristiche nello stesso pasto.

Quindi un'alimentazione dissociata può essere utile. Niente tossine di maiale e certi tipi di verdure. Infine bisogna seguire una terapia disintossicante per la mucosa gastrica e per il fegato perché, anche in assenza di particolari disturbi digestivi ed epatici, l'accumulo di tossine nel tempo rallenta i processi di assimilazione e distribuzione delle varie sostanze introdotte con l'alimentazione quotidiana. **Milly**

BREVE PREVISIONE ELEZIONI POLITICHE DI FEB

Al di là dei partiti e dei sondaggi più o meno manipolati, se non si verifica un avvenimento eclatante e nuovo a pochi giorni dalla fine della campagna elettorale e se ci si basa dovutamente sul calcolo delle probabilità, quando i contendenti si raggruppano in due schieramenti pochissimi voti li separeranno e il porcellum calderoliano premierà, in modo anticostituzionale, comunque una minoranza con una massa di seggi alla Camera e in numero esiguo al Senato, rendendo ancora ingovernabile il Paese.

CONSIGLI MEDICI (8a):

TIMORE DEI TUMORI

In 15 anni sono stato sottoposto a varie esami radiologici: 8 ai polmoni, 4 all'addome, 3 alla colonna, 2 panoramiche dentali, 3 Tac. Sono dannosi? Grazie, Gigi.

Nostra risposta: Troppe radiazioni causano danni alle cellule, specie riproduttive e se prolungate negli anni possono sviluppare tumori, leucemie incluse. Se si è giovani si è più sensibili ai danni dei raggi X, si consiglia quindi di non eseguirli in tempi ravvicinati, se non in caso di grave necessità. Per prevenzione almeno ogni 2 anni.

PREVENZIONE TUMORI (12a)

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

9°) TUMORE: AL CAVO ORALE Epidemiologia:

* L'incidenza è in costante aumento, in specie nelle donne per il loro aumentato vizio del fumo, come abbiamo già visto per il polmone.

* Questo tumore maligno colpisce soprattutto nella fascia d'età tra 40 e 50 anni, ca. 4% uomini e 2% donne.

* La diffusione è più alta nelle aree industrializzate e alpine per il maggior consumo di tabacco e alcol.

(N.d.r.: per far diminuire il loro uso, abuso e per ridurre i costi esorbitanti della sanità sarebbe opportuno fare pagare metà spese farmaceutiche, specialistiche e ospedaliere a coloro che si ammalano per tali vizi).

Cause: ° Principali fattori di rischio gli abusi di alcool e fumo in ogni loro forma, poi scarsa igiene orale, microtraumi dentari (denti scheggiati o rotti) e protesici, lesioni pretumorali o leucoplachie, cioè placchette biancastre non dolenti all'interno della bocca.

Cosa possiamo fare?

- * Eliminare subito fumo e alcool.
- * Cura delle lesioni pretumorali.
- * Massima igiene orale.
- * Controllo odontotecnico annuo.

Diagnosi precoce:

° Auto-esame del cavo orale.
° Visita otolaringoiatrica e stomatologica delle nuove lesioni che, da sole, non regrediscono entro 15 giorni.

Segni: * Macchie bianche e rosse persistenti all'interno delle guance.
* Indurimento localizzato.

Note: ° Le sedi più colpite sono la lingua, pavimento della bocca, mucosa della guancia, zona tonsillare.
° Spesso le lesioni insorgono vicino a un dente cariato o rotto o nei punti d'appoggio delle dentiere. - **SEGUE N/138** -

FÀRMACI E MEDICAMENTI 8A

ALFASTIMOLANTI

PROPRIETÀ: sono farmaci che potenziano l'effetto dell'adrenalina* e della noradrenalina°. Vengono usati in casi di ipotensione (pressione bassa) e shock.

***ADRENALINA:** ormone secreto dalla porzione midollare della ghiandola surrenale, neurotrasmettitore del sistema simpatico, prodotta anche per sintesi. Aumenta il tasso di glucosio nel sangue. Vasocostrittore cutaneo, causa il pallore visibile nei momenti di grave stress; vasodilatatore delle arterie muscolari e coronariche, aumenta la pressione sistolica e diastolica, incrementa la frequenza cardiaca; rilassa la muscolatura bronchiale e addominale.

USO FARMACOLOGICO: è efficace soprattutto nei casi di crisi ipoglicemica (bassa glicemia) da insulina, di arresto cardiaco, di shock anafilattico e di attacco acuto di asma; è usata pure in anestesia locale per mantenere nel luogo di iniezione la massima quantità di anestetico.

°**NORADRENALINA:** ormone prodotto dalla midollare del surrene, funziona anche come neurotrasmettitore del sistema simpatico. Le sue azioni sono principalmente: aumento della frequenza e contrattilità del cuore. Diminuzione del diametro dei vasi (costrizione) a cui segue l'innalzamento della pressione arteriosa; aumento del glucosio e dei lipidi nel sangue.

Rispetto all'adrenalina è meno attiva a livello dei bronchi, della muscolatura scheletrica e dell'intestino.

USO FARMACOLOGICO: negli stati di shock da cause cardiache e nei gravi stati di ipotensione.

FÀRMACI E MEDICAMENTI (9A)

ANALÈTTICI

PROPRIETÀ: Sono farmaci stimolanti del sistema nervoso centrale in genere. Sono un gruppo molto eterogeneo comprendente sostanze come, per es.: **caffèina:** in modica quantità può facilitare il lavoro fisico e intellettuale, e la respirazione, la secrezione acida e la diuresi, accresce la contrazione e la frequenza cardiaca.

Anfetamine: miglioramento del tono umorale; in passato venivano usate per il trattamento del sovrappeso.

Antidepressivi: tra questi spiccano la serotonina+ e la noradrenalina° (o farmaci anti-mao, inibitori degli enzimi

che distruggono i due suddetti neurotrasmettitori cerebrali).

EFFETTI COLLATERALI POSSIBILI: tutti provocano, come effetti iniziali, ansia, insonnia, euforia, tachicardia ed eccitazione psichica e motoria, e depressione dell'appetito.

CONTROINDICAZIONI: il loro uso prolungato provoca ipertensione, nausea, tremori, allucinazioni e assuefazioni.

NOTE: il loro impiego è limitato a casi specifici e deve avvenire sotto attento controllo medico.

SEROTONINA+: sostanza organica (ammina) presente nel sangue, nella mucosa intestinale, nell'epifisi (ghiandola a secrezione interna, situata nella parte postero-superiore del terzo ventricolo del cervello). Ha funzioni di mediatore chimico dell'infiammazione e della trasmissione degli impulsi nervosi (neurotrasmettitore).

USO FARMACOLOGICO: nelle cure anti-depressive. - **SEGUE NEL N.138** -

MALATTIE E MÒRBI (8A):

ALCALOSI

Malattia con alta concentrazione di alcali o sostanze alcaline nel sangue, ossia disturbi dovuti all'alterazione del loro equilibrio. Analogamente all'acidosi può essere di 2 tipi:

1) *alcalosi respiratoria* è causata da esagerata eliminazione di anidride carbonica attraverso i polmoni; si verifica ad es. in caso di respirazione rapida e profonda, come può accadere in alta montagna;

2) *alcalosi metabolica* è dovuta all'incapacità dei reni di eliminare sostanze alcaline (come nell'iperaldosteronismo o nel trattamento con diuretici) o all'eccessiva eliminazione di acidi col vomito o all'assunzione di troppe quantità di sostanze alcaline, come ad es. bicarbonato.

SINTOMI: difficoltà respiratorie, diarrea, vomito, dimagrimento.

DIAGNOSI: esami del sangue e urine.

TERAPIA FARMACOLOGICA dell'alcalosi prevede, accanto al controllo del disturbo che l'ha causata, la somministrazione per via endovenosa di sali (cloruri) di sodio e potassio e, se nel caso fosse necessario, di diuretici, in extremis.

CURE ALTERNATIVE: fitofluidi: 1) asma: Fumaria, Issopo; 2) diabete: Bardana, Eucalipto, Piantaggine, Polmonaria. - **SEGUE NEL N.138** -

A TUTTI I LETTORI

Inviatemi le vostre poesie, novelle, proverbi, articoli, e fatti di malagiustizia o malasanità, li pubblicheremo con o senza firma, in base ai vostri desideri.

ORTICARIA E ALLERGIE.

CHE COS'È: è un'affezione della cute caratterizzata dalla comparsa di chiazze rossastre rotondeggianti, leggermente in rilievo rispetto alla pelle sana; secondo le statistiche 1 persona su 5 è colpita da orticaria nel corso della vita.

LE CAUSE: un attacco da orticaria può comparire in tante occasioni, infatti è conseguente a inalazioni di sostanze allergizzanti (per es.: pollini o forfore animali), a punture di insetti, all'ingestione di alimenti (soprattutto cioccolato, crostacei, uova o additivi alimentari), alla somministrazione di farmaci (es: antinfiammatori, penicillina), a infezioni (da virus, funghi o parassiti), al contatto con piante. In ogni caso, quando appaiono le caratteristiche macchie pruriginose significa che è iniziata la degranolazione dei mastociti.

Quando questi elementi lasciano "uscire" il loro contenuto, diverse sostanze, prima tra tutte l'istamina, agiscono sulla circolazione capillare e terminazioni nervose più piccole inducendo una serie di reazioni che danno il via alla formazione dei ponfi e al prurito. Il fastidio può essere generalizzato o limitato alla zona cutanea in cui è stato applicato lo stimolo orticario. In linea di massima, la sensazione pruriginosa è più intensa sul palmo delle mani o sulle piante dei piedi perché in queste sedi la pelle è più difficilmente deformabile e quindi, meno "grattabile".

COME COMPORTARSI: generalmente l'orticaria non crea particolari problemi. Solo in alcuni tipi di persone predisposte, una reazione allergica può diventare molto intensa e, se interessa anche l'apparato respiratorio, risultare molto grave. Perché l'attacco passi senza lasciare segni basta un po' di pazienza e attenzione e non esagerare nel grattarsi (il pericolo è di creare veri e propri "minitraumi" nella pelle e quindi di aprire la porta a eventuali infezioni).

COME PREVENIRE E CURARE: prevenire l'orticaria è semplice, purché si conosca l'elemento che provoca la reazione cutanea. L'allontanamento dalla causa scatenante può bastare per eliminare il problema. Per una diagnosi certa, tuttavia, bisogna eseguire qualche esame (prick test) col quale si controlla la reazione della cute agli allergeni più frequenti e si può quindi identificare il vero responsabile degli attacchi.

La cura: È sufficiente una pomata antistaminica oppure una compressa di antistaminici che il farmacista può consigliare, solo nei casi più gravi il medico può prescrivere iniezioni contenenti farmaci più potenti. **Milly**

SALUTE: DIETA PER MALATTIE EPATO-BILIARI

ALIMENTI CONCESSI:

Latte e derivati: latte magro, yogurt da

latte magro. **SECONDO LA TOLLERANZA INDIVIDUALE.**

Uova: **SECONDO TOLLERANZA INDIVIDUALE** e in **ASSENZA** di alterazioni a carico delle vie biliari (**CALCOLOSI**).

Carni: vitello, pollame, coniglio e maiale scelti nelle parti più magre, fegato, rognone cucinati ai ferri, arrosto senza sugo, bolliti. **La pelle del pollame deve essere scartata dopo la cottura.**

Pesce: fresco o surgelato cucinato ai ferri, al forno, bollito, arrosto.

Salumi e insaccati: prosciutto crudo o cotto privato del grasso visibile, bresaola.

Formaggi e latticini: ricotta di vacca, robiolina, certosino, crescenza, mozzarella, scamorza, fior di latte, taleggio, stracchino, quartirolo, formaggelle magre o non molto stagionate.

Pane e sostituti: pane privato della mollica, pane tostato o biscottato, grissini, fette biscottate, crackers.

Generi di minestra: pasta, ravioli e simili, riso, semolino, pane trito, zuppe e minestrone in brodo o latte magri.

Pastasciutte, gnocchi, tortelloni e simili, risotti: possibilmente in bianco o con sugo e ragù leggeri e fatti in casa, risotto alla milanese con moderazione.

Verdure e ortaggi: asparagi, carote, carciofi, bietole, fagiolini, patate, finocchi, zucchine, zucca, lattuga, crudi o cucinati secondo tolleranza, meglio se bolliti e conditi con olio e limone o in pure.

Grassi condimento: olio d'oliva o di semi, burro, margarina, formaggi grattati.

Frutta: tutta se fresca e matura, cruda o cotta, frutta sciropata, prugne secche.

Dolciumi e dessert: marmellate, confetture, gelatina di frutta, biscotti secchi e altri dolciumi non farciti, budini e crema al latte magro, con pochi zuccheri.

Bevande: acque minerali non gassate, succhi di frutta e spremute di frutta al naturale, tè, caffè leggero, pochi.

Varie: erbe aromatiche: basilico, salvia, origano, prezzemolo.

ALIMENTI NON CONCESSI (con qualche modica quantità)

Latte e derivati: latte intero, yogurt da latte intero, panna.

Carni: semigrasse e grasse di maiale, agnello, oca, cervello, selvaggina.

Pesce: anguilla, sgombri, sardine, aringhe, salmone; tutti i crostacei e il pesce conservato sott'olio.

Salumi e insaccati: tutti gli altri.

Formaggi e latticini: tutti gli altri.

Pane e sostituti: pane condito, grissini, fette biscottate, crackers confezionati con grassi; prodotti integrali (secondo prescrizione medica).

Zuppe e minestre: di brodo o latte interi grassi.

Verdure e ortaggi: cavoli, verze, crauti, cipolle, cavolfiori, rape, cetrioli, cime di rapa, cavoli di Bruxelles, scorzonera, catalogna, radicchio, peperoni, legumi: (ceci, piselli, fagioli, lenticchie, ecc.).

Grassi di condimento: lardo, strutto, pancetta.

Frutta: secca e oleosa: (noci, nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi, ecc.).

Dolciumi e dessert: gelati, cioccolato, cacao, dolciumi farciti, creme all'uovo e dolci contenenti frutta secca.

Bevande: vino, birra, liquori e le bevande gasate e alcooliche, caffè stretto.

Varie: fritti, spezie, funghi sia raccolti che nei ristoranti, sottaceti, olive, pesti, salmi, maionese e altre salse grasse.

N.B.: La confezione delle vivande deve essere eseguita nel modo più semplice possibile con modeste quantità di olio o burro, a crudo o poco cotti. **Milly**

27 Gennaio di ogni anno commemorazione internazionale Shoah ebraica <<Olocausto>>

Nel 2005 l'Assemblea Generale dell'ONU ha approvato all'**unanimità** una risoluzione che ha designato il 27 gennaio (giorno della liberazione del campo di sterminio di Auschwitz nel 1945) a imperitura memoria per l'umanità, per non dimenticare, ad esemplificazione contro ogni genocidio, affinché tali mostruosità non accadano più.

Dal 1° Lager di Dachau, aperto nel 1933, a tutti gli altri, da Birchenau, Belzec, Chelmo, Majdanek, Ramenbruk, Sobibor, Treblinka, vennero internati gassati e inceneriti nei forni crematori circa 6 milioni di ebrei, in particolare polacchi, romeni, ungheresi e dell'URSS, perfino tedeschi e italiani, e centinaia di migliaia di cattolici (di cui più di 2000 sacerdoti, dal Servo di Dio Don Antonio Seghezzi, berg.sco. morto di stenti a Dachau, a quelli, spesso ostaggi sacrificali per la salvezza di altri, come Padre Kolbe, poi Santo), inoltre di zingari, mendicanti, omosessuali e prostitute, di testimoni di Geova; molte decine di migliaia di prigionieri politici e di guerra, e partigiani cristiani, comunisti, socialisti; un numero imprecisato di malati di mente, disabili, e delinquenti comuni. Anche se la cosiddetta <<Soluzione finale>>(Endlösung), ovvero il loro sterminio totale, era l'obiettivo del nazismo di Hitler contro ebrei e zingari. **Un mesto ricordo anche per le vittime dei gulag comunisti. D.n. Redaz.**

CARITAS IN VERITATE (2A)
Enciclica di Benedetto XVI-29.06.2009
Sunto di un Mons.; testo in red.

Cap. III - Fratrità, sviluppo economico e società civile

Il Santo Padre presenta in questo capitolo il valore del *dono* con il richiamo a instaurare *l'economia della gratuità* , in una visione di *fraternità* . Scrive: *La carità nella verità pone l'uomo davanti alla stupefacente esperienza del dono. L'essere umano è fatto per il dono, che ne esprime e attua la dimensione di trascendenza.* Ma quando l'uomo fa coincidere la felicità e la salvezza con il benessere materiale - *è il peccato dell'economia* - allora si priva del dono che proviene da Dio, togliendo dalla storia la *speranza cristiana... Lo sviluppo economico, se vuole essere autenticamente umano, deve fare spazio al principio di gratuità* come espressione di fraternità. (34)

Benedetto XVI ricorda che nel mercato ci deve essere la solidarietà e la fiducia reciproca, che occorre finalizzare l'attività economica al bene comune, come pure che occorre fare spazio a principi diversi da quelli del puro profitto, pur senza rinunciare a produrre valore economico. (35-37)

In particolare, dice, occorre *instaurare un'economia di gratuità* , favorendo pari opportunità anche alle imprese che perseguono fini mutualistici e sociali. Ci si può così attendere un miglioramento nella civilizzazione dell'economia, andando oltre la logica dello scambio degli equivalenti e del profitto fine a se stesso. Dice pure che occorre promuovere un mondo più umano per tutti, accorgendosi che il binomio esclusivo mercato-Stato corrode la socialità, mentre sono le forme economiche solidali a creare socialità.

Profondi cambiamenti si devono introdurre anche nel modo di intendere l'impresa. Essa *deve farsi carico di tutte le categorie di soggetti che contribuiscono alla sua vita. Ad ogni lavoratore sia offerta la possibilità di dare il suo apporto in modo che egli stesso sappia di "lavorare in proprio". (38-41)*

Per la *globalizzazione* serve favorire un orientamento culturale personalista e comunitario, aperto alla trascendenza del processo di *integrazione planetaria* . Essa, a priori, non è né buona né cattiva. Sarà ciò che le persone ne faranno. Dobbiamo esser protagonisti, procedendo con ragionevolezza, guidati dalla carità e dalla verità. (42)

Cap. IV - Sviluppo dei popoli, diritti e doveri, ambiente

Il Pontefice esordisce ricordando che la solidarietà universale è un dovere per tutti, superando la tendenza di molte persone che coltivano la pretesa di non dover niente a nessuno, tranne che a se stesse. Ricorda che la condivisione dei doveri reciproci nobilita assai più della sola rivendicazione dei diritti. (43)

Parla poi della crescita demografica, della sessualità, della famiglia, dicendo che l'apertura responsabile alla vita è una ricchezza sociale ed economica. E aggiunge che occorre promuovere la bellezza del matrimonio. Parla anche dell'etica: non un'etica qualsiasi, bensì un'etica amica della persona, considerando che nel rapporto tra etica e impresa non sembra più sufficiente la di-

stinzione tra imprese finalizzate al profitto e organizzazioni non finalizzate, essendo oggi operativa *un'ampia realtà composita di imprese che non escludono il profitto, ma lo considerano strumento per realizzare finalità umane e sociali. (44-46)*

Prosegue sulla centralità della *persona umana* , la quale è il soggetto che deve assumersi primariamente il dovere dello sviluppo, trattando con rispetto la natura, dono del Creatore, affrontando lo sfruttamento energetico con rinnovata solidarietà, senza abuso. (47-50)

Come per l'ambiente occorre poi anche verificare le modalità con cui l'uomo tratta se stesso. *È necessario un effettivo cambiamento di mentalità... in cui prevalga la ricerca del vero, del bello, del buono e la comunione con gli altri uomini. (51)*

Chiude il capitolo dicendo che la verità e l'amore si possono solo accogliere. La loro fonte non è l'uomo, ma Dio, che ci indica quindi la strada verso il vero sviluppo. (52)

Cap. V - La collaborazione della famiglia umana

Benedetto XVI apre questo capitolo con l'affermazione: *"lo sviluppo dei popoli dipende soprattutto dal riconoscimento di essere una sola famiglia"* e indica la necessità di una migliore comprensione del concetto di *relazione* , osservando che *"non è isolandosi che l'uomo si valorizza, ma relazionandosi con gli altri e con Dio". (53)*

Egli dice che dobbiamo attingere luce dalla *SS. Trinità* , in quanto le tre divine Persone sono relazionalità pura. Osservando però che la verità su Dio e sull'uomo stenta ad affermarsi, con coraggio afferma che *l'esclusione della religione dall'ambito pubblico impedisce l'incontro e la collaborazione tra le persone per il progresso dell'umanità.*

Ricorda anche il bisogno della ragione di essere purificata dalla fede e della religione di essere purificata dalla ragione.

(-N.d.redaz.: Esatto! Ma ci vorrebbe-vuole tanta, tanta umiltà, come dell'ascolto e del consiglio di laici non asserviti o peggio servili per meri interessi, usando Dio per imbrogliare il prossimo e la gerarchia! Ci scusino tutti i lettori di questa, seppur doverosa intrusione diretta nel commento all'enciclica, ci riserviamo e riproponiamo, inoltre e comunemente di commentarla dal punto di vista civico e laico di credenti praticanti e non, e magari di atei).-

Il Papa, accenna quindi, anche alla utilità della collaborazione fraterna tra credenti e non credenti. (54-57)

Si addentra poi in alcuni settori dell'umanità bisognosi di chiarezza: la *sussidiarietà e solidarietà, che unite favoriscono l'interscambio tra i popoli, la cooperazione allo sviluppo, che non deve riguardare solo la dimensione economica, ma diventare occasione di incontro culturale.* Invita anche a *sostenere l'aiuto ai Paesi poveri* chiedendo a quelli ricchi di devolvere maggiori quote del loro prodotto interno lordo. (58-60)

Tocca il tema dell' *educazione* ; del *turismo* e parla della *migrazione, come fenomeno sociale di natura epocale, bisognoso di soluzioni a livello internazionale. Sulla povertà e la disoccupazione, incoraggia soluzioni per un lavoro che sia espressione della dignità*

essenziale di ogni uomo e donna. Rammenta anche l'impegno delle *organizzazioni sindacali* dei lavoratori e circa la *finanza ...* , suggerisce che l'intero sistema finanziario sia finalizzato al sostegno di un vero sviluppo.. Parla anche dei *consumatori* come nuovo potere politico, che dev'essere continuamente educato. (61.66) A conclusione esprime l'invito a una riforma sia della Organizzazione delle Nazioni Unite sia dell'architettura economica e finanziaria internazionale, affinché si possa dare reale concretezza al concetto di Famiglia delle Nazioni... *Urge la presenza di una vera Autorità politica mondiale. (67)*

Cap. VI - Lo sviluppo dei popoli e la tecnica

Questo capitolo affronta l'argomento dell'uso sconsiderato della tecnologia. *Lo sviluppo dei popoli* degenera se l'umanità si ritiene di potersi ricreare avvalendosi dei "prodigi" della tecnologia.

Lo sviluppo tuttavia oggi è strettamente congiunto con il progresso tecnologico ... *Esso può indurre l'idea della autosufficienza della tecnica* quando l'uomo, interrogandosi solo sul "come", non considera i fatti "perché" dai quali è spinto ad agire e cerca di conseguenza di ottenerne la massima utilità. Ma quando l'unico criterio della verità è l'efficienza e l'utilità, lo sviluppo viene automaticamente negato... *È urgente una formazione della responsabilità etica* nell'uso della tecnica. (68-70)

Perché le scelte di tipo tecnico finora hanno funzionato solo relativamente? Perché lo sviluppo ha bisogno di operatori e uomini politici che vivono fortemente nelle loro coscienze l'appello al bene comune... Anche la pace rischia talvolta di essere considerata come un prodotto tecnico frutto soltanto di accordi umani. In realtà non la si costruisce senza amore e comprensione reciproca. (71-72)

Settori "caldi" nello sviluppo dei popoli: la *comunicazione sociale* , i cui mezzi siano espressamente animati dalla carità, al servizio della verità, del bene e fraternità naturale e soprannaturale; la *bioetica* , in cui si scontrano due razionalità: quella della trascendenza aperta alla dipendenza da Dio e quella chiusa nell'immanenza stretta su se stessa. *Devono incontrarsi fede e ragione (-N.d.redaz.:* vedi Enciclica Fides et Ratio). La *questione sociale* , nel senso che essa implica non solo il modo di concepire, ma anche di manipolare la vita, sempre più posta dalle *biotecnologie* nelle mani dell'uomo... Si è ormai arrivati alla radice della vita...

Non si possono minimizzare gli scenari inquietanti per il futuro dell'umanità e i nuovi potenti strumenti che la *cultura della morte* dispone. *Aborto e "mens eutanascia"* sono destinate ad alimentare una concezione meccanicistica e materiale della vita... Chi potrà misurare gli effetti negativi di una simile mentalità?

Stupisce la *selettività arbitraria* di quanto viene proposto come degno di rispetto: pronti a scandalizzarsi per cose marginali molti tollerano ingiustizie inaudite. Confusione c'è anche sulla *concezione dell'anima e dell'aldilà. Lontano da Dio l'uomo è inquieto e malato! (73-76)* Eleviamo lo spirito, intravedendo un "oltre" che la tecnica non può dare. (77)

- Conclusione nel prossimo numero, con i nostri commenti -