BRESCIA
PoliMedica
VITRUVIO
Resp. Od. Dott.ssa M. Acerboni
Via Palazzolo, 109 – 25031 Capriolo (BS)
Tel. 030/0944099
www.polimedicavitruvio.it
Dir. san. Dott. Renato Suardi

Il Giornale di ISEO e del Sebino

Ⓒ Upupa - Mockingbird - Rossignol - Usignolo

ANNO XXVI - Marzo 2020 - Mensile di informazione locale

Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni, iscritto Roc 20812

Direttore responsabile: Massimiliano Magli - massimiliano.magli@libriegiornali.it - Editore: Libri&Giornali s.r.l. - via Santi Gervasio e Protasio, 126/A - Tel. 030.7243646 - Italia - Ufficio commerciale: Simone Ottolini - simone.ottolini@libriegiornali.it - Tel. +39 030/7091033 - Consulenza fotografica: Sbardolini

- Impaginazione: Massimiliano Magli & Mavi Magli & Emiliano Ravanelli - Consulenza fotografica Federico Sbardolini - Pubblicazione periodica registrata presso il Tribunale di Brescia - Autorizzazione numero 17 del 10/10/2019 - Questa edizione è stata chiusa alle ore 14,00 del 5 Marzo 2020

BRESCIA
PoliMedica
VITRUVIO
Resp. Od. Dott.ssa M. Acerboni
Via Palazzolo, 109 – 25031 Capriolo (BS)
Tel. 030/0944099
www.polimedicavitruvio.it
Dir. san. Dott. Renato Suardi

Restiamo a casa, restiamo uniti!

Virus: politica, media e cittadini

di Umberto Ussoli



La parola virus non è nuova e per molte di queste malattie, da tempo, vi sono rimedi medicali efficaci; sconosciuto è invece il contagio che, iniziato dalla Cina, ha invaso l'intero Pianeta. La confusione regna sovrana. La scienza ha elaborato la definizione di questo virus, ma non sempre

❑ a pag 7

EDITORIALE

Nonne e querce

Ai tempi del «corona»

di Massimiliano Magli

Aiutatemi a capire: stanotte con un amico italiano, a dispetto dei 20 anni in California, ridevamo come dei matti per i lombardi che scappano per la chiusura dei confini lombardi...
E da lì è stato un ridere continuo fino a perdere il fiato come in pochi altri casi nella mia vita.

❑ a pag 7



Garibaldi unionista italiano, Iseo unionista europea (© Foto Federico Sbardolini)

EDITORIALE

Non basterà solo salvarci

di Massimiliano Magli

Amiamo e dimentichiamo gli insegnamenti di scrittori come Céline e Semmelweis. La scuola viene confusa da anni come noia dovuta: era ed è la nostra salvezza, dalla letteratura alla matematica, passando per l'educazione civica che non è nei libri ma negli occhi e nella bocca di chi è alla cattedra. I libri spesso non hanno pagine ma sono gli anni dei nostri nonni e li abbiamo mandati al macero

«Prima di diventare Céline, cioè uno degli scrittori gran-

❑ a pag 9

Poesie in bottiglia ai tempi del coronavirus

di Silvio Masullo



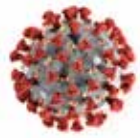
Ai tempi del coronavirus chi o cosa può distoglierci dal panico, dai timori per il futuro o semplicemente dai virologi da tastiera? Poco o niente, tutto diventa secondario o inutile agli occhi di chi vede minacciati salute, famiglia e lavoro.
Allora nel buttar giù queste quattro riflessioni, e mai come in queste ore (ho appreso da poco la scomparsa dell'amico prima che collega Mario De Fusco, causata dal

❑ a pag 3

Coronavirus, la provincia è un lazzaretto

Orzinuovi è il paese più colpito dopo la città

di Giannino Penna



Continua a crescere il numero di contagiati da Coronavirus in Italia, con la zona più colpita che è la Regione Lombardia. Una crescita che vede, purtroppo, la nostra provincia come quella che fa registrare il trend più negativo: in pochi giorni siamo passati da avere un centinaio di persone

❑ a pag 3



DRINK SHOP®
TUTTO CIÒ CHE SI PUÒ BERE
Il posto giusto per cercare e trovare autentiche emozioni
ci trovate: Via Passo Gavia, SNC
25038 Rovato (BS)
Tel. 030.7730508



Quasi pronta la nuova isola ecologica

Sarà più moderna e divisa in tre settori

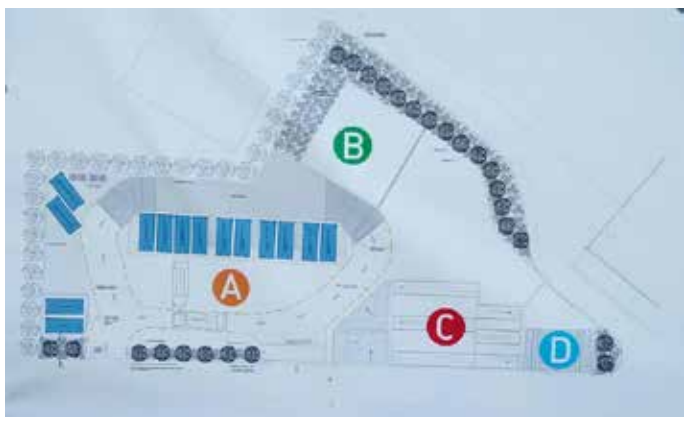
di Roberto Parolari



Sono ormai in dirittura di arrivo i lavori per il rifacimento e il riammodernamento dell'isola ecologica di via Gorzone ad Iseo.
Secondo la Comunità Montana del Sebino, che compartecipa con Comune e Regione all'intervento, entro la prossima primavera i cittadini iseani potranno finalmente utilizzare un'area più moderna e decisamente ampliata rispetto alla semplice area di deposito a cui erano abituati fino a pochi mesi fa.
Con la consegna dell'opera verrà anche liberata l'area nei pressi del campo sportivo, che attualmente viene usata per lo stoccaggio e la raccolta dei rifiuti.
Quella della nuova isola ecologica è un'opera partita la scorsa estate, era già stata messa in cantiere dalla vecchia Amministrazione comunale, che farà diventare un centro all'avanguardia per differenziare e smaltire i rifiuti quello che sino a pochi mesi fa era solo un deposito per lo stoccaggio dei rifiuti.
I lavori hanno comportato il rifacimento completo di tutta l'area dell'isola ecologica, dai sottoservizi alle vasche di raccolta, con il posizionamento di rampe di accesso ai vari container.
Oltre all'isola ecologica verrà anche effettuato un intervento per migliorare la viabilità: la strada che porta all'ingresso dello stadio e alla zona del supermercato Conad verrà riqualificata ed ampliata ad almeno a sei metri, in modo che l'ingresso e l'uscita dei mezzi comunali e di quelli dei fruitori della piattaforma ecologica sarà molto più facile.
A fine lavori l'isola ecologica sarà divisa in tre zone differenziate, ognuna con un compito preciso.
Un primo settore sarà dedicato alla normale raccolta dei rifiuti, in un secondo settore è stato invece creato un centro per lo stoccaggio delle alghe raccolte dal Sebino ed un terzo settore sarà deputato alla raccolta del materiale riutilizzabile.
A finanziare il progetto, oltre al Comune di Iseo hanno partecipato anche la Comunità Montana del Sebino e la Regione, permettendo così di ottenere un finanziamento da 300mila euro per la realizzazione del settore individuato per diventare il deposito per le alghe, che si sono aggiunti ai 100mila euro usciti dalle casse comunali.
Per gli altri due settori, la semplice isola ecologica e il centro per il recupero del materiale riutilizzabile, il cui costo è di 100 mila euro e l'opera concordata con la Bico, il gestore del servizio di igiene urbana. ■



Com'era l'isola ecologia





Il progetto e la nuova isola ecologica

EMERGENZA CORONAVIRUS

50 mila euro al Civile

Donazione della Omal di Rodengo

Omal Spa ha donato 50 mila euro al Civile di Brescia per l'emergenza coronavirus.
L'azienda è di Rodengo Saiano ed produttrice di valvole e attuatori industriali, originaria della Val Trompia e con sede a Rodengo Saiano, ha voluto dare il proprio contributo in questo difficile momento di emergenza sanitaria.
L'azienda ha donato 50.000 euro alla Fondazione Spedali Civili di Brescia, che verranno impiegati per l'acquisto di apparecchiature e ventilatori B-PAP, fondamentali per incrementare il numero delle terapie intensive disponibili in ospedale e poter fronteggiare l'attuale emergenza sanitaria. Omal non è nuova a iniziative benefiche e di restituzione al territorio.
Da tempo l'azienda è infatti impegnata in progetti di responsabilità sociale, volontariato aziendale e filantropia. E' guidata da Amedeo Bonomi che ha consegnato a Marta Nocivelli (presidente della Fondazione Spedali Civili l'atto di donazione. ■



Riqualificazione della scuola primaria

Un'opera da 5 milioni di euro

di Giannino Penna

Il 2020 sarà l'anno dell'avvio della riqualificazione del plesso scolastico della scuola primaria Gabriele Rosa, ormai da tempo bisognoso di un intervento di adeguamento.
Il vecchio edificio sconta ormai parecchie carenze strutturali che lo rendono inadatto ad ospitare gli alunni: si va dalla mancanza di aule a quella di laboratori, con la palestra utilizzata dagli studenti che è una sala adattata, mentre la mensa costringe a doppi turni perché troppo piccola.
Per questo, sin dal suo insediamento, l'Amministrazione comunale guidata dal sindaco Marco Ghitti ha lavorato per individuare un progetto adatto per rinnovarla.
Si tratta di un intervento da oltre 5 milioni di euro che permetterà di realizzare la messa in sicurezza delle elementari che si trovano in via Cerca, in modo da adeguare l'immobile alle disposizioni vigenti in materia antisismica e risparmio energetico, ma anche di dotare il plesso scolastico di spazi idonei per la mensa, i laboratori e la palestra.
Come detto si tratta di un'opera da 5 milioni di euro, che verrà divisa in quattro stralci secondo il progetto presentato, che prevede che il plesso scolastico sia composto da cinque edifici e il recupero del Parco della Rimembranza, attualmente separato dal corpo centrale della scuola da un parcheggio.
Il primo stralcio dei lavori prevede la riconversione della porzione dell'immobile dell'ex liceo in una mensa che possa ospitare tutti i 290 bambini della primaria, la demolizione dell'immobile realizzato negli anni'70 attualmente destinato ai laboratori e la ricostruzione dei locali seminterrati. Il secondo stralcio vedrà la ricostruzione dell'immobile destinato ai laboratori, mentre il terzo porterà al miglioramento sismico, energetico e all'abbattimento barriere architettoniche dell'immobile storico.
Nel quarto stralcio si lavorerà alla riconversione della porzione dell'immobile dell'ex liceo prospiciente via Manica nella nuova palestra. Proprio da via della Manica verrà posto il nuovo ingresso, avendo così ingressi indipendenti tra mensa e palestra, che potranno essere utilizzate anche in orari extra scolastici.
Per finanziare la realizzazione questi interventi di messa in sicurezza della scuola primaria l'Amministrazione comunale ha pensato di accendere un mutuo per circa un milione e 700mila euro, di puntare sul contributo Gse (relativo al risparmio energetico) e sulla vendita di Casa Panella.
Nel piano della alienazioni, quella che è stata la casa delle associazioni, è stata inserita per un valore di 2,5 milioni di euro, una parte di questa cifra verrebbe utilizzata per finanziare i lavori per la primaria.
Non manca però la contrarietà della minoranza che, pur sostenendo la necessità di riqualificare il plesso delle elementari, chiede di cercare una soluzione diversa alla cessione dell'immobile. ■



La scuola primaria di Iseo

¬ dalla pag. 1

Coronavirus, la provincia è un lazzaretto

positive ad avere migliaia di casi, con un forte aumento di decessi. Dati allarmanti che hanno portato il Governo a disporre la chiusura delle attività commerciali, ad eccezione di quelle per i beni di prima necessità e le farmacie, fino al prossimo 25 marzo, mentre l'Oms (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) ha decretato che l'emergenza Coronavirus è una pandemia.
Di fronte ad una situazione così grave, anche noi vogliamo ribadire la necessità che ognuno faccia la propria parte e rispetti alla lettera le disposizioni arrivate dalle autorità civili e sanitarie, evitando di uscire se non è strettamente necessario e seguendo il decalogo di regole per evitare la diffusione del virus che da settimane viene ripetuto da tutti i mezzi di informazione.
Parlando della situazione della nostra provincia purtroppo i dati sono in ulteriore peggioramento tanto che, dopo quella di Bergamo, è risultata la più colpita della nostra Regione. L'assessore regionale al Welfare Giulio Gallera, nella conferenza stampa dell'11 marzo ha sottolineato che «Brescia è la provincia con il incremento particolarmente preoccupante».
Vi lasciamo ai dati aggiornati dell'Ats, per evitare, visti i tempi di stampa, di fornirvi dati superati. Parliamo di ammalati gravi e decessi ed è opportuno non dare dati non più attuali.
Secondo le ultime rilevazioni negli ultimi giorni anche i Comuni più risparmiati dal virus, hanno finito per avere casi positivi.
Orzinuovi è stato il primo Comune a essere gravemente colpito.



ORZINUOVI TRA I FOCOLAI DOPO CODOGNO PER UN MERCANTE DI FIENO FERMATOSI AL BAR BOCCIOFILA

Cesare Prandelli ha perso tre amici a Orzinuovi, suo paese di origine. Uno di questi è l'80enne Danfio Bianchessi

Il sindaco Giampietro Maffoni era stato tra i primi amministratori locali a emettere raccomandazioni per impedire le manifestazioni pubbliche, quelle sportive e i festeggiamenti per il carnevale, e a chiudere le scuole.
È comunque la zona della Bassa Bresciana a far registrare tanti casi, forse proprio per la vicinanza al confine con la provincia di Cremona e all'area del primo focolaio: tanti casi nei centri più grandi come Ghedi, Montichiari, Manerbio, Leno, Pontevico, Bagnolo Mella, Quinzano e Verolanuova, ma anche in centri più piccoli come Borgo San Giacomo, Dello e San Paolo. Risalendo verso la Franciacorta cominciano a registrarsi incrementi nel numero di positivi a Chiari, Iseo, Rovato e Palazzolo, con il primo contagiato anche a Monte Isola, ma ormai tutti i Comuni presentano casi.
Andando verso la città preoccupano Castel Mella ed Ospitaletto, ma casi positivi sono presenti anche a Roncadelle, Torbole Casaglia e Travagliato.
Stare in casa è il comandamento cardine di questa emergenza. Avere più cura per l'igiene e soprattutto pensare che tutto passerà. Intuire la luce in fondo al tunnel servirà a dare serenità anche ai nostri figli e nipoti.

Chiudiamo ribadendo quanto già evidenziato in apertura dell'articolo: seguite alla lettera le disposizioni delle autorità sanitarie e rimanete a casa, solo così possiamo sconfiggere il virus.
■



Una delle tende allestite per il triage all'esterno degli ospedali bresciani

¬ dalla pag. 1

Poesie...

medesimo killer) l'espressione appare calzante, ricorrerò ad un gioco. Immaginerò di scrivere un messaggio poetico e di affidarlo ad una bottiglia, gettata nell'Oglio (nonostante il fiume sia meno romantico del mare, è importante muoversi in uno scenario padano, n.d.r.), sperando che la stessa arrivi ad un destinatario.
Perché a qualcuno arriva di sicuro, ancor prima dei milioni di baggianate delle influencer condannati alle discariche virtuali.
Perché la poesia è potente, "non c'è morte possibile per la poesia" e c'è da crederci se ce lo dice Eugenio Montale, premio Nobel per la letteratura nel 1975.
Non c'è morte possibile per la poesia, e tanto più per l'umanità, per la nostra meravigliosa Italia, per la Lombardia, per Brescia (..Brescia la forte, Brescia la ferrea, / Brescia leonessa d'Italia /..., lo certifica Giosuè Carducci), alle corde ma orgogliose e caparbie contro l'invasione dell'ultimo nemico. Che sarà sconfitto come tutti gli altri che l'hanno preceduto.
Apparirò anche consolatorio e immaginìfico, ma ci aiuterà anche la poesia per uscirne, con il corredo necessario di eroici medici ed infermieri nonchè dei vaccini in gestazione.
Perché ogni uomo è poesia e perché non a caso è diventato "sapiens" per la sua capacità di astrazione.
"... Al mond el som, se 'ngrasa mia / coi panadì 'mbuticc de poesia, l'è surda oramai töta la zènt / quan parla el cör la fa aparì de sènter niènt. / Le rime po'...le fa scapà de rider.."
La tenerezza dei versi di Angelo Canossi, il poeta della brescianità, ci fa capire che non è un'impresa facile convincere la gente, sorda alla voce del cuore.
Eppure la sua opera (è morto a Brescia il 9 ottobre 1943) gli è sopravvissuta e continua a lasciare un segno.
"Perché la poesia non è di chi la scrive, ma di chi gli serve" diceva Massimo Troisi a Neruda nel film "Il postino". E a noi serve, ora ancora di più.
"...La vita balla sui vetri / nelle notti di tempesta sbatte insensata sul dolore / spezza le gambe ai vecchi nelle strade, spacca le coltri ghiacciate,/ il sigillo al tempo, danza nell'urlo senza pianto"
I versi della foggiana Antonella Corna, nella loro forza drammatica ed a testimonianza del percorso comune di poesia e tragedia nella storia dell'umanità, ci vengono incontro perché ci restituiscono la "vittoria delle tenebre sulla luce, con tutto il doloroso bagaglio di sofferenza e morte"...e il segno del "passaggio ad un graduale e felice ritorno alla luminosità, alla speranza", recita il prologo della raccolta, Cadrà l'inverno, edita da Raffaelli. E scrive proprio di noi, "crune sottili / e senza voce asole assetate di luce / dove il pensiero s' infila quasi gemendo".
■



Da sinistra: il capo redattore del Giorno Ettore Carminati, Mino Martinazzoli ed Enzo Biagi



Enzo Biagi firma autografi sul suo libro "Ma che tempi"



La sala affollata del Centro Culturale Aldo Moro di Orzinuovi (ottobre 1998)



Da sinistra: Martinazzoli, Biagi, l'allora sindaco di Orzinuovi Ambrogio Paiardi e il Presidente dell'Associazione Segretari Comunali Vighenzi, Mario De Fusco

Hai TAPPETI SPORCHI?
SCONTO del 20% sul lavaggio
RITIRO e CONSEGNA sono GRATIS!
VENDITA, RESTAURO
PERMUTA e PERIZIE.



PALAZZOLO S/O
Piazza Roma, 34
030.7403096

CHIARI
Via Cesare Battisti, 9
339.2184874

SARNICO
Via Piccinelli, 26
035.910509

Perito e Consulenza d'Arredo Dr. Javid Saeid
www.galleriafarah1970.it
seguiteci su Facebook e Twitter



Il Giornale di ISEO e del Sebino sport



CALCIO

Orsa Iseo in testa davanti all'Eden Esine

Nel palmares della società 15 vittorie

di Roberto Parolari

Con il campionato che rimarrà fermo fino alle nuove disposizioni governative, secondo quando comunicato dal Comitato Regionale Lombardo, l'ultima gara disputa dall'Orsa Iseo è quella dello scorso 16 febbraio sul neutro di Palazzolo contro il Casaglio.



Partita complicata per gli uomini di Salomoni che devono sudare le proverbiali sette camice per avere la meglio sugli ostici avversari: decide in pieno recupero la rete di Biglietti, ben servito da Alghisi, dopo che i franciacortini erano rimasti in 9 uomini per le espulsioni di Maffei e Bolognini.

Un successo pesante, anche perché gli avversari hanno tenuto in campo con grande orgoglio rischiando, si, di andare sotto in alcune occasioni con il portiere Tarantino autore di una prestazione maiuscola, ma sfiorando anche la rete in maniera clamorosa con Roversi a due passi dall'estremo difensore iseano Baratto.

Gara che va quindi in archivio con tre punti pesanti che permettono all'Orsa di mantenere la testa solitaria della classifica.

Dopo la 17esima giornata del girone A del campionato di Terza Categoria l'Orsa Iseo guarda tutti dall'alto dei suoi 46 punti, frutto delle 15 vittorie, dell'unico pareggio e di una sola sconfitta, con all'attivo 28 reti realizzate e al passivo 4 reti subite, vero record a livello nazionale.

Alle spalle dei ragazzi di Salomoni ci sono l'Eden Esine con 43 punti, il Centrolago con 31, Capriolo con 29, Primula Barbata con 27, Casaglio con 25, Rudianese con 22 e Pro Mornico con 20.

Per la corsa alla promozione l'Orsa ha anche il vantaggio di avere 15 punti di margine sulla terza piazza: il regolamento del campionato prevede la disputa dei playoff, che interesserebbero la società del presidente Coradi in caso di sorpasso da parte dei camuni, solo se tra seconda e terza ci sono meno di 9 punti di margine.

L'Orsa aveva chiuso il girone di andata da campione d'inverno, seppur a pari punti con l'Eden Esine.

La sconfitta dei camuni con il Capriolo nella prima giornata di ritorno ha dato il via alla fuga in solitaria dei Sebini, che la stessa domenica avevano battuto per 2-1 in trasferta l'Accademia Rudianese. In questo 2020 l'Orsa ha raccolto 4 vittorie in 4 gare disputate.

Alla conclusione del campionato mancano ancora 9 giornate, a partire dalle tre sinora rinviate con Chiesanuova, Centrolago e Primula Barbata, con la gara da segnare con la matita rossa, il big match con l'Eden Esine, che si disputerà alla 24esima. ■



Fabrizio Biglietti bomber dell'Orsa



Informazione pubblicitaria

Capelli in caduta libera? La prima regola è giocare d'anticipo

Prosegue al Centro Polimedica Vitruvio di Capriolo la campagna di prevenzione: fino al 15 marzo check up gratuiti insieme ai tricologi di Svenson per ristabilire le condizioni per una normale ricrescita



Passi da giganti sono stati fatti in questi ultimi anni nella ricerca tricologica e come in altri settori l'utilizzo delle cellule staminali vegetali ha modificato e innalzato le aspettative di risultati sempre migliori. L'esperienza di oltre cinquanta anni nel settore e la continua ricerca fatta da Svenson Italia hanno permesso la messa a punto di un nuovi trattamenti a base di cellule staminali vegetali, betaglucano, acido ialuronico e innumerevoli altri principi attivi che contribuiscono ad una ricrescita più significativa e veloce dei capelli.

Le cause principali

Senza creare allarmismi, il problema della caduta dei capelli è all'ordine del giorno per molti uomini e non pensate sia solo legato solo all'età che avanza.

Anzi: a soffrirne sono gli under 40 perché, normalmente si perdono dai 50 ai 70 capelli al giorno e durante i cambi di stagione possiamo perderne fino a oltre 150. Si stima che in Italia il problema colpisca circa il 50% delle persone di ambo i sessi. Forfora, prurito, sebo ma anche stress, squilibri ormonali, farmaci, diete e prodotti troppo aggressivi sono i nemici che danneggiano i nostri capelli e contribuiscono ad aumentarne la caduta.

Le zone più colpite sono la fronte, le tempie, la zona superiore della testa: a soffrire di alopecia sono soprattutto gli uomini, circa il 70% dai 20 ai 60 anni. Ma la calvizie non è un problema solo maschile: le ultime statistiche mostrano come sempre più donne soffrano di indebolimento e diradamento della chioma (circa il 35%) per mancanza di ferro, disturbi tiroidei alopecia areata, ma anche lo stress che può innescare la caduta di capelli già geneticamente programma.

La campagna di prevenzione

«Sfortunatamente in questi decenni abbiamo assistito ad un notevole incremento dei casi di diradamento e calvizie femminile che, come si può ben immaginare, causa un problema estetico psicologico ancora più grande - spiega Domenico Vergnaghi, amministratore unico di Svenson -. Riusciamo a contrastare efficace-mente e risolvere anche questo tipo di problema.

Fondamentale è non trascurare la situazione ed intervenire tempestivamente. Per aiutare le persone a riconoscere il problema da subito, senza sottovalutarlo, Svenson, in collaborazione con il Centro Polimedica Vitruvio di Capriolo organizza una campagna gratuita di prevenzione. Fino al 15 marzo tutti potranno farsi controllare dai nostri tecnici tricologi per sapere se sono ancora in tempo per contrastare efficacemente la caduta di capelli.

La nostra esperienza di oltre 50 anni, accompagnata da continue ricerche, conferma che intervenendo in tempo, questo processo può essere controllato e ristabilite le condizioni per una normale ricrescita. Già dal primo manifestarsi delle anomalie, quali la pitiriasi (forfora), l'ipersecrezione sebacea (seborrea oleosa), l'anomalo proliferare della flora batterica e dei miceti presenti sul cuoio capelluto e del conseguente prurito è possibile evitare l'assottigliamento dei capelli, il conseguente dirada- mento e la calvizie».

Come si svolge il check up

«Il check up è approfondito e consiste in un controllo macroscopico e microscopico del cuoio capelluto e dei capelli per poter valutare le condizioni e le anomalie presenti – conclude Vergnaghi -. Durante il check up il tecnico tricologo aiuterà a capire la situazione e spiegherà quello che si può fare per salvare i propri capelli ad ottenere una capigliatura bella, sana e fluente.

Alla fine del controllo gratuito sarà dato in omaggio uno specifico shampoo antiforfora per constatare personalmente l'altissima qualità dei prodotti e abituare i capelli ad utilizzare dei prodotti adeguati». ■

La dottoressa Chiara Lecchi: «Diete squilibrate possono causare caduta precoce»

Dagli omega 3 ai sali minerali: il regime alimentare fa la differenza



Capelli in caduta libera? La causa è da ricercarsi anche in diete squilibrate o in scorretti regimi alimentari abituali scorretti che possono provocare la carenze di alcuni nutrienti e determinano molti dei fattori di rischio della loro precoce caduta.

Ne parliamo con Chiara Lecchi, dietista nutrizionista operativa presso il Centro Polimedica Vitruvio di Capriolo.

«Per la salute dei propri capelli comincia a tavola – spiega Lecchi -. Per questo è importante privilegiare i grassi polinsaturi omega 3 che sono presenti nel pesce, negli oli vegetali di oliva o monoseme, nelle noci e in tutta la frutta secca a guscio. Al contrario, va moderata la quantità di zuccheri semplici (zucchero, dolci, caramelle, bibite zuccherine, ecc.) per privilegiare i carboidrati complessi e l'uso di prodotti integrali ricchi di fibre».

Molto importanti anche le vitamine: «Capelli fragili, opachi e secchezza cutanea sono i principali sintomi da carenza di vitamina A che si trova in latte e i derivati, la verdura a foglia verde scuro, frutta e verdura di colore arancione, ma anche alcune erbe aromatiche come il prezzemolo - conferma la specialista -.

Nell'olio extra ergine d'oliva, in oli vegetali monoseme e nella frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole) possiamo invece dare il "pieno" di vitamina E».

Anche la vitamina C agisce contro i radicali liberi che danneggiano anche le cellule del capello.

«È molto presente nei frutti di kiwi e fragole, negli agrumi (arance, mandarini, limoni, pompelmi, ecc.), e anche in grandi quantità nel prezzemolo, peperoni e pomodori se mangiati crud – spiega Lecchi -. Cereali integrali, semi di sesamo e girasole, germi di grano, uova e lievito di birra sono invece ricchi di vitamina B».

Infine i sali minerali: oltre al selenio, che si trova nei cereali integrali, nelle noci, e nel regno animale (pesce, frutti di mare, fegato e rene, latte e derivati), per mantenere i capelli in salute bisogna dare all'organismo il giusto apporto di zinco, presente in ottime quantità nel pesce, nella carne, nel latte e derivati e nei cereali integrali, e di rame le cui fonti sono molluschi, noci, cioccolato, latte e derivati.

«Anche il ferro è molto importante – conclude Lecchi -. Alimenti ricchi di ferro sono i legumi, noci, tuorlo d'uovo e la carne.

Ricordiamo che l'assorbimento del ferro presente nei vegetali (come gli spinaci) è poco biodisponibile: per migliorarne l'assorbimento è consigliabile condire le verdure aggiungendo limone o mangiare nello stesso pasto alimenti contenenti vitamina C o inserire nelle insalate peperoni freschi» ■

AUTOVALUTAZIONE TRICOLOGICA

☐ FORFORA	☐ CADUTA	☐ STEMPIAMENTO
☐ UNTUOSITÀ	☐ PRURITO	☐ SECCHEZZA
☐ OPACITÀ	☐ CAPELLI SFIBRATI	☐ ASSOTTIGLIAMENTO

Se i tuoi capelli presentano almeno **3 di questi sintomi** non sottovalutarli e prima che la situazione peggiori richiedi un Check-up gratuito

Polimedica VITRUVIO

CAPRIOLO (BS) via Palazzolo n. 109
siamo all'uscita A4 Palazzolo
Tel. **030.0944099** - www.polimedicavitruvio.it
Resp. Od. Dott.ssa M. Acerboni - Dir. San. Dr. R. Suardi

BASKET

Iseo sale al secondo posto

Netta vittoria dei ragazzi del coach Mazzoli contro l'Olimpia

di Roberto Parolari

Argomm Iseo 88
Olimpia Lumezzane 71

Basket Iseo: Mensah 11, Cuelho 9, Baroni 15, Caramatti 25, Giorgini ne, Medeghini 2, Boccafurni 4, Tedoldi 17, Bosio ne, R.E. Staffiere 5, De Guzman ne, Modenese. Allenatore Mazzoli.
Olimpia Lumezzane: Tomic 20, Marelli 17, Labovic 7, Gotti 1, Dalovic 14, Rakic, Pesenti 2, Ravelli ne, Bona ne, Milovanovic 8, Piantoni 2. Allenatore Bianchi.
Arbitri: F. Bruni di Cernusco sul Naviglio e D. Vita di Olgiate Olona.
Note: Parziali 24-15; 48-41; 67-58 e 88-71. Tiri da due: Basket Iseo 21/41, Olimpia Lumezzane 16/42.
Tiri da tre: Basket Iseo 10/32, Olimpia Lumezzane 4/16.
Tiri liberi: Basket Iseo 16/21, Olimpia Lumezzane 27/37.
Rimbalzi: Basket Iseo 44, Olimpia Lumezzane 43. Assist: Basket Iseo 13, Olimpia Lumezzane 5. Palle perse: Basket Iseo 12, Olimpia Lumezzane 16. Palle recuperate: Basket Iseo 8, Olimpia Lumezzane 5.
Stoppate: Basket Iseo 2, Olimpia Lumezzane 3. Falli: Basket Iseo 32, Olimpia Lumezzane 20. Usciti per falli: Modenese del Basket Iseo al 28'29" (64-56) e Tomic dell'Olimpia Lumezzane al 36'11" (80-65).
La sospensione di tutte le manifestazione sportive in Lombardia ha interessato, evidentemente, anche il campionato di Serie C Gold che vede impegnato il Basket Iseo, che è stato rinviato a tempo indeterminato.
I ragazzi di coach Mazzoli sono scesi in campo l'ultima volta lo scorso 22 febbraio, quando al PalAntonietti hanno ospitato l'Olimpia Lumezzane.
Poche ore dopo è stata decisa da parte della Regione la sospensione delle varie manifestazioni sul territorio regionale, così nel girone Est si sono disputate solo due gare: quella tra Iseo e Lumezzane e quella tra Nbb Brescia e Social Osa Milano.
Dopo la 21esima giornata del girone Est l'Argomm Iseo si trova al secondo posto in classifica con 30 punti, frutto di 15 vittorie e 6 sconfitte, gli stessi dei cremonesi del Sansebasket, che però hanno una partita in meno.
Davanti agli iseani c'è solo la Pallacanestro Gardonese con i suoi 34 punti, mentre alle spalle dei ragazzi guidati da coach Mazzoli ci sono Pizzighettone e Virtus Lumezzane con 28, Pallacanestro Milano 1958 con 24, Sporting Milano3 Basiglio e Romano Lombardo con 22 che chiudono la zona playoff davanti a Opera e Cernusco con 20, tutte con una gara in meno.
Alla sfida con l'Olimpia Lumezzane Iseo arriva forte delle vittorie con Pallacanestro Milano 1958 e Cernusco, che hanno invertito la tendenza dopo le sconfitte con Virtus Lumezzane e Sansebasket. Alla palla a due coach Mazzoli presenta Cuelho, Caramatti, Tedoldi, Boccafurni e Baroni, per i valgobbini coach Bianchi punta su Labovic, Dalovic, Marelli, Tomic e Milovanovic.
L'inizio di gara premia Iseo che si porta subito in vantaggio, 10-3 dopo poco più di 2' di gioco, ma nei minuti successivi gli ospiti risalgono la china e si riportano a distanza minima con la possibilità, fallita, di portarsi in vantaggio. I ragazzi di coach Mazzoli a questo punto allungano nuovamente chiudono i primi 10' di gioco sul 24-15.
Nel secondo quarto la gara si fa più equilibrata, con tanti canestri da ambo le parti.
Iseo contiene a fatica il tentativo di Lumezzane di avvicinarsi nel punteggio, complice qualche problema di falli: i valgobbini arrivano sul -6 a metà quarto, 34-28 Iseo.
Per l'Argomm arriva un canestro importante di Mensah, una tripla che riporta la sua squadra sul +9, ma Lumezzane non accenna ad arrendersi e si porta a due possessi di svantaggio allo scadere del secondo quarto: sul 45-41 per Iseo il valgobbino Milovanovic va in lunetta, ma fallisce entrambi i tiri liberi.
Un errore che mostra la sua rilevanza pochi secondi dopo, quando Tedoldi mette la tripla che vale il 48-41 per Iseo al riposo lungo.
Nel terzo quarto l'Argomm inizia con il piede giusto e sale rapidamente sul +14 grazie alla tripla di Caramatti, 57-43 per Iseo. Partita segnata?
Neppure per scherzo: la risposta di Lumezzane è veemente e l'ex Dalovic porta gli ospiti sul -7.
Nonostante il time out chiamato da coach Mazzoli, arriva un 2+1 di Tomic che rende ancora più risicato il vantaggio iseano.
Momento difficile per Iseo, ma Caramatti risponde presente e realizza 5 punti che fermano la rimonta ospite.
Nel finale la tripla di Caramatti porta Iseo sul +10, prima che Marelli per Lumezzane segni il libero che chiude il terzo quarto sul 67-58.
Negli ultimi 10' di gioco vedono l'Argomm prendere rapidamente il largo nel punteggio, con gli ospiti che non sono in grado di contenere l'attacco iseano.
Grazie alla tripla di Mensah Iseo va sul 77-63 del 33'44" e arriva sul +17 grazie a Baroni quando ci sono ancora 5' da giocare.
Marelli cerca di mantenere in partita i valgobbini, ma Iseo ormai è scatenata e va a canestro con Cuelho e Baroni.
Sull'85-67 Lumezzane ha l'ultimo sussulto con i canestri di Milovanovic e Labovic, prima che Staffiere metta la tripla che vale l'88-71 finale. ■



Foto di gruppo per il Basket Iseo, qui al gran completo



¬ dalla pag. 1 ...

Virus...

è riuscita nel suo importantissimo compito di classificazione esatta, di prevenzione se non di cura. Lo dimostra il fatto che il vaccino per adesso non è stato trovato, e per definirlo e testarlo necessitano, a detta della stessa scienza. mesi e mesi, La politica nazionale fatica in chiarezza, anche per la legge che delega alle Regioni di regolarsi in fatto di salute pubblica. Da qui le decisioni caso per caso invece che l'uniforme comportamento decisionale come servirebbe nel caso specifico in quanto sono interessati tutti i cittadini italiani. In alcune Regioni la chiusura di scuole, fabbriche e centri di raccolta di persone, come musei e teatri, sfilate di moda, fiere e saloni di esposizione specifica, il turismo con disdette di prenotazioni, comportano la perdita di economia che non sarà facile recuperare.
I centri di informazione televisiva e della stampa che non sempre adoperano parole che sviscerano la situazione reale che è certamente di importanza primaria per la salute di tutti e per la calma necessaria ad affrontare una situazione nazionale mai avvenuta in precedenza, quindi senza esperienza su come affrontarla e debellarla.
La speranza che non si voglia farlo per vendere più copie, o maggior pubblicità nei mezzi televisivi. In questo caso l'informazione precisa e coerente al grave problema è più che mai importante per la convivenza civile ed acquetare il panico che si è diffuso da alcuni mesi. I cittadini che si sono lasciati prendere dal panico ed hanno preso d'assalto gli scaffali dei supermercati per fare incetta di alimenti e bevande, sono situazioni inopportune, specie per l'acqua minerale, considerato che l'acqua del nostro rubinetto la si può usare normalmente. Le improvvide esternazioni fanno solo male al Paese: la richiesta di un Governo nazionale con rimpasto governativo in un momento di grave difficoltà sanitarie con conseguenze economiche importanti; la inutile mascherina di un Presidente di Regione ha creato solo allarme, che nella confusione non serve: le esternazioni di un altro Presidente di Regione ha provocato rimostranze da autorità cinesi che hanno costretto l'interessato a chiedere scusa.
La informazione planetaria si è scatenata nell'incolpare gli italiani di non aver fatto il possibile per circoscrivere la diffusione del virus, anche se attualmente sono molte la nazioni che stanno provando l'angoscia del contagio. Gli avvenimenti dei mesi scorsi dovrebbero far riflettere sul mantenimento dell'ambiente naturale: l'incendio provocato nella foresta amazzonica per fare spazio ad altre piantagioni, quello in Australia forse per l'eccessiva calura; in altro contesto economico la celerità di spedizione di piccoli pacchi che appare più importante dello stesso oggetto; sono fatti e comportamenti che dovrebbero farci riflettere per la convivenza che oramai investe tutto il pianeta. La pace risulta forse non più sufficiente: deve venire coinvolta e a sua volta lasciarsi coinvolgere l'umanità intera per affrontare insieme le emergenze. Perché si vive insieme anche migliaia di chilometri distante. La scienza e la tecnica lo dimostrano. ■



¬ dalla pag. 1 ...

Nonne e querce

Tutto è iniziato perché mi sono alzato per guardare la diretta di Conte che la davano per imminente alle 20 di ieri. A me questo ometto piace.

Non so da dove venga, ma vederlo in un barile di merda così densa come non se n'è mai vista e tirare dritto è da favola.

Hitler e Mussolini annunciavano guerre, questo la subisce da non so chi o cosa ma la subisce e sta reggendo un moccolo che pesa più del cero di Assisi.

Stiamo vivendo un momento assurdo, uno dei peggiori per la nostra storia di sempre

E nel parlare ci rendiamo conto che siamo un periodo unico (adoro i periodi unici, anche negli acciacchi più o meno gravi che mi sono capitati). Troviamo una Regione che ha un'epidemia paurosa perché (e ve lo assicuro perché ho dovuto tirare il cancello di casa per evitare altre intrusioni) viviamo in un mondo in cui la gente è evidente che prenda Tone per Paol.
Perché?
Ecco perché:

A) I tuoi vicini di casa ti dicono che è gravissima la situazione e siamo allo stremo: ma vengono a casa a dirtelo e lavorano in posti dove frequentano qualche centinaia di persone al giorno
B) Sempre una tua vicina di casa ti invita (mentre le scuole sono chiuse) a un festa di compleanno con «solo» una ventina di bambini (i nonni organizzano e fanno baby sitting)
C) Tuoi parenti vanno e vengono da luoghi di lavoro e fast food al grido di «se mi deve capitare capita»
D) Un dirigente scolastico mi chiede di organizzare delle dirette in giornate in cui i bambini non hanno orari e in cui gran parte degli alunni non hanno fibra ottica né apparecchiature adatte alle dirette
E) Alcuni insegnanti statali, pagati da noi e unici insieme al mondo del pubblico a essere pagati con certezza in questo momento, si permettono di esprimere posizioni politiche sui social
F) Non ne ho trovato uno se non il parente in California a dirmi «preoccupati e stai a casa». Il vanto maggiore di certi padanoidi è stato: «Ma va, di cosa ti preoccupi. Colpisce per lo più gli anziani e gli ammalati».

Questo tipo di ragionamento è drammaticamente drammatico per la loro stessa vita e la loro stessa azienda: gran parte di questa gente ha confuso i soldi guadagnati con la vita ancora da vivere. Ha guadagnato molto lavorando 12 ore al giorno e sacrificando la propria famiglia.
Non sono americani, sono italioti. I grandi americani come i grandi cinesi stanno comprando il mondo facendo lavorare gli altri e dando un valore crescente al tempo e al tempo non lavorato.

La ricchezza, cari Padani, non è una misura del conto corrente, ma del tempo libero che vi siete conquistati insieme al denaro. Solo denaro uguale ignoranza e malattia. Quanto tempo avete dedicato ai vostri figli?

Da venti giorni i miei figli si affacciano a una finestra e salutano la loro nonna come fosse il Papa... Zero contatti, spesa sul pianerottolo e tante telefonate...

La vita di una nonna è la vita di una nonna e – vado controcorrente – vale più di qualsiasi altra vita più giovane. A casa mia le querce adulte non possono valere come i germogli di soia.

Andrà come andrà: ma ciò che doveva e poteva essere fatto è stato fatto.

Su chi non ha specchi e folleggia per la via vale l'adagio di mia madre: «Mah».
■



GSC IMPIANTI

PROJECT ENERGY SOLUTION MULTISERVICE

- Progettazione e realizzazione impianti energie rinnovabili
- Gestione, manutenzione, conduzione impianti
- Impianti elettrici, idraulici, tecnologici, fibre ottiche, cablaggi strutturati antintrusione, video sorveglianza, antincendio, manutenzioni edili immobili

SEDE LEGALE
Pisogne (BS) - via Don Pietro Salvetti 9
amministrazionegscimpianti@gmail.com
Unità locale Brescia **339 1964141**
Unità locale Brescia **389 4841223**

www.gscimpiantisrl.it



Il Giornale della ISEO Franciacorta



Acli Franciacorta, Sebino e Ovest Bresciano

Il nuovo presidente è Monica De Luca del circolo di Chiari

di Giannino Penna

Si è tenuta a Chiari l'assemblea di zona dei circoli Acli della Franciacorta, Sebino e Ovest Bresciano che comprende i circoli di Adro, Chiari, Castelcovati, Cazzago San Martino, Coccaglio. Cologne, Corte Franca, Gussago, Rodengo Saiano, Ospitaletto. Durante l'assemblea i delegati dei circoli, all'unanimità, hanno eletto presidente Monica De Luca, negli otto anni precedenti presidente del circolo Acli di Chiari e consigliere provinciale.

Nel suo intervento la nuova presidente ha ringraziato per la fiducia a lei accordata dai circoli e rimarcato l'importanza del dialogo e dello scambio di esperienze tra le strutture di base della zona.

Ha ricordato inoltre che «le zone Acli non sono un organismo giuridicamente costituito, ma un coordinamento dei circoli presenti in un territorio con l'obiettivo di favorire il lavoro di rete, promuovere iniziative e riflessioni comuni, sostenere le strutture di base in difficoltà».

La neo presidente ha sottolineato infine «come la zona possa favorire il confronto con le istituzioni del territorio, in particolare nei Comuni dove non è presente un Circolo Acli».

Monica De Luca succede nel ruolo di presidente a Sandra Mazzotti di Iseo che aveva guidato la zona nei due mandati precedenti.

La neo presidente nel suo intervento ha ringraziato Sandra per l'egregio lavoro svolto in questi anni. Il nuovo consiglio di presidenza sarà composto da un rappresentante per ciascun circolo della zona. La neo Presidente di zona entra con diritto di voto a far parte del Consiglio Provinciale. In provincia di Brescia sono 8 le zone in cui sono raggruppati i 73 circoli delle Acli che a metà aprile, emergenza Coronavirus permettendo, dovranno celebrare a Concesio il congresso provinciale per il rinnovo delle cariche ed eleggere i nuovi vertici dell'associazione dei lavoratori cristiani. ■

Annunci immobiliari

Vuoi vendere o affittare immobili?

Puoi acquistare con foto e testo uno spazio sui nostri giornali al prezzo di 60 euro al mese, con un minimo di 12 uscite per ogni immobile.* Info: 030.7243646.

libriegiornali@libriegiornali.it

338.5893432

***offerta non sostituibile da promozioni su altri immobili. Spazio 9 cm x 4,5 cm foto compresa**

Annunci laurea, anniversari, necrologi

Vuoi festeggiare una laurea, un compleanno o un anniversario? Vuoi pubblicare un necrologio o raccontare un evento a cui tieni particolarmente?

Puoi acquistare con foto e testo uno spazio sui nostri giornali al prezzo di 30 euro.

Info: 030.7243646.

libriegiornali@libriegiornali.it

338.5893432



Monica De Luca con l'assessore del Comune di Chiari Vittoria Foglia



Con il presidente provinciale Acli Pierangelo Milesi al 70° delle Acli di Chiari

Dott. Carbone Guido

CHIRURGO ORTOPEDICO



NUOVE CURE PER LE PATOLOGIE DEL PIEDE

- Diagnositica e trattamento delle patologie
- Cura traumi fino alla normale ripresa
- Correzioni delle deformità del piede
- Chirurgia ortopedica del piede
- Tecniche percutanee mininvasive



Brescia **Ist. Sant'Anna** | Brescia **Pol. San Matteo** | Travagliato **Studio Privato 030.6862404** | **393.3278751** **335.6635217**

AMARCORD

Il centro di Iseo

AMARCORD



ISEO: incontri quotidiani nel centro ai primi del '900

¬ dalla pag. 1 ...

Non basterà solo salvarci

dissimi del nostro secolo, Céline fu lo studente di medicina Louis-Ferdinand Destouches. Come tale dedicò la sua tesi, nel 1924, alla vita di uno degli eroi scientifici dell'Ottocento: Ignazio Filippo Semmelweis, il debellatore dell'infezione puerperale – che falciava allora migliaia e migliaia di vite – grazie a una scoperta enorme, eppure semplicissima: osservò che le puerpere venivano visitate dai medici che avevano appena sezionato cadaveri e non pensavano certo a lavarsi le mani. Imponendo la disinfezione, Semmelweis si rivelò l'unico non colpito dalla mostruosa cecità del suo secolo, che trattava morte e nascita come fossero la stessa cosa» (risvolto di copertina di un libro da leggere: «Il Dottor Semmelweis», Louis-Ferdinand Céline).

LA SCIENZA DIVISA IN PEZZETTINI NON PUO' DIVIDERE IL NOSTRO INTELLETTO

L'uomo, dividendo in migliaia di branchie la scienza, ha dimenticato di essere in realtà un unico di tutta quella cono'scienza': ha dimenticato il buon senso, gli insegnamenti di base di igiene personale, ha affidato ad altri la sua salvezza, pensando che solo un medico, i prodotti del capitalismo o i dettami del comunismo, i reparti avanzati di terapia intensiva avrebbero potuto ogni cosa e ogni salvezza. In definitiva cos'ha dimenticato l'uomo?

Ha scritto una lettera con dei consigli (scienza) ai propri figli dimenticando di dire ai propri figli che quei consigli sono indicazioni da affidare al proprio cervello e non da sostituire al proprio cervello, perché la scienza sarà sempre parziale e imprecisa, rispetto alla natura che avrà sempre ragione in quanto fatto oggettivo.

Detto in modo più semplice per genitori e bambini: la scienza è un libretto di istruzioni di un elettrodomestico che si chiama vita, leggilo bene, ma sarà poi il tuo cervello a farti capire se quell'elettrodomestico non funziona perché non capisci le istruzioni o perché è rotto e in quel caso sarà sempre il tuo cervello a ottenere la soluzione.

Ben venga ogni specializzazione della scienza, ogni branca analitica, ma guai guai guai a spegnere il cervello anche nella formazione scolastica: il nostro cervello non funziona come la scienza ufficiale creata in categorie.

Il nostro cervello ci consente di prendere decisioni complesse e multi-disciplina, contrariamente a ciò che il sistema pubblico di ogni nazione fa.
Il nostro cervello è come 1000 università con tutte le facoltà in un momento unico. E più avremo riempito di conoscenza ogni facoltà di questa strana università e più il nostro cervello ci salverà e salverà la vita dei nostri cari.

Anche la democrazia è come la scienza: è bella, ma crea una frammentazione dovuta alle regole di convivenza.
Ebbene, nessuna di quelle regole è assoluta.
Sono regole di convivenza, convenzioni, ovvero accordi per vivere meglio insieme, ma molti di noi vivrebbero meglio da soli senza convenzioni! Mentre altri ringrazieranno per tutta la vita quelle convenzioni.
In pratica facciamo la media dei comportamenti umani e diamo delle norme perché consideriamo tali comportamenti «nella media», ossia «normali», ossia utili. Morale: nell'emergenza le regole possono anche non essere utili

E i primi? Quelli che sono fenomeni per davvero e le convenzioni potrebbero evitarle?

Sono quelli che hanno inventato (proprio loro!) le convenzioni e, quando se ne dimenticano, tornano a ricordarsene quando muore il panettiere con la terza media che gli dava da mangiare o tira le cuoia il medico specializzando che aveva il vaccino in casa che avrebbe salvato il fenomeno, anche se non era intelligente come quel fenomeno.

IL CERVELLO HA IL DIRITTO DI FARE TUTTI I DIETROFRONT CHE VUOLE

Riepilogando: la scienza è un'opportunità mentre il cervello è una certezza operativa a 360 gradi, capace di elaborare ciò che ci dicono i vari scienziati. Elaborare significa fare delle scelte a partire da una valanga di domande, con ripensamenti, retrocessioni e pentimenti che non devono mai e poi mai essere considerati debolezze: il cervello non ammette aule di giudizio, ricordatevelo sempre!

Nel complesso del cervello-meraviglia di ognuno di noi, ci sono anche «cellule speciali» che non si sa se siano frutto dalla formazione in famiglia, a scuola e nell'ambiente o se siano genetiche: sono cellule che possono considerarsi attivatrici di speranza e di proseguimento della specie.

E' ciò che distingue un secchione da un genio. Il genio non si misura con i voti a scuola ma con ciò che riuscirà a fare nelle mille emergenze della vita. In questo agirà sicuramente una MEMORIA ONTOLOGICA (ossia legata al suo stesso essere, di sua natura di quel genio stesso) che gli consentirà di scegliere in un nano secondo, tra il 100% di tutto quello che ha studiato, l'1% che serve in certe situazioni.

Tra le cellule speciali che ognuno di noi ha ci sono «finestre» di memoria che ci possono salvare la vita. Quando ero bambino sentii Antonino Zichici spiegare il suo concetto di cultura: «Non contano le date o i dati che hai studiato, i numeri che hai immagazzinato o i voti: considero il concetto di cultura quella cosa che ti è rimasta in testa per affrontare un'emergenza, come quando ti trovi su un'isola deserta senza niente: lì comincia il frutto della tua cultura».

Questa considerazione non può pretendere però che qualcuno di noi si possa definire un genio e vantarsi di tale situazione: sarebbe idiota e vanesio al tempo stesso: sarà la natura fattuale a dirlo dando ragione in molti casi anche alla fortuna oltre che alla genialità.

D.IVISIONI, LA STESSA INIZIALE DI D.ENARO

Non sarà possibile o forse nemmeno opportuno fare processi e trovare un colpevole, perché il concetto di colpa ci riporterà a categorie che ritengo ridicole per l'uomo. La colpa è come il denaro: bisogna trovarla sempre e a tutti i costi.
Ma non è così che funziona, perché quella che chiamiamo natura agisce indisturbata: manca in aula quando pensiamo di studiare, si presenta in biblioteca mentre noi non ci siamo ed è un tribunale assoluto senza che nessuno di noi possa difendersi.

Ci siamo divisi pensando fosse utile, perché diffidenti di villaggio in villaggio, poi di regione in regione, infine di nazione in nazione. Poi ci siamo divisi per continenti e infine in alcuni casi per Nazioni federali come gli Stati Uniti o la Germania, fino all'Unione mai definita e completata dell'Europa.

La schizofrenia di tutto questo non è quasi mai stata legata all'interesse dei cittadini, bensì al sistema denaro messo in piedi dall'uomo nei secoli. Abbiamo inventato guerre di ogni genere, politiche di dazi che andavano e venivano, accusato paesi e ogni genere di divisione. Ma tutto questo è solo il frutto di enormi poteri economici, sempre più concentrati in poche mani.

Il denaro ha comandato ogni scelta, proprio come un algoritmo, rischiamo di fare la fine di un automa. Ci ha fatto ignorare qualsiasi cambiamento climatico su cui mai è stata effettuata una scelta se non dalla natura, proprio ora, con cali mostruosi di inquinamento nel mondo perché l'uomo per un po' ha tolto il disturbo.
Ma ancora adesso il tormento è l'economia.

Bastava reinventarci, tornare indietro e ricordare che il denaro è una nostra invenzione, che ne inventeremo per tutti a vita e poi decideremo cosa fare per cambiare le nostre pessime abitudini ora che il lavoro non era affatto necessario inteso nello stesso modo di due anni fa. Qualcuno ci ha provato a urlarlo ma non è servito come non è servito dire che distruggere il pianeta e devastare il clima avrebbe prima o poi presentato un conto salatissimo.
Abbiamo fatto, probabilmente peggio di qualsiasi animale, fomentando suicidi, omicidi, sofferenze psicologiche enormi in persone che frequentemente sono persino grandi guide libere rispetto alla presunta normalità. Lo abbiamo fatto persino con questa orrenda campagna su chi moriva: credo che questo sia stato il più grande genocidio della saggezza mai compiuto dall'uomo.

Gli anziani, i vecchi, quelli che una volta erano i sacri saggi sono stati trasformati in merce di scambio, in salvavita, in persone «che dovevano comunque morire». Questi siamo stati noi. Non parlo delle analisi scientifiche, parlo delle considerazioni di questo assurdo sipario affidato a molti giovani e adulti. Persino certi anziani hanno accettato con favore la loro fine.
Abbiamo tatuato nella testa delle persone il concetto di durata e di minor valore, in uomini e donne che in realtà sono la memoria di tre se non quattro generazioni

SCOMPARIREMO?

Potrebbe non essere la domanda corretta.
Potrebbe andare che non siamo più necessari, ma potrebbe anche andare che il senso attuale delle cose verrà spazzato via e il problema non sarà sopravvivere o trovare i soldi, ma trovare un senso a una nuova vita e risposte su perché abbiamo percorso strade tanto lontane dalla natura.
■

UN LIBRO PER MARZO

"Qualcosa inventeremo"...

di Marina Cadei



Il mio senso dell'umorismo inglese mi suggerisce di mettere al centro di questa rubrica per il mese di marzo 2020 due libri scritti in passato ma decisamente attuali e rilevanti rispetto al momento storico-sociale che l'Italia e il resto del mondo stanno attraversando.
"L'amore ai tempi del colera" del premio Nobel colombiano Gabriel García Màrquez e "L'ombra dello scorpione" di Stephen King sull'estinzione del genere umano dovuta ad un'arma di distruzione di massa creata in laboratorio partendo dal virus dell'influenza.
Brividi!
Per rispetto a coloro che si sentono già tormentati dalle notizie più o meno apocalittiche sul coronavirus, prenderemo invece in considerazione un altro romanzo, molto più sereno che ci farà sorridere e neppure troppo a denti stretti.
229 pagine che scorrono lietamente e ci passa la paura.
"Qualcosa inventeremo" di Simone Rocchi è un riuscito debutto di un collega, un amico che si autodefinisce "un animale da partita doppia" perché tutte le mattine entra in banca a far quadrare numeri.
Una routine collaudata come quella del protagonista del suo romanzo Giacomo "Jack" Alighieri che ogni giorno conclude la sua giornata lavorativa in un bar per nostalgici degli anni ottanta.
Al BarCellona, Jack è il tipico assiduo cliente che ormai fa parte dell'arredamento e le cui storie, più o meno aderenti alla realtà, se non ci fossero dovremmo inventarle. Ma che succede quando questa vita già scritta si intreccia con un enigma?
Strani bigliettini di cartone vengono lasciati anonimamente sul tavolo della cucina nell' appartamento di Jack.
Ora deve scegliere se accettare l'appuntamento (su uno dei messaggi in calligrafia presumibilmente femminile c'è un luogo ed un orario) o ignorare uno strano destino che lo chiama fuori dalla sua esistenza strutturata e dalla sua riluttanza al cambiamento.
Lo stile scorrevole e contemporaneo di Simone Rocchi è una ventata di aria fresca in questo periodo di numeri statistici e rapporti epidemiologici, ma non senza alcune perle borderline filosofiche che fermano la lettura per regalarci qualche momento di riflessione come "Yahoo Answers è senza dubbio il posto dove ci si sente meno soli al mondo".
Se ancora non ve la sentite di avventurarvi in pubblico ed entrare nelle note librerie del centro di Bergamo dove "Qualcosa inventeremo" è il fiore all'occhiello della produzione editoriale locale, rammentate che potete comodamente trovarlo su Amazon.it.
Lo so che sembra la televendita di Aiazzone (chi ha vissuto gli anni ottanta apprezzerà il riferimento), ma fidatevi, qualche ora di leggerezza manterranno forte il sistema immunitario. ■

MONTISOLA

"Angolo libri liberi"

Gli scaffali negli ambulatori di Monte Isola

di Roberto Parolari

Da febbraio a chi è capitato di frequentare gli ambulatori di Peschiera, Carzano e Siviano non può essere sfuggita la presenza, in un angolo della sala d'attesa, di uno scaffale con sopra depositati diversi volumi.
Ci sono libri per bambini, per ragazzi ed adulti, di ogni genere e per ogni gusto che sono a disposizione di chiunque abbia voglia di leggerli, sfogliarli o donarli a qualcuno altro.
Si chiama "Angolo libri liberi" ed è un'iniziativa di bookcrossing, un sistema di condivisione gratuita dei libri che si è sviluppato a partire dal 2001.
In ognuno degli ambulatori di Peschiera, Carzano e Siviano è presente un "Angolo libri liberi" che è a disposizione di tutti: chi vuole può prendere un libro presente sullo scaffale per leggerlo, ma è anche possibile portarlo a casa ed in un secondo momento decidere se tenerlo o riportarlo negli ambulatori.
Per rendere più viva l'iniziativa è possibile contribuire donando dei libri e depositandoli presso gli ambulatori negli appositi scaffali. ■



Il Giornale di ISEO Monte Isola



Menzino, lavori al centro sportivo

300mila euro per i nuovi spogliatoi: 185 metri quadrati nei quali trova posto anche un magazzino

di Roberto Parolari



Ancora poche settimane ed un'opera attesa da oltre 15 anni dai tanti sportivi di Monte Isola, i nuovi spogliatoi del centro sportivo di Menzino, saranno una realtà.
L'Amministrazione comunale ha infatti comunicato che entro il prossimo mese è prevista la conclusione dei lavori di riqualificazione che riguardano la struttura che ospitava gli spogliatoi, facendo fare un salto di qualità al centro sportivo cittadino.
Nelle intenzioni dell'ente guidato dal sindaco Fiorello Turla, dopo i lavori, la struttura dovrà diventare un punto di riferimento e di aggregazione per gli tutti sportivi isolani.
Con questo obiettivo l'Amministrazione comunale si era impegnata per la sua completa rivisitazione, visto che ormai era diventata completamente inadatta per ospitare atleti e società sportive. Gli spogliatoi usati sinora erano orami vecchi, soggetti a frequenti problemi idraulici ed in uno stato avanzato di degrado.
Non un bel biglietto da visita per Monte Isola, visto che al centro sportivo arrivano spesso atleti provenienti da diverse zone della nostra provincia.
Lo stesso sindaco Turla, presentando l'avvio dei lavori nel febbraio dello scorso anno, definì la struttura «più simile ad una catapecchia che ad un locale adibito all'accoglienza ed al riposo degli atleti».
I nuovi spogliatoi, edificati abbattendo i vecchi spazi usati fino ad ora dagli atleti, sono una struttura di circa 185 metri quadrati dove trovano posto i locali per ospitare le squadre e la terna arbitrale, oltre al magazzino, ai servizi igienici e alle docce.
Il progetto di riqualificazione ha avuto un costo superiore ai 300mila euro, con la metà della somma finanziata dalla Regione, 25mila euro arrivati dalla Provincia ed il resto investito dal Comune.
Completato il progetto riqualificazione, gli atleti delle società che utilizzano gli spazi del centro sportivo di Menzino potranno finalmente avere a disposizione una struttura perfettamente funzionale.
Non resta che aspettare qualche settimana, visto che i lavori sono ormai arrivati alla stretta finale e l'Amministrazione comunale vorrebbe inaugurare la struttura ad aprile.
Per ora è stata già posata la pavimentazione ed installati i servizi igienici, come è stato superato anche il collaudo dell'impianto di riscaldamento.
Gli ultimi interventi previsti sulla struttura riguardano le tubazioni idrauliche.
Completati questi lavori, il passo finale sarà l'arredamento interno degli spogliatoi e finalmente gli atleti di Monte Isola avranno a disposizione uno spazio moderno e funzionale. ■



Il rendering dei nuovi spogliatoi di Menzino

ASD SPORTlab arte motoria
DIFESA DONNA antiaggressione femminile

promuove un corso rosa per sole donne di

Antiaggressione Femminile

(con un metodo esclusivo ed unico in zona)

Il corso, studiato appositamente per le donne di ogni età, è mirato all'acquisizione di una maggior sicurezza e consapevolezza delle proprie capacità per prevenire le situazioni di pericolo grazie alla conoscenza ed alla pratica di efficaci tecniche di difesa.
Il corso prevede incontri settimanali ed è necessaria l'iscrizione; i posti sono limitati.

Cosa ti viene insegnato ai nostri corsi:

- come affrontare, psicologicamente e fisicamente, una situazione di pericolo
- adottare una "mentalità difensiva" a 360 gradi per riconoscere e prevenire i segnali del pericolo
- difesa verbale, cosa dire e come usare la voce
- difesa fisica, semplice ed efficace, sia in piedi che a terra

Non è un corso di arti marziali né di preparazione atletica. Le tecniche insegnate sono concepite per essere imparate subito, indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiche.

PER SENTIRTI PIÚ SICURA!

Informazioni ed Iscrizioni:
A.S.D. SPORTLAB Arte Motoria
Tel. **335.5877254** e-mail: **infosportlab@gmail.com**

SE FAI PUBBLICITÁ ABBATTI LE TASSE!

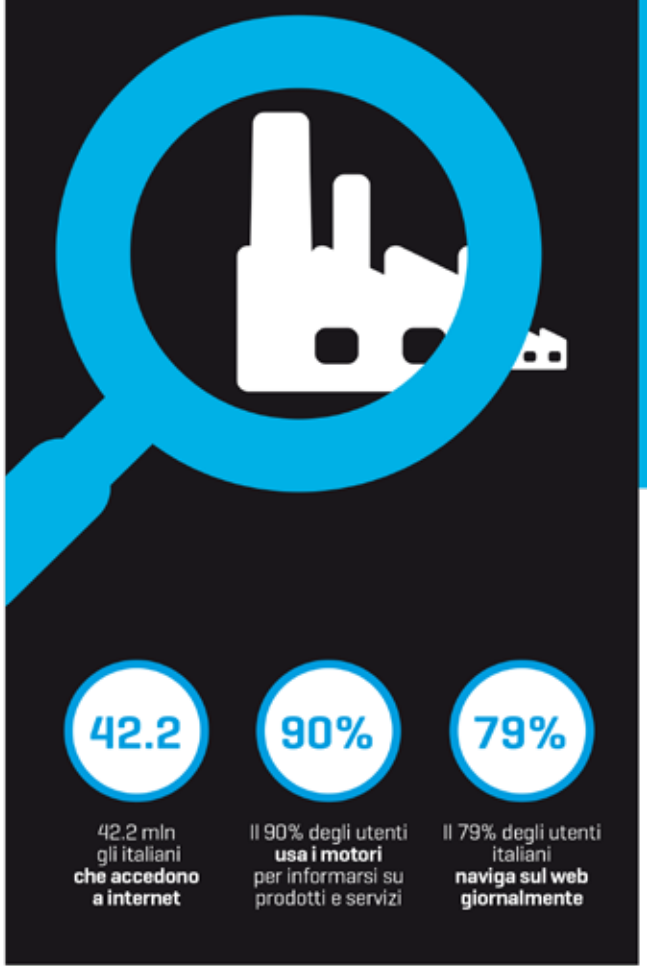
Il fisco ti restituisce dal 75% al 90% di quanto investito

Il Giornale di CHIARI
Il Giornale di ROVATO
Il Giornale di PALAZZOLO
Il Giornale di ISEO e del Sebino
Under Brescia

Contatti: 030.7243646
LIBRIEGIORNALI@LIBRIEGIORNALI.IT

Se vuoi farti trovare

Realizziamo siti per far volare la tua azienda



"CHI HA UN SITO INTERNET PROFESSIONALE E AGGIORNATO, SOPRAVANZA LA CONCORRENZA E HA MARGINI DI CRESCITA STRAORDINARI"

Il Sole 24 Ore

SERVIZI

- siti web
- e-commerce
- seo specialist
- webmarketing avanzato

Se vuoi arrivare prima degli altri... muoviti per primo

Contattaci!

LIBRI&GIORNALI SRL
via Milano 7/1 Roccafranca
030.7243646 | 030.7091033
393.8859728 | 339.1830846
libriegiornali@libriegiornali.it

Volta pagina

DA PROMUOVERE



La Colonna Mobile della Protezione Civile della Provincia di Brescia è intervenuta lo scorso 5 marzo per il montaggio delle strutture campali presso l'ospedale di Iseo

DA BOCCIARE



Centinaia i pesci morti nelle Torbiere.
Si sospetta uno sversamento di sostanze inquinanti

LETTERE AL DIRETTORE

Clima, facciamo attenzione

Il parere di un intellettuale greco

Caro Direttore,
il cambiamento climatico, cioè il cambiamento del clima globale e in particolare i cambiamenti delle condizioni meteorologiche che si estendono su larga scala temporale, rappresentano una grande minaccia esistenziale globale.
L'effetto serra provoca l'aumento della temperatura del pianeta principalmente a causa dell'enorme aumento del biossido di carbonio, che è aumentato del 35% dall'inizio della rivoluzione industriale.
E, naturalmente, la parte del leone nell'inquinamento dell'atmosfera con il 50% di tutto l'anidride carbonica ha l'Europa e il Nord America.
Tutti gli altri paesi insieme sono responsabili dell'altra metà, mentre i paesi più poveri sono i meno responsabili.
Tuttavia, le persone che vivono in questi paesi sono loro che soffriranno più fortemente delle conseguenze.
Le cause del cambiamento climatico sono principalmente identificate nella combustione di combustibili fossili (carbone, petrolio, benzina, gas naturale, ecc.) che rappresentano il 50% delle emissioni totali, nella produzione e nell'uso di sostanze chimiche di sintesi, nella distruzione delle aree forestali che contribuisce alla produzione di gas aggiuntivi nell'atmosfera e, naturalmente, all'effetto serra del 15% e nell'agricoltura convenzionale e nell'allevamento che rappresentano il 15% delle emissioni.
Gli scienziati suonano il campanello di allarme: se non vi è alcuna azione coordinata globale urgente da parte di leader politici, governi, industrie e cittadini in tutto il mondo, è probabile che la temperatura del pianeta superi i 2 ° C rispetto ai livelli preindustriali entro il 2060 e l'aumento potrebbe anche raggiungere i 5 ° C entro la fine del ventunesimo secolo, il che renderà problematica la vita delle generazioni future.
Un tale aumento della temperatura del nostro pianeta avrà un impatto devastante sulla natura, causando cambiamenti irreversibili in molti ecosistemi e conseguente perdita di biodiversità. Molte specie dovrebbero scomparire dalle aree che saranno direttamente e gravemente colpite dal cambiamento climatico.
Oggi, rispetto al 1850 - da quando è iniziata la registrazione dei dati- si osserva un aumento della temperatura di 1,1 ° C. Quindi, è di vitale importanza che l'aumento non superi 1,5 ° C, perché come stimano gli scienziati, oltre questo punto cruciale non ci sarà modo di tornare indietro.
Il cambiamento climatico, tuttavia, dovuto alle attività umane, è una realtà minacciosa e tangibile e sta già influenzando negativamente il nostro pianeta.
I settori responsabili della produzione di gas a effetto serra sono principalmente il settore della produzione di energia (unità di produzione di energia elettrica, raffinerie) ma anche le attività industriali, i moderni mezzi di trasporto (automobili, aerei, ecc.) e le attività del primario settore produttivo.
Quindi, gli eventi meteorologici estremi, gli incendi incontrollati in foreste come l'Amazzonia che e stato caratterizzato come il "polmone" del pianeta, le ondate di calore, le forti piogge, le siccità prolungate che creano gravi problemi alimentari nelle aree colpite del pianeta, i potenti uragani stanno diventando costantemente più spesso e più intensamente, costando decine di migliaia di vite ogni anno e causando enormi disastri.
Il ghiaccio allo stesso tempo e la neve sui poli si stanno sciogliendo, con l'Artico la vittima più grande fino ad oggi, e il livello medio del mare sale, di conseguenza a causare inondazioni ed erosione su coste e zone costiere di pianura e da creare rifugiati ambientali. Se questo sviluppo sfavorevole continua, aree come i Paesi Bassi e Venezia saranno a rischio di perdersi permanentemente sotto le acque del mare come nuova Atlantide.
Il cambiamento climatico aumenta anche le malattie esistenti in tutto il mondo, ma ne crea anche di nuove e può anche portare a morte prematura.
Troppe malattie sono particolarmente sensibili al cambiamento di temperatura.
Tra loro c'erano malattie trasmissibili come la febbre gialla, la malaria, l'encefalite e la febbre dengue, ma anche disturbi alimentari, malattie mentali, malattie cardiovascolari e malattie respiratorie.
Il cambiamento climatico avrà anche impatti negativi sulle economie dei paesi, dato che le alte temperature minano la produttività della maggior parte dei settori dell'economia, dal settore agricolo all'industria.
Scienziati validi prevedono che entro la fine del secolo, il PIL globale sarà sceso del 7,22% da come sarebbe stato senza il cambiamento climatico.
L'adolescente attivista svedese contro il cambiamento climatico, Greta Thunberg, è riuscita nel modo più vigoroso e rumoroso a passare il dibattito su questo enorme problema, dai capi di stato e di governo e dal dialogo pubblico, nella società e nelle discussioni amichevoli, mobilitando milioni di persone in tutto il mondo, in particolare i giovani, che hanno iniziato a manifestare chiedendo dai governi l'immediata adozione di misure per il confronto dei cambiamento climatico.
Quindi, i parlamentari svedesi l'hanno giustamente suggerita per il premio Nobel per la pace.
E naturalmente Greta Thunberg ha una grande ragione quando afferma che le misure che sono state prese per ridurre i gas a effetto serra e, soprattutto, l'anidride carbonica non sono sufficienti.
Quindi, quali sono le misure appropriate da adottare senza indugio per ridurre efficacemente le emissioni di gas serra entro il 2050 e mantenere la temperatura a + 1,5 ° C?
Le politiche di base per mitigare risolutamente il problema consistono nella promozione e nell'utilizzo di fonti energetiche rinnovabili (eolico, solare, biomassa, ecc.), Il miglioramento dell'efficienza energetica, la riduzione drastica dello sfruttamento dei giacimenti di petrolio e gas e l'imposizione di tasse sul carbonio al fine di limitare l'uso dei combustibili fossili e quindi ridurre in modo significativo le emissioni di biossido di carbonio entro il 2030 ed eliminarle al più tardi entro il 2050, la rapida riduzione delle emissioni di metano, nerofumo e altri inquinanti di breve durata che gravano sul clima, il ripristino e la protezione degli ecosistemi e, soprattutto, delle foreste. L'accordo di Parigi, il primo accordo universale e giuridicamente vincolante per il clima, è entrato in vigore nel 2016 con grande ottimismo e manifeste ambizioni, nonostante la dichiarazione ufficiale di partenza degli Stati Uniti, che è uno dei maggiori inquinatori.
Sono trascorsi quattro anni da allora e non ci sono risultati sostanziali, fatto che solleva seri dubbi sulla reale volontà politica di affrontare questo problema globale particolarmente minaccioso.
In conclusione, vorrei sottolineare che gli effetti del cambiamento climatico saranno così drammatici che la civiltà umana rischia di crollare come una torre di carta.
Quindi, di fronte a questa estremamente pericolosa crisi climatica, i cittadini di tutto il mondo dovrebbero aumentare ulteriormente la loro mobilitazione e i leader politici dovrebbero finalmente alzarsi all'altezza delle circostanze e prendere immediatamente le misure drastiche necessarie, prima che sia troppo tardi, per invertire questa rotta insostenibile e salvare il pianeta.



Karderinis Isidoros

Curriculum vitae
Isidoros Karderinis è nato ad Atene nel 1967.
È romanziere, poeta e columnista.
Ha studiato economia e ha completato studi postlaurea nell'economia del turismo.
I suoi articoli sono stati pubblicati su giornali, riviste e siti in tutto il mondo.
Le sue poesie sono state tradotte in inglese, francese e spagnolo e pubblicate in antologie di poesia, in riviste letterarie e sezioni letterarie di giornali.
Ha pubblicato sette libri di poesie e tre romanzi.
I suoi libri sono stati pubblicati in USA, Gran Bretagna, Italia e Spagna. ■

ONORANZE FUNEBRI
a partire da 2.000 EURO BUFFOLI ONORANZE FUNEBRI
Tel. 030 9826308 - Cell. 347-7649965
www.onoranzebuffoli.it
Corte Franca - Via Bonomelli, 6

Sbardolini
1927
90
anni di fotografia
Grazie per condividere
la passione di famiglia
da tre generazioni
NEGOZI STORICI
sbardolinistudiofotografico
Iseo
info@fotosbardolini.com tel.030980118

NUOVO OPEL

GRANDLAND X

NUOVA SEDE A ROVATO

Via XXV Aprile, 27



BENZINA, DIESEL O IBRIDO PLUG-IN.

Da **19.900 €** con Scelta Opel.

Con Scelta Opel sconto fino a 9.000**

F.lli Bonaventi

Concessionaria OPEL dal 1970

Manerbio via Cremona, 101 - Tel. 030 9938281
Orzinuovi via Milano, 164 - Tel. 030 9941885
Rovato via XXV Aprile, 27 - Tel. 030 2330087
www.bonaventi.it

Grandland X 1.2 Benzina 130 CV MT6 al prezzo promo. di 19.900 €, oltre oneri finanziari; anticipo 7.400 €; importo tot. del credito 14.953,06 €. L'offerta SCELTA OPEL TOP include i seguenti servizi facoltativi: FLEXCARE SILVER per 3 anni/45.000 km (Estensione Garanzia, Assistenza Stradale, Manutenzione Ordinaria del valore di 1.050 €), FLEXPROTECTION SILVER per 3 anni, Provincia MI (Incendio e Furto del valore di 471,94 €), CREDITO PROTETTO del valore di 581,12 €; valore futuro garantito dal concessionario per 3 anni 10.417,90 €; interessi 2.079,84 €; spese istruttoria 350 €; imposta di bollo 16 €; spese gestione pagamenti 3,5 €; spese invio com. periodica 3 €. Importo tot. dovuto 17.189,90 € in 35 rate mensili da 189,00 € oltre a rata finale pari a 10.417,90 €; TAN fisso 5,45% e **TAEG 7,09%**. Offerta valida sino al 31/03/2020 con permuta/rottamazione auto posseduta da almeno 6 mesi in caso di sottoscrizione contratto Scelta Opel presso i Concessionari aderenti, salvo approvazione Opel Financial Services. Si rimanda al documento informativo SECCI disponibile presso le concessionarie. Chilometraggio 15.000 km/annui. Immagini a titolo di esempio. Opel Grandland X. Consumi ciclo combinato (l/100 km): da 4,1 a 5,8. Emissioni CO_2 (g/km): da 108 a 132. Valori determinati utilizzando la nuova procedura di test WLTP, tradotti in NEDC per consentirne la comparabilità, secondo le normative Reg. (CE) n. 715/2007, Reg. (UE) n. 1153/2017 e Reg. (UE) n. 1151/2017. Opel Grandland X 1.6 Hybrid Plug-In. Consumi ciclo combinato (l/100 km): da 1,6 a 1,7, Emissioni CO_2 (g/km): da 36 a 37. Valori determinati utilizzando la nuova procedura di test WLTP secondo le normative Reg. (CE) n. 715/2007 e Reg. (UE) n.1151/2017. I valori non tengono conto della frequenza di ricarica, dello stile di guida, della velocità, degli equipaggiamenti o delle opzioni e possono variare in funzione del tipo di pneumatico, della temperatura esterna e di quella interna al veicolo.

**per Grandland X pronta consegna imm. entro il 31.03.20