

BERGAMO, VACANZE NEL VERDE (2a).

Pro Loco:**Rota Imagna** m. 665 - Via Pascoli, 2 - Tel. 035/868166 - Fax 035/868415.**Rovetta** m. 650 - Via Vittorio Veneto, 3 - Tel. 0346/72220 - Fax 0346/74238.**San Giovanni Bianco** m. 400 - Via Ponte Vecchio - Tel. 0345/41038 - Fax 0345/43495.**Sant'Omobono Imagna** m. 462 - Via Vittorio Veneto, 90 - Tel. 035/852457 - Fax 035/852543.**Sarnico** m. 197 - Via Piccinelli, 18 - Tel. e Fax 035/910900.**Santa Brigida** m. 861 - Via Muggiasca, 1 - Tel. 0345/88219 - Fax 0345/88031.**Serina** m. 823 - Via Papa Giovanni XXIII, 2 - Tel. e Fax 0345/66065.**Solza** m. 254 - Via Roma, 12 - Tel. 035/902499 - Fax 035/948365.**Sovere** m. 376 - Via Sen. Silvestri, 5 - Tel. 035/981349 - Fax 035/981762.**Taleggio** m. 761 - c/o Municipio - Tel. 0345/47021 - Fax 0345/47454.**Tavernola** m. 180 - c/o Municipio - Tel. 035/931004 - Fax 035/932611.**Trescore Balneario** m. 271 - c/o Municipio - Tel. 035/940146 - Fax 035/941557.**Valbondione** m. 879 - c/o Municipio - Tel. 0346/44004 - Fax 0346/44038.**Vigolo** m. 615 - c/o Municipio - Tel. 035/931054 - Fax 035/932784.**Uffici Turistici:****APT** (Azienda Prov.le Turismo) **Bergamo** - Vicolo Aquila Nera, 2 - Tel. 035/242226 - 232730 - Fax 035/242994.**Presolana:****Castione d/** m. 870 - Piazza Roma - Tel. 0346/60039 - Fax 0346/60045.**Bratto** - Via Donizetti - Tel. 0346/31146 - Fax 0346/30300.**Val di Scalve:****Schilpario** m. 1125 - Piazza Cardinal Maj, 25 - Tel. e Fax 0346/55059.**Vilminore** m. 1018 - Piazza Giustizia, 3 - Tel. e Fax 0346/51002.**Valle Brembana:****San Pellegrino Terme** - Viale Papa Giovanni XXIII, 18 - Tel. 0345/21020 - Fax 035/23344.**Altopiano Selvinese:****Selvino** - Corso Milano, 19 - Tel. 035/763362 - Fax 035/761707.**Aree di sosta per camper:** AA = Aree attrezzate (pernottamento, carico e scarico); CS = Camper Service (carico e scarico); PS = Punto di Sosta (possibilità di sostare): **Alzano Lombardo (AA)**, **Bergamo (3 AA, 1 PS)**, **Ranzanico al Lago (AA)**, **Rovetta (PS)**, **San Paolo D'Argon (PS)**, **Seriate (AA)**.**VALLE BREMBANA****Alberghi:** n. 56 / 1075 camere / 2036 posti letto.**Campeggi:** Isola di Fondra, Piazzatorre.**Rifugi:** Alpe Corte, Baita Armentarga, Benigni, Cà S. Marco, F.lli Calvi, F.lli Longo, Gherardi, Laghi Gemelli.**Soccorso Alpino:** Pizzo Tre Signori, Pizzo del Diavolo, Passi del Branchino e del Publino.**Guardia Medica:** Piazza Brembana, S. Giovanni Bianco, Zogno.**Pronto Soccorso:** S. Giovanni Bianco.**Bagni termali:** S. Pellegrino Terme.**Discoteche - Night Club:** Carona, Foppolo, Moio de' Calvi, Piazzatorre, Piazza Brembana, S. Pellegrino Terme, Valleve, Zogno.**Cinematografi:** Carona, Piazzatorre, S. Pellegrino Terme, Valtorta, Zogno.**Informazioni turistiche:** S. Pellegrino Terme.**Vestigia storiche:** Averara, Cameraata Cornello, Ubiale-Clanezzo, Cusio, Piazza Brembana, S. Brigida, S. Giovanni Bianco, S. Pellegrino Terme, Sedrina, Valtorta, Zogno, Isola di Fondra.**Parchi naturali:** Parco Naturale Regionale delle Orobie.**Musei:** Casa della maschera Arlecchino (Oneta), Musei Etnografici di Valtorta e di Zogno.**Specialità gastronomiche:** polenta taragna, formaggio Branzi, Formai de Mut.**Deltaplano/Parapendio:** Carona, Foppolo, Valleve.**Piscine:** Foppolo, S. Pellegrino Terme. Tennis: Branzi, Camerata, Carona, Cusio, Foppolo, Isola di Fondra, Olmo al Brembo, Piazzatorre, Roncobello, S. Brigida, S. Giovanni Bianco, S. Pellegrino T., Sedrina, Zogno.**Equitazione:** Piazzatorre.**Pattinaggio:** Foppolo, Isola di Fondra, Piazzatorre.**Golf/Minigolf:** Foppolo, S. Pellegrino Terme.**Scuola di roccia:** Lenna, S. Pellegrino T., Zogno (palestra di arrampicata).**Bocciodromo/Boowling:** Branzi, Piazza Brembana, S. Brigida, S. Pellegrino T.**Pesca: Fiume Brembo. Torrenti:** Ambria, Antea, Brembilla, Lenna, Imagna, Poscante, Stabina, Val Mora.**Volo a vela:** Valbrembo.**Canoa, canottaggio, kayak, rafting, hy-drospeed:** S. Giovanni Bianco, S. Pellegrino Terme, Sedrina, Ubiale, Zogno.**Tiro a segno o al piattello:** Moio de' Calvi, Piazza Brembana, S. Pellegrino Terme.**Scavata dal fiume Brembo, la Valle Brembana** diventa presto piuttosto impervia, incassata, di sapore alpino e di non facile accesso e in questo si differenzia notevolmente dalla più dolce e aperta Valle Seriana.

Il fiume Brembo presenta una portata d'acqua ben superiore a quella del Serio e questa è la ragione, unitamente al fatto che i prelievi avvengono in minore misura, per cui il corso d'acqua risulta normalmente più ricco del fratello.

La Valle Brembana parte subito mostrando paesaggi scoscesi e impervi, ma continuando a percorrerla verso le sue origini si incontrano improvvise aperture, magnifiche e ampie conche, nuovi restringimenti e quindi il frastagliarsi in numerose convalli. Biglietti da visita della valle possono venire considerati Villa d'Almè e soprattutto Almenno e Clanezzo, località poste al confine tra la Valle Brembana e la Valle Imagna. Qui il paesaggio è ancora collinare, ma ben presto diviene roccioso.

A quindici chilometri da Bergamo si trova **SEDRINA** che è considerato il primo comune davvero appartenente alla Valle Brembana. Siamo al principio, eppure la valle si presenta già scoscesa, con pareti rocciose, e il Brembo scorre in fondo a un dirupo.A Sedrina il visitatore può soffermarsi a visitare la chiesa con la facciata progettata dall'architetto Mauro Codussi nel XV secolo. **All'interno una pala d'altare di Lorenzo Lotto.** Poco oltre l'abitato di Sedrina si arriva ad uno dei punti più caratteristici di tutta la Val Brembana: **ci troviamo ai Ponti di Sedrina**, il luogo dove la Val Brembilla confluisce nella Valle Brembana in uno scenario di rocce e pareti strapiombanti unite da quattro ponti di epoca divergenti sui quali purtroppo domina ormai il ciclopico viadotto.**Di Sedrina fu il Paci Paciana, il più famoso brigante della Bergamasca, figura leggendaria vissuta nel secolo scorso.**Oltre Sedrina seguiamo verso **ZOGNO**, piccola capitale amministrativa ed economica della Valle Brembana. **Lungo la strada sulla nostra sinistra l'ingresso alle Grotte delle Meraviglie, vera e propria attrazione, i cui androni naturali sono tappezzati di stalattiti e stalagmiti sognanti.**Zogno è il paese più popolato della valle con i suoi ottomila abitanti. Nel centro storico alcune antiche botteghe e palazzi tra i quali quello appartenuto a **Bortolo Belotti, storico e uomo politico bergamasco.**

(Continua) Rito



Ediz.17

LEGGETE E DIFFONDETE

Edizione n. 17

POTERE CIVICO

L'UOMO E I POTERI, PRINCIPI BASE DELLE LIBERTÀ INDIVIDUALI E DELLE DIGNITÀ DI CONVIVENZA: 1) SUSSIDIARIETÀ, 2) RAPPRESENTATIVITÀ, 3) SOLIDARIETÀ PATTUTA, 4) RESPONSABILITÀ, 5) PUNIBILITÀ,**6) DIRITTI E DOVERI, 7) DISTRIBUZIONE DELLA RICCHEZZA.** Stampato in proprio. I 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 Abbonamento
Luglio 2000 **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.**CENTRO: VOGLIA O NECESSITÀ?**Fin dall'inizio e cioè da quando esiste e si formò la società umana, ossia da sempre, essa si divide e si compone in tre categorie sociali: **il Re-Sacerdote-Generale** o **RE-DIO**, **il Deus ex machina**, con tutta la corte di potere, **1) i patrizi**; quindi, **2) i liberti** (ovvero i piccoli artigiani, commercianti, scrivani e schiavi affrancati); infine la massa indigente, **3) la plebe**, in origine quasi priva di diritti.Le lotte della plebe, guidata dai liberti per ottenere i loro diritti, iniziarono con gli "scioperi" sul Monte Sacro, ben descritti dalla famosa allegoria pacificatrice di Menenio Agrippa; il più potente console della diarchia che reggeva la potenza Romana scese a patti con i capi della plebe, perché avevano **POTERE CIVICO** politico, altrimenti avrebbe mandato le sue centurie a sbaragliare la rivolta. Tali rivendicazioni si concretizzarono intorno al 300 a.C., con l'entrata nel Senato e in tutte le Magistrature dei loro rappresentanti giuridici e politici.h seguito: **1) nobili** (i blasonati e le chiese), **2) borghesia**, **3) popolo**; più vicino ai tempi moderni: **capitalisti, borghesi e proletari**, e da che esiste la politica vi furono e ci dovrebbero essere coloro che rappresentano le tre classi fondamentali: **il ceto popolare, quello medio-piccolo, cuscinetto da tenere sempre imbrigliato, e le****SOMMARIO: Editoriale del direttore** pag.1
Lettere dei lettori: consulenze gratis per posta.**Espiante organi (14a):** legge 91/apr.99(4a)Pag.2
Autostrada Salerno-Reggio Calabria. Pag.3**-Salute (10a): farsi curare all'estero.** Pag.3
AMORE: la ricerca della verità (4a). Pag.4**Salute (11a).** Estate, rischio vespidi. Pag.4
La sicurezza in motocicletta, con quiz. Pag.5**- Salute (12a): Dieta 7 giorni (2a).** Pag.6
Consigli sull'acquisto del casco (2a) Pag.7**- Sarà rinnovato il codice stradale.** Pag.7
Beni ambientali: Bergamo vacanze (2a) Pag.8Abbonatevi e diffondete: **POTERE CIVICO**
E-mail del direttore: info@poterecivico.com**335-6927227-347-5500145-Lecco0341-644414****Redaz.M 02-90840906-E-mail: r. info@tiscalinet.it****Redaz. Cz.: Cas.Post.aperta 88100 Catanzaro**
0961-701564-E-mail: riccagua@tin.it 0961-953394**corporazioni di potere e di privilegio.**

In Italia, dopo l'ultima guerra, il popolo fu rappresentato politicamente da una parte dalla Dc, dal Psi e dal Pci; il ceto medio una parte dalla Dc, una parte dal Psdi, Pri e dal Pli, e le caste economico-burocratico-sindacali dalla sinistra della Dc e dai Comunisti, pseudo-proletari.

Sindacalmente il ceto popolare era tutelato dalla triplice Cgil, Cisl e Uil; i **potentati economici dalla Confindustria**, e inoltre insieme a quelli dell'alta burocrazia ed esercito erano e sono protetti politicamente pure dal governo.

I politici della cosiddetta 1a Repubblica erano consci dei valori ideologici che rappresentavano la gran parte del loro rispettivo elettorato e agivano di conseguenza, parlavano poco e a ragion veduta, scarse erano le loro apparizioni sia in pubblico che televisive, si rivolgevano ai loro elettori nei comizi e nelle grandi manifestazioni di piazza.

Una volta c'era la politica, quella del servizio che tradotto in soldoni significava, secondo una frase di Don Sturzo, da me parafrasata: **"la ruberia politica funzionale non deve superare il 25% della Res Publica, dopodiché essa deve soddisfare i bisogni dei cittadini"**.

Il ceto medio popolare non ha mai avuto una vera rappresentanza sindacale propria e neppure nei governi, ma si sentiva garantito più o meno bene da alcuni partiti, che mettevano a loro disposizione anche i referenti territoriali, oggi di tutto ciò non rimane nulla.

I politici della impropriamente definita 2a Repubblica, con le loro riunioni in alberghi di lusso e navi da crociera, sanno di rappresentare ormai solo sé stessi, i loro soldatini politici e apparati di potere, tutti si affannano ad apparire in televisione e sui giornali, sono assatanati di superbia e protagonismo, fanno a gara sul chi è più bello e sa di sondaggi.

Dall'alto del loro teatrino della politica, credendo di andare incontro ai bisogni della gente, lanciano proclami e grida fuori dal tempo e dallo spazio, sia le sinistre che le destre promettono milioni di posti di lavoro, giurano che daranno la felicità a 7 o 8 milioni di italiani poveri e "gonzi", e ad altrettanti milioni di extracomunitari

da noi non richiedi, la Lega finge di non volerli e di combatterli, ma è una melina, li vogliono i suoi elettori, molti dei quali evasori e sfruttatori degli immigrati. Mentre, i cittadini vorrebbero semplicemente 2/300.000 €. nette in più al mese, aiuti in casa a invalidi e anziani malati, **che la giustizia renda la vita difficile ai delinquenti nostrani ed esotici, e più facile agli onesti**; parcheggi, trasporti e strade meno intasate e più sicure, finanziamenti alla cultura e alla salvaguardia preventiva del territorio; **che i sacerdoti siano Ministri di Dio e di principi, che i medici si ricordino del loro Giuramento di Ippocrate, che gli avvocati siano dei pacieri e non degli aizzatori.**

È evidente che c'è estrema urgenza di ridare dignità alla politica, rappresentatività dignitosa a tutti, in specie ai moderati, da troppi anni c'è mancanza di dibattito politico, idee e governabilità; vi è solo il ricorso a premi di maggioranza e il voto è ridotto volgarmente a un semplice avallo di potere.

Si sente impellente l'esigenza, per la vita stessa della democrazia, che nasca dal territorio e non solo dall'alto un nuovo centro, se ciò non accadrà a breve, **l'assenteismo elettorale (ora al 60%) sarà più consistente. Che sgovernino e rubino pure, ma senza il nostro consenso; prima facciano gli esami e poi daremo loro il voto, se lo avranno meritato o ci paghino, e bene, per andarli a votare. A. Poli****POTERE CIVICO contro i soprusi.**

L'uomo. La famiglia.	L'uomo. La famiglia.
Comuni	tutti gli Enti devono servire l'uomo e la famiglia, garantirne la sicurezza, controllare ogni illegalità
Enti locali	Esecutivo
Province	Legislativo
Mutue	Giudiziario
Enti fiscali	Forze di polizia
Regioni	Politico
Ospedali	Sindacale
Stato	Informazione
Partiti	Militare
Sindacati	Medico
Banche	Economico
	Finanziario

LEGGE 1° APRILE 1999, N. 91 (4a).
DETTA DEL SILENZIO- ASSENSO INFORMATO PER
L'ESPIANTO DEGLI ORGANI.

Art. 12 (Coordinatori locali)

1. Le funzioni di coordinamento delle strutture per i prelievi sono svolte da un medico dell'ASL, azienda sanitaria competente per territorio che abbia maturato esperienza nel settore dei trapianti designato dal direttore generale dell'azienda per un periodo di cinque anni, rinnovabili.

2. I coordinatori locali provvedono, secondo le modalità stabilite dalle regioni:

a) ad assicurare l'immediata comunicazione dei dati del donatore, tramite il sistema informativo dei trapianti di cui all'art.7, al centro regionale o interregionale competente e al Centro nazionale, al fine dell'assegnazione degli organi;

(-N.d.r.: esiste il medico di parte? Chi decide e controlla le priorità?);

b) a coordinare gli atti amministrativi relativi agli interventi di prelievo;

(-N.d.r.: se il presunto donatore non è iscritto all'Aido o non ha espresso il suo consenso, chi decide per lui?);

c) a curare i rapporti con le famiglie dei donatori; (-N.d.r.: oggi, la prima cosa che viene detta loro è che devono acconsentire alla donazione. Bello!);

d) ad organizzare attività di informazione, di educazione e di crescita culturale della popolazione in materia di trapianti nel territorio di competenza.

3. Nell'esercizio dei compiti di cui al comma 2 i coordinatori locali possono avvalersi di collaboratori scelti tra il personale sanitario ed amministrativo.

4. Per l'attuazione dell'art. 11 e del presente articolo è autorizzata la spesa di 50 milioni annui a decorrere dal 1999.

Art. 13 (Strutture per i prelievi)

1. Il prelievo di organi è effettuato presso le strutture sanitarie accreditate dotate di reparti di rianimazione. I prelievi di tessuti da soggetto di cui sia stata accertata la morte ai sensi della legge 29.12.1993, n. 578, e del Decreto del Ministro della Sanità 22.08.1994, n. 582, può essere svolta anche nelle strutture sanitarie accreditate non dotate di reparti di rianimazione.

(-N.d.r.: come mai questa strana estensione che non tutela, quale primo dovere di un medico, gli infortunati in coma?);

2. Le regioni, con propri poteri di programmazione sanitaria nell'ambito della riorganizzazione della rete ospedaliera di cui all'art. 2 della legge 28.12.1995, n. 549, modificato dall'art. 1 del D.L. 17.05.1996, n. 280, convertito, con modifiche, dalla legge 18.07.1996, n. 382, provvedono, ove

necessario, all'attivazione o al potenziamento dei dipartimenti d'urgenza ed emergenza e dei centri di rianimazione e neuro-rianimazione, con particolare riguardo a quelli presso strutture pubbliche accreditate ove, accanto alla rianimazione, vi sia anche un reparto neurochirurgico.

(-N.d.r.: dove sono i finanziamenti per le rianimazioni? Come mai si trovano quelli per i reparti che espianano?);

3. I prelievi altresì possono essere eseguiti, su richiesta, presso strutture diverse da quelle di appartenenza del sanitario chiamato a effettuarli, nel rispetto delle vigenti disposizioni sulla incompatibilità dell'esercizio dell'attività libero-professionale, a condizioni che esse siano idonee ad effettuare l'accertamento della morte, ai sensi della legge 29.12.1993, n. 578, e D.L. Ministro della Sanità 22.08.1994, n. 582.

Art. 14 (Prelievi)

1. Il collegio medico di cui all'art.2, comma 5, della legge 29.12.1993, n. 578, nei casi in cui si possa procedere al prelievo di organi, è tenuto alla redazione di un verbale relativo all'accertamento della morte. I SANITARI CHE PROCEDONO AL PRELIEVO SONO TENUTI ALLA REDAZIONE DI UN VERBALE RELATIVO ALLE MODALITÀ DI ACCERTAMENTO DELLA VOLONTÀ ESPRESSA IN VITA DAL SOGGETTO IN ORDINE AL PRELIEVO DI ORGANI NONCHÉ ALLE MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL PRELIEVO.

(-N.d.r.: in caso di dubbi, esiste il diritto di opporsi alla dichiarazione di morte, tramite un medico e un legale di parte?);

2. I verbali di cui al comma 1 sono trasmessi in copia, a cura del direttore sanitario, entro le 72 ore successive alle operazioni di prelievo, alla regione nella quale ha avuto luogo il prelievo e agli osservatori epidemiologici regionali, a fini statistici ed epidemiologici.

3. Gli originali dei verbali di cui al comma 1, con la relativa documentazione clinica, sono custoditi nella struttura sanitaria ove è stato eseguito il prelievo.

(-N.d.r.: i verbali originali e la documentazione clinica sono visionabili dai parenti degli espianati, senza o con l'assistenza di un loro medico e di un loro legale? È previsto il loro diritto di richiederne una copia per eventuali azioni giudiziarie?);

4. Il prelievo è effettuato in modo da evitare mutilazioni o dissezioni non necessarie e il cadavere è ricomposto con la massima cura. (-N.d.r.: chi controlla?);

5. Il Ministro della Sanità, sentita la Consulta di cui all'art. 9, definisce, con suo decreto, **ENTRO 60 GIORNI DALL' ENTRATA IN VIGORE DELLA PRESENTE LEGGE, i criteri e le modalità per la certificazione dell'idoneità dell'organo prelevato al trapianto.** (-N.d.r.: a 1 anno non se ne sa nulla, come mai?);

Art. 15 (Strutture per la conservazione dei tessuti prelevati)

1. Le Regioni, sentito il Centro regionale o interregionale, individuano le strutture sanitarie pubbliche aventi il compito di conservare e distribuire i tessuti prelevati, certificandone l'idoneità e sicurezza.

2. Le strutture di cui al comma 1 sono tenute a registrare i movimenti in entrata ed in uscita dei tessuti prelevati, inclusa l'importazione, secondo le modalità definite dalle regioni.

(-N.d.r.: quali sono? Chi le controlla?);

Art. 16 (Strutture per i trapianti)

1. Le regioni individuano, nell'ambito della programmazione sanitaria, tra le strutture accreditate quelle idonee ad effettuare i trapianti di organi e di tessuti. Con decreto del Ministro della Sanità, sentiti il Consiglio superiore di sanità ed il Centro nazionale, sono definiti i criteri e le modalità per l'individuazione delle strutture di cui al presente articolo, in base ai requisiti previsti dal decreto del Ministro della Sanità 29.01.1992, *Gazzetta Ufficiale* n. 26 del 01.02.1992, nonché gli *standard* minimi di attività per le finalità indicate dal comma 2.

2. Le regioni provvedono ogni due anni alla verifica della qualità e dei risultati delle attività di trapianto di organi e di tessuti svolte dalle strutture di cui al presente articolo revocando l'idoneità a quelle che abbiano svolto nel biennio meno del 50% dell'attività minima *standard* di cui al comma 1. (-N.d.r.: è una gara?);

3. Per l'attuazione degli articoli 13 e 15, nonché del presente articolo, è autorizzata la spesa di lire 2.450 milioni annue a decorrere dal 1999.

Art. 17 (Determinazione tariffarie)

1. Il Ministero della Sanità, sentita la Conferenza permanente per i rapporti tra Stato, Regioni e Province autonome di Trento e Bolzano, determina periodicamente la tariffa per le prestazioni di prelievo e trapianto di organi e tessuti, prevedendo i criteri per la ripartizione della stessa tra le strutture di cui agli art. 13 e 16, secondo modalità tali da consentire il rimborso delle spese sostenute dal Centro regionale o interregionale, nonché il rimborso delle spese aggiuntive relative al trasporto del feretro nel solo ambito del territorio nazionale sostenute dalla struttura nella quale è effettuato il prelievo.

2. Per il rimborso delle spese aggiuntive relative al trasporto del feretro, nei limiti indicati dal comma 1, è autorizzata la spesa di lire 200 milioni annue a decorrere dal 1999. (Continua)

Dal nostro servizio informazioni

SICUREZZA STRADALE: CONSIGLI PER IL CASCO (2a).

Dalla fine di marzo casco obbligatorio anche per i maggiorenni alla guida dei "cinquantini".

Il 16 dicembre scorso è stata pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale la legge 472 del 7/12/99, che equipara nell'uso del casco l'Italia agli altri paesi Europei.

Il nostro paese infatti era rimasto l'unico, nonostante l'elevato numero di morti in motorino ogni anno (676 nel '98 contro i 373 alla guida delle cilindrate superiori) a consentire questa anomalia.

Unici esenti dall'obbligo i motoveicoli dotati di cellula carrozzata protettiva e cinture di sicurezza.

Una legge, dunque, che punta a diminuire il numero delle vittime esattamente come avvenne nell'86 quando, nel giro di 6 mesi dall'entrata in vigore della norma che rendeva il casco obbligatorio per tutti tranne che per i maggiorenni alla guida di un ciclomotore, **morti e feriti diminuirono del 25%.**

Ma come si sceglie un casco e quali sono i modelli più sicuri?

Anzitutto occorre verificare l'omologazione: deve esserci all'interno una targhetta con una sigla che identifica il Paese europeo di produzione e in più, in basso, una serie di numeri che devono iniziare con le cifre 04 o 03.

Per quanto riguarda il tipo sono disponibili diversi modelli.

I **DGM**, molto economici (costano meno di 100 mila lire) e leggeri, aperti sulle orecchie, offrono una visuale completamente libera ma sono sconsigliati, perchè garantiscono una scarsa protezione.

Migliori i **Demijet e i Jet**, un po' più costosi (150/300 mila lire i primi e 200/800 mila lire i secondi), con visiera piccola o integrale per proteggere il viso dal freddo.

Abbastanza leggeri, non limitano molto l'udito, ma non proteggono la zona del mento.

Per la calzata che copre le orecchie, arrivando fino alla base della nuca, i **Jet** sono da preferire ai **Demijet**.

In ogni caso si tratta di due modelli da utilizzare a basse velocità e in ambito urbano.

Particolarmente il **casco integrale**, adatto anche per percorrere tragitti lunghi ed extraurbani.

Pur pesando di più rispetto agli altri modelli e limitando l'udito e visione laterale, protegge però il profilo anteriore impedendo, inoltre, la rotazione delle vertebre cervicali.

Il prezzo varia dalle 150 mila lire al milione e mezzo.

Da non dimenticare infine i **caschi modulari**, che danno la possibilità di sollevare la mentoniera.

Una caratteristica, quest'ultima, che li rende tuttavia più deboli in caso di urto frontale.

Avere un casco in testa però non è sufficiente a salvarci la vita: occorre infatti indossarlo correttamente.

Il casco deve essere della misura giusta, cioè aderire perfettamente alla testa. Nel dubbio fra due misure, scegliere sempre quella più piccola, le imbottiture infatti si adattano in poco tempo alla testa.

Va poi allacciato sempre con cura il laccio sottogola: le cinghiette devono essere strette, ma non dare fastidio al collo.

Dal nostro servizio informazioni

RINNOVATO IL CODICE STRADALE.

Patentino per le due ruote, patente a punti, sanzioni più severe per gli indisciplinati, Abs e airbag obbligatori: queste le **principali novità nel Codice stradale** varate dalla commissione Trasporti di Montecitorio.

Patentino obbligatorio per guidare i ciclomotori, patente a punti per gli automobilisti, inasprimento delle sanzioni per gravi infrazioni, compreso il mancato uso del casco e della cintura, mentre saranno imposti per legge alcuni dispositivi di sicurezza a bordo delle auto, come airbag e ABS.

Nel carnet delle modifiche vi è anche l'aumento di 10 km l'ora dei limiti di velocità in autostrade a tre corsie che, però in caso di maltempo, dovrà scendere di 20 km. su tutte le strade.

Appena approvato in Aula e pubblicato sulla Gazzetta U. diverrà esecutivo.

Patentino per i ciclomotori:

Per guidare le due ruote, anche quelle di piccola cilindrata, sarà obbligatorio per tutti avere un attestato di abilitazione che i più giovani potranno conseguire gratis direttamente a scuola.

Gli adulti dovranno seguire un apposito corso in autoscuola.

Si potrà andare in due solo sui motorini il cui modello lo consenta e, comunque, solo se il conducente ha compiuto i 18 anni.

Patente a punti:

La nuova patente auto, all'atto del rilascio, conterrà anche un punteggio, da 0 a 20.

Ad ogni infrazione grave, l'automobilista perderà punti e se si arriva a quota zero gli verrà ritirata la patente.

Per riaverla occorrerà ripetere i corsi di educazione stradale.

Per i "novellini", nei primi 5 anni, le infrazioni valgono doppio.

Punizioni più severe:

La riforma al codice approvata dal Comitato ristretto prevede un deciso giro di vite per chi commette infrazioni gravi, **in primis il mancato uso del casco e della cintura di sicurezza.**

Si prevede anche il ripristino del reato di guida senza patente, ora depenalizzato, e un inasprimento del sistema delle sanzioni, con l'ipotesi di arresto in caso di recidiva, per i comportamenti più gravi come la guida in stato di ubriachezza e contromano.

Dispositivi obbligatori:

Nel nuovo provvedimento **airbag e Abs dovranno essere installati obbligatoriamente su tutte le auto.**

Previsti anche i **dispositivi acustici per allertare il conducente in caso di mancato allaccio della cintura di sicurezza e superamento dei limiti di velocità.**

Obbligatorio anche l'asfalto drenante sulle autostrade e la segnaletica catarinfrangente su tutte le strade.

(-N.D.R.: SI SPERA VENGA FATTO A BREVE).

Limiti di velocità:

Il limite di velocità sale da 130 a 140 chilometri orari sulle autostrade a tre corsie però in caso di cattive condizioni atmosferiche il limite scende di 20 chilometri su tutte le strade.

Dal nostro servizio informazioni

DIETA DI 7 GIORNI (2a).

Frutta e verdura sono ricche di vitamine e sostanze minerali. Grazie alla loro basicità, esse hanno un effetto neutralizzante sull'acidità del sangue. La frutta è il miglior alleato per dimagrire. Nella dieta può essere inserito anche un giorno di sola frutta: ca 1 kg. di mele o di frutta mista, distribuito nella giornata.

Le patate, mangiate con la buccia e senza salse, non fanno ingrassare. 275 g di patate hanno lo stesso valore calorico di 100 g di pane. Nella digestione le patate "consumano grasso" e il loro contenuto di potassio ha effetto disidratante.

Il giorno di riso è un giorno particolare di combustione degli idrati di carbonio, cioè "di consumo di grasso". Il riso toglie acqua al corpo e favorisce quindi la riduzione del peso. Il giorno di riso può essere sostituito con un giorno di patate.

Oltre ai grassi occorre evitare la farina bianca e lo zucchero durante la dieta, infatti esso viene convertito in grasso, toglie all'organismo potassio e vitamina B, aumenta l'acidità del sangue, nell'intestino porta fermentazione e disturbi digestivi.

Durante un'eventuale terapia medica la dieta potrà essere seguita solo previa approvazione del medico stesso.

Un'alimentazione sana e completa rafforza la difesa-resistenza dell'organismo.

6° giorno. Mattino: colazione standard (come il 2° giorno)

Mezzogiorno: 1 frutto e 200 g di insalata mista+2 patate bollite con la buccia +ca 100 g di fagioli cotti a vapore, conditi con 1 cucchiaino di olio d'oliva o girasole.

Sera: 1 frutto e 100 g di muesli, mescolato con yogurt+1-2 fette di pane integrale con formaggio magro+1 tazza di tisana o succo di frutta senza zuccheri.

Totale: 1300 calorie/5441 joules.

7° giorno. Mattino: colazione standard c.s.

Mezzogiorno: 200 g d'insalata mista, 100 g di patate bollite e a scelta: 1 trota (cotta a vapore in pellicola d'alluminio, con prezzemolo e succo di limone) o 1 fettina di vitello alla griglia o 1 bistecca vegetariana di soia + una macedonia di frutta.

Sera: 1 frutto e a scelta: 1 uovo alla coque+1-2 fette di pane integrale o di bresaola, formaggio e pane integrale (con un po' di burro)+1 tazza di tisana o succo di frutta senza zuccheri.

Totale: 1200 calorie/5023 joules.

Calorie/Joules

Valori medi dei principali alimenti e bevande. Contenuto per ogni 100 g.:

POTERE CIVICO

Frutta:

Pompelmi, angurie, meloni, fragole, mirtillo, ribes, lamponi -> 30 calorie/kcal - 126 Joules kJ.

Mele, pere, arance, mandarini, ciliegie, amarene, prugne, pesche, albicocche, ananas, kiwi -> 50 kcal - 209 kJ. Banane, fichi, uva -> 80 kcal - 335 kJ.

Frutta secca:

prugne, albicocche, uva -> 150 kcal - 628 kJ.

nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi -> 300 kcal - 1256 kJ.

Noci -> 700 kcal - 2930 kJ.

Verdura cotta e cruda:

Cetrioli, lattuga, indivia, radicchi e brodo di verdura -> 10 kcal - 42 kJ.

Funghi, cavolfiori, cavoli, verze, carciofi, rape, rapanelli, spinaci, asparagi, bietole o erbe bianche, pomodori, broccoli, crescione, peperoni, minestre di verdura pronte -> 25 kcal - 105 kJ.

Fagiolini o cornette, taccole, finocchi, barbabietole, carote, zucche, zucchine, porri, cavoli di Bruxelles, sedano, cipolle e cipollotti -> 40 kcal - 167 kJ.

Piselli, fave, ceci, borlotti, granoturco e patate -> 90 kcal - 377 kJ.

Fagioli bianchi -> 150 kcal - 628 kJ.

Latte, formaggi, uova, burro, grassi e olio:

Latte scremato -> 40 kcal - 167 kJ.

Latte intero, yogurt dietetico e naturale e Kefir -> 65 kcal - 272 kJ.

Panna per caffè, yogurt alla frutta e ricotta -> 150 kcal - 628 kJ.

Crescenza, quartirolo, stracchino e taleggio magri -> 200 kcal - 837 kJ.

Panna, stracchino e taleggio grassi, mozzarella, grana, pecorino, formaggelle, caciotta, provolone, rosso d'uovo e maionese leggera -> 350 kcal - 1465 kJ.

Burro, margarina, maionese, salse pesanti -> 750 kcal - 3139 kJ.

Olii vegetali -> 900 kcal - 3767 kJ.

Strutto e lardo -> 1000 - 4200 kJ.

Cereali, pane e pasta:

Crusca di frumento -> 150 kcal - 628 kJ.

Pane nero, polenta -> 250 kcal - 1046 kJ.

Pane bianco, fiocchi di cereali, riso, birchermuesli -> 350 kcal - 1465 kJ.

Cracker, grissini, fette biscottate, semolino, gnocchi, -> 370 kcal - 1549 kJ.

Pasta -> 400 kcal - 1674 kJ.

Pesce, carne e selvaggina:

Trota, sogliola, merluzzo, coregone, vitello, coniglio e pollame -> 100 kcal - 419 kJ.

Fegato di vitello, manzo, maiale, orata, mortadella -> 150 kcal - 628 kJ.

7° MENS.00

Salmone, branzino, sardine sott'olio, ovi- ni, oca, selvaggina -> 200 kcal - 837 kJ. Spada, tonno e sgombri sott'olio, salsiccia, bresaola, prosciutto cotto, pressata, carne in scatola -> 300 kcal - 1256 kJ.

Salame, cotecchini, coppa, coppata, prosciutto crudo -> 500 kcal - 2093 kJ.

Speck, pancetta -> 700 kcal - 2930 kJ.

Dolciumi:

Gelato -> 200 kcal - 837 kJ.

Miele d'api, cioccolato e marmellata -> 300 kcal - 1256 kJ.

Zucchero -> 400 kcal - 1674 kJ.

Torte e cioccolata -> 500 kcal - 2093 kJ.

Bevande:

Acqua minerale, thè, caffè -> 0 kcal - kJ.

Succhi di verdura -> 30 kcal - 126 kJ.

Succhi di frutta, bibite gasate e zuccherate, vini bianchi e birra -> 50 kcal - 209 kJ.

Vini rossi -> 60 kcal - 251 kJ.

(CONSUMO DI ALCOOLICI MOLTO LIMITATO).

Attività e consumo di calorie/ora.

Posizione sdraiata e seduta -> 75 kcal - 314 kJ.

Lavori di casa -> 220 kcal - 921 kJ.

Camminare, giardinaggio, danza, bicicletta e ginnastica -> 350 kcal - 1465 kJ.

Lavori pesanti e sport di competizione -> 800 kcal - 3348 kJ.

Il fabbisogno giornaliero normale è di 2500-3000 kcal. Se una persona riduce l'assunzione giornaliera di ca. 1000 calorie, può perdere in media 1 kg. ogni settimana. **PER IL VOSTRO BENESSERE, MANGIATE BENE E CON CRITERIO, MANTENENDO UN PESO EQUILIBRATO.**

Vegetariano:

100 g. di funghi, tipo orecchioni, piccoli (alla griglia senza grassi)+cotti a vapore: 60 g. di carote, 80 g. di cavolfiore, 80 g. di zucchine, 60 g. di bietole, 50 g. di pomodori piccoli conditi con 1 dl di brodo di verdura senza grassi, con sale, pepe ed erbe aromatiche fresche.

Totale: 200 calorie/837 Joules

Menu con pesce:

150 g. di filetto di sogliola, marinare in 1 cucchiaino di succo di limone, sgocciolare, cospargere con sale, pepe, peperoncino dolce, 1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate (erba cipollina, prezzemolo, dragoncello) e cuocere alla griglia. 1 cucchiaino di ricotta, mescolata con la marinata del pesce.

150 g. di spinaci, 100 g. di funghi coltivati, 20 g. di cipolle tritate, tutto cotto a vapore.

Totale 270 calorie/1130 Joules

(Fine). Dal ns servizio informazioni

7° MENS.00

AUTOSTRADA A3 SALERNO-REGGIO CALABRIA: CAMBIANO I GOVERNI, MA LA MUSICA È SEMPRE LA STESSA!

È del Ministro Nesi l'ultimo viaggio-verifica stato/condizioni in cui versa l'AUTOSTRADA A3, per ulteriori ammodernamenti da apportare (altri finanziamenti!). **Ha riferito anche sui costi: circa 11 mila miliardi tutti a carico dello Stato, fin'ora spesi e quanti se ne spenderanno ancora, e ha riferito altresì di alcuni episodi sospetti sulle gare di appalto, intravedendo infiltrazioni mafiose.**

È dal lontano 1963, data inizio dei lavori e mai terminati, che assistiamo a un continuo ammodernamento di detta autostrada: è un'arteria di circa 450 km voluta dall'On. Mancini, CALABRESE, allora Ministro della Repubblica, e per 200 km circa, attraversa il territorio calabrese.

L'errore più grave è stato quello di dover far passare l'autostrada da COSENZA, poichè già penalizzata per quanto riguarda le FERROVIE. Ciò ha determinato una progettazione faraonica di ponti, viadotti, gallerie, abbandonando il litorale per salire sui monti per poi riscendere dopo Cosenza.

Costruzione di una nuova, vera AUTOSTRADA a due corsie, più quella d'emergenza e con spazi previsti per una terza, e diretta nel territorio calabrese, è l'unica cosa seria da fare!

Mentre quella attuale per Cosenza dovrebbe essere dotata di piazzole di sosta, con **sos** e distanti tra i 500 e i 1000 metri che la rendano più sicura.

Non è in alcun modo pensabile che il problema (viabilità in CALABRIA) lo si possa risolvere **con provvedimenti tamponi e/o estemporanei.**

VIABILITÀ-TRASPORTI nella nostra Regione è un caos totale.

In queste condizioni è impensabile un recupero e valorizzazione del nostro patrimonio artistico e ambientale da offrire ai flussi turistici che oggi già ci evitano.

E adesso ci parlano di **PONTE SULLO STRETTO** altro progetto faraonico con le Regioni Calabria e Sicilia tutti d'accordo, gradiremmo lo stesso impegno per una nuova autostrada, degna di questo nome, e non quella porcheria che ci ritroviamo, e che ci impedisce, soprattutto, altre forme di sviluppo come il

recupero e la valorizzazione del nostro ingente patrimonio paesaggistico-artistico-culturale, tanto ben di Dio, in un degrado perenne! **Riccardo Guarna**

E-mail: riccagua@tin.it - 0961/953394

POTERE CIVICO

FARSI CURARE ALL'ESTERO.

1) **Può un italiano farsi curare all'estero?**

Sì, è previsto da diverse leggi dello Stato.

2) **Quando il cittadino italiano può farsi curare all'estero?** Quando le strutture italiane non sono in grado di curarlo in modo adeguato o quando i tempi sono troppo lunghi per poter effettuare l'intervento o le cure.

3) **Cosa deve fare il cittadino italiano per farsi curare all'estero?** Deve avere un'autorizzazione preventiva.

4) **Come si ottiene un'autorizzazione preventiva?** Bisogna presentare una domanda alla propria USSL di residenza.

5) **Oltre alla domanda quali altri documenti bisogna presentare?**

A) Si deve presentare una relazione di un medico specialista (anche straniero) che dichiari che l'assistito non può essere curato in Italia.

B) Nella dichiarazione deve essere indicato anche il Centro estero prescelto per effettuare l'intervento o le cure.

C) È necessario presentare, inoltre, ogni documentazione utile (cartelle cliniche, esami radiologici, pareri specialistici, etc.) che possa giustificare il ricovero estero.

6) **La USSL, poi, che cosa fa?**

La USSL inoltra la domanda e la documentazione ad un ospedale denominato Centro di Riferimento Regionale (C.R.R.) entro 3 giorni dal ricevimento.

7) **Che cosa fa il C.R.R.?**

Il C.R.R. valuta se ci sono i presupposti per poter dare l'autorizzazione e invia il parere positivo o negativo alla USSL entro 7 giorni dal ricevimento.

8) **Quali sono i presupposti?**

I presupposti sono che l'assistito non possa essere curato adeguatamente o in tempo nelle strutture italiane.

PARERE NEGATIVO AL TRASFERIMENTO ESTERO

9) **Se non viene concessa l'autorizzazione al trasferimento all'estero che cosa succede?**

Generalmente la procedura si ferma. Il C.R.R. deve sempre indicare un centro alternativo in Italia presso il quale l'assistito possa essere curato adeguatamente o tempestivamente.

PARERE POSITIVO AL TRASFERIMENTO ESTERO

10) **Se viene concessa l'autorizzazione al trasferimento in un centro estero che cosa succede?**

Si deve distinguere tra paesi CEE o non CEE.

RICOVERO NEI PAESI CEE

La USSL rilascia il modello E112 che l'assistito presenterà direttamente alla struttura estera, affinché l'onere ospedaliero venga addebitato eventualmente al Ser-

vizio Sanitario Nazionale.

Rimangono a carico dell'assistito spese di viaggi e ticket sanitari, per le quali può essere chiesto un rimborso, che verrà concesso previa valutazione di una Commissione Regionale (C.R.).

La C.R. concede il rimborso se queste spese sono molto elevate in relazione alla situazione socio-economica della famiglia.

PAESI EXTRA CEE (U.S.A., SVIZZERA, ETC.)

L'assistito pagherà direttamente al centro estero, ma al rientro in Italia potrà ottenere un rimborso pari all'80% delle spese sanitarie e di viaggio, presentando le fatture quietanzate e le ricevute.

Sul rimanente 20% può essere chiesto un rimborso, previa valutazione di una Commissione Regionale.

La C.R. concede l'ulteriore rimborso se le spese rimaste a carico sono molto elevate in relazione alla situazione socio-economica della famiglia.

SPESE RIMBORSABILI

11) **Quali sono le spese rimborsabili?**

Sono le spese di carattere sanitario, le prestazioni libero professionali, il trasporto dell'assistito e le spese di viaggio.

ATTENZIONE: NON SONO RIMBORSABILI LE SPESE DI SOGGIORNO! **ACCONTI**

12) **È possibile ottenere un acconto prima del trasferimento all'estero?**

Sì, la USSL può concedere un acconto fino al 70% del rimborso previsto.

Solo in caso di ricovero in paesi extra CEE, o comunque in assistenza indiretta, tale acconto viene concesso dopo una valutazione delle condizioni economico-familiari dell'assistito. **CASI PARTICOLARI**

13) **Se un cittadino italiano si reca all'estero d'urgenza per farsi curare, senza aver ottenuto la preventiva autorizzazione, può ottenere il rimborso?**

In questi casi il cittadino può ottenere il rimborso a posteriori solo se risulta che abbia attivato, prima di partire, la procedura per ottenere l'autorizzazione (domanda alla USSL, iscrizione nelle liste d'attesa italiane per l'intervento, etc.).

ATTENZIONE: LA DOMANDA DI RIMBORSO DEVE ESSERE PRESENTATA ALLA USSL COMPETENTE ENTRO TRE MESI DALLA EFFETTUAZIONE DELL'ULTIMA SPESA!

14) **Un cittadino che si trova all'estero per turismo ed è costretto a ricoverarsi può ottenere il rimborso?**

In questi casi il cittadino italiano non ha diritto ad alcun rimborso, a meno che non esista un accordo particolare (convenzione) con lo Stato dove è avvenuto il ricovero, oppure appartenga a categorie particolari, quali indigenza e urgenze gravi (DPR 618 del 1980).

Dal nostro servizio informazioni

AMORE COME VERITÀ (4a). IDEALI DI COMPORTAMENTO (2a).

9) **SINCERITÀ.** È già espressa nei precedenti punti. Infatti se si agisce correttamente e coerentemente non c'è niente da nascondere e tutto si può spiegare e se comportandoti sempre così hai già infuso fiducia nell'altro, non ci sarà mai difficoltà a dare spiegazioni anche in situazioni dall'evidente apparenza strana, anzi, spesso non ci sarà nemmeno bisogno di spiegazioni. Se capiterà di avere sbagliato, bisognerà gettare il proprio orgoglio ed ammettere i propri errori (colpe) umilmente. Sicuramente si troverà un cuore disposto a perdonare (vedi punto 7).

10) SAPER MANTENERE UN SEGRETO.

Non fidare ad alcuno le cose importanti che vi sono state confidate nell'intimità. È un atteggiamento naturale in una persona corretta ed essenziale nell'amicizia e nel rapporto di coppia. Infatti ci ferisce il cuore il venire a sapere che una cosa confidata in segreto è stata svelata a terzi non in maniera anonima ma esplicita e completa, soprattutto se questi terzi sono ben conosciuti (se fossero persone "al di fuori" di quelle conosciute gli si potrebbero allora confidare, se fosse importante farlo, anche come cose importanti, in quanto, resterebbero nell'anonimato, ma con molta prudenza e buon senso).

Lo svelare un segreto è segno di non rispetto, superficialità, scorrettezza e scarso interesse in quell'amicizia. Agli occhi di chi subisce la "malvagità" questa persona colpevole perde di molto il suo valore e di fiducia e talvolta può essere la causa della rottura di un'amicizia. Quando un amico ci confida un segreto importante, dovremmo gioire, in quanto è segno che ci considera importanti (i segreti infatti non si confidano al primo venuto, ma a una persona della quale si ha stima e fiducia e che quindi la si conosce bene).

11) NON RIMANDARE, MA IMPEGNARSI da subito verso questi comportamenti ideali ("se aspetti di essere perfetto per amarmi non mi ameresti mai, **amami come sei**"). Non essere mai superficiali ma edificanti nei discorsi, anche se allegri. Essere disposti al **SACRIFICIO** delle nostre esigenze per soddisfare quelle dell'altro (e quindi ritorna il concetto di attenzione), fino a sentire come proprie le gioie, i dolori, le preoccupazioni, le scoperte, i sentimenti dell'altro e alla fine **farsi uno solo** (avvicinarsi, convergere all'infinito). Essere quindi felici della felicità dell'altro, tristi della tristezza dell'altro. Non trarre mai

conclusioni affrettate ad apparenze negative: molte volte una serie incredibile di coincidenze le hanno determinate e che al momento ci sono nascoste; è saggio quindi chiedere sempre una spiegazione prima di giudicare (e di condannare). Nel rapporto di coppia è importantissima **L'APERTURA AGLI ALTRI** simbolo e segno dell'Amore che trabocca perché più si dona e più cresce. **LA CONDIVISIONE** di esperienze e ideali di vita, impostare la vita aiutandosi a vicenda, **cercando insieme il bene l'uno dell'altro.** Dalla **simpatia coltivata** nell'amicizia nasce l'Amore, se approfondita **vivendo esperienze insieme** (appunto condividendo) che portano ad una **crecita interiore continua** e quindi ad un **rinovamento** della persona.

VOLERSI BENE, È VOLERE IL BENE DELL'ALTRO. Le massime di Osvaldo: **a) il pensiero è l'infinita consapevolezza dell'essere; b) il concepimento è la ricorrenza cardinale di noi stessi; c) il creato è espressione del creatore così come un quadro del suo pittore; d) l'amore è l'origine del creato, l'essenza del creatore; e) il paradiso è l'infinita scoperta di Dio; f) l'amore crea l'infinito, quindi è nella vita di ogni cosa.** Osvaldo Marchetti

PUNTURE D'INSETTI? VADEMECUM CONTRO IL "TORMENTO" DELL'ESTATE.

Con la bella stagione aumenta la voglia di stare all'aria aperta, al sole, di fare passeggiate nei prati, in campagna, ed escursioni lungo i sentieri di montagna. Per i bambini sono occasioni di gioco e di svago. Purtroppo, sono in agguato tanti piccoli imprevisti, che possono rovinare il loro divertimento e, in genere, la vacanza. Fra questi, ricordiamo le punture di insetti, come: vespe, api, calabroni e bombi, ma anche tafani e zanzare. Le loro incursioni sono il tormento dell'estate. Ma se per noi adulti rappresentano quasi sempre solo un fastidioso incidente estivo, per i nostri figli possono trasformarsi in piccoli o gravi drammi. Cosa fare per evitarli? **Innanzitutto, i vespidi o imenotteri non sono da importunare, difatti pungono solo se irritati o infastiditi. Per non richiamarne l'attenzione, è bene tenere lontani i bimbi dai loro nidi, ma pure da fiori e frutta matura. Inoltre, evitare di vestirli con abiti dai colori sgargianti, di ricoprire loro e noi di profumi, deodoranti e lacche, e di bere da lattine lasciate incustodite (i vespidi sono attratti da aromi, profumi e dalle sostanze zuccherine di bibite e frutta). Prima di una passeggiata, sulla loro e nostra pelle si deve spalmare una crema o lozione che contenga delle sostanze re-**

pellenti naturali, a base di olio di garofano, citronella, eucalipto e geranio.

Spesso, però, le precauzioni non bastano. Che fare, allora, se veniamo punti da uno di questi insetti? Niente panico. Il più delle volte il veleno provoca una reazione allergica locale, gonfiore, prurito o, al limite, dei noduli sottocutanei o una piccola vescica.

In genere, le lesioni durano da qualche ora a qualche giorno, poi scompaiono da sole; meglio che i bambini non le tormentino grattandosi, altrimenti impiegano più tempo a guarire. **La prima cosa da fare è togliere con estrema cura (solo se si è sicuri di poterlo fare in modo corretto) il pungiglione dei vespidi che rimane conficcato nella pelle.**

Quindi, bisogna lavare la zona con acqua e sapone o con un disinfettante. Per diminuire il gonfiore e il dolore si devono fare impacchi di acqua fredda o applicare localmente compresse di ghiaccio o di ammoniaca, avvolte in un panno. Infine, se l'irritazione dà particolare fastidio, è meglio usare una pomata antiallergica, acquistabile anche senza ricetta.

Sulle punture di zanzare, applicare una pomata antistaminica (esente da prescrizione medica); nel caso dei tafani, prima di spalmarla, è bene far sanguinare la puntura e disinfettarla con cura.

Capita di rado, ma la reazione allergica può essere violenta e provocare perfino la morte, con il cosiddetto shock anafilattico: vomito e diarrea, improvvisa caduta della pressione, gonfiore del viso, labbra, gola e difficoltà respiratorie.

È indispensabile somministrare al più presto antistaminici, cortisonici o adrenalina (in farmacia sono in vendita "penne salvavita", per iniettare il farmaco). Nei casi più gravi o nel dubbio, è sempre meglio portare urgentemente chi ne è colpito al più vicino pronto soccorso.

Comunque, secondo il detto "meglio prevenire che curare", è utile proteggere l'interno della nostra casa, in specie le camere da letto, dall'intrusione di ogni tipo d'insetti. **Quindi via libera a insetticidi spray per locali e per il corpo; a lampade blu e zanzariere: in commercio esistono pratici modelli attacca e stacca, cosippure per carrozzine e lettini.**

A chi rivolgersi per le disinfestazioni esterne: 1) ai vigili del fuoco, per grossi favi o colonie di insetti, posti al di sopra dei 3 mt., intervento gratuito; 2) all'Asl di competenza, per interventi al di sotto di detta misura, costo £.100.000; 3) **purtroppo, quasi sempre, i normali cittadini si sentono rispondere di rivolgersi a ditte private, con costi anche di sei zeri.**

Dal nostro servizio informazioni

SICURI IN MOTO.

La moto sta vivendo un boom. Fa impressione soprattutto l'aumento e la varietà degli scooter in circolazione. Si usa la moto nel tempo libero o come mezzo di trasporto pratico per le distanze brevi. In genere si evitano le code e non si hanno particolari problemi di parcheggio.

Dopo la pausa invernale, gli appassionati delle due ruote, già nella prima lunga curva iniziano a respirare il vento della libertà, ma parecchi di loro usano la moto durante tutto l'anno affrontando con temerarietà neve e freddo. Purtroppo, il fascino delle due ruote ha il suo prezzo: rispetto ai chilometri percorsi, il rischio d'incidenti dei motociclisti è ben otto volte superiore a quello degli automobilisti.

Guardrail, alberi presso la strada (viali alberati), bordi sporgenti: una volta (come anche oggi), i costruttori di strade non tenevano e spesso non tengono conto delle vie di fuga che sono essenziali per i motociclisti.

Gli incidenti in curva autoprovocati rappresentano una gran parte dei sinistri e il rischio di entrare in collisione con un'auto o peggio è ancora maggiore.

A volte, la colpa è più degli automobilisti, mentre altre è dell'incoscienza di certi motociclisti: ma questo non serve a rassicurare quelli prudenti.

Gli appassionati coscienziosi della moto, possono fare qualcosa per la propria sicurezza guidando in modo da non aver bisogno delle vie di fuga.

Se siete amanti della moto, tale obiettivo lo potete raggiungere tenendo sempre sotto controllo sia voi che il vostro mezzo, essendo disposti a rivalutare il vostro comportamento ed eventualmente a cambiarlo.

È consigliabile farlo perché vorrete di sicuro fare ancora tanti giri ed escursioni in sella alla vostra motocicletta.

Gli altri utenti della strada, in particolare gli automobilisti, spesso non vi percepiscono e vi sottovalutano, perciò sta a voi guidare in modo più cauto, previdente e controllato degli altri.

Prima di respirare il vento della libertà. On the road again.

Fate un check-up personale studiando i sei argomenti del seguente metodo, con valutazione alla fine dell'articolo.

- 1) **Senso del traffico ed errori altrui.**
- 2) **Atteggiamento da usare.**
- 3) **Condizioni naturali, stradali e personali.**

4) Capacità di guida.

5) Protezione.

6) Tecnica.

Di conseguenza ponete una crocetta accanto al quesito in base alla risposta:

- A) **X**; questo ce l'ho sotto controllo/nessun problema per me né per altri.
B) **X**; questo lo potrei migliorare/ a volte lo dimentico.
C) **X**; su questo punto ci devo assolutamente lavorare/non ci ho mai pensato.

1) Senso del traffico ed errori altrui.

La frenata inizia nella testa (). Fermarti nello spazio visivo non è un problema per te, neanche sul bagnato e nelle curve con poca visibilità (). Sei cosciente che avere la precedenza non equivale ad una assicurazione sulla vita (). Osservi attentamente gli altri utenti della strada, realizzi in tempo le situazioni difficili e moderi la velocità (). Non ti piace giocare alla roulette russa e prevedi perciò sempre un margine di sicurezza (). Sei cosciente di non disporre di una zona accartocciabile ().

2) Atteggiamento da usare.

Tu rispetti gli altri, su ciò sei sicuro (). Hai particolare riguardo verso pedoni e ciclisti (). Vai d'accordo anche con gli utenti della strada "più forti" (). Tu guidi in modo da non causare brutte sorprese ad altri utenti della strada (). Tu rispetti le distanze di sicurezza (). In gruppo non devi dimostrare a tutti quel che sai fare con la tua moto (). Non ti lasci provocare facilmente (). Le critiche che ti vengono mosse sul tuo stile di guida le verifichi durante il prossimo tragitto (). Viaggiando in due sai di avere una doppia responsabilità ().

3) Condizioni personali, naturali e stradali.

Monti in sella alla moto solo se ti senti bene e ben riposato (). Senza droga o alcol (). Sei cosciente del fatto che col maltempo spesso non vieni visto (). Viaggiando, hai sempre le luci anabbaglianti accese (). Se hai dubbi sulla tenuta di strada fai un prudente test di frenata su un tratto di strada diritto e con buona visibilità (). Sai che una insufficiente tenuta di strada aumenta enormemente il tuo spazio di frenata (). Se le condizioni stradali sono pessime, guidi con molta prudenza (). Ci vedi sempre chiaro; la tua visiera è ben pulita e non la fai appannare ().

4) Capacità di guida.

Anche viaggiando a passo d'uomo, hai

sotto controllo la tua moto e riesci a tenere l'equilibrio con facilità (). Sei capace di frenare senza bloccare le ruote (). Prima di ogni curva, riduci notevolmente la velocità (). Sai che frenare in curva è molto difficile e richiede molto esercizio (). Guidi in modo previdente (). In curva tieni una traiettoria sicura e la destra (). Conosci alcune tecniche per evitare gli ostacoli e i loro limiti (). Rispetti il fatto che ci sono motociclisti più veloci e forse pure più bravi di te e li lasci passare generosamente ().

5) Protezione.

Il tuo casco è omologato secondo le attuali norme CE (). Prima dell'acquisto lo provi facendo un giro (). Calzi scarpe robuste che proteggono le caviglie (). Porti vestiti di cuoio o di tessuti resistenti all'abrasione che proteggono tronco, braccia e gambe (). Sulle spalle, alla schiena, ai gomiti, alle anche e alle ginocchia porti protettori omologati CE (). Porti sempre i guanti (). Non viaggi mai vestendo pantaloncini corti e maglietta (). Di notte o con il maltempo, il materiale catarinfrangente aumenta la tua visibilità (). Ma i tuoi vestiti si vedono bene anche di giorno (). Comprando una motocicletta non risparmi sulla sicurezza e ti lasci consigliare da uno specialista ().

6) Tecnica.

Prima che le tenaglie dei tuoi freni facciano presa sui dischi e rallentino la tua moto, il tuo cervello deve trasmettere l'ordine di frenare alla mano e al piede. Durante questo tempo di reazione, continui a viaggiare senza rallentare (). Se per esempio viaggiando a 80 km/h ti si presenta improvvisamente un ostacolo davanti, percorri ancora circa 20 m senza frenare (). Controlli la pressione dei pneumatici (). Li cambi se il battistrada è troppo usurato (). Conosci il piccolo ABC della tua moto (). Fai fare, nell'intervallo consigliato, il servizio da uno specialista (). Alla tua moto aggiungi solo dei pezzi omologati e controllati ().

Valutazione.

Sono tutti **X verdi** i tuoi Smiley? Allora fatti iscrivere nel Guinness dei primati. Ci sono anche degli Smiley **X blu** insoddisfatti? Cerca di correggerti al più presto! Se quelli **X ROSSI** sono troppi o gravi, iscriviti subito a un corso di perfezionamento e certamente gli istruttori competenti riusciranno a farti migliorare.

Vuoi sapere come ti giudicano gli altri? Fai porre le crocette da altri e paragona i risultati! Buon viaggio e .. keep smiling.

Dal nostro servizio informazioni