

parliamo di diete "LA MACROBIOTICA"

Furono i Saggi dell'India e della Cina a mettere in relazione la salute dell'uomo con l'alimentazione. Alle loro ricerche si rifece il Prof. giapponese GEORGES OHSAWA, il quale introdusse in Occidente il regime macrobiotico che fa parte della filosofia Zen. Secondo lui la salute dell'uomo dipende dall'equilibrio fra due forze: Yin e Yang, una di attrazione, cioè centripeta, che favorisce l'unione, la coesione e l'altra di repulsione, cioè centrifuga che produce separazione. Vi sono alimenti che favoriscono la forza costruttiva, tendono a conservare il nostro corpo asciutto, solido compatto, disintossicandolo e decongestionandolo e altri che intensificano quella distruttiva, dilatando i tessuti, intossicando. Per mantenersi sani è necessario quindi un corretto bilanciamento dei due tipi di alimenti "acidificanti" che allentano i legami cellulari e tissutali e "alcalinizzanti" che rinforzano tali legami. L'organismo ha bisogno di ricevere un buon quantitativo di cibi alcalogeni: tali sono le verdure e la frutta mangiata a distanza o prima dei pasti. I prodotti animali diretti, cioè carne, pesce, sono considerati dai Macrobiotici tossici, perché liberano nel corso della loro disintegrazione e combustione degli elementi acidi che vanno in circolo e si aggiungono alle sostanze acide prodotte dalle nostre cellule. Nonostante ciò essi sono consentite in quantità moderata due - tre volte la settimana in un solo pasto. I prosciutti e gli scatolami, però, non vengono mai ammessi. Il Macrobiotico evita l'abuso di zucchero che provoca un'inevitabile demineralizzazione e tutti gli eccessi. Da una dieta troppo ricca di alimenti acidificanti, deriverebbero deformazioni ossee, artrosi, deviazioni della colonna vertebrale, malattie cardio-

vascolari, renali dell'apparato digerente e tumori. Il cereale integrale svolge, invece, un ruolo difensivo con il suo prezioso carico di proteine, vitamina D, E, e del gruppo B, con le sue ricchezze in ferro, fosforo, magnesio, manganese e rame. Fra i prodotti più dispersivi i Macrobiotici classificano: la patata (tossica se accostata alla carne), il pomodoro (nocivo per chi ha predisposizione per il cancro), il peperone, la melanzana e ne sconsigliano un uso frequente e prolungato. La loro preferenza va invece alla famiglia delle Ombrellifere (carota, finocchio (semi), prezzemolo, ricco di vitamina C, carotene, vitamina A, calcio e ferro) in quanto favoriscono l'arricchimento del sangue e il suo equilibrio, alla cipolla (utile nel diabete, antianemica, antibatterica stimolante del ritmo cardiaco e della produzione di bile delle cellule epatiche). C'è chi si affida alla Macrobiotica per prevenire l'insorgenza del cancro, e il Professore Veronesi, a proposito della Macrobiotica, si esprime in questo modo "Tempo fa un americano ha assicurato che il cancro poteva essere prevenuto seguendo scrupolosamente la cosiddetta dieta Macrobiotica Zen. Queste diete... pur non essendo state sottoposte al vaglio della scienza potrebbero avere qualcosa di buono. Non vi sono ragioni per opporsi ad esse in maniera recisa". Seguire scrupolosamente una dieta senza controlli medico-dietetici può comportare gravi deficienze nutritive, mentre è più proficuo evitare gli eccessi, alternare i vari alimenti, accostarli in modo adeguato, e per fare ciò bisogna conoscerli.

Licia Cardillo

RICORDIAMOLI

IN RICORDO DEL CAV. SALVATORE BONGIORNO

Il 17 dicembre, dopo lunga malattia sopportata con pazienza, è venuto a mancare all'età di settantadue anni il Cav. Salvatore Bongiorno.

Al momento del decesso fu assistito amorevolmente dalla moglie, Rosalia, dalle figlie Rita e Maria, e da tanti amici che sono stati vicini alla famiglia Bongiorno.

Artigiano falegname, dopo la morte dei genitori si dedicò alla gestione della cartoleria e rivendita di giornali. Fu molto attivo nella politica locale con assidua militanza, sin da giovanissimo, nel P.C.I.. Per varie legislature fu consigliere ed assessore, dando contributi positivi non solo di lavoro ma anche di sereno giudizio nei momenti più critici delle scelte politiche che il partito, nel quale militava e la Giunta, di cui faceva parte, dovevano fare nel supremo bene della collettività sambucense.

Uomo di grande bontà e tolleranza, mostrava nei fatti e nelle parole un attaccamento incondizionato e sincero al partito e una profonda convinzione nella fede politica che professava. Con la sua scomparsa un altro tassello della classe politica sambucense viene a scomparire.

La Voce di Sambuca che in Salvatore Bongiorno ebbe un simpatizzante e costante lettore, porge fervide condoglianze alla moglie, Signora Rosalia Campisi, alle figlie Rita e Maria al cognato Audenzio Campisi e ai congiunti tutti.

FULVIO RIGGIO IN RICORDO DI UNA FAMIGLIA DISTRUTTA

La vigilia di Natale del 1989, alle ore 15,30, in un incidente stradale, nei pressi di Ribera, persero la vita Fulvio Riggio e la fidanzata, Mariù Scannavino. Una fatale fine che determinava anche la "fine", la distruzione, di un'intera felice famiglia. Tutto accaduto con sequenze impressionanti, nel giro di un lutto. Tutti ricordiamo il padre e la madre di Fulvio, Tommaso e Vincenza Gueli.

Tommaso Riggio, che noi consideravamo in quanto medico, letterato e uomo di grande cultura come l'erede ideale di Vincenzo Navarro, chiuse gli occhi, dopo una lunga e atroce sofferenza, il 28 gennaio 1985. Gli

fummo accanto spesso, per confortarlo e per leggere tutto quello che voleva dirci e non riusciva a dirlo se non attraverso la scrittura che tracciava limpida, leggibile su una grossa agenda. Dove scriveva anche le sue impressioni sulla lentezza con cui si appressava la fine. Due anni dopo lo raggiungeva, al traguardo segnato, la moglie, Prof. Vincenza Gueli. Era il 21 dicembre 1987. Aveva assistito con amore, pazienza e con grande sopportazione del dolore, il marito, al quale, oltre ai sentimenti di amore e di affetto, era legata dalle affinità culturali. Zina Gueli chiudeva gli occhi afflitta perché l'unica eredità di affetto che lasciava era il giovanissimo figlio, solo, in quella Ribera che tanto amavano marito e moglie, ma dalla quale i parenti che avrebbero potuto stare accanto a Fulvio ed essergli di guida e conforto, abitavano in cittadine diverse.

La morte in agguato fu presente all'appuntamento delle ore 15,30 di quella vigilia di Natale. Il compianto accolto dalla Città di Ribera, che aveva ospitato come la Sambuca dell'800 ospiti di Navarro, la famiglia Riggio. Sambuca, distratta dalle festività natalizie, dispersa un po' fuori le mura tra amici e parenti per le lunghe vacanze di fine e inizio anno apprese tardi dell'ultimo atto di questa tragedia, toccata alla famiglia del nostro caro e indimenticabile Sino Riggio.

Tracciamo questo breve ricordo non solo per adempiere un dovere verso questa famiglia così vicina alle ideali della Voce, ma per ricordarla anche ai nostri concittadini. Dalla cultura e dall'impegno appassionato della ricerca di Tommaso Riggio tutti noi abbiamo ricevuto qualcosa.

a. di. gl.

DONA SANGUE TI SENTIRAI MEGLIO...E AIUTERAI A COSTRUIRE UNA SOCIETA' PIU' GIUSTA

SE HAI BISOGNO DI SANGUE RIVOLGITI A NOI

AVIS

Sez. Sambuca di Sicilia
Tel. 942774/941320
Via P. caruso, 1

IL POTABILIZZATORE DI CUI SI PARLA UN ALTRO COLPO PER IL TERRITORIO DI SAMBUCA

Pubblichiamo il Decreto del 6 ottobre 1990 dell'Assessore per il Territorio e l'ambiente, On. Franz Gorgone: "Autorizzazione alla Ditta Dipenta S.p.A. per l'esecuzione delle opere per la derivazione delle acque potabili dal Lago Garcia" - Nel decreto vengono tolte quelle parti che riguardano l'aspetto tecnico - Sconcertanti i contenuti del "Considerato" che recita: "punto 3) - Il potabilizzatore ubicato nel territorio di Sambuca di Sicilia non ricade in zona vincolata di tipo archeologico, ed inoltre, ben si inserisce nel territorio circostante; punto 4) La discarica nei pressi del potabilizzatore ben si adatta ai luoghi, fatti salvi, ovviamente i successivi adempimenti.

Scheda cronostorica di un progetto

Per un'obiettivo conoscenza dell'iter percorso dal progetto titolato: "Derivazione potabile del Lago Garcia per gli acquedotti Montescuro Ovest e Favara di Burgio", pubblichiamo:

1) Data di presentazione e rispettivo

numero di protocollo: 29 maggio

1990 - Prot. n. 5551;

2) Portato in Commissione Edilizia

in data 20 settembre 90 e non approvato;

3) Portato all'attenzione del Consiglio

Comunale il 10 novembre 1990: punto

2: "Progetto idrico - potabilizzazione

acque diga Garcia - Discussione". Si dà

incarico al Sindaco perché si evitino

danni gravi per i cittadini;

4) 20 gennaio/10 febbraio: movimento

di tecnici, operai ed operatori in C/da

Batia per inizio dei lavori

5) Assemblea di cittadini presso l'Aula Consiliare, alle ore 17,30 del 10 febbraio 1991 - Impegno dell'Amministrazione e delle altre forze politiche per far spendere le iniziative di lavoro e riuscire a modificare il progetto.

Protesta dei cittadini e delle forze politiche presenti a Sambuca (PDS, DC, PSI) contro quest'ultimo colpo che viene inferto al tanto falcidiato territorio e al mortificato ambiente di Sambuca.

Decreto 6 ottobre 1990.

Autorizzazione alla Ditta Dipenta S.p.A. per l'esecuzione di opere per la derivazione di acque potabili dal Lago Garcia

L'ASSESSORE PER IL TERRITORIO E L'AMBIENTE

Visto lo Statuto della Regione;
Vista la legge 17 agosto 1942, n. 1150 e successive modifiche ed integrazioni;
Vista la legge regionale 27 dicembre 1978, n. 71;

Vista la legge regionalz 11 aprile 1981, n. 65;

Vista l'istanza presentata in data 1 giugno 1990 dalla S.p.A. Dipenta, con sede in Roma, via Agrigento, n.5 diretta ad ottenere l'autorizzazione a realizzare il progetto per la derivazione potabile del Lago Garcia per gli acquedotti Montescuro Ovest e Favara di Burgio, ai sensi del disposto dell'art.7 della legge regionale 11 aprile 1981, n. 65;

Vista l'ordinanza del Ministro per il coordinamento della protezione civile n. 1977/FPC del 17 luglio 1990, accelerativa dei tempi di esecuzione delle opere anzidette, opere finanziate dall'Agenzia per lo sviluppo del mezzogiorno, con deliberazione del comitato di gestione della stessa n. 1152 del 10 febbraio 1988;

Considerato che in data 28 maggio 1990 la Dipenta S.p.A., agente in nome e per conto dell'Ente acquedotti siciliani (EAS), aggiudicataria dei lavori di cui sopra, ha trasmesso direttamente ai comuni di Monreale, Contessa Entellina, S. Margherita Belice, Sambuca di Sicilia, Menfi e Sciacca i cui territori sono interessati dalla realizzazione del progetto di cui trattasi, copia del progetto delle opere chiedendone il visto di competenza (parere);

Considerato che dei suddetti comuni, soltanto Menfi ha restituito copia del progetto vistato;

Considerato che ai sensi del disposto del penultimo comma dell'art.7 della legge regionale n. 65/81, l'avviso dei restanti comuni deve intendersi favorevolmente reso, essendo ampiamente decorso il termine di 30 giorni stabilito dalla legge;

Considerato che la messa in opera della discarica dei fanghi, prevista nel progetto, dovrà essere autorizzata con provvedimento a parte;

Visto il voto del Comitato tecnico amministrativo regionale n.14187/14261 del 26 febbraio 1987, con cui si esprime parere favorevole all'approvazione del progetto di cui trattasi;

Visto il parere favorevole espresso dal Consiglio regionale dell'urbanistica con voto n. 216 dell'1 agosto 1990, voto che di seguito si trascrive per la parte che interessa:

L'Impresa Dipenta, mandataria del Raggruppamento Dipenta S.p.A., Lodigiani S.p.A., T.P.L. S.p.A., Nuova Cimini S.p.A., Consorzio tra le cooperative produzione e lavoro, Cosiac S.p.A. e Società italiana condotte d'acqua S.p.A. associate, ha inoltrato all'Assessorato regionale del territorio e dell'ambiente il progetto esecutivo delle opere in oggetto al fine dell'ottenimento del parere di conformità urbanistica, ai sensi dell'art.7 della legge regionale n. 65/81. Il progetto è finanziato con fondi dell'intervento straordinario nel mezzogiorno; i responsabili dell'attuazione sono:

la Regione Sicilia e l'Ente acquedotti siciliani

OMISSIS

- Istanza Dipenta S.p.A. al sindaco del comune di Monreale prot. 8/90 del 28 maggio 1990;

- Istanza Dipenta S.p.A. del 28 maggio 1990 al sindaco del comune di Sciacca;

- Istanza Dipenta S.p.A. del 28 maggio 1990 al Comune di S. Margherita Belice;

- Istanza Dipenta S.p.A. del 28 maggio 1990 al sindaco del comune di Sambuca di Sicilia;

- Istanza Dipenta S.p.A. del 28 maggio 1990 al sindaco del comune di Contessa Entellina;

- Istanza Dipenta S.p.A. del 28 maggio 1990 al sindaco del comune di Menfi;

- Istanza Dipenta S.p.A. del 28 maggio 1990 prot. 7/90 all'Assessorato regionale del territorio e dell'ambiente;

Le copie delle istanze inviate ai comuni sono state debitamente vistate per avvenuta ricezione. Il solo comune di Menfi ha restituito alla Dipenta gli elaborati inoltrati e vistati, ai sensi e per gli effetti dell'art. 9 legge regionale 31 marzo 1972, n. 19, in data 1 giugno 1990.

Non risulta dagli atti pervenuti che i restanti comuni abbiano dato risposta.

Il progetto redatto prevede la seguente articolazione: viene prelevata dal serbatoio di Garcia una portata d'acqua di l/sec. 500 mediante un'opera di presa costituita da:
- una condotta esistente ϕ 400 mm, L=175 m, alimentata dalle quattro bocche della torre di presa;

- Una condotta esistente ϕ 400 mm, L=20 m, con innesto nella galleria dello scarico di fondo;

- Due condotte in parallelo ϕ 400 mm, L=227,50 m, di cui 210 m da realizzare con il presente appalto;

- Una nuova condotta ϕ 600 mm, L=55 m, fino alla centrale di sollevamento.

La portata viene convogliata in una centrale di sollevamento di modesta entità e viene pompata mediante una condotta di mandata in acciaio del ϕ 600 mm e sviluppo 6.052 ml ad una vasca di disconnessione ubicata tra le valli di torrente Vaccarizzo e Senore.

La Vasca di disconnessione è costituita da una struttura interrata.

In tale tratto che si sviluppa in territorio di Monreale e Contessa Entellina la condotta è completamente interrata.

Gli attraversamenti sono previsti in briglia o in soglia.

Dalla vasca di disconnessione si diparte una condotta del ϕ 700 mm in acciaio per uno sviluppo di ml. 10.424 fino all'impianto di potabilizzazione ubicato in territorio di Sambuca di Sicilia.

La condotta viene posata sotto terra e non sono previste in tale tratto opere d'arte particolari ad eccezione degli attraversamenti di modesti corsi d'acqua e delle normali opere di linea.

L'impianto di potabilizzazione è ubicato in un ampio piazzale ed è collegato ad una vasca di discarica fanghi con capacità di 50.000 mc.

Con l'impianto di potabilizzazione è prevista la realizzazione di una centrale di sollevamento che convoglia un'aliquota di portata potabilizzata di ml. 3.620 dal punto di immissione delle

acque potabilizzate.

La struttura è completamente interrata.

Dall'impianto di potabilizzazione si diparte una condotta in acciaio del ϕ 1000 mm. fino al nodo di Menfi.

La condotta si sviluppa fra i territori di Sambuca e di Menfi.

L'opera si svolge nella valle del fiume Carbo fino a portella Misilbesi.

Non sono previste in tale tratto opere d'arte all'infuori dei normali attraversamenti e delle apparecchiature di linea.

Infine, dal nodo di Menfi diparte per l'approvvigionamento di Sciacca una condotta di acciaio del ϕ 500 mm per uno sviluppo di ml. 16.120 circa fino alla vasca piezometrica di Sciacca.

OMISSIS

3) - Il potabilizzatore ubicato nel territorio di Sambuca di Sicilia non ricade in zona vincolata di tipo archeologico, ed inoltre ben si inserisce nel territorio circostante.

4) - La discarica ubicata nei pressi del potabilizzatore ben si adatta ai luoghi, fatti salvi, ovviamente, i successivi adempimenti.

DECRETA:

Art.1

Ai sensi e per gli effetti del disposto dell'art. 7 della legge regionale 11 aprile 1981, n. 65, è autorizzata con le prescrizioni e le modifiche indicate nel voto del Consiglio regionale dell'urbanistica n. 216 dell'1 agosto 1990, riportato in premessa, l'esecuzione del progetto delle opere necessarie per la derivazione delle acque potabili dal Lago Garcia per gli acquedotti Montescuro Ovest e Favara di Burgio, in variante agli strumenti urbanistici vigenti nei comuni di Monreale, Contessa Entellina, S. Margherita Belice, Sambuca di Sicilia, Menfi e Sciacca.

Art.2

Costituiscono parte integrante del presente decreto gli atti ed elaborati del progetto, ed essi vengono visti e timbrati da questo Assessorato.

Art.3

L'Ente acquedotti siciliani, e per esso la S.p.A. Dipenta, aggiudicataria dei lavori, nonché i comuni sopra indicati, sono incaricati dell'esecuzione del presente provvedimento.

Art.4

Il presente decreto sarà pubblicato per esteso, esclusi gli allegati nella Gazzetta Ufficiale della Regione Siciliana.

Palermo, 6/ottobre/1990

GORGONE

RICORDATI DI RINNOVARE L'ABBONAMENTO A "LA VOCE"