

RUBRICA DI FILOSOFIA (3A):
chi è e cosa fa un filosofo.

Un filosofo ideologico e cosippure un teologo di qualsiasi religione non dovrebbe fare politica direttamente né tantomeno governare, dovrebbe fare da portaborse ed estensore delle proposte di legge per i politici, consigliere di giudici e prelati nella stesura di documenti e/o encicliche.

In primis, deve rammentare ai politici, giudici e lobby che esistiamo, che ogni uomo è unico e irripetibile, perché quando una società decide di non più procreare significa che le corporazioni dei poteri e privilegi hanno tolto la speranza nella vita e nel futuro.

Il vero filosofo sia laico che teologo, sia praticante una religione che agnostico o ateo, di ogni latitudine e cultura, deve impegnarsi per far coesistere, nella società, la ragione con la fede, deve essere saggio e acculturato in ogni campo, quasi un tuttologo, avere un'ampia sensibilità umanista, dotato di umiltà, buon senso e logica, rispetto, tolleranza, aperto al dialogo, amare la democrazia ma che non sia troppa altrimenti diventa arbitrio.

Prospetta e promuove il federalismo integrale e il <liberalissimo> nato dal connubio tra capitale e lavoro, espresso da un sistema medio-piccolo imprenditoriale popolare diffuso e partecipativo, unica possibilità di riscatto dall'arretratezza economico-civile, pertanto, no al liberismo sfrenato del grande capitale finanziario-bancario globalizzato; **no** alla confisca comunista dei beni privati e all'estrema socialità del socialismo demagogico-populista.

È contrario: all'offendere Dio e le altrui idee, quindi **no:** al buonismo, al permissivismo, al garantismo ad oltranza, allo scontro religioso, ideologico, etnico, politico, tra fede e ragione, tra poveri e ricchi; **no** alle interpretazioni delle leggi, all'impunità di giudici e magistrati, allo scontro tra generazioni (es. sulle pensioni), tra sessi per assurde rivendicazioni vecchie o nuove; **no** agli aborti da contraccettivo in ritardo o per noia; **no** alla ricerca scientifica su esseri umani, anche se non nati, altrimenti si arriverà al genocidio degli "allevamenti" d'organi.

È favorevole: al rispetto del prossimo, al binomio diritti-doveri, alla vita, al diritto individuale ma se questo va a discapito di molti, va tutelata la collettività, mediando con quello del singolo, che deve essere aiutato e risarcito, cioè scelta del male minore; perciò sì alla mediazione e coesistenza tra religioni e scienza, tra classi e corporazioni, tra minoranze e maggioranze, collaborazione, dialogo, sussidiarietà, rappresentatività, solidarietà pattuita, distribuzione della ricchezza, responsabilità e punibilità (di politici, giudici,

POTERE CIVICO

magistrati e altoburocrati compresi); sì al ricambio dei poteri politici e giuridici, dopo 2 mandati nello stesso incarico, devono andare via con il loro staff, come negli Usa e pure in Vaticano quando viene eletto il nuovo Presidente o il successore del Papa.

Sì al controllo delle nascite nei Paesi del terzo mondo, alla riduzione degli interessi sul loro debito internazionale, forniture tecnologiche, riorganizzazione dei loro sistemi produttivi e a nuovi tipi di interscambio commerciale (es. nostre importazioni di prodotti dalla Cina controllate attraverso delle programmate vacanze turistiche di cinesi in Italia).

È promotore: di rispetto verso l'altro, di regole e giustizia, il resto viene da sé, compresa la libertà, il male e il danno vanno risarciti.

IL FILOSOFO: 1) deve confermare energeticamente il principio-diritto legale di legittima difesa sia del singolo, come del gruppo, etnie, popoli e Stati; se aggredito è sacrosanta, non solo, la difesa ma la ritorsione, appropriata all'aggressione;

2) deve auspicare che un organismo inter-sovrano, l'Onu dovrebbe dirimere le controversie fonti di possibili guerre tra e negli Stati, anche con l'intervento immediato, sotto le sue direttive e bandiere, dell'esercito Usa e al più presto da quello dell'Eu, Confed. Russa e di altri Paesi, con il Comando Generale formato da Ufficiali Superiori, in forza all'Onu stesso, magari a rotazione;

3) deve propugnare: A) l'introduzione dell'insegnamento a scuola della politica, educazione civica e Costituzioni; B) l'istituzione di atenei formativi di persone atte per il controllo dell'esecutivo, ad essere scelte dal voto popolare per il legislativo e nelle carriere di giudici e magistrati;

4) deve praticare e diffondere i principi di buon senso, logica, onestà, capacità e patti rispettati;

5) deve evitare di essere capzioso (chi tende a fregare con l'inganno e l'insidia), demagogo (chi cerca con lusinghe e promesse, di solito false, di cattivarsi il favore popolare) e fazioso (chi è settario e professa con accanimento idee di parte);

6) deve detestare e sconsigliare ai padroni dei poteri i deleteri, spesso sciagurati, criteri comportamentali dell'eristica e machiavellica (arti dell'inganno subdolo, privo di scrupoli) e i patti scellerati e degenerati del dout des solo dare per avere, affinché ne limitino l'uso. Sì se è sì e no se è no, e il nero e il bianco devono restare tali e non entrambi grigi, perché scambian-

doli si possano fregare gli altri.

Dulcis in fundo (ma nota dolente per molti, ormai maggioranza), cercare di

fare opinione per influenzare e migliorare la società, partendo dai singoli individui, rammentando che siamo simili tra simili, ognuno è il prossimo dell'altro, di non fare agli altri ciò che non vuoi sia fatto a te, valorizzare gli istinti al bene e controllare quelli del male, in modo che i Caino mitighino le inclinazioni alla violenza e soprusi, e agli Abele che devono stare sempre in guardia, di non fidarsi, di difendere ad oltranza i propri diritti, senza cadere nella barbarie. **A.POLI**

CURA ANTICANCRO
PROF. DI BELLA DI MODENA

Ogni tanto se ne risente parlare e sebbene l'anziano medico sia morto da un anno, molti malati vi ricorrono tuttora, **come mai, se i grandi luminari l'hanno bocciata senza appello?**

Storia: la sperimentazione sulla melatonina iniziò negli anni '60; mentre quella sulla somatostatina nei '70; ad Amsterdam, nel 1978, il Dott. Luigi Di Bella comunica i risultati ottenuti, in particolare sul ruolo inibitorio della somatostatina nella crescita cellulare; nel '95 uscì il libro sulla nuova terapia anticancro "Non morirai di questo male" (tumori solidi e del sangue), che provocò grandi polemiche sui media, nell'opinione e varie interrogazioni parlamentari, che obbligarono il Ministero della Sanità ad avviare la sperimentazione ufficiale.

Sostanze usate: 1) quelle essenziali: retinoidi, bromocriptina, melatonina, somatostatina; 2) combinate in una miscela con quelle complementari: cortisone, carbonato di calcio, vitamine A e C, accompagnata da basse dosi di farmaci chemioterapici.

Terapia: di giorno per via orale in pastiglie o sciroppo, e di notte solo somatostatina iniettata sottopelle con una siringa graduale a tempo, intanto che il paziente dorme. **Mentre la radiochemioterapia distrugge tutte le cellule, tumorali e sane; la cura Di Bella aumenta le difese delle cellule normali dalle neoplasie e limita l'accrescimento cellulare compreso quello malato, con la somatostatina che modula l'ormone della crescita.**

Risultati della cura privata Di Bella: positivi, con buoni risultati, senza sofferenze e a bassi costi (tra 600 e 1000 Euro a cura/paziente).

Risultati dell'esperimento pubblico: negativi, non guarigioni né miglioramenti dei malati di neoplasie.

Qualche perplessità: troppo breve nel tempo, effettuato su persone in stato abbastanza avanzato della malattia, e senza la partecipazione diretta del Prof. Di Bella; i dubbi sul business dell'oncologia tradizionale restano, fintanto che non c'è libertà di scelta, libertà di terapia e anche di non curarsi da parte degli interessati.



Ediz.66

LEGGETE E DIFFONDETE:

Edizione n. 66

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 2300 copie ANNO 7-N. 11 Novembre 2004 6) DIRITTI E DOVERI, 7) DISTRIBUZIONE DELLA RICCHEZZA. Stampato in proprio. Giornale di CULTURA CIVICA-Edit. Dir. Adriano Poli-Riproduzione con fonte citata Proprietà, possesso, detenzione del Logo e del Nome sono protetti pure dall'uso originario/mensile www.poterecivico.it o org E-Mail: info@poterecivico.it o org-Autor. Trib. di Bg 12/05/98 n.21 I COPIA SOVVENZIONE Abbonamento

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

STORIA (E ANALISI)
DELLE ITALICHE RIFORME
DI ADRIANO POLI

Non si sa come fecero, ma riuscirono, nonostante l'Italia fosse appena uscita da una dittatura, la snaturata e sciagurata alleanza tra i comunisti italiani e quelli stragisti jugoslavi titini, il taroccato risultato referendario su Monarchia o Repubblica, o sicuramente probabilmente proprio per quei motivi e soprattutto perché capirono che piuttosto dei rischi di scontri anche violenti era meglio accordarsi sugli equilibri di potere, spartizione del territorio e dei seggi proporzionali, sperequazioni coatte dell'economia trasferita, attraverso la strumentalizzazione del voto, che era già allora di centro-destra, ma veniva gestito e controllato dal centro-sinistra.

Le varie fazioni politiche, ideologiche, culturali ed economiche misero in campo i loro uomini migliori, ossia i Padri Costituenti che la predisposero e l'intero Parlamento approvò democraticamente un'ottima Costituzione Repubblicana, purtroppo per noi non ebbero il coraggio di farla ratificare da un voto popolare e quindi rimase frutto di un semplice atto legislativo, mostro sacro e intoccabile, mai applicato e non modificabile per decenni e da qualche anno adattabile secondo le esigenze e con il solo voto di maggioranza.

La nostra Magna Charta, anche se con i poteri un po' ingessati, fu la prima e

SOMMARIO: Editoriale del direttore. Pag.1
 Lettera: nuovo tipo di centrale elettrica. Pag.2
 Consigli medici (3a): colon irritabile. Pag.3
 La prevenzione contro i tumori (7a). Pag.3
 Farmaci-medicamenti 3a: acqua boricca. Pag.3
 Malattie-morbi 3a: acanthosis nigricans. Pag.3
 Equilibrio negli alimenti acidi e basici. Pag.3
 Nutr.ne70a.salute62a: oligominerali 19a Pag.4
 Nutr.ne71a, funghi, coltivati e ricetta. Pag.4
 Ambulatorio per cani e cristiani (2a). Pag.5
 Novembre: mese dei Santi e dei morti. Pag.5
 Saga a cavallo di 2 secoli, Nord-Italia 18a Pag.6
 A tutti i genitori: ottimi consigli. Pag.6
 Da Galileo-Einstein e scienza di poi. 12. Pag.7
 Filosofia 3a: chi è, cosa fa un filosofo. Pag.8
 Tumori, cura alternativa DOTT. DI BELLA. Pag.8

ultima valida riforma, anzi se fosse stata applicata non avremmo né l'abnorme debito pubblico, né dissestato i fondi di Prefetture e Inps con milioni di falsi invalidi, di pensionati baby (anche di 33 anni d'età) o morti ma percepenti, casse integrazioni e prepensionamenti, ingrandendo le aziende straccotte pubbliche e private e i lazzaroni lavativi; né assegnazioni di case e immobili di lusso pubblici a prezzi plebei ai politici, magistrati, sindacalisti e altri furbastri, tuttora in corso.

La riforma più ridicola da vera buffonata: fu quella per cui, ritenendo non giusto che sui treni gli italiani meno abbienti viaggiassero in 3a classe, si decise di farli viaggiare in 2a, perciò venne cancellato dalle portiere delle carrozze il 3 e messo il 2. (Sic!).

La riforma più deleteria e tragica fu quella che trasformò il confino obbligatorio fascista dei dissidenti politici, in soggiorno obbligato dei capi-mafia-drangheta e camorra (a carico e spese del Comune, di solito di villeggiatura e al Nord-Italia, che li doveva ospitare gratis), es. Genco Russo a Lovere -Bg-, Cutolo a Tradate -Va-, Ciardullo a Serina -Bg-, ecc., **che servirono a diffondere tali comportamenti di malaffare in zone dove gli abitanti non avevano gli anticorpi per difendersi.**

La riforma delle Regioni e Province tutte autonome per realizzare l'impianto federale previsto dalla Costituzione (se fosse stata realizzata la Lega non sarebbe neppure nata)= **risultato:** parlamentini senza poteri impositivi sostitutivi, ossia brutte copie del parlamento romano.

La riforma della scuola, obiettivi: pari opportunità e sei politico=**risultato:** valutazioni presa-in-giro, scuole politicizzate, sforma-asini e insegnanti "buonisti" spesso impreparati, cosippure molti giudici, medici, notai e avvocati mediocri e troppo venali.

Riforma della giustizia e delle norme di procedura: avremo processi più giusti, veloci e meno costosi=**risultato:** in prima istanza nell'88% dei casi vengono condannati gli innocenti; abbiamo ca. 10 milioni di cause in esse-

re, più 30% e i costi triplicati.

Riforma elettorale: diminuiranno i partiti, avremo governi meno litigiosi=**risultato:** prima 7 partiti, oggi 19; ribaltoni a parte, consociativismo, litigiosità, ricatti e rimpasti aumentati.

Finora, le riforme hanno fatto acqua da ogni parte, speriamo non sia così per quelle di questa legislatura, già varate: scuola, pensioni e federalismo o che approverà a breve: fisco e GIUSTIZIA.

SAGGE VERITÀ (7A):

QUANDO UNA SOCIETÀ SI CORROMPE, IL LINGUAGGIO È IL PRIMO A IMPUTRIDIRE. **Octavio Paz** (1914) poeta-scrittore messicano; premio Nobel 1990.

SAGGE VERITÀ (8A):

IL PERMISSIVISMO E IL BUONISMO SONO LA RINUNCIA ALL'EDUCAZIONE. **A.POLI**

SPIGOLI (1A):

Prima di cimentarsi nell'ardua strada del matrimonio si deve imparare a conoscere le donne e gli uomini, partendo da vostra madre, sorelle, cognate, padre, fratelli e cognati, ma molto più le prime che i secondi. **Milly**

CITAZIONI ESEMPLARI (2A):

NEPPURE IL PIÙ MITE DEGLI UOMINI PUÒ VIVERE IN PACE SE IL SUO VICINO MALVAGIO NON GLIELO PERMETTE. Da: il "Guglielmo Tell" di Friedrich von Schiller (1759-1805), scrittore-teorico tedesco.

PUNTURE (2A):

BERLUSCONI ORDINA! Bossi ubbidisce.

L'uomo col Potere Civico di controllo:


POTERE CIVICO contro i soprusi.

A CAVALLO DI 2 SECOLI
SAGA DEL MILLENNIO
NEL NORD-ITALIA (18A)
di anonimo ma non troppo
* * *

Ogni riferimento a fatti accaduti ai personaggi non è puramente casuale.

* * *

La nonna materna e la sua casa

Mentre, negli anni, parecchie volte, molte da solo, mi ero recato a trovare i nonni paterni, nonostante occorresse prendere due treni di ferrovie diverse, l'una dello Stato e l'altra di una Società privata, in alcune occasioni avevo soggiornato presso di loro e così pure ospite a pranzo nell'albergo del marito di una zia, sorella di mia madre, non avevo invece ancora visto la nonna materna, né la sua casa, e di ciò non capivo né seppi mai il perché.

Sapevo che il nonno materno era morto qualche mese prima che i miei genitori si sposassero, cosa faceva di mestiere, che aveva avuto sei figlie (una morta di parto) e un figlio (macchinista di treni a vapore in Francia e ivi defunto per tifo, non ancora ventenne), inoltre, che aveva comprato una casa in alta valle nei pressi di un famoso Santuario Mariano, vicino ad un lavatoio pubblico e ad una profonda gola di un torrente, e che l'aveva un po' arredata con dei mobili boemi.

Quindi, quando finalmente mi ci stavo recando, quell'inverno nevosissimo, talmente tanto, che dapprima la corriera venne dirottata su una stretta strada secondaria in quanto quella principale era stata chiusa per una valanga, in un luogo famoso per il ripetersi di tali eventi (solamente da pochi anni è stata costruita una galleria artificiale che ha risolto il problema), ma dopo pochi chilometri non si riuscì a proseguire e l'ultimo tratto io e gli altri passeggeri lo percorremmo a piedi sprofondando nella neve fino al ginocchio, ero talmente curioso e ansioso di arrivare che il freddo, il nevischio e la fatica non mi disturbarono molto.

Appena giunto, venni accolto con effusione dalla nonna, era alta e dal piglio energico; assieme a due sue figlie, la primogenita non sposata e l'ultima col marito e le loro due figlie più piccole di me; sul momento mi colpì il fatto che all'inizio del piano terra c'era una legnaia, un pulcrone (pollaio) e un stabiò (porcile) e in fondo una cucinatina, dove fui riscaldato, cambiato di tutto punto e rifocillato.

Alfine mi accompagnarono di sopra

POTERE CIVICO

lungo una ripida scala, priva di pianerottolo, coi gradini e i corrimano di legno, in cima c'era una grande sala-soggiorno dal pavimento in listoni di legno, con all'estremità opposta un bel camino acceso, con al lato destro una finestra dalle tendine di pizzo, dalla quale si vedevano i tetti delle case vicine con dei fermanevi (che io non avevo mai visto); nel mezzo e intorno alle pareti, pure rivestite di perline di legno, facevano bella mostra i famosi mobili di Boemia, sedia, credenze, cassettoni, cassapanche, tavolo e sedie, con le antine e gli schienali forati a cuore.

Da qui, alla sinistra dell'inizio di quel locale, oltre una porta c'era un'altra scala sempre di legno ma a due rampe e perciò meno ripida, sul fianco destro della prima si apriva una porta a vetri del gabinetto, l'altra portava alle tre camere superiori, e al solaio-stenditoio e cameretta che dava sul ballatoio di legno sopra la via e col parapetto pieno di ghiaccioli, dove venni ospitato per una settimana, stупenda, purtroppo e mai più si ripeté quell'incanto (circa due anni dopo venne venduta, in modo strano come racconterò più avanti).

Tanto mi rimase impressa quell'atmosfera che la ricreai molti anni dopo, facendo rifare tutto il tetto della mia casa in legno e rivestendo personalmente io e mia moglie il pavimento di listoni e le pareti di perline di una buona parte di essa. (Segue nel n.67)

A TUTTI I GENITORI: OTTIMI CONSIGLI! Educate bene, e insegnate il bene; premiate, correggete e punite, subito, secondo il merito e allo stesso modo, con logica e buon senso, severità, equità e fermezza, gli errori dei vostri figli, ve ne saranno grati e avrete meno problemi anche voi in futuro. In caso di matrimonio dei vostri figli, aiutateli affinché possano abitare da soli, non intervenite nelle loro famiglie, specie in quelle dei maschi. Consigliate a tutti di fare la dichiarazione di separazione dei beni, posseduti prima. Dovete agire con buon senso e logica per essere in grado di fare sì le uguaglianze ma mirate, per non creare deleterie disuguaglianze.

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

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

Non dimenticate mai che siete stati pure voi dei figli e quindi eredi. Cercate di fare in vita tutto quanto è possibile per evitare che i vostri discendenti e/o eredi litighino tra di loro. Dividete con i figli il vostro patrimonio, meglio se di fatto, trattenendo l'usufrutto, tenendo conto sia del diritto di famiglia che del concetto di premiare chi ha agito bene e merita di più.

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

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

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

A TUTTI I LETTORI:

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

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

CONSIGLI PRATICI E UMANI AI MEDICI, E DA QUESTI AI LETTORI (3A):

COLON IRRITABILE E TUMORE

Avendo avuto in passato e avendo tuttora il colon irritabile, esiste il pericolo che, col trascorrere degli anni, questo possa trasformarsi in tumore? Grazie. Distinti saluti. Lilly

E-Mail:@...it. * * *

No, stia pure tranquilla, non ci sono relazioni tra il colon irritabile e il cancro. Per la diagnosi di colon irritabile, un gruppo di specialisti internazionali ne ha definito le caratteristiche, che hanno preso il nome di "criteri di Roma" (città dove si è svolto il simposio). Oltre al tumore vanno esclusi i disturbi da malassorbimento, diverticolite, ischemia, abuso di lassativi, intolleranza al lattosio, ipertireosi e, nelle donne più giovani, l'endometriosi.

Bisogna tuttavia aver presente che, al di sopra dei 50 anni, il rischio di tumore all'intestino aumenta.

Ad esempio qualsiasi sanguinamento del tratto intestinale, spesso a torto attribuito a eventuali emorroidi, deve essere investigato e chiarito.

A tale scopo è necessario effettuare un'ecografia, una risonanza magnetica oppure una rettoscopia o una colonscopia (sonde a fibre ottiche), per provare l'esistenza di polipi o peggio di un possibile carcinoma.

www.poterecivico.it o com

E-Mail: info@poterecivico.com

PREVENZIONE DEI TUMORI (7A)

(Dal ns/ servizio informazioni)

3° IL TUMORE ALLA PROSTATA Epidemiologia:

*È alta la mortalità per tumore alla prostata, infatti è la 3a causa di morte per cancro nel sesso maschile, dopo quelli di polmone e colon.

*L'incidenza è tuttora in aumento.

*Interessa di solito uomini di età superiore ai 55-60 anni.

Cause: * Infezioni virali, alimentazione errata, lavoro sedentario, mestieri o svaghi che possono cagionare dei traumi prostatici.

Cosa possiamo fare?

°Anche per prevenire l'insorgenza di questi carcinomi bisogna seguire una dieta variata, povera di grassi saturi, limitata nei formaggi, salumi e nelle carni troppo arrostiti, e invece, ricca di fibre, verdure e frutta.

°Abolire alcool, spezie, fumo e caffè.

°Fare poca vita sedentaria, basta camminare una mezz'ora al dì.

°Evitare attività fisiche che possono provocare danni perineali: ciclo-motocros, mountain bike, equitazione.

Diagnosi precoce:

*Dopo i 50 anni fare eseguire e sot-

POTERE CIVICO

toporsi, ogni biennio, ai seguenti esami: 1) urine completo; 2) sangue compreso il P.s.a; 3) ecografia addome inferiore; 4) esplorazione rettale manuale della prostata, se il medico non è un incapace, insensibile o peggio maniaco, non è né fastidiosa né tanto-meno dolorosa; 5) eventualmente una risonanza magnetica. Questi test garantiscono una diagnosi totale.

***L'esame del getto urinario è spesso inattendibile, non ha alcun significato probatorio e può essere strumentalizzato a fini di business operator.**

***Altri esami invasivi e dolorosi non sono necessari in quanto superati.**

Segni o sintomi:

° La malattia può non manifestare sintomi anche quando è avanzata e per questo è spesso individuata per caso.

*Quando esistono disturbi sono urinari, accompagnati da perdite di sangue nell'urina, persistenza di un dolore che si irradia nella schiena e di un sensibile calo di peso.

Note: *Il carcinoma prostatico è piuttosto aggressivo e presenta un'elevata tendenza a produrre metastasi soprattutto a livello delle ossa.

*La sua scoperta nella fase iniziale può evitare un'operazione chirurgica demolitiva e traumatica, e permette una maggiore guaribilità, che arriva fino al 90% al 5° anno dall'intervento, se individuato in ritardo la mortalità a breve è elevatissima.

***Resta sempre il grande problema della poca informazione data dai medici, e la quasi nulla libertà per i malati di decidere se operarsi o no, in base all'età e alla gravità tumorale, per cui a volte si può ritenere l'intervento di prostatectomia un inutile accanimento terapeutico CHE SODDISFA SOLO LE ESIGENZE DI BUSINNES. (SEGUE NEL N.67)**

FARMACI E MEDICAMENTI (3A):

ACQUA BÒRICA O ACIDO BÒRICO

PROPRIETÀ: è usata come lenitivo al bruciore degli occhi e di altri organi delicati; è anche un blando disinfettante. L'acido bórico è pure il componente che col talco forma il "BOROTALCO" (nome brevettato).

EFFETTI COLLATERALI POSSIBILI: nessuno.

CONTROINDICAZIONI: nessuna, UNICA PRECAUZIONE NON VA INGERITA.

MALATTIE E MORBI (3A):

ACANTHOSIS NIGRICANS

Rara malattia della pelle (dermatosi) che si presenta secca, ruvida, di colore bruno scuro, e si solleva in piccoli rilievi. Le sedi più colpite sono le pieghe ascellari e inguinali, i genitali, il collo, la nuca. Può essere di origine ereditaria o essere la conseguenza di malattie endocrine (di ghiandole o

cellule a secrezione interna) o di tumori dell'apparato digerente.

SINTOMI: prurito, bruciore, chiazze.

DIAGNOSI: dopo esami sangue e urine.

TERAPIA FARMACOLOGICA: si ricorre a un trattamento sintomatico locale, integrato da una dieta.

CURE ALTERNATIVE: marine e termali; gocce di Bardana. (Ns/informazioni)

L'EQUILIBRIO ACIDO-BASICO

Il grado di acidità dell'organismo (ma non quello gastrico) è il risultato di sottili processi di **controllo dell'equilibrio acido-basico**. Il nostro stato di salute dipende direttamente dal grado di acidità del tessuto. Molte malattie della civilizzazione: reumatismi, demineralizzazione delle ossa (osteoporosi), stanchezza, bruciori urinari, afte, insonnia, possono derivare da una iperacidità dell'organismo.

La misurazione del ph urinario è semplice a dà un risultato attendibile sul grado di acidità del corpo. **Il riequilibrio dell'acidità** è sovente risolvibile con una modifica delle abitudini alimentari **basata su alimenti alcalinizzanti**, e con l'apporto complementare di una miscela di sali nutritivi basici.

ALIMENTI ACIDI E ACIDIFICANTI

(DA ASSUMERE CON PARSIMONIA)

Caffè, caffèlatte, tè nero.
Succhi di frutta e pomodoro, cola.
Vino, birra, alcoolici.
Zucchero bianco e caramellato.
Marmellate, miele.
Cioccolato/a, creme, pasticceria.
Noci, nocciole, pistacchi, anacardi.
Cereali: frumento, avena, miglio, fiocchi.
Pane bianco, bigio.
Legumi: fagioli bianchi.
Carne rosse, wurstel, pesce, volatili.
Oli vegetali raffinati, grasso animale (burro).
Brodi di carne.

Jogurt, kefir, latte acido.
Frutta acida: agrumi, fragole, lamponi.
Verdura acida: pomodori, crescione, peperoni.
Aceto, o succo di limone per insalate.
Salsa e passata di pomodoro.

ALIMENTI BASICI O ALCALINIZZANTI (da non assumere con gli acidificanti)

Caffè di orzo, farro, ecc., tè verde.
Acqua, acque oligo e minerali, latte crudo.
Zucchero integrale, sciroppo d'agave e acero, concentrati di pere o datteri.
Datteri, fichi, mandorle, noci d/Brasile.
Fagioli verdi, patate, castagne, mais.
Pane integrale.

Carni bianche: pollo, coniglio.
Oli vegetali di prima spremitura.
Brodi di verdura, brodi con lievito.
Quark, ricotta, quartirolo, grana grattug..
Banane, meloni, pere dolci, pesche, mele, uva, ciliegie, fichi.
Carote, finocchi, sedano, barbabietole, cipolle, aglio, zucca, zucchini, ecc..

**NUTRIZIONE (70a), SALUTE (62a):
ACQUA MINERALE (19a).**

Prosegue la nostra ricerca sulle acque minerali, affinché i lettori possano scegliere in base alle loro esigenze, al di là dei propri gusti e preferenze.

(I dati non riportati non sono stati elencati dalla relativa ditta).

Denominazione/Marca: SANTO STEFANO

Ditta: -Sorgente Santo Stefano-S.p.a.-

Località: -Montesano Morcellina-(Sa)

Altezza della sorgente: mt.

Tipo: OLIGOMINERALE

Analisi: - Istituto Universitario - Na -

Prezzo lt. 1,5: Euro 0,40 Mag.2004

ANALISI BATTERIOLOGICA:

microbiologicamente pura, può avere effetti diuretici, è indicata per le diete povere di sodio.

Conservare lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce del sole.

COSTANTI E VALUTAZIONI CHIMICO-FISICHE:

idrogeno (ph)	6,95
temperatura alla sorgente	11,0°C
conducibilità elettrica a 20°C	350,00
residuo fisso a 180°C	210,00
anidride carbonica mg/lt.	0,00
ossigeno alla sorgente	n/s

SOSTANZE DISCIOLTE IN mg/ lt.

ione Sodio	Na+	4,00
ione Potassio	K+	1,40
ione Calcio	Ca+	49,90
ione Magnesio	Mg++	14,57
ione Stronzio	Sr++	0,00
ione Cloruro	Cl-	8,86
ione Solfato	So-4	3,00
ioneIdrocarbonato(bi-)Hco-3		237,90
ione Silicio	Sio2	4,90
ione Ammonio (-aca)		assente
ione Nitroso (-iti)		<0,03
ione Floridrico(-uro)	F-	0,00
Fosforo totale	Pzo5	
ione Nitrato (-trico)	No-3	6,30
durezza complessiva	G. F.	n/s
Ossigeno consumato (Kübel)		n/s

Denominazione/Marca: - FIUGGI -
Ditta: -ACQUA & TERME FIUGGI -S.P.A.-
Località: - SPELAGATO FIUGGI - (FR)
Altezza della sorgente: mt.

Tipo: OLIGOMINERALE

Analisi: -Università "La Sapienza"-RM-

Prezzo lt. 1,0: Euro 0,55 Mag.2004

ANALISI BATTERIOLOGICA:

microbiologicamente pura, può essere diuretica e depurativa. Conservare lontano dal calore e dalla luce del sole.

COSTANTI E VALUTAZIONI CHIMICO-FISICHE:

idrogeno (ph)	6,80
temperatura alla sorgente	00,0°C
conducibilità elettrica a 20°C	200,00
residuo fisso a 180°C	122,00
anidride carbonica CO2	8,00
ossigeno alla sorgente	0,00

SOSTANZE DISCIOLTE IN mg/ lt.

ione Sodio	Na+	6,40
ione Potassio	K+	4,40
ione Calcio	Ca+	19,80

POTERE CIVICO

ione Magnesio	Mg++	6,30
ione Stronzio	Sr++	0,80
ione Cloruro	Cl-	13,90
ione Solfato(-orico)	So-4	6,00
ioneIdrocarbonato	Hco-3	81,70
ione Silicio	Sio2	12,80
ione Ammonio (sali -alcali)		assenti
ione Nitroso (-iti)		assenti
ione Floruro	F-	n/s
Fosforo totale	Pzo5	
ione Nitrati (-trico)	No-3	0,00
durezza complessiva °F		7,00
ione Bario	Ba	0,01
Ossigeno consumato (Kübel)		n/s

(SEGUE NEL N° 67) **GISY**

NUTRIZIONE (71A), I DELIZIOSI:**1) FUNGHI SELVATICI**

Cresciuti nei boschi e raccolti a mano, la loro qualità dipende dalla stagione e dalle condizioni climatiche.

Porcini o boleti buoni: sono forse i migliori funghi eduli, dal gusto, che richiama le noci, al fine aroma e consistenza compatta, possono essere usati in mille modi: pure essiccati e anche crudi in insalata tagliati a fettine sottili! Hanno il cappello dal marrone al quasi nero e gambo bianco, anche nella qualità più grande o cappelle. La raccolta è tra giugno e ottobre.

Ovoli buoni: sono funghi dal cappello color rosso-arancio e gambo bianco con un solo anello, hanno profumo e gusto parecchio delicati. Molti li preferiscono addirittura ai porcini. Sono adatti ad essere cucinati con pietanze da primi e secondi piatti. Si riesce a trovarli da giugno a ottobre.

Gallinacci o finferli: Sono funghi commestibili saporiti, ideali per cucinare pietanze delicate e gustose, Più sono piccoli, più sono buoni! Le loro caratteristiche principali sono il colore, dal giallo chiaro al rosso arancio, e il sapore assai fruttato. Si raccolgono da maggio e, se l'autunno è clemente, fino al mese di novembre.

Steccherini dorati: Sono dei funghi a lunga conservazione, dal colore che va dal giallo pallido all'arancio chiaro, con il loro piacevolissimo aroma, si sposano benissimo con carne e pesce. Sono ottimi anche se cucinati da soli, ad esempio trifolati. Possono essere raccolti da luglio a novembre.

Trombette o craterelli: Sono funghi quasi inodori e gusto soave, della famiglia dei gallinacci, hanno un colore dal giallo pallido al grigio-marrone. Si trovano da agosto a novembre.

Trombette da morto: Sono esili e soade, hanno un colore nerastro. Cucinandole assieme ad altri funghi si dà alle pietanze un gusto e una colorazione del tutto particolari. La raccolta avviene tra agosto e novembre.

Spugnole: questi funghi, dal colore giallo scuro al nocciola-marrone, possono avere diverse forme, hanno un

gusto saporito e aromatico molto apprezzato. La loro carne è piuttosto delicata e si sbriciola facilmente. Si raccolgono tra marzo e giugno.

Conservazione dei funghi: quelli freschi solitamente non possono essere conservati più di 2-3 giorni, comunque, devono venire posti sempre in frigorifero e coperti da un panno umido, e vanno puliti delicatamente con uno spazzolino o un coltello.

Ricetta da provare assolutamente: Tagliare un grande porcino in fette sottili e bagnarle con alcune gocce di limone. Rosolarle brevemente nel burro finché non diventano leggermente gialle. Aggiungere un po' di sale e servire con qualche fetta di pane bianco abbrustolito. **GISY**

2) FUNGHI COLTIVATI, TUTTO L'ANNO
La coltivazione dei funghi, in tunnel climatizzati, ha una lunga tradizione, successo, qualità e buon prezzo.

Prataioli o champignon: sono, in assoluto, i funghi più amati. Possono presentarsi bianchi e croccanti o marroncino e dall'intenso profumo. Sono mangiati crudi in insalata, cotti o conservati sott'olio o aceto.

Shii-take: originari della Cina, sono i secondi tra i funghi più coltivati e possono essere gustati pure crudi. La loro consistenza e il gusto saporito ne fanno un perfetto contorno per ogni piatto, anche non esotico! Hanno il cappello color marrone, mentre il gambo è chiaro, ma troppo duro, e va sempre eliminato.

Pom-pom: funghi, pure di origine cinese, sono simili ad un dolcetto con base colorata cioccolato e fiocco color crema. Commestibili interamente, hanno un inconfondibile sapore simile al cocco o agli agrumi, contengono molti minerali, vitamine e aminoacidi, adatti per pietanze senza la carne. Non vanno lavati!

Geloni o orecchiette: funghi dal colore cenere-grigio-scuro, saporiti, succulenti e digeribili, sono consumati crudi o cotti, deliziosi se impanati, e usati per piatti freddi o caldi.

Cardarelli: questi funghi, dal cappello marroncino e gambo bianco, soddisfano anche le esigenze dei palati più raffinati! Semplici da preparare, hanno una piacevole consistenza carnosa e un sapore delicato. Mangiandoli si dimentica perfino l'esistenza dei porcini e degli òvoli.

Portobello: funghi parecchio gustosi, sono utilizzati in mille modi. Facili da cucinare, il gambo bianco e la loro ampia cappella, con spruzzate marroni, hanno una consistenza simile alla carne. Si prestano bene ad essere grigliati e, date le dimensioni, sono perfetti per essere farciti.

(SEGUE NEL N° 67) **GISY**

**4a novella: AMBULATORIO PER CANI
E CRISTIANI (2a).**

DI PIETRO FOSSATI

Mio fratello di latte aiuta nei campi e questo gli giova, oltre che alla gracile salute, a snellire un cervello, nato, più che per apprendere da un banco di scuola, per assimilare a seguire quanto la natura sa dare ed insegna, nel millenario susseguirsi di corsi e ricorsi stagionali.

Io vado ogni mattina a Spotorno e frequento il liceo. La corriera parte alle sette e le lezioni cominciano alle nove. I primi tempi li passavo in riva al mare a leggere, poi conobbi il padrone del bar della stazione e questi mi invitò nel suo locale.

- Aspettare per aspettare, ti conviene venire qui. Mi darai una mano al bar, in cambio ti farai la colazione ed al sabato ti porterai a casa la mancia per la domenica.-

Ci andai e non mi pentii. Conobbi molta gente. Persone che raggiungevano il capoluogo per lavoro, per affari o per commercio, e, nell'attesa del treno, si facevano chi il caffè, chi un bianchino e chi un grappotto. Dal liceo ebbi la classica disciplina che mi avrebbe portato agli studi universitari. Da Balostro, l'insegnamento più nobile e virtuoso che mi avrebbe introdotto alla vita.

- Vedi, Giobatta, noi siamo marinai - mi disse una volta - La nostra terra era una repubblica marinara. Non la più forte, ma certo la più altera. Ci hanno schiacciato e dominato, ma qui siamo come allora, d'acciaio che non si piega.- E con l'indice toccava la fronte e continuava - Ci possono imporre leggi nuove, ma noi siamo quelli della repubblica marinara più vecchia del suolo italico Vuoi mettere Venezia od Amalfi cose diverse non c'è confronto. Hai mai visto uno di noi che vada a visitare Venezia? Il Palazzo dei Dogi o le calli, unite tra loro dai romantici o tragici ponti? Hai mai visto uno di noi per le viuzze di Amalfi a ricordare i bagliori di una repubblica che, commerciando, bidonava i popoli vicini? Noi siamo i figli della più grande repubblica marinara. Anche i pisani con i loro velieri giravano al largo dalla nostra costa. I commerci erano contratti entro terra e dal mare solo le nostre navi partivano e arrivavano.....tu parli poco, sei riflessivo, sei attento, hai le doti dei vecchi marinai.-

Balostro aveva vecchi libri, mappe e carte marinare a non finire, con stra-

POTERE CIVICO

de, valichi, confini. Mappe preziose, le più stilate a mano su carta pergamenata. Le teneva ben al sicuro. Solo lui sapeva il posto ove erano riposte.

- Un giorno saranno tue. Solo allora saprai dove trovarle. Non lasciarti ingolosire dalle palanche. Non so come l'abbiano saputo, ma da Genova ho avuto offerte, per cederle, da farmi barcollare. Io sono ligure. Se mi danno tanto, valgono di più. Ma non è tutto. Questi testi, queste mappe, queste carte, sono codici divini, il venderli è come sconfessarsi. Da questi puoi trarre fede e forza per la tua vita futura e la vita dei tuoi figli e dei figli dei tuoi figli.-

Al sabato, quando il padrone del bar mi dava la mancia, compravo un bollettino di tabacco di prima ed una bustina di cartine, qualche volta anche del cioccolato, e li portavo a Balostro. Lui per me aveva sempre qualche nuovo insegnamento e consiglio, così saggi, che non riuscivo a capire da dove li tirasse fuori.

Gli ero affezionato come un figlio e tale ero io per lui. Mi piaceva il pane caldo. Il pane lo faceva lui nel forno, in fondo al podere del suo cascinale. Erano grossi pani, rotondi e piatti, come focacce. Quando tirava il vento di tramontana, aspettava il mio ritorno e non appena mettevo piede sull'uscio di casa, lui s'intabarrava, mi diceva di sedere e s'avviava al forno chino in avanti, quasi a tagliare il vento, per tornare poco dopo con un grosso pane, che posto sulla tavola, un coltello affilato lo tagliava in due, facendo uscire un fumo profumato da far scorrere l'acquolina in bocca a chi, sazio, si fosse allora levato da una tavola imbandita. Poi poneva una grossa fetta sul piatto, ci spruzzava un po' di olio aromatizzato con basilico e porgendomelo, diceva: - Mangia, è cibo per gli dei.- (Segue nel 67)

A TUTTI GL'IMPRENDITORI:

Non fate mai una Snc, se il suo legale rappresentante non detiene almeno il 60% del capitale sociale.

In base alla nostra proposta il capitale sociale di una Snc non dovrebbe essere inferiore a 5 mila Euro e venire considerato e legalizzato quale capitale di rischio e non più (INGIUSTAMENTE E CONTRO LA COSTITUZIONE) con tutto ciò che appartiene ai soci in modo solidale e illimitato, come già avviene per i 10 mila Euro delle Srl e i 100 mila delle Spa (questi ultimi 2 importi fermi verognosamente da oltre 30 anni).

Non fate mai pure una Srl con quote

paritarie tra i due o più soci, sono fonte di liti; l'amministratore unico o il presidente deve avere almeno il 51%.

Se siete una persona onesta e intendete fare l'imprenditore seriamente, senza scendere a compromessi loschi, cercate di farlo senza soci, meglio soli che male accompagnati, perciò:

1) non dovete fare nessun prestito, società o attività con un fratello o chiunque abbia i vizi di Caino; 2) il lupo perde il pelo, ma non il vizio; 3) il lazzerone, cattivo, vigliacco, sfacciato, falso, senza scrupoli ne coscienza, egoista, invidioso, intollerante, non cambia mai, e, pecunia veritas, È AVIDO DI SOLDI, QUELLI DEGLI ALTRI. I vostri!

NOVEMBRE: IL MESE DEI MORTI

È il mese autunnale per eccellenza, le foglie degli alberi e piante dei boschi, selve e giardini, prima di cadere e morire, si tingono di splendidi colori, dal bruno, al rosso fuoco, al giallo oro, contrastando col verde degli abeti, e dei pungitopo punteggiati di bacche rosse; la bruma rabbuia la campagna, cosippure il manto di brina sull'erba ingiallita anticipano il rigido calare della galaverna invernale.

Nel Nord-Italia, il giallo-rosso dei caki chiude la stagione della frutta, e nel Sud-Italia, la medesima colorazione apre quella degli agrumi; mentre nelle aiuole, vivai e dai fioristi i variopinti colori dei crisantemi ci rammentano le festività dei Santi e dei defunti.

Novembre, infatti, è il mese della pioggia, delle prime neviccate, della malinconia, del ricordo, della memoria dei morti e dei caduti, del raccoglimento, della riflessione sul senso del vivere e del morire, perché la morte fa parte della vita: ne è la conclusione.

Sulle bancarelle e nei negozi sono messi in vendita i classici dolci del periodo: il pane e gli ossi dei morti ricordo di lontani retaggi quando si metteva nella tomba dei propri defunti il cibo per l'ultimo viaggio.

Tutto questo contribuisce a farci apprezzare la Pietas Christiana, con le celebrazioni e preghiere in suffragio delle anime purganti, nelle chiese, cimiteri e parchi della rimembranza.

Sebbene, alla fine di ottobre, molti di voi giovani avrete riso e scherzato durante l'annuale festa delle zucche vuote e illuminate, detta di Halloween, ma se è giusto partecipare, con umorismo, al gioco divertendosi onestamente, del resto come accade a Carnevale, ricordatevi che è pure doveroso ogni anno commemorare i morti, pregando per la loro anima e per noi stessi.