

SudOnline

Il giornale indipendente e gratuito che ti racconta il Mezzogiorno con gli occhi del Mezzogiorno

Sabato 14 marzo 2020

www.ilsudonline.it

L'EMERGENZA CORONAVIRUS

Bruxelles ci ripensa: aiuteremo l'Italia

PAGINA 3

Mascherine a tutti i lavoratori

PAGINA 5

Si ferma anche il calcio europeo

PAGINA 7

Tagli alle bollette e stop alle tasse

Conte prepara una sorta di manovra economica da 15-20 miliardi di euro per venire incontro ai danni economici causati dall'epidemia. Intanto continuano a salire i contagiati: ormai siamo a quota quindicimila. Oltre duecento vittime in un giorno. Nuovo appello della Protezione civile: donate il sangue

Arriva il superdecreto con le nuove misure per famiglie e imprese colpite dagli effetti del virus. Via libera a una spesa fino a 25 miliardi, che sarà impiegata per ora in parte. Tra gli interventi, secondo una prima bozza del testo che andrà in un Cdm previsto nel weekend, il taglio delle bollette per il 2020, la sospensione di tasse e rate di mutui, interventi per il credito a Pmi e banche. Aiuti allo sport. Rinvio per la revisione delle auto. Più fondi per le forze dell'ordine e 4mila agenti in più.

da pag. 2 a pag. 11



L'Italia che resiste canzoni e musica da balconi e finestre

A pagina 4

IL VADEMECUM

Domande e risposte come comportarsi nei giorni del virus

Si può uscire di casa? E che cosa si rischia a fare una passeggiata? Posso andare a messa o al lavoro? Abbiamo cercato di creare una piccola guida per tutti coloro che in questi giorni sono alle prese con i provvedimenti decisi dal governo per combattere il dilagare dell'epidemia. Ecco le risposte alle principali domande.

Alle pagine 8 e 9

Accadde oggi Karl Marx



Autore con Friedrich Engels del Manifesto del Partito comunista nel 1848, Karl Marx teorizzò il primo movimento socialista scientifico in grado di ribaltare il sistema capitalistico. Nato a Treviri nel 1818, morì in esilio a Londra il 14 marzo 1883.

Il Santo del giorno

Eufrosia

Morta il 14 marzo 968 a Quedlinburg, dove è sepolta accanto al marito nella cappella del castello, ha meritato l'encómio di "donna di ammirevole pietà" e il titolo di santa.

Meteo Sud

Graduale incremento della nuvolosità con locali piovoschi dal pomeriggio-sera sulle regioni peninsulari. Temperature in lieve calo, massime comprese tra 17 e 22.

L'emergenza in Italia



Nel decreto spunta l'alta velocità fino a Reggio Calabria

In arrivo un finanziamento di 60 milioni di euro per progetti di fattibilità tecnico-economica la trasformazione in alta velocità/ alta capacità delle linee ferroviarie Salerno-Reggio Calabria, Taranto-Battipaglia e Genova-Ventimiglia. E' quanto prevede una norma contenuta nella bozza provvisoria di decreto-ter su cui sta lavorando il governo per fronteggiare

Stop a bollette e mutui, rinvio per la revisione dell'auto, aiuti alle famiglie: il piano del governo

E' in dirittura d'arrivo il decretone coronavirus, la manovra da 15-20 miliardi che il governo si accinge a varare tra stasera e domenica. Comunque prima delle scadenze fiscali di lunedì 16. Secondo le ultimissime bozze il decreto è cresciuto a 120 pagine e alcuni nodi sono ancora da sciogliere. Vediamo comunque le novità dell'ingente manovra. Per far fronte alla carenza di liquidità di famiglie e imprese per mutui e prestiti dovrebbero essere stanziati 3,8 miliardi. Dovrebbe essere potenziato con 1 miliardo il fondo di garanzia Pmi e altrettanto sarà fatto con la garanzia statale sulla moratoria dei prestiti e dei mutui (da 1,35 a 2 miliardi). Si prevede una riduzione delle bollette per tutto il 2020, da attuare attraverso un intervento sugli oneri di sistema. Scontato il rafforzamento degli ammortizzatori sociali. Si oscilla tra i 5 miliardi annunciati ieri "in chiaro" dalla ministra del Lavoro Nunzia Catalfo e i documenti che parlano di 4 miliardi. Confermate le linee di intervento che vanno

dalla Cig in deroga per tutti, compresi, stando a questa ultima bozza, soci di cooperative, dipendenti di fondazioni nel settore dei pubblici servizi e terzo settore, all'aumento del Fondo di integrazione salariale (per 500 milioni). Mentre si sta ancora valutando se allargare il sussidio di disoccupazione per coprire gli stagionali del turismo, della pesca e ai lavoratori dello spettacolo, che non possono ricorrere alla cig in deroga. Circa 200 milioni andranno alla cassa integrazione per il settore aereo. Si lavora anche ai congedi 'speciali per i genitori con i figli a casa da scuola, che potrebbero assorbire tra i 650 e gli 800 milioni. Ormai scontata l'equiparazione dello stato di quarantena a quello di malattia. Mentre sul congedo parentale ancora si discute: la linea sembra quella di portarlo a 15 giorni, ma tra le ipotesi si sta ancora valutando la retribuzione che potrebbe andare dal 30 all'80 per cento. Già di fatto accertamenti, cartelle e pignoramenti sono stati

decretati dal direttore generale dell'Agenzia delle Entrate Ruffini. Il decreto del governo dovrebbe confermare soprattutto il differimento delle scadenze Iva e ritenute Irpef (sugli stipendi di febbraio) previste per lunedì 16. Poi dovrebbe varare la sospensione dei versamenti Iva, Irpef e Inps per le aziende sotto i 400 mila euro di fatturato nei servizi e 700 mila nel commercio. Altre possibili misure allo studio: il credito di imposta per gli affitti commerciali per il proprietario che rinuncia a parte della locazione; deduzioni per le donazioni per combattere il coronavirus. Tre mesi in più per fare la revisione auto. E' una delle proposte dei ministeri al vaglio del governo che sta lavorando al nuovo decreto anti-Coronavirus. Tra le proposte anche quella di prorogare al 31 agosto la validità dei documenti di identità. Prevista anche una proroga anche per laurearsi: l'ultima sessione del 2019 sarà prorogata fino a giugno di quest'anno.

L'Ue: daremo all'Italia tutto quello che chiede. E le borse respirano

Dopo la giornata nera dei mercati finanziari per i timori sull'emergenza coronavirus, conditi dalla bocciatura alla risposta data dalla Bce, tutti gli organismi europei sembrano voler suonare note rassicuranti per gli investitori e i cittadini. Confermando l'aspettativa della vigilia, Bruxelles rilascia una comunicazione per metter nero su bianco: "La Commissione Ue è pronta a proporre al Consiglio di attivare la clausola di crisi per accomodare un sostegno fiscale più generale. Questa clausola - in cooperazione col Consiglio - sospenderà gli aggiustamenti di bilancio raccomandati dal Consiglio in caso di recessione severa della zona euro e della Ue".

Parole tradotte con una "massima flessibilità" nell'applicazione del Patto di Stabilità e per gli aiuti di Stato destinati all'emergenza sanitaria, quella assicurata oggi dalla presidente della Commissione Ue, Ursula von der Leyen. "Siamo pronti ad aiutare l'Italia con tutto quello di cui ha bisogno, in questo momento è colpita severamente dal virus, sosteniamo tutto quello di cui ha bisogno e tutto quello che chiederà. Il prossimo potrebbe essere un altro Stato membro". Concetti ancor meglio precisati all'Ansa dal vicepresidente Valdis Dombrovskis: "Abbiamo bisogno di solidarietà per affrontare questa emergenza sanitaria. Sappiamo che avrà un impatto economico significativo. In caso di grave recessione economica della zona euro o dell'Ue, la Commissione è pronta ad attivare la clausola di salvaguardia (general crisis escape clause) del Patto di

Dopo il crollo di giovedì Milano riprende quota e vola a +16%



Stabilità che consentirà una politica di sostegno fiscale più generale". Lo stesso Dombrovskis ha scritto con il commissario all'Economia, Paolo Gentiloni, all'Italia che ha stabilito di stanziare 25 miliardi per l'emergenza. "Ogni misura 'una tantum' sulla spesa, decisa in relazione alla risposta alla pandemia, sarà esclusa per definizione dal computo del deficit strutturale e non ne sarà tenuto conto quando si valuterà la conformità con lo sforzo fiscale richiesto nell'ambito delle regole esistenti. Inoltre, la Commissione Ue valuterà ogni possibile richiesta sotto la 'clausola eventi imprevisi', usando il massimo della flessibilità" delle regole Ue". Anche la Bce torna sul luogo del delitto e da più parti si segnala la disponibilità dell'Eurotower a intervenire:

altro fatto che ha dato fiducia alle piazze finanziarie dopo il giovedì nero di ieri. Il capoeconomista della Bce, Philip Lane, ha precisato nel suo blog che la Banca centrale intende assicurare una "presenza robusta" sul mercato obbligazionario e ipotizzato un taglio dei tassi, se necessario. "Siamo pronti a fare di più e ad adottare tutti i nostri strumenti, se necessario, per assicurare che gli alti spread che vediamo oggi, a causa dell'accelerazione del coronavirus, non mettano in pericolo la trasmissione della nostra politica monetaria in tutti i Paesi dell'Eurozona". Parole alle quali si sono sommate quelle del governatore italiano, Ignazio Visco, per il quale la Bce "se necessario agirà ancora" e le decisioni di ieri "non sono l'ultima parola"

L'emergenza in Italia

Il bollettino. 15mila i contagiati Oltre 200 vittime in un giorno

I contagi continuano a salire giorno dopo giorno, una escalation senza fine. Il consueto bollettino della Protezione Civile sul covid-19 si è fermato ieri a quota 15.000, un record in Europa. Sale, purtroppo, anche il numero dei decessi, 1266. Età media, 80 anni: la maggior parte ha però patologie pregresse e, quindi, non si può dire che siano morti per ma solo con il Coronavirus. Di questi, 890 sono nella sola Lombardia.

Una buona notizia arriva dal fronte dei guariti: 1439 in tutta Italia. E si lavora, come in trincea, nelle terapie Intensive: attualmente sono 1328 i pazienti ricoverati in ospedale, 6200 sono in isolamento domiciliare. Nella consueta conferenza stampa, il Capo della Protezione Civile, Borrelli, ha lanciato un nuovo allarme sul problema delle donazioni di sangue, diminuite di circa il 10% in una sola settimana. Serve una grande mobilitazione. Ed in effetto, dopo l'appello di ieri, ci sono state lunghe file, oggi, per donare in molte

regioni. "E' importante è che non interrompiamo le donazioni di sangue in questo periodo - ha dichiarato il presidente dell'Istituto Superiore di Sanità, Rezzi - quindi vorrei veramente fare un appello a tutti i donatori, a queste persone generose che mettono il proprio sangue al servizio di chi ne ha bisogno, di non interrompere questa loro pratica". E' verosimile che ci possano essere più casi in questo fine settimana soprattutto a causa dei comportamenti dello scorso fine settimana che non sono stati in linea con le norme sulla prevenzione. "Abbiamo visto folle di gente al mare, in piazza e nelle stazioni sciistiche". Resta sempre il problema dei positivi asintomatici che contribuiscono a mantenere alta la circolazione del virus. Mentre, secondo le ultime rivelazioni, sono aumentati a 21 giorni non più a 14 la potenziale contagiosità. Infine, sul fronte delle restrizioni, sono previsti forti restrizioni per gli aeroporti.

LA MAPPA DEI CONTAGI



Naoul'è e l'inno di Mameli rompono il silenzio di Napoli

Tricolori, coperchi delle pentole e musica. Napoli, alle 18, è mille suoni, la gente si affaccia a finestre e balconi per fare rumore contro la paura del contagio. Si canta, c'è chi intona l'inno di Mameli e chi punta sul repertorio napoletano. La musica rimbalza di balcone in balcone, in diverse zone della città, a partire dai Quartieri spagnoli: da Pino Daniele con "Napul'è" di Pino Daniele ad Andrea Sannino con "Abbracciamme" e "I ragazzi della Curva B" di Nino D'Angelo. Ma il

repertorio è vasto, attraversa tutta la musica partenopea. A Fuorigrotta, ma anche in altri quartieri del capoluogo campano, l'appello circolato ieri su FB è stato raccolto dai cittadini a suon di sirene, tamburelli e stoviglie, le cosiddette "caccavelle", prese a colpi per far rumore, per un breve momento di condivisione e vicinanza nei giorni di isolamento. Telefonini, tablet, schermi dei computer e casse audio sono stati rivolti verso la strada: insieme si ascolta la musica e si canta.

L'emergenza in Italia

Il governo ai sindacati "Daremo mascherine a tutti i lavoratori"



Il Governo è al lavoro sulle misure anticrisi. Ieri un vertice con sindacati e industriali. Intanto il premier, Giuseppe Conte, assicura massima sicurezza dei lavoratori. "Un obbligo morale". E nei prossimi giorni - annuncia il Presidente del Consiglio - saranno distribuite mascherine e guanti gratuite ai lavoratori. Intanto, per mettere a punto più consistente ed efficace decreto legge, che sarà a stretto giro sul tavolo di Palazzo Chigi, ci vorrà qualche giorno in più. L'esecutivo pensa ad un provvedimento in due tempi: prima un decreto fiscale per far slittare le scadenze di contributi e tasse. E poi un provvedimento economico più ampio per contrastare i danni all'economia del coronavirus.

C'è anche soddisfazione a Palazzo per la correzione di rotta decisa a Bruxelles nei confronti dell'Italia e in particolare per le parole del presidente commissione Europea, Ursula von der Leyen, che garantisce massima flessibilità sui conti italiani. Intanto si lavora ad un protocollo di sicurezza per garantire la massima tutela della salute dei lavoratori. Ieri, in mattinata, c'è stata una nuova videoconferenza con i rappresentanti di imprese e sindacati per confrontarsi sul testo. Una prima riunione che ha registrato un clima costruttivo di grande responsabilità da parte delle parti sociali, sottolinea Palazzo Chigi. E il premier ha ringraziato l'impegno di chi continua a lavorare, anche da casa. "devono essere consapevoli che in questo momento - ha spiegato Conte - questo loro sforzo assume un particolare significato per l'intera comunità nazionale. E' un segnale di grande



Allarme della Coldiretti: c'è anche chi specula sul prezzo del latte

"Con l'emergenza c'è chi come in guerra approfitta della situazione di difficoltà e arriva addirittura a speculare sui generi alimentari di prima necessità come il latte". E' quanto denuncia la Coldiretti nel segnalare insostenibili richieste di riduzione del prezzo pagato agli allevatori proprio mentre i supermercati vengono presi d'assalto e nelle stalle si continua a mungere per garantire le produzioni e i rifornimenti nelle dispense degli italiani. "Con i cittadini in fila proprio per acquistare gli alimenti base della dieta, il pretesto della chiusura di bar e ristoranti per disdire al ribasso unilateralmente i contratti è inaccettabile in un momento in cui il Paese - sottolinea Coldiretti - ha bisogno del latte italiano. Un ricatto per lucrare sulle difficoltà proprio nel momento in cui si moltiplicano le adesioni alla mobilitazione

#mangioitaliano per invitare alla responsabilità e a sostenere la produzione nazionale privilegiando negli approvvigionamenti delle industrie e della distribuzione commerciale il Made in Italy, preferendo le mozzarelle con il latte italiano al posto di quelle ottenute da cagliate straniere". "Come Coldiretti - commenta Paolo Voltini, presidente di Coldiretti Lombardia - seguiamo da vicino l'evolversi della situazione. Stiamo lavorando per la stabilità del comparto: l'impegno da parte del mondo agricolo c'è, ma serve responsabilità da parte di tutti i soggetti della filiera. Ognuno deve fare la propria parte nel rispetto degli accordi già definiti, per salvaguardare un settore che solo in Lombardia conta più di 5 mila allevamenti con 500 mila vacche da latte e che produce oltre il 40% del latte italiano".

Lo spirito musicale napoletano

Quattro amici si ritrovano da remoto e reinventano una delle più celebri canzoni napoletane: Luna rossa. Che, ovviamente, per l'occasione, diventa "Zona rossa". L'effetto è davvero notevole e ci aiuta a sdrammatizzare il clima.



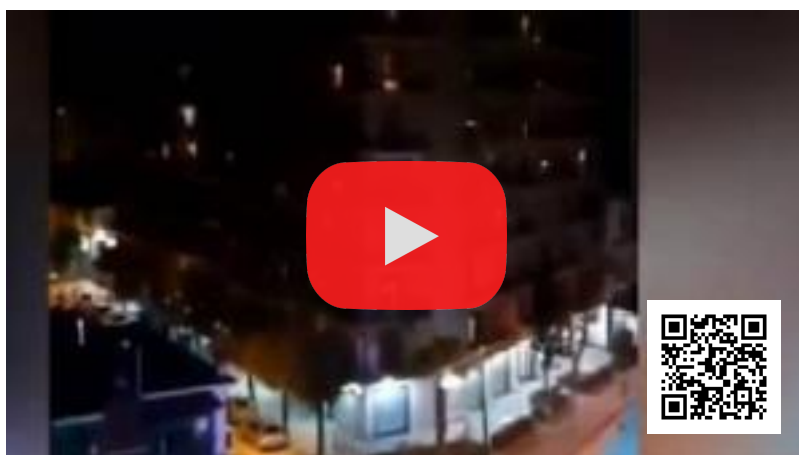
La canzone di Bennato che anticipa la quarantena

"Una di notte, c'è il coprifuoco, pensare che all'inizio sembrava quasi un gioco". Il cantautore napoletano con il suo inconfondibile sound e la sua ironia di sempre fa un appello carico di senso civile e riarrangia da casa la sua canzone "Bravi ragazzi" dall'album del 1974 "I buoni e i cattivi".

A Napoli si socializza anche stando in casa

Questi condomini cantano da un balcone all'altro e si tengono compagnia. Il senso di una città che non vuole cedere all'incubo della quarantena. Un video davvero molto toccante e particolare.

Vivamus eget enim



L'appello pieno di errori del sindaco.

Il discorso pieno di strafalcioni del sindaco di Boscoreale che tenta di fare un appello ai suoi cittadini sull'emergenza virale. Di virale, però, alla fine rimane solo il suo appello

L'emergenza in Italia



Si ferma anche il calcio europeo stop a Champions e League

Dopo il rinvio delle partite di Real Madrid e Juventus la Uefa ha ufficializzato lo stop a tutte le partite di Champions ed Europa League valide per gli ottavi di finale previste la prossima settimana. La decisione è stata presa dopo una riunione in conference call con i rappresentanti delle 55 federazioni e delle leghe nazionali. La riunione è stata aggiornata a martedì prossimo per valutare ulteriori provvedimenti. "Alla luce degli sviluppi dovuti alla diffusione del Covid-19 in Europa e delle relative decisioni prese da diversi governi, tutte le partite delle competizioni Uefa per club in programma la prossima settimana vengono posticipate", si legge sul sito. "Ciò include le rimanenti partite di Uefa Champions League, Round of 16 di ritorno, in programma il 17 e 18 marzo 2020; tutte le partite di Uefa Europa League, Round of 16 dell'andata, in programma il 19 marzo 2020; tutte le partite della Uefa Youth League, quarti di finale in programma il 17 e 18 marzo 2020. Ulteriori decisioni su quando si svolgono queste partite saranno comunicate a tempo debito.

A seguito dei rinvii, anche i sorteggi dei quarti di finale di Champions League e Europa League previsti per il 20 marzo sono stati rinviati. La Uefa, si ricorda, ha invitato ieri rappresentanti delle sue 55 federazioni associate, insieme ai consigli dell'Associazione europea dei club e delle leghe europee e un rappresentante della FifPro, a una riunione di videoconferenza martedì 17 marzo per discutere. Fra le partite rinviate, ovviamente, anche il ritorno di Champions fra Napoli e Barcellona, che avrebbe dovuto svolgersi il 18 marzo prossimo nella città spagnola.



Slitta il voto delle regionali, comunali e del referendum

Elezioni regionali, comunali e referendum sul taglio dei parlamentari in autunno. Manca ancora il via libera ufficiale del governo, ma è questa la strada che si va delineando, nel pieno dell'emergenza coronavirus e con un Paese di fatto bloccato dalle misure restrittive messe in campo per frenare il diffondersi del contagio. E resta in piedi l'ipotesi del voto in un'unica giornata, un election day in cui accorpate il referendum costituzionale al primo turno (o ai ballottaggi) delle elezioni locali. La data, sia delle elezioni che della consultazione popolare, non è stata decisa e sarà scelta in accordo con le forze politiche, opposizioni comprese, e enti locali, nonché sentiti i comitati referendari, dopo un confronto che, però, non rientra al momento tra le priorità di palazzo Chigi. Prima, è la linea, bisogna affrontare le misure più urgenti, da quelle sanitarie a quelle economiche. Solo dopo, viene spiegato da fonti governative, si ragiona con le parti interessate sulla data del rinvio delle urne. Che, comunque, si apriranno non prima del tardo autunno.

L'emergenza in Italia

Vademecum anti-virus

Relazioni sociali, spostamenti, abitudini di vita: il nuovo decreto del governo ci chiede sacrifici Ecco una guida per affrontarli

AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

• POSSO USCIRE DI CASA?

Bisogna stare a casa. Si può uscire solo per andare al lavoro, per cose davvero necessarie come fare la spesa per mangiare o per motivi di salute.

• POSSO INCONTRARE ALTRE PERSONE?

Sì, per motivi di lavoro, salute o per necessità, mantenendo la distanza di almeno 1 metro.

• COSA DEVO FARE SE NON STO BENE?

Chi ha tosse e febbre maggiore di 37,5°C deve rimanere a casa, limitare al massimo i contatti con gli altri e telefonare al medico curante. Non andare al pronto soccorso.

• COME MI COMPORTO SE SONO IN QUARANTENA O AFFETTO DAL CORONAVIRUS?

È assolutamente vietato muoversi da casa. In caso di necessità, rivolgersi alle autorità sanitarie.

• POSSO ANDARE DA AMICI O PARENTI?

È vietato formare gruppi in luoghi aperti o chiusi. Se si deve andare da amici o parenti per fornire loro assistenza, si deve usare la massima precauzione, sapendo che si rischia il contagio, per noi e per loro. Si deve quindi mantenere almeno 1 metro di distanza dagli altri.

• POSSO PORTARE IL CANE IN GIRO?

Sì, nelle vicinanze della propria abitazione e per il tempo strettamente necessario.

• POSSO ANDARE A TEATRO, AL MUSEO O AL CINEMA?

No, manifestazioni, eventi e spettacoli sono sospesi.

• POSSO FARE SPORT O ANDARE A VEDERE UNA PARTITA?

No, le attività sportive sono sospese e saranno chiuse palestre, piscine e centri sportivi. È consentito svolgere attività motorie all'aperto mantenendo molto la distanza dalle altre persone ed evitando assolutamente attività sportive in gruppo.

• POSSO ANDARE A MESSA?

No, le funzioni religiose sono sospese. I luoghi di culto sono aperti, purché si mantenga la distanza di un metro.

• IL MIO DATORE DI LAVORO MI PUÒ CHIEDERE DI ANDARE IN UFFICIO?

È raccomandato di promuovere il lavoro da casa e periodi di congedo e ferie.

• POSSO PORTARE MIO FIGLIO A SCUOLA? POSSO ANDARE ALL'UNIVERSITÀ?

No, sono chiuse scuole e università. Si possono svolgere lezioni a distanza, tenendo conto delle esigenze degli studenti con disabilità.

• SONO UN MEDICO SPECIALIZZANDO, ANCHE I MIEI CORSI SONO SOSPESI?

No, non sono sospesi i corsi per i medici specializzandi, di formazione specifica in medicina generale e le attività dei tirocinanti delle professioni sanitarie.

• I LOCALI SONO APERTI?

Bar, pub e ristoranti possono restare aperti tutti i giorni, dalle 6 alle 18. In tutti i locali sono vietate le attività di intrattenimento o ludiche, come la musica dal vivo.

• E I NEGOZI?

I negozi sono aperti. Va evitato lo shopping. Si entra nei negozi per acquistare i beni necessari e si torna a casa.

• E LE FARMACIE?

Le farmacie sono aperte.

• E I CENTRI COMMERCIALI? I GRANDI SUPERMERCATI?

Nei giorni festivi e prefestivi, sono chiuse le medie e grandi strutture di vendita e i negozi presenti all'interno dei centri commerciali e dei mercati.

• MA NON RISCHIO IL CONTAGIO?

In tutti i luoghi va garantita la distanza di sicurezza di almeno 1 metro, pena la sospensione dell'attività.

• COSA RISCHIO SE NON RISPETTO QUESTE INDICAZIONI?

Commetti un reato e rischi l'arresto fino a tre mesi o un'ammenda fino a 206 euro, salvo che il fatto costituisca un reato più grave.

autocertificazione che indica lo spostamento che si sta effettuando: da quale luogo provengo a quale luogo sono diretto. Deve averla con sé anche chi va a piedi. Se una persona ne è sprovvista, tutte le forze di polizia hanno il foglio da consegnare all'interessato, che lo compilerà sul posto.

Posso andare in chiesa?

Una delle novità più dolorose di questi giorni è la celebrazione delle Messe a porte chiuse, senza cioè la partecipazione dei fedeli. Una misura adottata dalla Cei sulla base delle indicazioni governative per evitare la diffusione del contagio. In tante diocesi si è cercato di sopperire almeno in parte a questo forzato digiuno eucaristico attraverso la trasmissione delle celebrazioni in streaming oppure tramite i canali social o le più tradizionali tv e radio. Tanti anche i sussidi, dalle letture del giorno agli schemi per la riflessione personale, pensati per facilitare l'attenzione e la preghiera dei fedeli. No alle Messe può comunque voler dire anche chiusura delle chiese. Quest'ultima infatti è una scelta affidata alla sensibilità e alla prudenza di ogni vescovo, a partire da un'indicazione della Cei orientata in tal senso. Quella di tenere chiuse le chiese dunque è un passo non obbligato ma consigliato alla luce delle ultime decisioni del governo. Roma ad esempio ha deciso il blocco di tutti i luoghi di culto diocesani. Dove le chiese sono aperte, si entra liberamente a patto di evitare assembramenti e di stare alla distanza di sicurezza di almeno un metro.

Posso incontrare persone?

La rarefazione sociale è il punto decisivo nel cambiamento di abitudini che ci chiede il governo: per evitare che l'epidemia di coronavirus continui a dilagare – data la sua altissima contagiosità – dobbiamo stare lontani gli uni dagli altri. La

Posso uscire di casa?

Si deve evitare di uscire di casa, spiega il decreto del governo e insistono tutti i medici e gli esperti. Si deve evitare il più possibile, ma non è vietato. La prima regola da seguire sono i validi motivi, quattro per la precisione: lavoro, necessità (spesa o farmacia), salute e rientro al proprio domicilio. Non c'è – come si è temuto dopo le dichiarazioni del capo della Protezione civile Borrelli di mercoledì – alcun divieto di

passaggiata: non è previsto in nessuno dei decreti firmati dal ministero della Salute o dal governo, compreso quello entrato in vigore ieri mattina. Chi esce da casa per prendere aria e allentare la tensione, per consentire al cane di fare i bisogni, per fare un'attività sportiva o correre non è passibile di sanzione. Essenziale, che si mantenga la distanza di sicurezza di un metro da chi si incontra, per evitare il contagio. In tutti i casi bisogna portare sempre con sé l

Dalle passeggiate alle distanze di sicurezza, Cosa fare e cosa no per rispettare le indicazioni del governo



sicurezza stabilita dagli scienziati (che hanno studiato la propagazione del virus attraverso le goccioline che vengono espulse attraverso il respiro) è di almeno un metro. Se possiamo mantenerla, possiamo anche tranquillamente parlare con le persone. Diversamente, è necessario indossare le mascherine. In ogni caso la raccomandazione del governo è quella di evitare il più possibile incontri che non siano strettamente necessari, legati cioè alle esigenze di lavoro o di approvvigionamento di generi alimentari. La regola vale anche per i propri familiari se si è raffreddati o se si hanno sintomi febbrili: per proteggerli occorre assumere misure di distanziamento anche da loro. Diversamente, la famiglia più stretta – mogli, mariti e figli – possono chiaramente frequentarsi senza problemi. Discorso a parte, quello sui nonni: salvo esigenze indifferibili o necessità, meglio evitare di incontrarli dato il rischio più elevato che proprio gli anziani contraggano il virus in maniera grave.

Cosa faccio se non sto bene?

Febbre e sintomi simil-influenzali come tosse, mal di gola, respiro corto, dolore ai muscoli, stanchezza sono segnali di una possibile infezione da nuovo coronavirus. Soprattutto se negli ultimi 14 giorni si è stati a stretto contatto con una persona infetta da Covid-19 o in un'area a rischio oppure al lavoro in una struttura sanitaria con pazienti

Covid-19, il sospetto può diventare una certezza. Comparsi i sintomi, occorre restare in casa e chiamare il medico di famiglia, il pediatra o la guardia medica subito. Se non si riesce, occorre contattare uno dei numeri di emergenza indicati sul sito www.salute.gov.it/ nuovocoronavirus. Non si può andare direttamente al Pronto soccorso o in un ambulatorio senza prima averlo concordato con il medico. In caso contrario si rischia di contagiare altre persone. Se si pensa di essere infetti, fino al controllo di un medico occorre indossare una mascherina chirurgica restando a distanza dai propri familiari e disinfettando spesso gli oggetti di uso comune.

Cosa è aperto?

Il nuovo decreto della Presidenza del Consiglio dei Ministri, firmato mercoledì sera dal premier Giuseppe Conte dispone la serrata per la maggior parte delle attività commerciali in Italia. Ma stabilisce anche gli esercizi commerciali e non, e gli uffici che dovranno rimanere aperti, in quanto ritenuti «servizi essenziali» e di «pubblica utilità»: si tratta di supermercati, negozi di alimentari (e la consegna a domicilio di cibo), panetterie, farmacie e parafarmacie, benzinaie, tabaccai, ottici, ma anche redazioni di giornali, stampatori, edicole (per garantire il diritto all'informazione) e rivendite di prodotti elettronici, articoli igienico-sanitari (tra cui le profumerie) o per la pulizia della

casa, le ferramenta, i negozi per animali. Poste, le banche e i servizi assicurativi. Funzionano regolarmente i trasporti pubblici (salvo limitazioni delle corse che potranno essere stabilite dai sindaci nell'ambito dei territori comunali). Idraulici, meccanici, lavanderie e pompe funebri sono le altre attività autorizzate a rimanere aperte. 6

Cosa è chiuso?

Nuove restrizioni per fronteggiare il contagio sono state adottate nel secondo decreto del presidente del Consiglio, provvedimento efficace, stavolta, in tutto il territorio nazionale fino al 25 marzo. Sono sospese tutte le attività commerciali al dettaglio che non riguardino i generi alimentari come quelli che vendono abbigliamento o oggettistica, per esempio, mercati, bar e ristoranti, gelaterie e pasticcerie. Pure parrucchieri, barbieri ed estetisti devono sospendere la propria attività. Chiudono i servizi di mensa – ha precisato Conte – che non garantiscono la distanza di un metro di sicurezza. Restano chiusi i reparti aziendali non indispensabili per la produzione: le industrie e fabbriche potranno continuare a svolgere le proprie attività produttive a condizione che predispongano misure di sicurezza adeguate a evitare il contagio. Viene incentivata la regolazione di turni di lavoro, ferie anticipate, chiusura dei reparti non indispensabili.

69%

DEI LAUREATI IN MATEMATICA TROVA LAVORO

Il tasso di occupazione molto alto per i giovani ad un anno dal conseguimento del titolo. La retribuzione media è di 1205 euro al mese



Il 30,8% (voto medio 101 su 110), è assunto a tempo indeterminato, il 35,4% con contratti formativi, il 23,1% con un contratto non standard

Un tasso di occupazione del 69%, una retribuzione mensile netta di 1.205 euro: è la condizione dei laureati di primo livello in Scienze matematiche a un anno dal conseguimento del titolo, considerati solo coloro che non si sono mai iscritti a un altro corso di laurea, secondo un'indagine Almalaurea sul profilo e la condizione occupazionale dei laureati diffusa alla vigilia della prima Giornata Internazionale della Matematica (14 marzo) proclamata dall'Unesco.

Il 30,8%, dopo un anno dalla laurea (voto medio 101 su 110), è assunto a tempo indeterminato, il 35,4% con contratti formativi, il 23,1% con un contratto non standard, soprattutto a tempo determinato; il part time riguarda il 18,5% degli occupati. Il tempo medio per ottenere il titolo (nel corso di laurea in Scienze matematiche si studia prevalentemente Matematica, Fisica e Informatica) è di 4,2 anni, il 20,7% ha svolto tirocini formativi curricolari e il 79,5% sceglierebbe di nuovo lo stesso corso e lo stesso ateneo.

Dopo la laurea in primo livello, però, il 90,2% dei laureati prosegue gli studi iscrivendosi a un corso di laurea magistrale, ed il percorso più scelto è Matematica, mentre il 9,4% decide di entrare direttamente nel mercato del lavoro. Il profilo dei laureati magistrali biennali vede un

tempo medio di 2,7 anni per ottenere il titolo, il 34,5% ha svolto tirocini formativi curricolari, l'83,4% sceglierebbe di nuovo stesso corso e stesso ateneo. Sono in prevalenza donne (52,6%) e in media ottengono il titolo magistrale a 26,4 anni, con un voto medio di laurea pari a 109,2 su 110. A un anno da questo titolo, il tasso di occupazione è dell'88,5%: il 21% con contratto alle dipendenze a tempo indeterminato, il 22,5% con contratti formativi, il 47,1% con un contratto non standard, soprattutto a tempo determinato.

Dopo cinque anni dal titolo magistrale biennale, invece, il tasso di occupazione raggiunge il 90,2% (62,7% a tempo indeterminato) con una retribuzione netta mensile di 1.585 euro: la professione più diffusa è quella di Professore di scienze matematiche, fisiche e chimiche nella scuola secondaria di secondo grado (25,1%), seguita da Analista e progettista di software (18,6%) e Professore di discipline tecniche e scientifiche nella scuola secondaria di primo grado (10,4%). Dopo la laurea in primo livello, però, il 90,2% dei laureati prosegue gli studi iscrivendosi a un corso di laurea magistrale, ed il percorso più scelto è Matematica, mentre il 9,4% decide di entrare direttamente nel mercato del

Nell'Italia dell'emergenza cala ancora la disoccupazione

Scende il tasso di disoccupazione nell'Italia colpita dalla pandemia di coronavirus. Nel 2019, come certifica Istat, è calato dello 0,7% su base annua, andando a toccare quota 10 per cento. Sono in totale 145mila i nuovi posti di lavoro, ma la maggior parte di essi sono part-time, categoria che raggiunge quota 4,5 milioni di unità. E ora si dovrà attendere l'impatto del blocco delle attività non essenziali dovuto al virus. Impatto che sarà significativo sia nel primo sia nel secondo trimestre del 2020. Dall'ultimo rapporto emerge un quadro chiaroscurale. A livello

complessivo i numeri sono positivi ma la segmentazione evidenzia che buona parte dell'incremento di occupati, circa 207mila, lo 0,9%, nel quarto trimestre del 2019 è merito dei lavoratori a tempo parziale. 164mila, per la precisione, a fronte di 43mila occupati a tempo pieno, con un incremento, per il part-time, del 3,8% rispetto al 2018. Aumenta anche il tempo parziale « involontario », come il lavoro a chiamata, cresciuto del 2,9%, o 81mila unità. Nel complesso, il 64,1% dei lavoratori part-time sono considerati da Istat come « involontari ». Di contro, in base al rapporto Istat

pubblicato lo scorso 9 marzo, sono calati i licenziamenti dei lavoratori a tempo indeterminato, passati dai 647mila del 2014 ai 579mila del 2018. Un aspetto da tenere in considerazione è la flessibilità del lavoro. Finora l'Italia, tra i Paesi europei, si è dimostrata propensa a utilizzare le figure a tempo parziale. E questa tendenza non è mutata nel 2019. Nel computo generale degli oltre 23 milioni di italiani con una occupazione, (siamo vicini ai numeri del 2008), cresce infatti il numero dei part-time, toccando quota 18,6% del totale.

La Germania rimette in moto l'economia Credito illimitato alle imprese

Il governo tedesco annuncia un piano massiccio di aiuti per per attenuare l'impatto del coronavirus sull'economia: un pacchetto ancora più importante di quello messo in atto durante la crisi finanziaria del 2008. Tra le misure previste e illustrate dai ministri delle Finanze e dell'Economia, Olaf Scholz e Peter Altmaier, un "programma di crediti illimitati" per le aziende del paese che devono affrontare problemi di liquidità. Si parte da almeno 550 miliardi di euro. Si tratta di "uno scudo di protezione per lavoratori e imprese", ha detto Scholz davanti alle telecamere, aggiungendo che "non c'è un limite verso l'alto" della somma che sarà erogata. "Come abbiamo detto, non ci sono limiti. Mettiamo sul tavolo tutte le armi a disposizione". Inoltre sono previsti allentamenti fiscali per le aziende, ha aggiunto il ministro alle Finanze, che è anche vicecancelliere.

L'idea è di "garantire la liquidità delle

imprese per i prossimi anni", ha aggiunto Scholz. A detta del suo collega all'Economia, Peter Altmaier, "si tratta dell'aiuto più ampio che ci sia mai stato". Attualmente vengono già messi a disposizione 20 miliardi di euro "ma non ci saranno, appunto, limiti". Altmaier ha parlato di un "piano in tre step": il primo prevede un sistema di garanzia e di crediti bancari per problemi di liquidità a breve termine nonché alleggerimenti per favorire il rimpinguamento degli stipendi di chi si vede accorciare gli orari o le giornate di lavoro. "Il nostro Paese è dinnanzi ad una situazione molto seria", ha detto ancora Scholz. Di fronte alle chiusure delle scuole e di altri eventi, "è ovvio che proviamo tutti delle sensazioni strane", ma il governo tedesco "utilizzerà ogni mezzo che abbiamo a disposizione" per attenuare gli effetti di questa crisi.



Libri in onda

**LA CASA EDITRICE
CARTHAGO BATTE
IL CORONAVIRUS
GRAZIE ALLA RETE
DA CATANIA A
MANTOVA IN
COLLEGAMENTO
SUI CANALI
SOCIAL**



Di Fausta Testaj'

La casa editrice Carthago non si ferma, pur rispettando le istruzioni date dal Decreto Ministeriale. Due sono le iniziative intraprese dalla società per contrastare gli effetti negativi e per supportare i loro autori: Caffè con l'Autore e Libri in onda.

Il caffè con l'autore si svolgerà nella Libreria Fenice, sita in via Giuseppe Garibaldi 133, a Catania, ogni venerdì alle ore 12,00, il primo appuntamento sarà venerdì 13 marzo. Il proprietario della libreria, Alfredo Polizzano, converserà con gli autori, presentando al pubblico che lo seguirà da casa, ogni settimana un libro insieme

all'autore. Venerdì 13 marzo l'autrice che interverrà in questa nuova presentazione online è Rossella Jannello con i libri La Bella Angelina e Lo Straordinario dell'Elefante. Queste presentazioni potranno essere seguite sulla pagina facebook (<https://www.facebook.com/Libreria.Fenice/>) Libri in Onda, invece, sarà curata dall'autore e formatore, Roberto Biasotti, che ha pubblicato con Carthago Edizioni, La Voce degli Animali. Sarà un dialogo tra Biasotti e gli autori Carthago. Il primo appuntamento sarà mercoledì 11 marzo, alle ore 20.00 e si potrà seguire collegandosi alla pagina facebook <https://>

www.facebook.com/robbi.biasotti
Di seguito il calendario:
11 Marzo - Gabriella Vergari, Capriccio Siciliano;
18 Marzo - Teresa Tufo (3 libri), Micol - Selene - Mirea;
25 Marzo - Davide Bruno, Di tutto il resto in mezzo;
1 Aprile - Ionella Consolata Emmanuele, Nunet - Io e lei.
Non bisogna dimenticare che in qualsiasi momento della vita ascoltare di letteratura o leggere libri può far meglio dimenticare i periodi bui e far trascorrere meglio il tempo, non a caso il grande Cesare Pavese: La letteratura è una difesa contro le offese della vita.



Catania book Festival

*Al via i preparativi per
il Festival del Libro e
della Cultura di
Catania,
dal 7 al 9 maggio
all'Ardizzone Gioeni*

Dopo il successo dei Catania Book Days, che hanno portato a Catania ben 15 ospiti di caratura nazionale ed internazionale, mancano circa 60 giorni al Catania Book Festival, il Festival del Libro e della Cultura, che si svolgerà dal 7 al 9 maggio a Catania, presso l'Istituto Ardizzone Gioeni.

Tanti i nomi in programma che gli organizzatori stanno annunciando proprio in questi giorni sui canali social ufficiali del Festival con al centro una grande certezza: organizzare un Festival che accolga tutti, dai più piccoli ai più grandi, per parlare di tematiche attuali ed interessanti, che possano avvicinare il libro e la cultura ai più. Il ricco calendario, che porterà a Catania numerosi ospiti da tutt'Italia, è frutto di un intenso lavoro di preparazione iniziato già un anno fa e che ha coinvolto un giovanissimo staff di under30 impegnati in tutte le attività chiave, dalla logistica alla direzione artistica.

"Stiamo organizzando questo Festival con attenzione ed entusiasmo, per garantire che tutti i partecipanti si divertano e possano godersi tre giornate all'insegna della cultura e dei libri." -le parole di Simone Dei Pieri, direttore del Catania Book Festival. "Per restare costantemente aggiornati e non perdersi niente, ricordo a tutti che è possibile seguirci sui nostri canali social." L'attuale situazione legata alla diffusione del COVID-19 (o 'Nuovo Coronavirus') non ha influito sui preparativi. "Invitiamo tutti a seguire con attenzione le direttive degli organi competenti, senza farsi prendere dal panico e tenendo in considerazione solo le fonti ufficiali.

Le date del Catania Book Festival (7-8-9 maggio) non rientrano tra quelle segnalate, ma siamo pronti ad allinearci ad eventuali nuove direttive riguardanti gli eventi. Dal canto nostro chiediamo a tutti di ripopolare le librerie, i teatri, i musei, i cinema e i luoghi di cultura, chiaramente appena sarà possibile e saranno diffuse notizie positive in tal senso. In queste settimane sono infatti migliaia le strutture ed i centri culturali che stanno soffrendo economicamente a causa di questa situazione, ed è importante che non vengano abbandonati." Non resta quindi che scoprire quali sono le sorprese che ci aspettano nel programma del primo Catania Book Festival.

A Palermo 2000 dipendenti comunali in smart working

“La decisione del comune di Palermo di incentivare lo smart working, consentendo a circa 2.200 dipendenti di lavorare da casa, è una misura che Csa-Cisal, Cgil e Uil avevano chiesto a gran voce e che l'amministrazione ha accolto. Grazie alla sinergia con Sispi, questo numero potrà crescere ulteriormente facendo quindi diminuire il numero di dipendenti fisicamente in ufficio e limitando pertanto la possibilità di contagio da Coronavirus, ma lasciando intatta la funzionalità dei servizi.

Inoltre per quei dipendenti che solitamente prestano servizio in musei, impianti sportivi e scuole e che non possono in alcun modo essere impiegati altrove scatterà l'applicazione del congedo straordinario retribuito, così come previsto dal Decreto di inizio marzo – continua Scaglione – Il Comune ha anche deciso di consentire subito la fruizione delle ferie residue del 2019 che comunque, da contratto, andavano esaurite entro aprile. Si tratta di provvedimenti di buon senso adottati dall'amministrazione, a cui va il nostro apprezzamento in uno spirito di collaborazione che ci vede tutti uniti nella battaglia contro il Coronavirus”.

Nicola Scaglione (Csa-Cisal)

Il veleno del razzismo uccide chi lo genera e chi lo riceve

La mia riflessione nasce prevalentemente da un brutto ricordo di momenti vissuti durante la seconda guerra mondiale. Il razzismo è un veleno che ha radici nell'uomo, è un veleno che uccide chi lo genera e chi lo riceve. Ecco perché rappresenta il più pericoloso che esista nel genere umano, ancora oggi. Indubbiamente, però, ha avuto il suo apice nell'ultimo conflitto mondiale. Certo, per una riflessione esaustiva sulla gravità e

atrocità di quei momenti, sulle barbarie commesse a danno di ebrei e non solo, bisognerebbe scrivere più di un libro.

I Tedeschi, quando arrivavano nelle case, armatissimi, a bordo delle loro camionette, distruggevano tutto ciò che incontravano per scovare le persone che si nascondevano, nessuno poteva ribellarsi perché, al primo cenno di protesta, rispondevano col mitra e uccidevano. Così sono morte molte persone. È importante non mollare mai contro il fanatismo. Il giorno della memoria è un giorno importante non solo per il popolo ebraico, ma soprattutto per il mondo intero. Non bisogna dimenticare mai quanto è successo nella seconda guerra mondiale. Io personalmente avevo allora poco più di nove anni ed ho vissuto quei momenti che ancora adesso sono impressi nella mia mente. L'ignoranza e la cattiveria dell'uomo sono sempre state un pericolo per il singolo individuo e per l'intera umanità. In questo momento in cui tutto il mondo è in pericolo a causa del rapido diffondersi del coronavirus, accompagnato da sciacallaggio economico e politico, c'è gente ancora così esaltata da impiegare il proprio tempo in comportamenti discriminatori, razzisti, antisemiti senza alcuna vergogna.

Ancora adesso manca l'accoglienza e manca la fraternità, manca cioè l'essere umano. Io mi vergogno ancora oggi, per allora, per quello che è successo. Per questo l'olocausto, come scrive la professoressa Rossella D'Antonio su Wolf, “non deve essere un ricordo, ma va ricordato”.

L'uomo deve capire che la terra è la casa di tutti e che ci è stata affidata con l'incarico di tutelarla ed amarla, di preservarla per il bene di chi verrà dopo, senza distinzione di colore, di razza, di religione, senza alcuna presunzione di superiorità genetica. In fondo ci viene concesso gratuitamente di vivere su di essa quell'attimo che definiamo “tutta la nostra vita”.

Per il breve periodo, dunque, che ci è concesso, dovremmo essere più disponibili nei confronti di chi è meno fortunato. Usiamo le nostre capacità per difendere la casa che ci è stata consegnata e la vita di tutti e di tutto, per il futuro di quelli che verranno dopo

Adolfo Giuliani

La vertenza dei lavoratori Namet

“Esprimiamo soddisfazione per l'epilogo della vertenza che riguarda i lavoratori Namet. I 24 dipendenti al servizio della società partecipata della Compagnia Trasporti Pubblici di Napoli, di proprietà a sua volta di Città metropolitana, saranno infatti assorbiti, salvo colpi di scena dell'ultim'ora, da CTP. Si avvia verso la risoluzione definitiva, dunque, una vicenda che aveva tenuto con il fiato sospeso le maestranze della società nata per la riparazione e la fornitura di carburante dei mezzi CTP e poi finita in liquidazione per mesi. Una liquidazione che ancora non riesce a concludersi, con Namet che resta in attesa di ulteriori provvedimenti di natura contabile per soddisfare le transazioni con i fornitori. La carenza in organico di CTP, pari a circa 320 unità, ha consentito il passaggio con trasferimento di contratto dei lavoratori Namet. Ma la partita è ancora tutta aperta - aggiunge - dal momento che lo spettro del fallimento non è del tutto fugato senza decisioni concrete da parte di CTP e Città metropolitana. Confidiamo pertanto in un epilogo positivo dell'intera vicenda, con un'assunzione di responsabilità di tutti gli attori e i protagonisti di questa importante pagina che riguarda il trasporto pubblico locale di Napoli e della Campania”.

Ermanno Russo, vicepresidente del Consiglio regionale di Forza Italia.

LA RICETTA DEL GIORNO JOTA FRIULANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

180 g di fagioli
3 patate medie
300 g di crauti
2 foglie di alloro
1 cucchiaino di semi di cumino
3 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di farina
300 ml di brodo vegetale
25 g d'olio extravergine d'oliva
sale e pepe
crostini di pane tostati
(per accompagnare)

PREPARAZIONE

Mettiamo i fagioli in ammollo in abbondante acqua la sera precedente alla preparazione. Sgoccioliamoli dell'acqua di ammollo e cuociamoli nel doppio del loro volume d'acqua calda, con dentro le foglie d'alloro, per circa 45 minuti. In una casseruola a parte rosoliamo due spicchi d'aglio

leggermente schiacciati in un cucchiaino raso d'olio extravergine; eliminiamo poi l'aglio, aggiungiamo i semi di cumino pestati nel mortaio, incorporiamo i crauti, saliamo, pepiamo, copriamo appena d'acqua e facciamo cuocere a fiamma dolce per mezz'ora. Peliamo e tagliamo le patate a cubetti, incorporiamole ai fagioli, versiamo il brodo vegetale e proseguiamo nella cottura per altri 15 minuti, poi passiamo il tutto nel passaverdure. Sbucciamo e affettiamo l'ultimo spicchio d'aglio, rosoliamolo nell'olio rimasto, stemperiamo la farina nel soffritto, versiamo dentro il passato e i crauti, giriamo bene la preparazione con un cucchiaio di legno, regoliamo di sale e pepe e proseguiamo nella cottura per altri 3-4 minuti mescolando spesso. Serviamo la jota, a piacere, con crostini di pane tostati.



La dieta? Meglio se intermittente

Una ricerca americana dimostra che si perdono molti più chili

Arrivano sempre nuove conferme del fatto che seguire in modo continuativo una dieta dimagrante non fa ottenere più risultati, anzi. Uno studio condotto da ricercatori dell'Università della Tasmania di Launceston, della Queensland University of Technology di Brisbane e dell'Università di Sydney ha messo in luce che chi, ogni tanto, fa una pausa nella dieta perde più peso di chi resta sempre a stecchetto. Per avanzare quest'ipotesi gli studiosi hanno osservato 51 uomini obesi, suddivisi in due gruppi. Dopo aver fatto loro seguire una dieta ipocalorica per 16 settimane, hanno fatto continuare i membri del primo gruppo a osservare il regime restrittivo, mentre hanno permesso ai membri del secondo gruppo di interrompere la dieta per due settimane, facendola poi riprendere nelle due settimane successive per un periodo complessivo di 30 settimane. Coloro che avevano fatto la dieta "intermittente" non solo avevano perso più peso ma, una volta conclusa la sperimentazione, erano riusciti a mantenere i risultati ottenuti per più tempo. La "dieta intermittente" ha fatto perdere circa otto chili in più rispetto a quella continuativa. La ragione sta, probabilmente, nella tendenza del nostro metabolismo ad abituarsi a regimi restrittivi, attraverso una riduzione del dispendio calorico, cosa che non avviene se il regime di ristrettezze viene ogni tanto interrotto.



Seduto, i piedi paralleli, appoggia la schiena e allunga le braccia ai lati del corpo. Prepara la posizione facendo aderire le vertebre lombari al tappeto, mentre espiri; inspirando, allontanale e porta in alto il bacino. Il collo, le braccia e i piedi toccano terra e il bacino resta sospeso. Mantieni la posizione per una decina di respiri. Questa asana massaggia e distende il colon e gli organi addominali, facilitando la digestione e le funzioni escretorie

LA PANCHINA DEI VERSI UN FESTIVAL ON LINE IN TEMPI DI VIRUS

Cos'è "La Panchina dei versi" in dettaglio? È un festival online dove artisti, poeti, intellettuali, autori, si collegheranno da casa propria per condividere una diretta (miniconcerti, letture, lezioni) e tenere compagnia agli utenti collegati, attraverso l'arte e la cultura. La data di inizio è sabato 14 marzo. Sono già state comunicate le prime adesioni. Ci sarà l'intellettuale libanese naturalizzato italiano Hafez Haidar, accademico emerito, professore dell'Università di Pavia, tra i principali traduttori in italiano di Gibran e candidato al Premio Nobel per la Pace. Hanno dato la loro disponibilità anche la più importante traduttrice in italiano e georgiano Nunu Geladze; il regista dei poeti Cosimo Damiano Damato, in questi giorni in libreria con il libro "L'ora X. Una storia di Lotta Continua", scritto assieme ad Erri De Luca; il noto performer e cantante Gianluigi Esposito; il formatore Pino Suriano, presidente della Società Dante Alighieri di Matera; il chitarrista Alberto Lombardi; il regista e attore teatrale Alessandro Quasimodo, figlio del poeta Premio Nobel Salvatore Quasimodo; il poeta Giuseppe Aletti.

IL SUD ON LINE - TESTATA REGISTRATA AL TRIBUNALE DI ROMA

Gli articoli, le foto, i video e i grafici degli autori dovranno essere inviati via e-mail al seguente indirizzo ilsudonline@gmail.com. La Direzione si riserva di apportare al testo le modifiche di forma e/o di

sostanza che riterrà opportune, sottoponendole alla preventiva autorizzazione dell'Autore. Gli articoli, le foto, i video e i grafici accettati sono pubblicati a completo titolo gratuito ed è solo previsto, in casi particolari, la possibilità di un rimborso spese, come stabilito nello Statuto dell'Associazione No Profit Il Sud On Line che gestisce la testata. La cronologia della pubblicazione degli articoli è di competenza della Direzione. La sola proprietà letteraria spetta alla associazione no profit Il Sud On Line e l'autore, consentendo la pubblicazione dei propri articoli implicitamente accetta la possibilità che la rivista pubblichi, sia integralmente che parzialmente, lo stesso lavoro e/o una traduzione di esso su altre pubblicazioni italiane o straniere.

©Tutti i diritti riservati Il Sud On Line.