

BERGAMO, VACANZE NEL VERDE (1a).

PRESENTAZIONE.

Quando affermiamo che ci sono molte buone ragioni per una vacanza in Bergamasca, sappiamo bene che esprimiamo una considerazione di parte perchè noi amiamo questa terra e ci siamo impegnati a svilupparne il turismo. Ma in realtà si tratta di una affermazione onesta. Ce ne convinciamo noi stessi pensando semplicemente allo stupore che ogni volta ci prende per le vie intricate di Gandino o di Clusone che quando si alzano gli occhi sui muri delle case capita sempre di intravedere tracce di affreschi e sui portoni stemmi di antiche casate nobiliari, i cui uomini hanno consumato queste pietre, si sono mossi per queste vie e stanze.

BUONE RAGIONI PER SCEGLIERE LA BERGAMASCA.

Il senso di contemplazione, quasi di timore che suscita la mole del Grand Hotel di San Pellegrino, con quel suo sapore spettrale, con le grandi cupole e i fregi liberty che parlano di lussi, di "belle époque", di gioia della vitae frivolezze, eppure in qualche modo anche di morte come se quel desiderio estremo di forma e di gioia non nascondesse altro che un profondo senso di lutto. Il Grand Hotel e il Casinò di San Pellegrino in mezzo a quei colli che proteggono il paese, verde cupo contro l'azzurro del cielo. Villeggiatura di collina, come a Clusone, villeggiatura termale come a Sant'Omobono, Trescore, Bracca, Gaverina. A un passo dalla montagna.

LA MONTAGNA BERGAMASCA CI AFFASCINA SEMPRE, ci riporta ogni volta più vicini a noi stessi. Le Prealpi e le Alpi Orobie.

Dai colli dolci attorno a Bergamo ai duemila metri della cresta tormentata dell'Alben che sembra un castello delle streghe, alla imponenza splendida del gruppo dell'Arera a 2500 metri, sopra la Valcanale, gola percorsa da abeti e disseminata di antiche frazioncine dove si respira l'atmosfera più genuinamente alpina, dove d'estate si incontrano numerose mandrie e greggi.

E poi le regine delle Orobie con il Pizzo dei Tre Signori, il Corno Stella, il Pizzo del Becco (appena sotto i 3000 mt.) da un lato e dall'altro i grandi oltre "tremila", il Pizzo di Coca, il Redorta, lo Scais, con sentieri e laghetti e percorsi fra pascoli, ghiaioni, rocce la cui emozione è difficile da descrivere.

BUONE RAGIONI PER UNA VILLEGGIATURA IN BERGAMASCA.

E allora ci vengono in mente pinete e silenzi della Valle di Scalve, un lembo di terra all'estremo limite della provincia, che quando ci si arriva scendendo dal Passo della Presolanao salendo dalla Via Mala sembra di perforare una dimensione diversa del tempo. Sono tutti luoghi dove un turismo discreto, un tempo soltanto di élite, esiste dal principio del secolo e pure da prima: San Pellegrino, Clusone, Passo della Presolana, Schilpario ...

Ci torna in mente il richiamo dell'acqua. Il piccolo e incantevole lago di Endine, incassato fra le montagne, con i suoi canneti e i pescatori mimetizzati dentro e le barche a remi che lo solcano pigramente tra le sponde verdi. Il Lago d'Iseo, il Sebino, con Lovere, Predore, Sarnico, patria della nautica, la rara suggestione di Monte Isola, in mezzo al lago, l'isola lacustre più grande d'Europa.

E poi i fiumi in certi tratti ancora godibili come il Brembo con il suo "lido" di Clanezzo, fra i resti di fortezze medievali.

Potremmo parlare della bellezza della Bergamasca per ore, e riempire libri di ragioni per invitarvi a trascorrere una villeggiatura da noi.

Un'idea potrete farvela leggendo questo articolo. Un'idea migliore ve la farete venendoci di persona.

Informazioni turistiche - Pro Loco:

Pro Loco Colli San Fermo
Adrara San Martino m. 350 - c/o Municipio Tel. e Fax 035/934342.

Grone m. 387 - Ufficio Turistico - Via dei Fiori - Tel. e fax 035/819137.

Pro Loco Arzago m. 108 - Via Ariberto - Tel. 0363/326185.

Pro Loco Bossico m. 865 - Piazza San Pietro - Tel. 035/968365 - 968020 - Fax 035/968214.

Pro Loco Bracca m. 612 - c/o Municipio Tel. 0345/97123 - Fax 0345/97641.

Pro Loco Branzi m. 874 - Piazza V. Emanuele, 3/B - Tel. 0345/71189 - Fax 0345/71363.

Pro Loco Brembilla m. 425 - Via don P. Rizzi, 20 - Tel. 0345/98818 - Fax 0345/99438.

Pro Loco Carona m.1100-Via Bianchi, 17 Tel. 0345/77118 - Fax 0345/77048.

Pro Loco Camerata Cornello m. 570 - c/o Municipio - Via Papa Giovanni - Tel. e fax 0345/43543.

Pro Loco Castro m.200 - c/o Municipio Tel. 035/960666 - Fax 035/962783.

Pro Loco Cisano Bergamasco m. 268 - c/o Casa delle Associazioni - Via Locatelli, 7 - Tel. 035/782040 - 781013 - Fax 035/782350.

Pro Loco Clusone m. 647 - Piazza dell'Orologio - Tel. 0346/21113 - Fax 0345/25278.

Pro Loco Colere m. 1006 - Via Tortola, 5 - Tel. e Fax 0346/54051.

Pro Loco Costa Volpino m. 251 - Via Nazionale, 147 - Tel. e Fax 035/970104.

Pro Loco Dossena m. 985 - Piazzale Alpini - Tel. 0345/49443 - Fax 0345/49453.

Pro Loco Fino Del Monte m. 650 - Via Da Fin, 5 - Tel. 0346/72018 - Fax 0346/74601.

Pro Loco Foppolo m. 1515 - Via Maia, 24 - Tel. e Fax 0345/74101.

Pro Loco Foresto Sparso m. 346 - c/o Municipio - Tel. 035/930028 - Fax 035/930666.

Pro Loco Fuipiano Valle Imagna m. 1000 - c/o Municipio - Tel. e Fax 035/856134.

Pro Loco Gandino m. 553 - C7o Municipio - Tel. 035/745567 - Fax 035/745646.

Pro Loco Gromo m. 676 - Piazza Dante, 7 - Tel. 0346/41345 - Fax 0346/42116.

Pro Loco Lovere m. 208 - c/o Municipio - Tel. 035/983623.

Pro Loco Medolago m. 250 - c/o Municipio - Tel. 035/4948817.

Pro Loco Monasterolo Del Castello m. 337 - c/o Municipio - Tel. 035/810190 - Fax 035/810718.

Pro Loco Oltre Il Colle m. 1030 - Via Roma, 17 - Tel. 0345/95088 - 95015 - Fax 0345/95661.

Pro Loco Oneta m. 736 - c/o Municipio - Tel. 035/707117 - Fax 035/708125.

Pro Loco Parre m. 625 - c/o Municipio - Tel. 035/701002 - Fax 035/703545.

Pro Loco Piazza Brembana m. 536 - c/o Municipio - Tel. 0345/81035 - Fax 0345/81714.

Pro Loco Piazzatorre m. 868 - Piazza AVIS AIDO - Tel. 0345/85121 - 85023 - Fax 0345/85659.

Pro Loco Ponte Nossa m. 465 - c/o Municipio - Tel. 035/701054.

Pro Loco Predore m. 190 - c/o Municipio - Tel. 035/938032 - Fax 035/938715.

Pro Loco Pontida m.313-c/o Municipio Tel. 035/795044 - Fax 035/796063.

Pro Loco Roncobello m.1009-Via Centro - Tel. 0345/84085 - Fax 0345/84047. (Continua) Rito



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,

Tiratura 2000 copie ANNO 3-N.6 Giugno 2000 6) DIRITTI E DOVERI, 7) DISTRIBUZIONE DELLA RICCHEZZA. Stampato in proprio. COPIA Giornale di CULTURA CIVICA-Edit.Dir.Adriano Poli-Riproduzione con fonte citata. SOVVENZIONE Proprietà, possesso, detenzione del Logo e del Nome sono protetti pure dall'uso originario/mensile. SOVVENZIONE Abbonamento www.poterecivico.it o org E-Mail: info@poterecivico.it o org-Autor.Trib.di Bg 12/05/98 n.21

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

Riproduzione se con fonte citata.

LA POVERTÀ IN ITALIA:

1 FAMIGLIA SU 7 È POVERA, 5 SU 10 SONO PENSIONATI.

NUOVI AMMORTIZZATORI SOCIALI.

di Adriano Poli

Dopo aver pubblicato, in 4 editoriali, la scandalosa e vergognosa hit parade delle pensioni e stipendi d'oro di chi ci predica bene ma razzola male, per noi e splendidamente per essi, scaricando le loro colpe del dissesto economico dell'Inps e finanze dello Stato sui pensionati con oltre 37 anni di contributi, perchè sono tanti e anziché vivere dovrebbero morire togliendo l'incomodo.

Quindi invece di dimezzare, almeno, i loro privilegi e quelli delle caste e corporazioni loro complici, "a cranio" annualmente miliardari, tutti insieme (compresi i politici di qualsiasi partito e cosipure i grandi filosofi, sociologi e teologi nazionali), urlano ad ogni piè sospinto che bisogna diminuire le pensioni da £ 1.500.000/mese di cui sopra, guardandosi dal toccare le loro e quelle dei baby-pensionati pubblici, bacino di voti per continuare il malandazzo. **Complimenti!**

La cassintegrazione non va ampliata ad altri settori, ma soppressa, perchè per decenni ha spogliato i fondi pensione dei dipendenti del privato, artigiani e piccoli commercianti, è fonte di guadagni indebiti per le aziende che ne usufruiscono ed è fautrice di lavoro nero e di lazzaronismo assistito.

SOMMARIO: Editoriale del direttore pag.1
Lettere dei lettori: **consulenze gratis** per posta.

Espianto organi (15a): legge 91/apr.99(3a) Pag.2

- **Errori formali '99**, si possono sanare. Pag.3

- **AMORE: la ricerca della verità (3a).** Pag.4

- **Salute (9a):** Dieta di 7 giorni. Pag.5

- **Serbatoi interrati:** D.M. 246/99. Pag.6

- **Gite in montagna:** Kit pronto soccorso. Pag.6

- **Tribunale del malato (2a):** nostri diritti. Pag.7

- **Beni ambientali:** Bergamo come vacanza. Pag.8

Abbonatevi e diffondete: **POTERE CIVICO**

E-mail del direttore: **civpoter@tin.it**

0335-6927227-0347-5500145-Lc.0341-644414

Redaz.Mi 02-90840906-E-mail:r.anfo@tiscalinet.it

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

0961-701564-E-mail:riccagua@tin.it0961-953394

Proposte di Potere Civico: istituire un fondo staccato dalle pensioni e sovvenzionato per 1/3 da tutti i lavoratori, 1/3 da tutti gli imprenditori e 1/3 dalle Regioni, in base al numero degli abitanti e al loro reddito pro-capite; detto fondo dovrebbe essere controllato dallo Stato, attraverso la creazione di un apposito **Ministero delle Corporazioni** e spostando alle Regioni quello del Lavoro e Previdenza.

Verrebbero così garantiti: l'equilibrio degli interessi di parte e la solvibilità della gestione di tutti i fondi pensionistici e di disoccupazione temporanea ordinaria, affinché quando si verificasse un surplus di dipendenti e fosse necessario licenziarne, il loro costo venga sopportato per i primi 6 mesi dall'intera collettività; oltre i quali, la metà del peso sociale verrà ancora compensato dal nuovo fondo, mentre l'altra sarà a carico delle aziende che licenziano, perchè nei periodi favorevoli hanno lucrato sugli utili del lavoro prodotto.

Nel nostro Paese la "povertà" o soglia di sopravvivenza al di sotto della quale la situazione diventa critica, è stata fissata in un reddito totale mensile di £.1.500.000 per famiglie di tre persone, per due componenti £.1.000.000 e £.600.000 per i singoli. **Dai dati Istat, la mappa della povertà risulta così distribuita: Nord-Italia 26,5%, Centro-Italia 13,8% e Sud-Italia 58,7%, pari a circa 3,5 milioni di famiglie.**

A prima vista si nota un'anomala presa d'atto molto eloquente: nell'area centrale vi è la minore moderna indigenza, di fatto la casta dirigente della nostra bella e un po' meno amata Capitale, è da sempre bravissima a rastrellare le ricchezze prodotte in tutta la Penisola e altrettanto le sta a ridistribuirle nella loro zona.

Da una attenta e ponderata analisi si evincono delle considerazioni e dei dati di fatto che fanno riflettere: nel "ricco" Nord, dove sono meno diffuse le opportunità delle attività non controllabili: pesca ed edilizia abusiva, agricoltura minuta e altro, circa 1/3 degli abitanti vive in disagio, nel Centro poco più di 1/10 e nel "povero" Sud più

della 1/2; però, considerando che scendendo lungo la penisola il costo/vita cala drasticamente, specie nei beni primari, pane, latte, carne, frutta, verdura, abbigliamento e affitti, ma pure in quelli voluttuari, oro, ecc.; **la situazione dei disagiati del settentrione è alquanto più grave.**

Comunque, in tutta Italia, se nelle famiglie indigenti non vi fossero le entrate di almeno una pensione o invalidità vere o false che siano, si troverebbero pressoché alla fame oltre 23 milioni di persone, e pensare che vogliono togliere o perlomeno ridurre drasticamente tali rendite e, speriamo, non chi li riceve. **Bella distribuzione della ricchezza, anzi della povertà!**

Soluzioni finanziaria D'Alema-bis: 1) £. 700.000/mese per ogni famiglia bisognosa di 3 individui del Centro-Nord e £. 900.000 per ognuna di quelle del Sud e Isole, senza tener conto che per la differenza del costo/vita si doveva fare il contrario e che parecchie famiglie, con più di tre componenti e con redditi superiori a £.1.500.000, fingeranno di separarsi per ottenere le stesse sovvenzioni; 2) £. 45.000/giorno per ciascun nomade, roulotte e camper lussuosi esclusi, per nostra fortuna; 3) "discriminando" gli extra-comunitari senza lavoro, che percepiranno solo £. 38.000 al giorno a testa; **per tutti tre i punti senza alcuna prestazione o contropartita.**

Proposte di Potere Civico: I) £. 100.000 -200.000 nette al mese, ovvero non soggette a detrazioni fiscali e contributive, per i nuclei familiari a rischio d'indigenza, i quali, potendo spendere di più, rimetteranno in circolo nuove fonti di lavoro e benessere; II) si diano pure le sovvenzioni giornaliere, ma paritetiche di £. 38.000 a nomadi e immigrati **nulla facenti**, ma in cambio li si faccia lavorare (es.: nella costruzione, manutenzione e pulizia dei luoghi in cui sono ospitati, delle carceri, ferrovie, strade, terreni incolti, rive, sponde, spiagge, ospedali, ospizi, scuole, smaltimento rifiuti, ecc.), hai voglia, ce n'è di lavoro, basta aver voglia di farlo! **Non vengono qui da noi per questo? O forse non è così?**

LEGGE 1° APRILE 1999, N. 91 (3a)
(CONTINUA DALL'ART. 8, COMMA c).

d) definisce linee guida rivolte ai centri regionali o interregionali per i trapianti allo scopo di uniformare l'attività di prelievo e di trapianto sul territorio nazionale;

e) verifica l'applicazione dei criteri e dei parametri di cui alla lettera c) e delle linee guida di cui alla lettera d);

f) procede all'assegnazione degli organi per i casi relativi alle urgenze, per i programmi definiti a livello nazionale e per i tipi di trapianto per i quali il bacino di utenza minimo corrisponde al territorio nazionale, secondo i criteri stabiliti ai sensi della lettera c);

g) definisce criteri omogenei per lo svolgimento dei controlli di qualità sui laboratori di immunologia coinvolti nelle attività di trapianto; (-N.d.r.: chi li farà?);

h) individua il fabbisogno nazionale dei trapianti e stabilisce la soglia minima annuale di attività per ogni struttura per i trapianti e i criteri per una equilibrata distribuzione territoriale delle medesime;

i) definisce i parametri per la verifica di qualità e di risultato delle strutture per i trapianti; (-N.d.r.: chi sono i garanti?);

l) svolge le funzioni attribuite ai centri regionali e interregionali per i tipi di trapianto il cui bacino di utenza minimo corrisponde al territorio nazionale;

m) promuove e coordina i rapporti con le istituzioni estere di settore al fine di facilitare lo scambio di organi.

7. Dal 1999, per l'istituzione del Centro nazionale è autorizzata la spesa di 740 milioni annui, di cui 240 milioni per le spese relative al direttore (-N.d.r.: bello stipendio!) e 500 milioni per il funzionamento.

Art. 9 (Consulta tecnica permanente per i trapianti)

1. È istituita la Consulta tecnica permanente per i trapianti, di seguito denominata "Consulta", che è composta dal direttore dell'Istituto superiore di sanità, o da un suo delegato, dal direttore del Centro nazionale, dai coordinatori dei centri regionali e interregionali, dai rappresentanti di ciascuna delle regioni che abbia istituito un centro interregionale, da 3 clinici esperti nei trapianti di organi e tessuti, di cui almeno uno rianimatore, e da tre esperti delle associazioni nazionali che operano nel settore dei trapianti e promozione delle donazioni. (-N.d.r.: tutti con interessi in campo. Perché non aggiunge un controllore fuori dal coro?).

2. I componenti della Consulta sono nominati con D.L. del Ministro della sanità per la durata di 2 anni, rinnovabili scaden-

za. (-N.d.r.: con quali criteri sono scelti?).

3. La Consulta predispone gli indirizzi tecnico-operativi per lo svolgimento delle attività di prelievo e di trapianto di organi e svolge funzioni consultive a favore del Centro nazionale.

4. Per l'istituzione della Consulta è autorizzata la spesa di lire 100 milioni annue a decorrere dal 1999.

Art. 10 (Centri regionali e interregionali)

1. Le regioni, qualora non abbiano già provveduto ai sensi della legge 2 dicembre 1975, n. 644, istituiscono un centro regionale per i trapianti ovvero, in associazione tra esse, un centro interregionale per i trapianti, di seguito denominati, rispettivamente, "centro regionale" e "centro interregionale".

2. Il Ministro della sanità stabilisce con proprio decreto, da emanare entro novanta giorni dalla data di entrata in vigore della presente legge, d'intesa con la Conferenza permanente per i rapporti tra lo Stato, le regioni e le province autonome di Trento e di Bolzano, il bacino di utenza minimo, riferito alla popolazione, in corrispondenza del quale le regioni provvedono all'istituzione di centri interregionali.

3. La costituzione ed il funzionamento dei centri interregionali sono disciplinati con convenzioni tra le regioni interessate.

4. Il centro regionale o interregionale ha sede presso una struttura pubblica e si avvale di uno o più laboratori di immunologia per i trapianti per l'espletamento delle attività di tipizzazione tissutale.

5. Qualora entro un anno dalla data di entrata in vigore della presente legge le regioni non abbiano promosso la costituzione dei centri regionali o interregionali il Consiglio dei ministri, su proposta del Ministro della sanità, previo invito alle regioni inadempienti a provvedere entro un termine congruo, attiva i poteri sostitutivi.

6. Il centro regionale o interregionale svolge le seguenti funzioni:

a) coordina le attività di raccolta e di trasmissione dei dati relativi alle persone in attesa di trapianto nel rispetto dei criteri stabiliti dal Centro nazionale;

b) coordina le attività di prelievo e i rapporti tra i reparti di rianimazione presenti sul territorio e le strutture per i trapianti, in collaborazione con i coordinatori locali di cui all'articolo 12;

c) assicura il controllo sull'esecuzione dei test immunologici necessari per il trapianto avvalendosi di uno o più laboratori di immunologia per i trapianti allo scopo di assicurare l'idoneità del donatore;

d) procede all'assegnazione degli organi in applicazione dei criteri stabiliti dal Cen-

tro nazionale, in base alle priorità risultanti dalle liste delle persone in attesa di trapianto, art.8, comma 6, lettera a);

e) assicura il controllo sull'esecuzione dei test di compatibilità immunologica nei programmi di trapianto nel territorio di competenza;

f) coordina il trasporto dei campioni biologici, delle équipes sanitarie e degli organi e dei tessuti nel territorio di competenza;

g) cura i rapporti di collaborazione con le autorità sanitarie del territorio di competenza e con le associazioni di volontariato.

7. Le regioni esercitano il controllo sulle attività dei centri regionali e interregionali sulla base di apposite linee guida emanate dal Ministro della sanità.

8. Per l'istituzione e il funzionamento dei centri regionali e interregionali è autorizzata la spesa di lire 4.200 milioni annue a decorrere dal 1999.

Art. 11 (Coordinatori dei centri regionali e interregionali)

1. Le attività dei centri regionali e dei centri interregionali sono coordinate da un coordinatore nominato dalla regione, o d'intesa tra le regioni interessate, per la durata di cinque anni, rinnovabili alla scadenza, tra i medici che abbiano acquisito esperienza nel settore dei trapianti.

2. Nello svolgimento dei propri compiti, il coordinatore regionale o interregionale è coadiuvato da un comitato regionale o interregionale composto dai responsabili, o loro delegati, delle strutture per i prelievi e i trapianti presenti nell'area di competenza e da un funzionario amministrativo delle rispettive regioni.

(Continua) Dal ns/ servizio informazioni

-N.d.r.: 1) ribadiamo le nostre critiche alla legge, definita del silenzio-assenso informato, infatti, contrariamente a quanto previsto dall'art. 5, com.1, a tutt'oggi, non è ancora pervenuta a nessun cittadino alcuna informazione, né tantomeno i tempi e le modalità per esprimere la propria libera volontà di assenso o diniego alla donazione del proprio corpo, per espianto di organi per i trapianti, nel caso di morte cerebrale (quindi ad encefalogramma piatto su vivente e non a circolazione sanguigna ferma o di morte certa).

2) È stata solo fatta pervenire una card di carta senza alcun valore legale, contenente una frase-trucco: dichiaro di voler donare, ecc. e con una casella SÌ e una NO, comunque chi vuol donare vada a iscriversi all'AIDO, chi non vuol farlo metta una croce sul NO, scarabocchiando il SÌ e vada alla propria Asl a dichiarare per scritto il suo NO e farsi rilasciare una ricevuta.

TRIBUNALE DIRITTI DEL MALATO (2a).
SALUTE, SANITÀ E I MIEI DIRITTI.

7. DIRITTO ALLA QUALITÀ.

Ogni cittadino ha diritto di trovare nei servizi sanitari operatori e strutture orientati verso un unico obiettivo: farlo guarire e migliorare comunque il suo stato di salute. In particolare il cittadino si aspetta: diritto alla continuità assistenziale, dentro e fuori dall'ospedale; diritto di essere accolto nei servizi da personale preparato, disposto ad ascoltare le sue esigenze e perfettamente informato; diritto di essere visitato domiciliariamente dal medico di medicina generale e di poterlo reperire ogni volta ne abbia bisogno; diritto di partecipare, nel ruolo di controllore dei servizi alla verifica della loro qualità.

8. DIRITTO ALLA DIFFERENZA.

Ognuno ha diritto a vedere riconosciuta la sua specificità derivante dall'età, dalla nazionalità, dalla condizione di salute, dalla cultura e dalla religione e a ricevere di conseguenza trattamenti differenziati a seconda delle diverse esigenze.

Diritto alla differenza vuol dire che non è il cittadino che si deve accontentare delle regole dettate dalle strutture sanitarie, ma queste sono tenute ad adattarsi, nel limite del possibile, alle sue esigenze.

In particolare: i genitori devono poter assistere giorno e notte il loro bambino ricoverato in ospedale, disponendo d'un apposito letto e permettendo loro di usufruire, anche a pagamento, della mensa dell'ospedale; garantire ai bambini, costretti a lunghi ricoveri, la possibilità di non interrompere la formazione scolastica; garantire ai bambini ambienti ospedalieri che rendano meno penosi i loro ricoveri (televisioni, videogiochi, ludoteche); il cittadino straniero deve poter essere assistito nel rispetto, per quanto possibile, della propria cultura e della propria religione.

(- N.d.r.: "possibilmente" nel rispetto delle nostre leggi, cultura e religione).

9. DIRITTO ALLA NORMALITÀ.

Ogni cittadino ha diritto a curarsi senza alterare, oltre il necessario, le sue abitudini di vita.

Non dovrà più essere consentito che, per accedere alle prestazioni sanitarie, il cittadino debba caricarsi di oneri organizzativi e logistici insopportabili. In particolare: la dispensazione di tutti i farmaci deve avvenire nella farmacia più accessibile all'assistito; facilitare l'accesso alla dialisi; incrementare l'istituzione di day hospital, di day surgery e di servizi di assistenza e ospedalizzazione domiciliare come

alternativa al ricovero; realizzare residenze assistenziali per non allontanare gli anziani dai propri luoghi di origine.

10. DIRITTO DI FAMIGLIA.

Ogni famiglia che si trova ad assistere un suo componente ha diritto di ricevere dal Servizio Sanitario il sostegno materiale necessario.

Tale riconoscimento non deve significare un'ulteriore deroga alle famiglie delle cure assistenziali, bensì portare all'individuazione di forme credibili e non aleatorie di sostegno e integrazione.

In particolare: procedere alle dimissioni del paziente ospedalizzato solo dopo aver concordato con la famiglia e con il medico di medicina generale un programma integrato di assistenza per la prosecuzione delle cure domiciliari; istituire protocolli sull'assistenza domiciliare al fine di definire standard di qualità che garantiscano effettivo sostegno alle famiglie: prevedere, mediante interventi legislativi, il sostegno finanziario, agevolazioni fiscali e facilitazioni nell'ambito del lavoro per le famiglie che tengono in casa propri congiunti malati o con gravi minorazioni. (- N.d.r.: per ora sono quasi lettera morta).

11. DIRITTO ALLA DECISIONE.

Il cittadino ha diritto, sulla base delle informazioni in suo possesso e fatte salve le prerogative dei medici, a mantenere una propria sfera di decisionalità e di responsabilità in merito alla propria salute e alla propria vita. (- N.d.r.: con molti dubbi).

In particolare ha i seguenti diritti: di essere informato adeguatamente al proprio livello culturale, su diagnosi, prognosi, prospettive terapeutiche e loro conseguenze; di non subire nessun atto diagnostico o terapeutico senza aver dato in precedenza un esplicito assenso; di scegliere il medico e l'equipe di propria fiducia. (- N.d.r.: tale diritto deve essere onorato specialmente per l'espianto degli organi).

12. DIRITTO AL VOLONTARIATO E ASSISTENZA DA PARTE DEI SOGGETTI NO PROFIT E ALLA PARTECIPAZIONE.

Ogni cittadino ha diritto a un Servizio Sanitario, sia erogato da soggetti pubblici che privati, nel quale sia favorita la presenza del volontariato e attività non profit (-N.d.r.: per la maggior parte sono a profitto) **e sia garantita la partecipazione degli utenti.**

Nel mondo variegato della cittadinanza attiva, dove tanta gente è disposta ad "adottare" i servizi di interesse collettivo, esiste un'esperienza che tocca ambiti quali il trasporto dei malati, la riabilitazione dei disabili, l'assistenza agli anziani soli, la tutela dei malati cronici, le comunità per tossicodipendenti e malati di AIDS, la cura dei ma-

lati di mente e terminali, assieme a organizzazioni che si occupano della tutela dei diritti. Per lo Stato e le Regioni ciò significa imparare a governare un sistema in cui non si lavora da soli, ma nel quale una pluralità di soggetti di varia natura concorrono, ognuno con le proprie competenze e con le risorse di cui dispone, alla tutela dell'interesse generale e alla salute. Ciò vuol dire che le Istituzioni devono sostenere tali esperienze, e non ostacolarle o limitarsi, come spesso avviene, a "sopportarle".

13. DIRITTO AL FUTURO.

Ogni cittadino, anche se condannato dalla malattia, ha diritto a trascorrere l'ultimo periodo della sua vita conservando la sua dignità, soffrendo il meno possibile e ricevendo attenzione e assistenza.

Gli anziani in gravi condizioni, i malati terminali, i malati di AIDS in fase di malattia avanzata, hanno diritto al futuro. Anche se tale futuro non può essere caratterizzato dalla salute e se sarà limitato nel tempo, ciò non significa che esso debba essere segnato solo da sofferenze inutili, abbandono e disperazione.

In particolare: diritto di non subire l'accanimento terapeutico; diritto di non soffrire inutilmente, in presenza di possibili terapie palliative; diritto di non essere abbandonato al momento della morte; diritto di non subire l'accanimento diagnostico; diritto di essere sempre considerato un uomo, e non solo un malato, anche negli ultimi giorni della vita; diritto di scegliere il luogo (la casa, l'ospedale, l'hospice) dove trascorrere le ultime fasi della propria esistenza.

14. DIRITTO ALLA RIPARAZIONE DEI TORTI. (- N.d.r.: non avviene quasi mai).

Ogni cittadino ha diritto, di fronte a una violazione subita, alla riparazione del torto ricevuto in tempi brevi e in misura congrua.

Nessuno deve cercare vendetta, né tendere ad arricchirsi attraverso lauti risarcimenti, ma chi ha subito un torto vuole che sia riconosciuto l'errore perchè "non succeda ad altri". A tal fine, le Amministrazioni devono attivare sistemi di tutela attraverso i quali i cittadini possano esercitare i loro diritti.

In particolare: diritto di ottenere giustizia tempestivamente attraverso il riconoscimento del danno e la punizione del colpevole; diritto di conoscere anticipatamente i costi delle perizie e dell'assistenza legale; diritto alla liquidazione del danno, senza attese dovute ad eccessi burocratici; diritto di essere informati circa le procedure e le modalità di composizione extragiudiziale; diritto di essere assistito dalle organizzazioni di tutela e dalle associazioni dei malati.

(Continua) Dal ns servizio informazioni

D.M. 246/99 - SERBATOI INTERRATI.

Con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del D.M. n. 246 del 24 maggio 1999 viene ad essere completamente ridefinita tutta la disciplina tecnica ed amministrativa relativa a costruzione, installazione ed esercizio dei serbatoi interrati.

Le principali scadenze ed adempimenti da rispettare per i serbatoi interrati già esistenti sono:

Tipologia del serbatoio interrato:

1) Qualunque serbatoio interrato esistente alla data di entrata in vigore del decreto per il quale si è in possesso di concessione o autorizzazione.

2) Serbatoi interrati già installati prima del 1973 o in data non documentabile, ancora funzionanti e non dotati di sistemi di rilevamento delle perdite di continuo.

3) Serbatoi interrati installati dopo il 1973, ancora funzionanti e non dotati di sistemi di rilevamento delle perdite di continuo.

Adempimenti D.M. 246/99:

1) Registrazione all'ARPA dei serbatoi di cui si è in possesso, inclusi quelli non più operativi (mediante modello conforme all'Allegato A).

2) a) Previa verifica dell'integrità strutturale e successivo risanamento (rivestimento, protezione catodica, cassa di contenimento, ecc.) entro il termine massimo di cinque anni, possono essere mantenuti in esercizio fino alla validità della garanzia e comunque non oltre il decimo anno dal risanamento. È richiesta dichiarazione di conformità dei lavori eseguiti ed in caso di contaminazione la bonifica del sito. b) Allo scadere del quinto anno i serbatoi non risanati debbono essere messi fuori servizio e bonificati.

3) a) Possono essere mantenuti in esercizio per trent'anni dalla data di installazione. b) Nel caso vengano risanati possono essere mantenuti in esercizio fino alla validità della garanzia e comunque non oltre il decimo anno dal risanamento.

Dal nostro servizio informazioni

- N.d.r.: se si volesse utilizzare di nuovo dei serbatoi abbandonati, come scorte di acqua da giardino o altro, si consiglia di risanarli facendoli vetrificare all'interno, quelli nuovi è meglio interrarli costruendo una muratura, intorno e sotto, in modo che non siano a contatto diretto con il terreno e sempre ispezionabili.

NON DIMENTICATE IL "KIT" DI PRONTO SOCCORSO.

Nelle gite in montagna di un giorno, in genere, non vi sono problemi di rilievo.

Non è così per chi affronta itinerari di più giorni o particolarmente impegnativi, soprattutto se in gruppi di più persone: i piccoli imprevisti (vesciche ai piedi, ferite, traumi e così via) sono quasi la regola.

Per far fronte a queste piccole necessità di tipo sanitario, è bene che almeno una persona del gruppo sia così previdente da portarsi nello zaino una piccola "farmacia"; in caso, e penso ai campeggi estivi di ragazzi o gruppi organizzati, è senz'altro indicato aggiungere una "farmacia" più fornita, da tenere alla base.

Vediamo insieme uno schema indicativo di massima per entrambi i casi.

Dotazione personale:

- farmaci personali;
- cerotti assortiti e in rotolo;
- benda elastica e di garza;
- compresse di garza sterile e non;
- salviettine disinfettanti;
- forbici;
- coperta termica in alluminio termoriflettente;
- crema solare e stick per labbra;
- collirio decongestionante;
- antidolorifico.

Da aggiungere come dotazione di gruppo, da tenere in campeggio:

- gel o pomata per contusioni, distorsioni o simili traumi;
- antidolorifico, antifebbre;
- antispastico per dolori colici;
- antinausea e vomito;
- antidiarroico;
- antiacido: citrosodina o farmaci simili;
- (-N.d.r.: 2 confez. di ghiaccio istantaneo);**
- creme, stick o spray per insetti;
- amuchina o simili per disinfettare.

Per la scelta dei farmaci specifici si suggerisce di rivolgersi al proprio medico curante che potrà fornire indicazioni più dettagliate e consigli sulla somministrazione.

Inoltre, se un disturbo non passa, rivolgersi senza esitare al medico. L'invito naturalmente è sempre alla prudenza, non solo in montagna, ma anche quando ci si trova a dover stare a letto con il mal di pancia.

Mario Milani - coordinatore sanitario regionale Soccorso Alpino - Lecco

Indirizzi delle principali sedi del Tribunale per i Diritti del Malato.

Sede Nazionale - Via Pompeo Magno, 10/b - Tel. 063225759 - Fax 063230162 - www.cittadinanzattiva.it

Lombardia - Sede di Milano - Via Anfiteatro, 14 - 2012 Milano - Tel. 0272001077 - Fax 0272001070.

Abruzzo - Via Angeloni, 11 - 67039 Sulmona (AQ) - Tel. 0864212044 - Fax 086431056.

Basilicata - Viale Italia, 2 - 75100 Matera - Tel. 0835263071.

Calabria - Via Aciri, 7 - 87100 Cosenza - Tel. 098477935 - Fax 098477936.

Campania - Via Bologna, 33 - 80142 Napoli - Tel. 0815538921.

Emilia Romagna - c/o Osped. di Parma - Via Gramsci, 14 - 43100 Parma - Tel. 0521991489.

Friuli Venezia Giulia - Via Dei Campi, 25 - 34170 Gorizia - Tel./Fax 0481535107.

Lazio - Via Borgo S. Spirito, 2 - 00193 Roma - Tel. 0668808602 - 066875264.

Liguria - c/o Ospedale S. Andrea - Via V. Veneto, 197 - 19100 La Spezia - Tel. 0187533439 - Fax 0187533433.

Marche - Via Bellini, 1 - 60033 Chiaravalle (An).

Molise - Via D. D'Aosta, 30/i - 86100 Campobasso - Tel. 0874411452 - Fax 0874415000.

Piemonte - Via Della Rocca, 20 - 10123 Torino - Tel. 0118177075 - Fax 0118124473.

Puglia - c/o Serv. Sociali - Via Cantatore, 32 - 71016 S. Severo (FG) - Tel. 0882223132 - Fax 0882243476.

Sardegna - c/o ASL n.5 - Via G. Carducci, 35 - 09170 Oristano - Tel. 0783317858.

Sicilia - P.zza Sgroi, 19 - 96017 Noto (SR) - Tel. 0931837747.

Toscana - Via F. Filzi, 39 - 57121 Livorno - Tel./Fax 0586405204.

Trentino - Via P. Orsi, 1 - 38100 Trento - Tel. 0461910174.

Umbria - Via Viola, 1 - 06100 Perugia - Tel.0755735071 - Fax 0755733645.

Veneto - Via Giustiniani, 2 - 35128 Padova - Tel. 0498213904.

Dal nostro servizio informazioni **- N.d.r.:** cosa pensano i vertici del Tribunale del malato della legge n. 91/1999, per l'espianto degli organi e sulla dichiarazione di morte certa, quando è solo cerebrale, tant'è vero che le donne incinte partoriscono e sulla negazione del diritto dei medici di obiettare e sul fatto che non è previsto il medico di parte?

GLI ERRORI FORMALI '99 ORA POSSONO ESSERE SANATI.

Tra le continue, inarrestabili novità fiscali c'è anche il decreto legislativo che ritocca le sanzioni tributarie.

Sanatoria per gli errori formali dell'anno scorso.

Non c'è pace per il contribuente: le disposizioni fiscali si susseguono con cadenza pressochè giornaliera con continui ritocchi o revisioni di norme in vigore, talora anche in senso favorevole (anche se più frequentemente, però, le nuove norme comportano un aggravio dei tributi o quantomeno del già pesante carico burocratico e formale).

Tra le disposizioni più recenti va segnalato il decreto legislativo con il quale il Ministero delle Finanze ha messo a punto gli ultimi ritocchi al regime delle sanzioni tributarie, alleggerendo l'ammontare delle ammende previste in passato anche a fronte di errori puramente formali.

Sanzioni Iva in misura fissa.

L'intervento del ministero si è sviluppato sui settori che più sembravano bisognosi di correzioni dopo la prima fase di applicazione delle nuove regole introdotte quasi due anni fa.

Così si è partiti dalle imposte dirette e, segnatamente, dalla dichiarazione periodica Iva.

È stata soppressa la sanzione proporzionale che colpisce l'omessa dichiarazione per far debuttare una misura fissa che si muoverà tra un minimo di 500 mila lire a un massimo di 4 milioni.

Alla sanzione saranno poi assoggettate anche le fattispecie di infedele dichiarazione.

Sanatoria per gli errori '99.

Altro cardine del provvedimento è rappresentato dalla conferma della sanatoria che interesserà tutti i contribuenti che abbiano commesso un errore di natura formale nella compilazione della dichiarazione dei redditi nel 1999.

Gli errori non dovranno però aver inciso sulla determinazione o sul

pagamento del tributo e dovranno essere regolarizzati entro 30 giorni dall'invito dell'ufficio finanziario.

Non è stata raccolta la richiesta della commissione dei Trenta di inserire la disposizione in un provvedimento ad hoc.

Punizioni dimezzate dal '94 al '98.

Per quanto riguarda poi le dichiarazioni presentate nel periodo 1994-'98, il decreto legislativo prevede un abbattimento degli importi del 50 per cento.

Ma il contribuente dovrà aderire entro il secondo mese successivo a quello di consegna del ruolo alla proposta dei concessionari e versare i tributi dovuti, le sanzioni e gli interessi.

Costa di più il ravvedimento operoso.

Brutte notizie in arrivo invece sul fronte del ravvedimento operoso: la sanzione da corrispondere per la regolarizzazione degli omessi versamenti aumenta dal 5 al 6 per cento.

L'incremento dovrebbe "compensare", nelle intenzioni del ministero, l'ampio margine di tempo a disposizione del contribuente per avviare le procedure (entro il termine per la presentazione della dichiarazione o entro un anno).

Novità in arrivo anche per il concorso di violazioni e la continuazione.

Le difficoltà applicative di questi istituti si sono concentrate nel caso il cumulo giuridico debba essere applicato nei confronti dei tributi amministrati da diversi dipartimenti del ministero.

Le previsioni sul concorso si applicheranno così separatamente rispetto ai tributi doganali e alle imposte sulla produzione, e gli altri tributi erariali e di ciascun ente impositore.

Attenzione al biglietto del cinema.

Il provvedimento adegua poi il regime delle sanzioni alle nuove regole tributarie stabilite per il settore degli spettacoli.

Aver dimenticato il biglietto d'ingresso a una manifestazione, d'ora in poi, potrebbe costare caro: fino a 2 milioni di

multa.

A partire da aprile infatti il biglietto verrà parificato allo scontrino fiscale e chi ne verrà trovato sprovvisto, anche nelle immediate vicinanze del luogo di svolgimento dello spettacolo, rischierà una sanzione da 100 mila a 2 milioni.

Il decalogo delle nuove sanzioni.

I principali punti dell'intervento messi a punto dal ministero delle Finanze per correggere il regime delle sanzioni amministrative.

1. Cancellazione della sanzione proporzionale in materia di dichiarazione periodica Iva e introduzione di una sanzione in misura fissa che si estende anche ai casi di infedele dichiarazione.

2. Estensione della soglia di tolleranza per il mancato rispetto di adempimenti di natura contabile.

3. Riduzione dell'importo della sanzione nel caso in cui il contribuente effettui, entro 15 giorni dalla scadenza, versamenti relativi a crediti assistiti da garanzia.

4. Razionalizzazione dell'applicazione del cumulo giuridico nel caso questo riguardi tributi amministrati da dipartimenti diversi del ministero.

5. Applicazione delle regole sul cumulo quando le violazioni siano della stessa indole.

6. Inasprimento delle disposizioni sul ravvedimento operoso: la sanzione per gli omessi versamenti passa dal 5 al 6 per cento.

7. Sospensione durante il periodo feriale dei termini per potere usufruire della riduzione a un quarto della sanzione irrogata.

8. Introduzione di una sanatoria sugli errori formali compiuti dai contribuenti nella compilazione delle dichiarazioni del 1999.

9. Abbattimento alla metà delle sanzioni per chi aderisca all'invito di pagamento inviato dai concessionari e relativo alle dichiarazioni presentate nel periodo 1994-1998.

10. Adeguamento del regime sanzionatorio alla nuova disciplina fiscale del settore degli spettacoli.

Dal nostro servizio informazioni

- N.d.r.: il nostro concetto di base è: troppe leggi, nessuna legge! In Francia ne esistono in totale solamente 7.000, mentre in Italia ne furono prodotte circa 200.000 nella I Repubblica e nella II più di 300.000, è impossibile osservarle.

AMORE COME VERITÀ (3A). IDEALI DI COMPORTAMENTO (1a).

Elementi importanti da tenere conto per arrivare a un miglioramento del proprio comportamento, graduale e quindi del proprio rapporto con gli altri (compreso perciò anche quello di coppia) fino a rendere questi atteggiamenti spontanei, abituali.

1) PIACERE A SÈ STESSI: prima di tutto bisogna giungere a ciò in modo da trovarsi **a proprio agio nella COMUNICAZIONE con l'altro** (che riflette il nostro interiore) e quindi ad **essere più sicuri**, in questa comunicazione.

2) APPREZZARE: è importante "abituarsi" ad apprezzare le **vere qualità degli altri** (fino a stimarli; scopriremo infinite meraviglie se li osserveremo da varie prospettive ravvicinate ...) ogni qualvolta ce ne si presenti l'occasione (**galateo** = gentilezza nei modi, con tutti, naturale), imparare a **RINGRAZIARE** per i favori ricevuti e farne agli altri spontaneamente.

Non parlare male ma **BENE-DIRE** sempre gli altri o per lo meno correggere fraternamente chi ha agito male (vedere gli sbagli altrui come errori, i nostri come colpe) prima di dirlo ad altri (se è possibile). Fare quindi il possibile, perchè l'amicizia è più importante.

3) COGLIERE I SEGNALI (per conoscere meglio l'altro) essenziale è imparare ad osservare lo **sguardo (lampada del corpo)** infinitamente espressivo, di una persona, ci manda; da esso possiamo capire i tratti essenziali della sua personalità, (**L'ATTENZIONE 3-A**) le sue esigenze (**FISIOGNOMICA**) e quindi come piacere o su che basi o argomenti intavolare discorsi ecc. ... con essa, cercando di soffermarsi (approfondire) sulle **affinità (cercare prima di tutto ciò che unisce**, che è sempre molto di più di quel che possiamo immaginare, nonostante le magari negative "apparenze") facendone parlare molto anche all'altro così che ne si trovi piacevolmente coinvolto (sempre attenti a cogliere quello che l'altro intende esprimere e come sente l'importanza, il coinvolgimento in quell'argomento) e **si trovi così a suo agio (metterlo sempre a suo agio)**.

3-A) L'ATTENZIONE alle effettive esigenze dell'altro che si traducono in segnali precisi. Quindi cogliere, **capire quello che l'altro sente** così da farlo

sempre sentire a proprio agio (evitando quindi la possibilità che si creino situazioni imbarazzanti).

Quindi **evitare la timidezza** quando si può fare del bene all'altro. Fino ad arrivare ad **aprirsi gradualmente l'un l'altro** e quindi a **CON-FIDARSI** (dalla conoscenza approfondita nasce l'affetto e l'amicizia, quindi la fiducia, la confidenza la familiarità con l'altro) sempre più profondamente fino ad arrivare ad assumere questo atteggiamento in maniera spontanea ("rifugiarsi" in modo "spontaneo", naturale, nell'altro in caso di difficoltà, magari per un consiglio o un parere, rendere partecipe l'altro delle nostre gioie e dolori quotidiani ... Ciò porta una continua crescita reciproca data in questa condivisione "alla pari", un consigliarsi reciprocamente per il bene l'uno dell'altro. Ognuno diventa riferimento, quasi "guida" all'altro attraverso correzioni fraterne guidate dallo spirito di verità ... Condividere i reciproci punti di forza così da colmare le lacune l'uno dell'altro).

4) COMUNICARE GIOIA ATTRAVERSO IL PROPRIO SGUARDO, il tipo di **sorriso** è molto importante. Esso **lascia trasparire le virtù**, comunica la **profondità della persona**, del proprio intimo, opposto alla superficialità. Il sorriso deve essere **luminoso, sincero** (schietto, vero), **semplice, spontaneo, gioioso, disponibile, aperto, entusiasta, ...**

Così attirerà la simpatia, trasmetterà fiducia, sicurezza, pace, facendo aprire l'altro gradualmente.

4-A) SGUARDO DIRETTO: l'importante è che il nostro **non sia superficiale ma diretto**.

È indice di interesse verso l'altro e quello che dice, ma anche di sicurezza, familiarità.

Lo sguardo comunica (può comunicare, se sincero, non mascherato) le cose più profonde, le **affinità profonde di sentimento e di ideali** (soprattutto morali) che rafforzano il legame di due persone.

N.B.) Importante per una persona è il proprio **nome** ed è sempre piacevole sentirsi chiamare per nome. Indica familiarità, interesse particolare verso questa persona.

5) VEDERE L'ALTRO ALLA PARI: né superiore, né inferiore. Quindi **EVITARE LA POSSESSIVITÀ** che fa allontanare ("uccide il rappor-

to") in quanto ogni persona deve essere **LIBERA** (il dono più grande che DIO-AMORE ci ha dato è la libertà e quindi è l'espressione che fa vivere l'Amore, se non fossimo liberi di seguirLo con la propria volontà non potremmo amare, il nostro amore sarebbe soffocato, l'Amore non può essere obbligato ...; "nulla è più libero di ciò che l'Amore unisce"). Non bisogna quindi perdere la propria **personalità** nell'altro. Dobbiamo essere noi stessi e dobbiamo amare l'altro per quello che è, non per quello che sa fare o per quello che ha ...

6) RISPETTARE la personalità dell'**altro** (esempio: **l'opinione dell'altro, la libertà**), sebbene sicuramente diversa (- il mondo è bello perchè è vario - chi non rispetta la diversità è razzista) e nel rispetto (quindi nell'apertura, nella sincerità, ecc. ...) **"CONFRONTARSI"** per poter **liberamente farsi dono** all'altro.

7) DISPONIBILITÀ A PERDONARE PER PRIMI.

"... non vi dico sette volte ma settanta volte sette ...".

Mai giudicare (evitare soprattutto i pregiudizi, chiaro sintomo d'immaturità) ma **correggere fraternamente**.

Tutti sbagliamo ("... chi di voi è senza peccato ...") per momentanea debolezza o magari credendo anche di agire bene e se non siamo capaci di perdonare, prima o poi romperemo i rapporti con tutti (mentre è molto più importante il rapporto, l'amicizia, rispetto alla questione che ci ha posto in controversia ...) e poi consideriamo che ben più di quel che noi dobbiamo perdonare agli altri il Signore perdona a noi ("... rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori", eccetera) ... ci vuole un po' di **umiltà**; dobbiamo sentirci fratelli: "odiare" il peccato, amare il peccatore.

8) COERENZA DI COMPORTAMENTO.

Abituale correttezza, anche nelle piccole cose; **onestà**.

L'incoerenza genera sfiducia con le relative conseguenze. La coerenza ci fa guardare a testa alta, è sintomo di **onestà, di sicurezza, decisione**.

(Continua) Osvaldo Marchetti **-N.d.r.:** alla fine della pubblicazione della tesi dell'articolista Marchetti, pubblicheremo le lettere pervenute dai lettori.

DIETA DI 7 GIORNI (1a).

Suggerimenti per la cucina.

Tutti i piatti devono essere appetitosi, gustosi e colorati. Anche l'occhio ha i suoi diritti e gradisce sempre una tavola ben apparecchiata.

Le insalate non sono apportatrici di ulteriori grassi. Esse dovrebbero essere consumate all'inizio dei pasti ed essere ben masticate. L'insalata riempie lo stomaco.

Come condimento dell'insalata usare poco olio vergine (di girasole, di mais, di cardo, di olive), yogurt, Kefir, poco succo di limone o aceto alle erbe e erbe aromatiche fresche.

L'insalata di verza diventa gustosa e tenera aggiungendovi un po' d'olio e una mela grattugiata o dei pezzetti di banana. L'insalata di carote va condita sempre solo con succo di limone o con yogurt.

Le insalate possono essere completate con un cucchiaino di germi di grano o di soia, con noci o fiocchi di germi di grano, eccellenti integratori proteici, di facile digestione.

Il sale trattiene l'acqua nei tessuti; quindi utilizzare poco sale, ma erbe aromatiche per rendere gli alimenti gustosi.

Come dolcificante evitare possibilmente l'uso di zucchero, sostituendolo con miele o con succo di pere concentrato.

Suggerimenti per la dieta.

Tabella delle calorie e piano dietetico per la normalizzazione del peso e la disintossicazione dell'organismo.

Dieta di 7 giorni, basata su principi scientifici dell'alimentazione, per la normalizzazione del peso e la disintossicazione dell'organismo, con l'aggiunta di integratori alimentari, scegliendoli tra le marche più affidabili.

Grazie al cambiamento del regime alimentare si ottiene una lenta riduzione del peso, pari a 0,5-1,5 Kg. ogni settimana. **Attenzione a non esagerare.**

Tra i singoli pasti si raccomanda di bere in abbondanza (1-2 litri al giorno), per esempio acqua minerale, infusi di frutta o tisane di erbe, bevendo si diluiscono i succhi gastrici e si riduce l'appetito.

Le quantità di alimenti indicate possono anche essere distribuite su 5 pasti giornalieri più piccoli.

Frutta e verdura possono essere scambiate a piacere (tabella delle calorie).

Si sconsiglia durante la dieta l'assunzione di stimolanti come caffè, tè o bevande alcoliche.

1° giorno. Mattino: 1 bicchiere di succo di frutta o di verdura+1 bicchiere di

yogurt (al naturale)+l'integratore.

Mezzogiorno: 1 bicchiere di succo di frutta o verdura+1 bicchiere di yogurt+1 porzione di carne o pesce (ca 80 gr.).

Sera: 1 bicchiere di succo di frutta o verdura+1 bicchiere di yogurt+1 tazza di tisana+1minestra di riso o pasta.

Totale: 1100 calorie / 4604 joules.

In caso di sensazione di fame (diminuisce dopo alcuni giorni di dieta) si può mangiare tra i pasti una mela, dei cracker o frutta secca.

Tenete sempre presente: una buona digestione viene ottenuta solo con una buona masticazione.

Il primo giorno della settimana di dieta è il più critico, perchè avvia la disintossicazione e il riequilibrio idrico dell'organismo. È consigliabile iniziare la dieta a fine settimana.

La settimana di dieta può essere ripetuta senza problemi più volte durante l'anno. Si consiglia anche di fare un giorno di dieta settimanale con tutta la famiglia.

Passeggiate e ginnastica fanno molto bene anche durante la dieta. Le docce alternate calde/fredde con successive frizioni favoriscono il metabolismo e aumentano il senso di benessere.

2° giorno. Mattino: colazione standard, comprendente: 1 frutto e 1-2 fette di pane integrale con ricotta magra+1 bicchiere di yogurt+1 tazza di tisana o di latte magro+l'integratore.

Mezzogiorno: 1 frutto e ca. 200 g. di verdura cruda o ca. 300 g. di verdura cotta, con 1 cucchiaino di olio d'oliva+1 minestrone.

Sera: 1 frutto e 100 g. di muesli (fiocchi di avena con frutta secca) mescolato con yogurt+1 tazza di tisana.

Totale: 1200 calorie/5023 joules.

3° giorno. Mattino: colazione standard (come 2° giorno).

Mezzogiorno: 1 frutto e 200 g. di insalata mista+2 patate bollite con la buccia con ca. 50 g. di ricotta alle erbe o 1 uovo.

Sera: 1 bicchiere di yogurt con frutta fresca+1 fetta di pane integrale con formaggio magro+1 tazza di tisana.

Totale: 1100 calorie/4604 joules.

Consigli e varianti a scelta: dare la preferenza alla verdura coltivata biologicamente. La verdura dovrà essere cotta al vapore o nel proprio sugo, non bollita. Niente cibi con salse a base di farina.

In luogo di sostanziose minestre piuttosto un brodo di verdura senza grasso e con poco sale.

Muesli con frutta.

1 cucchiaino di fiocchi d'avena o di altri cereali a scelta

acqua, latte o yogurt, eventualmente con l'aggiunta di un po' di ricotta o di panna

1 cucchiaino di miele o di succo concentrato di pere

200 g. di mele grattugiate o altra frutta di stagione

1 cucchiaino di succo di limone o di arancia

1 cucchiaino di noci grattugiate e/o uvetta, uva, fichi, datteri

Totale: 460 calorie/1925 joules

4° giorno. Giornata di riso: preparare la mattina la quantità di riso da consumare in giornata (100 g. di riso crudo in 1/2 l. di acqua o di brodo di verdura danno ca. 300 g. di riso bollito).

Mattino: 100 g. di riso + 150 g di mele cotte, dolcificate con miele e aromatizzate con cannella e buccia di limone grattugiata.

Mezzogiorno: 100 g. di riso e 200 g. di verdura cotta al vapore (pomodori, sedano, rapa, ecc.).

Sera: 100 g. di riso e 150 g. di arance. Totale: 800 calorie/3348 joules

Indicazioni per la salute. Il peso ideale del corpo umano è, secondo la costituzione e la corporatura, pari all'altezza in centimetri oltre il metro, meno il 5-10%. Esempio: 170 cm. di altezza = 63-66 Kg..

Il sovrappeso può causare dei disturbi alla salute.

Controllare il peso giornalmente.

La dieta di 7 giorni è ricca di fibre e dà pertanto un buon senso di sazietà, favorendo contemporaneamente in modo naturale la funzionalità dell'intestino. In caso di stitichezza aiutarsi con: 2 cucchiaini da caffè di semi di lino 2 X al giorno, assieme ai pasti, o mangiando prima di coricarsi qualche prugna o fico secco, ammorbidenti in acqua.

Importanti fonti di proteine sono soprattutto i latticini, le uova (attenzione al colesterolo), la soia, i cereali, noci, pesce e carne.

Il latte è l'alimento che fornisce più calcio d'ogni altro. Per dimagrire sono adatti latte magro, latte acido, latticello, yogurt, Kefir, ricotta e altri formaggi magri.

Tutte le bevande alcoliche sono molto caloriche. La loro digestione non comporta alcun consumo d'energia. Esse costituiscono un nutrimento liquido la cui componente alcolica si deposita immediatamente come grasso.

5° giorno. Mattino: colazione standard (come il 2° giorno)

Mezzogiorno: 1 frutto e circa 200 g. di insalata di verdure crude + 2 patate bollite con la buccia + ca. 100 g. di spinaci cotti a vapore, conditi con 1 cucchiaino di olio di girasole.

Sera: 150 g. di ricotta + macedonia di frutta mescolata con yogurt + 1 tazza di tisana. Totale: 1100 calorie/4604 joules.

(Continua) Dal ns servizio informazioni