AXA
AGENZIA DI BATTIPAGLIA

nerosubianco
Quindicinale indipendente di informazione, politica, sport e spettacolo. Anno XVI, n° 339 20 marzo 2020 www.nerosubianco.eu

AXA
AGENZIA DI BATTIPAGLIA

Passerà la nottata

foto di Antonello Toriello

Attualità
- **emergenza Covid-19, Battipaglia si prepara**
- **il ricordo di Poldina Nastri, indimenticata maestra di due generazioni di battipagliesi**
- **economia in stand-by: Banca Campania Centro sostiene le famiglie e le imprese**

Con i racconti dei lettori:
Iole Palumbo, Simone Rocchi, Eliana Ferraioli, Gabriella Pastorino, Emilio Del Vecchio, Simona Guarino, Annamaria Esposito

Con i disegni dei piccoli:
Antonio, Francesca, Elisabetta, Diego, Aristotele, Lorenza, Alessandro

In questo numero articoli di:
Francesco Bonito, Ernesto Giacomino, Daiberto Petrone, Stefania Battista, Antonio Abate, Chiara Dentato, Simona Otranto, Paola Mazzone, Maria Luisa De Longis

BANCA CAMPANIA CENTRO
la cassa rurale artigiana

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

BANCA CAMPANIA CENTRO
la cassa rurale artigiana

Passerà la nottata

foto di A. Toriello

Passerà, ma è ancora lunga la nottata. Cerchiamo di essere responsabili e disciplinati, ne va della salute nostra e dei nostri cari, oltre che di quella di medici e operatori sanitari. Facciamoci trovare pronti anche quando vedremo spuntare l'alba del nuovo atteso giorno: la vita quotidiana sarà meno rischiosa e complicata, ma sicuramente più difficile. Serviranno coraggio, fiducia, impegno e inesauribili energie. Il pensiero torna alle grandi crisi mondiali e italiane del secolo scorso: la crisi del 1929, la due Guerre Mondiali, il terremoto del 1980. Eventi drammatici, dolorosi tonfi della storia, baratri dai quali noi Italiani, noi campani, siamo riemersi mostrando una resilienza straordinaria. Come nel passato, dovremo farcela da soli, ma tutti insieme. La nottata passerà.

Oggi scoprirete un giornale diverso dal solito, come differente è questo tempo sospeso. Sulla nostra pagina Facebook abbiamo chiesto ai lettori di raccontare questi giorni, queste notti, dal loro personale punto di vista. Abbiamo invitato a scrivere chi di solito legge. In meno di tre giorni sono arrivati tanti contributi: racconti brevi, diari della clausura, riflessioni e anche disegni dei bambini. Tutti belli, diversi e sinceri; esprimono il desiderio di condividere emozioni, stati d'animo, paure. E poi, lasciatecelo dire, il sorprendente riscontro premia la nostra scelta di essere il giornale dei lettori, con le "porte aperte", come scrivemmo nel titolo del primo editoriale, nel lontano giugno 2005.
Pubblichiamo sette racconti e cinque disegni; alcuni sono rimasti fuori per mancanza di spazio, altri arriveranno quando il giornale sarà in tipografia [fatemi ringraziare la *Grafica Litos* che stamperà questo giornale nonostante le oggettive difficoltà]. Leggeteli con attenzione e indulgenza, come fate abitualmente con i nostri articoli, sperando che vi facciano compagnia mentre siete a casa, in attesa che passi la nottata.

Francesco Bonito

GRAZIE

Nero su Bianco e i suoi lettori ringraziano gli **edicolanti battipagliesi** che, con responsabilità e spirito di servizio, restano aperti. Grazie a loro i cittadini possono continuare a essere informati, trovando quotidiani, riviste, libri e free-press come il nostro. Se potete leggere questo giornale è anche grazie a loro.

È andato tutto bene

Quando decidi di scrivere a qualcuno in un momento difficile pensi sempre a una minima possibilità di parlare d'altro, di provare a distrarlo, di aprire una finestra su qualche avvenimento parallelo che magari in quel momento, con l'attenzione giustamente rivolta a tutt'altro, è un peccato che gli sfugga. Ma non c'è niente, oggi, di cui poter parlare senza che un lembo di pensiero non resti sempre attaccato lì, all'emergenza, alle vittime, all'impietoso raffronto tra malati e guariti, al volto severo delle istituzioni nella conferenza stampa quotidiana: improvvisa, drammatica nemesi serale del programma, della fiction, della serie tv con cui, fino a pochi giorni fa, ciascuno aveva il suo rasserenante appuntamento fisso.
Ciò che di bello ci sarà avverrà domani, non ci è dato sapere quanto distante da ora, oscilliamo in un tam tam tra cuore e cervello per capire quando ragionare e quando sperare.
Allora voglio immaginare di stare scrivendo da lì, dal futuro; di conoscere cose che ancora non sapete, di avere lo sguardo stampato sul finale di questa storia per provare a riferirvene ogni dettaglio. E userei quello stesso slogan che ci stiamo cucendo nel quotidiano, in petto, negli occhi, sulle labbra, in ogni gesto così elementare eppure così essenziale di cui stiamo riscoprendo l'importanza.
È andato tutto bene, vi direi. Qui, in questo mese boh del 2020, in questa fetta imprecisata di spazio-tempo in cui tutto è finito, abbiamo vinto noi. Stiamo festeggiando, adesso; siamo così gonfi di sospiri di sollievo che per poco non prendiamo il volo. E, su ogni cosa, stiamo stringendo nel nostro enorme abbraccio le famiglie di quelli che non ce l'hanno fatta, provando a farle sentire meno sole. Facendo capire loro che lo sappiamo, oggi, che ogni loro perdita è stata un sacrificio per avvisarci della brutalità di questa malattia e darci il tempo di trovarne i punti deboli.
Abbiamo imparato, anche. Parecchio. A valorizzare il lavoro degli altri, ad esempio. Qualunque lavoro: medico, avvocato, pilota, notaio, salumiere, calzolaio, astronauta, cameriere. Quelli che ci sono dovuti essere, stoici ed eroici, in corsia e per i reparti ospedalieri, nei supermercati, nei furgoni per le strade, e quelli che ci sono mancati. Capendo anche che chiunque esca per lavorare merita tutela, assicurazioni, contributi, ferie, gratifiche, e non può di colpo ritrovarsi invisibile agli occhi dello Stato quando le circostanze gli impediscono di andare a guadagnare il pane per la sua famiglia. O, ancor peggio, quando per uscire deve commettere un apparente reato perché non sa cosa mostrare ai controlli.
Abbiamo imparato a difenderci e proteggerci a vicenda, ad aiutare chi inciampa, ad aspettare chi resta indietro, ad obbedire a qualche legge in più prendendo coscienza che sono scritte per prevenire e non per punire.
Poi, per carità, s'è appreso pure qualcosa di non piacevole, tipo che la signora Carla del quinto piano, usa ogni sera a uscire al balcone per il *flash mob* musicale, di certo non andrà a Sanremo; o che la nonna di Carletto, che sempre s'era autoproclamata la regina della pizza fatta in casa, in realtà comprava quella surgelata; o ancora, che per aumentare le fughe all'aperto c'era chi un'unica busta d'immondizia la divideva in tre sottobuste da buttare ogni mezz'ora.
Questo, va be', e chissà quanto altro: ma tutto sommato, qui nel futuro, con la nostra dannata imperfezione, col solito orgoglio da finti duri mentre anneghiamo nel nostro lago d'umanità, ancora una volta ce l'abbiamo fatta.

Ernesto Giacomino

La redazione
e l'editore
Francesco Bonito
esprimono profondo
cordoglio e partecipano
al dolore che ha colpito
Cecilia Francese
per la perdita
dell'adorata madre

sfide
agenzia pubblicitaria
Battipaglia, via Plava 32 - tel. 0828 344848

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

sfide
agenzia pubblicitaria
Battipaglia, via Plava 32 - tel. 0828 344848

La risposta di Battipaglia

Sono da poco passate le ventuno di una domenica che Battipaglia vorrebbe dimenticare, ma che ricorderà in eterno. Nelle stradine del centro, dove i palazzi che risalgono agli anni 60 e 70 sono più vicini ed il cielo lo puoi guardare solo a sprazzi, risuona la musica immortale di Pino Daniele. È sulle sue note che, almeno in via Italia, la città plaude alla speranza. È dal 9 marzo che l'Italia trema, oscillante tra la speranza e la paura. In questo fine settimana i contagi sono giunti anche qui, nel caloroso e disorganizzato Sud che mal si adatta alla clausura. È stato difficile far comprendere a tutti la necessità di misure così drastiche che poi, a ben vedere, avrebbero potuto esserlo ancor più. "Io resto a casa" è il messaggio che, più di ogni altro, abbiamo ascoltato in questi giorni e che, per la gente sociale e desiderosa di contatti della nostra città, è stato il più difficile da capire. Così, man mano che i giovani, costretti da madri e padri in preda all'ansia, comprendevano che forse era il caso di rinviare feste, raduni, aperitivi e pizze, a "resistere" e continuare a sfidare ordinanze e decreti sono stati soprattutto gli anziani.
Per una volta la città si è stretta, anche se con tutti i distinguo, intorno alle istituzioni, plaudendo all'operato di Sindaco, polizia municipale e protezione civile. Invocando controlli e sanzioni che, ahimé, sono stati necessari per coloro che, nonostante tutto, hanno fatto orecchie da mercante all'emergenza nazionale. Decine le multe comminate nel fine settimana per essersi allontanati da casa "senza giustificato motivo". Ma lo spirito dei battipagliesi, si sa, è polemico. Così si sono divisi anche tra coloro che ritengono assurdo ed incostituzionale il ritiro forzato nelle abitazioni e quelli che, invece, si sono trasformati in censori e fotografi da balcone. Nel complesso, comunque, seppure con qualche sforzo, il messaggio sta arrivando. Gli assembramenti sono pericolosi. Il contagio corre e non è dato sapere quando il picco verrà superato e la curva, finalmente, comincerà a scendere.

In questi giorni le misure straordinarie si sono susseguite ad un ritmo incalzante. Dopo il decesso del 76enne bellizzese nell'ospedale di Battipaglia, le forze dell'ordine hanno ricostruito la catena dei contatti. Una catena lunga e tortuosa, purtroppo, che ha costretto diversi comuni a prendere altre misure eccezionali. Tra cui, a Battipaglia, la chiusura degli istituti scolastici anche al personale amministrativo ed Ata per una nuova sanificazione degli ambienti. Gli uffici comunali saranno chiusi al pubblico tutti i pomeriggi, anche nei giorni di ricevimento. Sarà possibile effettuare solo le pratiche urgenti. Si esce solo per far la spesa, andare in farmacia o far passeggiare il cane per i bisogni quotidiani.
Le restrizioni pesano. A tutti. Far trascorrere le giornate sembra difficile. Ma ci si affida all'inventiva. Pulire casa, coinvolgere i bambini in giochi, disegni, canzoni. Darsi appuntamento sui balconi e sui social. Ogni telefonino è bombardato da messaggi, foto e audio. Spesso fake. Ma fanno ugualmente compagnia. E chi continua a lavorare non sa se invidiare chi è costretto a casa e corre meno rischi o esser contento di mantenersi in attività.
Eppure l'epidemia, ormai pandemia, dovrebbe insegnare a tutti una cosa. A riscoprire i valori veri. Quelli che fanno di una città una comunità. E Battipaglia, forse, è sulla buona strada.

Stefania Battista

Qualcosa è cambiato

Inimmaginabile fino a poche settimane fa l'attuale scenario di un paese deserto, quasi spettrale, che continua ad assicurare soltanto i servizi essenziali, col blocco di qualsiasi attività non strettamente legata alle necessità primarie. Ho continuato a chiedermi perché la maggior parte di noi, nonostante le notizie della diffusione del virus in Cina fossero sempre più allarmanti, abbia avuto un atteggiamento di assoluto scetticismo, che è cambiato soltanto quanto l'epidemia ha cominciato a diffondersi nel nostro Paese.
Poi credo di aver capito: abbiamo ritenuto che quanto stesse avvenendo in Cina, alla stregua delle tante altre emergenze sanitarie nel mondo, delle guerre, delle migrazioni di popoli, degli eccidi per motivi religiosi, che ieri e ancora oggi, interessano tante parti della nostra terra, appartenessero alla categoria di quelle cose che quotidianamente affollano i telegiornali e le pagine della stampa, dalle quali si può tranquillamente uscire (l'espressione è dello scrittore Antonio Scurati) semplicemente cambiando canale, spegnendo la TV, oppure buttando via un giornale. Non ora, questa volta non possiamo né cambiare canale, né gettare il giornale, quanto sta accadendo riguarda proprio noi, la nostra esistenza.
Per la prima volta ci troviamo concretamente esposti a un rischio così elevato per la vita di tante persone. A differenza di padri e nonni, non abbiamo conosciuto le grandi tragedie belliche, le epidemie e la barbarie dei genocidi del Novecento, ora è arrivato anche per noi il momento di confrontarci con una condizione di incombente pericolo, di cui non abbiamo alcuna esperienza. Dopo un primo momento nel quale è prevalsa la contrapposizione, ora siamo in una fase di elaborazione del contesto, valutando che sia la sottovalutazione che il panico non giovano alla battaglia per sconfiggere il virus. Sul punto ho molto apprezzato l'articolo di Francesco Bonito sull'ultimo numero di *Nero su Bianco,* laddove parla di "giusta distanza" tra la minimizzazione e l'allarmismo. Dobbiamo prendere atto della nostra impreparazione e, purtroppo, anche degli errori a livello nazionale e internazionale per l'assenza di protocolli obbligatori sui trasporti, di risposte politiche tempestive e adeguate, ivi compresa la gestione della comunicazione del rischio alla popolazione. Abbiamo assistito a fughe su treni notturni, irresponsabili concentrazioni di persone, code agli impianti sciistici che hanno contribuito alla diffusione del contagio, come è accaduto tante altre volte nella storia delle epidemie. Allo scetticismo iniziale è subentrata l'angoscia, la paura e, in alcuni casi, il panico. Oggi, dopo i provvedimenti dell'Autorità e la risposta delle persone, sembra esserci una comune volontà di lottare insieme per uscire al più presto dalla grave emergenza sanitaria. Apprezzabile la risposta pressoché totalitaria dei nostri concittadini, attesa la diffusa osservanza dei severi divieti imposti. Devo registrare che, ad onta dell'etichetta di anarchici, anche in questo caso, come in quello del divieto di fumare nei luoghi pubblici e negli uffici, gli italiani hanno saputo dare una risposta di autentico senso civico.
Questa nuova esperienza sarà impegnativa e dolorosa per tante famiglie, ma non dovrà essere vanificata. Preso atto che la nostra condizione umana può comportare anche situazioni di grave rischio per la nostra e l'altrui vita, dobbiamo, invertendo la tendenza all'individualismo, avere lucida consapevolezza dell'appartenenza a una comunità e lottare insieme per il fondamentale bene che è la nostra vita.

Daiberto Petrone

Cilento vadolento CILENTO
Giangaleazzo
Bottega Cilentana
via Tavernelle, 46 | PAESTUM

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

Cilento vadolento CILENTO
Giangaleazzo
Bottega Cilentana
PAESTUM | tel. 0828 213620

Emergenza coronavirus: la Bcc sostiene imprese e famiglie

Essere una Banca di Credito Cooperativo significa essere una banca a mutualità prevalente. Una realtà attenta ai bisogni del proprio territorio e che si impegna a favorirne lo sviluppo economico e sociale. Una cooperativa di credito che gioisce e soffre insieme ai propri soci. Anche in questi giorni così delicati, la cooperativa di credito nata a Battipaglia 106 anni fa si è impegnata attivamente per aiutare la propria compagine sociale.

Per le **imprese** in stato di difficoltà a causa dall'emergenza coronavirus, la cooperativa di credito ha applicato una moratoria (capitale e interessi) sulle rate dei mutui per i sei mesi successivi alla richiesta, con pari allungamento del piano di ammortamento. Sono stati inoltre stanziati dieci milioni di plafond per linee di credito a tasso agevolato di liquidità per le imprese socie operanti nei settori commercio, turismo, artigianato e servizi che abbiano subito una rilevante riduzione dei ricavi o degli ordinativi causati dall'epidemia di coronavirus.

Per le **famiglie** in stato di difficoltà, la **Banca Campania Centro** ha scelto di applicare una moratoria integrale (capitale e interessi) sulle rate dei mutui per i sei mesi successivi alla richiesta, con pari allungamento del piano di ammortamento. Inoltre, la cooperativa di credito ha lanciato una linea di finanziamento per le famiglie socie per le esigenze speciali di liquidità dovute a spese urgenti derivanti dall'emergenza. Tale linea di finanziamento è fino a 5000 euro, al tasso dell'1,50%, per massimo sessanta rate mensili e con il pagamento della prima rata dopo sei mesi dall'erogazione.

Il presidente della Bcc Silvio Petrone

Una serie di iniziative mirate che sottolineano l'attenzione di Banca Campania Centro verso la propria compagine sociale: «La situazione è difficile – ha dichiarato il presidente **Silvio Petrone** – c'è bisogno di dare segnali immediati per permettere alle famiglie e alle piccole imprese di affrontare la crisi, sapendo di avere gli strumenti per superarla. Questo permetterà a tutti di vivere questi mesi con maggiore fiducia e consapevolezza di potercela fare».

Antonio Abate

***Nero su Bianco* ringrazia gli sponsor**
Axa, Banca Campania Centro, Pro Casa, Life Farma, Phlogas & Power, Big Flash, Tenuta Elisa, Biomedical, Caseificio Jemma, Cersam, Biochimica, Thetis, Caseificio Mail, Antica Erboristeria, Sogni ed Emozioni.

Il notaio risponde

a cura della dr.ssa Chiara Dentato - Notaio

La tutela degli acquirenti di immobili da costruire [seconda parte]

[Continua dal numero precedente]

La rete di tutele predisposte dal Legislatore si sostanzia nell'obbligo a carico della società costruttrice/venditrice di consegnare all'acquirente, al momento della stipula dell'atto preliminare o altro atto similare che abbia quale effetto l'obbligo di trasferire un immobile non ancora esistente, una **fidejussione** che garantisca il rimborso, in caso di crisi dell'impresa, di tutte le somme pagate o da pagare, prima del trasferimento della proprietà.

La fidejussione ha una finalità protettiva degli interessi dell'acquirente, essa deve rispondere a determinate caratteristiche prefissate dallo stesso Legislatore ed essere rilasciata unicamente da soggetti abilitati.

Il mancato rilascio della fidejussione comporta nullità del contratto; sul punto, salvo quanto a dirsi sulle novità introdotte in materia con il Decreto Legislativo 14/2019, si precisa che la nullità in parola viene inizialmente concepita dal Legislatore come nullità di protezione per il contraente debole e, come tale, azionabile solo da quest'ultimo, rientrando nelle ipotesi di nullità cosiddetta relativa. Con la modifica al Decreto Legislativo 122/2005 ad opera del citato D. Lgs. 14/2019, noto come "Decreto sulla Crisi di Impresa", la tutela degli acquirenti di immobili da costruire si è ulteriormente rafforzata, essendo stato previsto inderogabilmente che anche il contratto preliminare sia ricevuto a ministero del notaio, demandando dunque a quest'ultimo, il compito di verificare il pieno rispetto delle norme fin qui esaminate, nella consueta funzione di garante della legalità. In particolare, il notaio non stipulerà il contratto preliminare se il costruttore non avrà rilasciato all'acquirente la

fideiussione, nella stesura conforme al modello ministeriale.

Altro obbligo posto a carico della società venditrice, divenuto inderogabile (e irrinunciabile) con la novella del 2019, consiste nel dover consegnare all'acquirente, al momento del trasferimento della proprietà, una polizza assicurativa di durata decennale (cd. Decennale postuma) che garantisca il risarcimento dei danni materiali e diretti all'immobile, derivanti dalla rovina totale o parziale o da gravi difetti costruttivi. A fini di completezza, si segnala che coerentemente con l'intero impianto normativo, ai sensi e per gli effetti dell'art. 8 del citato D. Lgs. 122/2005, qualora l'immobile (rectius il terreno sul quale verrà edificato l'immobile) abbia formato oggetto di garanzia a fronte di un finanziamento concesso all'impresa e dunque sia gravato da ipoteca, è interdetta al notaio la stipula di atti di trasferimento dell'immobile stesso, se non si sia proceduto al frazionamento del finanziamento (e dell'ipoteca) in quote e, salva l'ipotesi di accollo del mutuo del costruttore in capo all'acquirente, prima o contestualmente alla stipula dell'atto, non vi sia idoneo titolo che consenta la restrizione del bene dal gravame ovvero la cancellazione della relativa formalità ipotecaria.

THETIS
MEDICINA INTEGRATA
Prima di tutto, il paziente.
L'equipe del centro THETIS integra terapie tradizionali e complementari.
Il percorso di cura interviene sulle cause della malattia, risultando sempre completo, personalizzato, efficace.
DIETOLOGIA / MEDICINA PREVENTIVA / OSTEOPATIA / MESOTERAPIA / FITOTERAPIA / ECOGRAFIA
Battipaglia, via T. De Divitiis 8 - tel. 0828 032601 - www.thetismedicinaintegrata.it

BIG FLASH
SINCE 1978
Battipaglia, via Mazzini 124

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

BIG FLASH
SINCE 1978
Battipaglia, via Mazzini 124

In ricordo di Poldina Nastri

Ciao Maestra,
nello scriverti mi prendo la libertà di darti del tu, sono certa che me la concederai perché nulla toglie al rispetto per te, ma aggiunge evidenza all' affetto che io, e credo tutti i tuoi alunni, abbiamo provato nei tuoi confronti.
Se penso a te penso alla persona che, mentre mi insegnava la lettura e la scrittura, mi insegnava a vivere. Sei stata un'insegnante ma soprattutto una Maestra che non ha trasmesso solo nozioni, ma mostrato con l'esempio l'amore per il Sapere. Mentre mi insegnavi a leggere mi hai trasmesso la passione per la lettura. Mentre mi insegnavi le scienze hai acceso la curiosità per il mondo che ci circonda. Mentre mi insegnavi la Storia e la Geografia mi facevi capire che tutti i popoli del mondo, ovunque si trovino, hanno contribuito allo sviluppo dell'umanità e quindi hanno pari dignità.
Ricordo la passione che avevi per la poesia e la letteratura: quando ci spiegavi *I Promessi Sposi*, l'emozione che provavi leggendo "Quel ramo del lago di Como" o "Scendeva dalla soglia di uno di quegli usci" (forse la tua preferita), ci coinvolgeva.

La maestra Poldina Nastri

Ricordo quando, per spiegarci la produzione della seta, portasti in classe un baco da seta, in modo da farci toccare con mano quello che studiavamo sui libri; quando, per spiegarci le frazioni, portasti in aula dei pezzi di cioccolato e li dividesti prima in due parti, poi in quattro… Quando, per spiegarci l'Australia, portasti in classe tanti pupazzetti a forma di koala e canguro ed anche un boomerang! Quanti ricordi!
Hai svolto il tuo ruolo di Maestra in modo completo, curando non solo la crescita culturale dei tuoi alunni ma anche quella personale e morale.

La maestra Nastri con gli alunni della IV elementare, scuola De Amicis 1992

Ci hai trasmesso valori quali il senso del diritto e del dovere, il principio di uguaglianza, il senso di giustizia e l'amore all'Italia.
In classe ci volevi tutti amici; nessuno di noi ha mai avuto un compagno di banco, ma volevi che ruotassimo in modo da favorire l'integrazione. Ci hai insegnato la solidarietà invitandoci a non negare l'aiuto ad un compagno rimasto indietro. Ci hai insegnato ad avere la mente ed il cuore aperti verso le diverse culture, ma ci hai educato anche ad amare sinceramente il nostro Paese, l'Italia. Con quanto trasporto cantavi l'Inno Nazionale!
Non sei stata una maestra severa, una di cui i bambini avessero timore; sei stata sempre affettuosa ma autorevole. Non ci hai sgridati, ma corretti quando necessario. Non hai mai perso la pazienza se qualcuno di noi aveva bisogno che tu rispiegassi qualcosa. Ci hai spinti a provare da soli a superare le difficoltà prima di chiedere l'aiuto di un compagno o il tuo. I tuoi alunni rimanevano "tuoi" anche dopo la fine delle scuole elementari. Ti tenevi informata sui nostri studi, sui nostri progressi e sulla nostra vita ed i nostri traguardi raggiunti ti rendevano fiera.
Sei stata una persona gioiosa, positiva, appassionata e coinvolgente; la tristezza non si addice all'immagine che ho di te, quindi non voglio salutarti con mestizia, voglio invece dirti grazie a nome mio e di tutti i tuoi alunni per quello che ci hai insegnato, per l'affetto che hai avuto per noi, per gli errori che ci hai corretto e soprattutto per l'esempio che ci hai dato.
Tu continuerai ad esserci, perché i semi che hai piantato nei nostri cuori di bambini produrranno frutti nelle nostre vite. Ciao Maestra Poldina, da quell'alunna che tu hai sempre affettuosamente chiamato Paoletta.

Paola Mazzone

La lezione di Poldina

Ho avuto il privilegio di conoscerti, viverti, apprezzare le tue qualità e la tua forza. Hai saputo suscitare curiosità, interessi e amore nelle svariate forme ed espressioni; seguivi un programma didattico e ministeriale, ma non ricordo di averti mai sentita dire che eri in ritardo con il programma, che i tuoi allievi stavano rimanendo indietro. Ti ricordo accogliente, affettuosa, gentile ma obiettiva e severa nel giudizio, sincera.
Se potessi fare un augurio ai bambini che si affacciano al mondo della scuola primaria, augurerei di incontrare insegnanti da ricordare con amore, avendo riconosciuto in te autorità magistrale e humanitas.
Poldina, colonna portante della sua scuola, pioniera di modernità con i tuoi gruppi di studio, di livello e per inclinazione, per interessi e per la valorizzazione delle individualità.
Hai incarnato e testimoniato il tuo essere Maestra con professionalità, autorevolezza, sensibilità, modestia, dolcezza e con quell'ineguagliabile, rassicurante sorriso impresso nei tuoi occhi, per il valore e il senso che hai saputo dare alla tua altissima opera educativa.
Poldina, hai insegnato ai tuoi alunni a vivere l'errore come opportunità di crescita e di successo, anche minimo, come importante conquista.
Una ragione in più per guardare il cielo stellato!

Maria Luisa De Longis

Non ci resta che… leggere.

In libreria, in edicola e presso SFIDE [via Plava 32, Battipaglia].
Per informazioni: tel. 0828 344848. Saluti da Battipaglia

biochimica
CENTRO ANALISI CLINICHE

BATTIPAGLIA

"La linea giusta è prevenire!"

PRELIEVI A DOMICILIO GRATUITI

AMPIO PARCHEGGIO

Di quale esame hai bisogno?

EMATOLOGIA
COAUGULAZIONE
MICROBIOLOGIA
DOSAGGI ORMONALI
INTOLLERNZE ALIMENTARI
MARKERS EPATITE
GENETICA MEDICA E PRENATALE
BIOCHIMICA MOLECOLARE

CHIMICA CLINICA
IMMUNOMETRIA
ALLERGOLOGIA
AUTOIMMUNITA'
ANALISI DELLA FERTILITA'
ESAME DEL LIQUIDO SEMINALE
ESAMI DI MEDICINA DEL LAVORO

REFERTI ON-LINE

ESAMI IN 24H

APERTI DALLE ORE 07:00

c/o **Majestic Business Center** Via Brodolini 10, 84091 **Battipaglia (SA)**
T. 0828 621020 / Cell. 366 1148413 **biochimicabattipaglia@gmail.com**

Centro Convenzionato SSN

www.biochimicacentroanalisi.it

LAVANDERIA IL CIGNO
Via Plava 35 - tel. 0828 302262

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

LAVANDERIA IL CIGNO
Via Plava 35 - tel. 0828 302262

Salus in erbis

a cura della dr.ssa Simona Otranto - Erborista

Le vitamine: a cosa servono e dove si trovano

Le vitamine sono dei micronutrienti indispensabili per la vita essendo implicate in numerosi processi fisiologici. Svolgono un ruolo essenziale per il mantenimento dello stato di salute e il corretto funzionamento del nostro organismo. Costituiscono un insieme di sostanze organiche, eterogenee dal punto di vista chimico, e la loro carenza o mancanza può essere causa di diversi disturbi. A volte si presentano come precursori e vengono chiamate Pro-Vitamine.
Sono sostanze prive di valore energetico, agiscono in dosi minime, l'uomo non ha la capacità di sintetizzarne in quantità adeguata, hanno specificità d'azione e la loro assenza provoca sindromi specifiche da carenza.
Le vitamine in base alla loro solubilità si dividono in liposolubili e idrosolubili. Le **vitamine liposolubili (A, E, D, K)** vengono immagazzinate nel corpo al fine di provvedere ad eventuali successivi fabbisogni. Un'eccessiva quantità può indurre livelli tossici nelle aree di deposito (fegato). Le **vitamine idrosolubili (gruppo B, C)**, invece, non vengono immagazzinate nell'organismo. La quantità necessaria quotidiana deve essere fornita da un'adeguata alimentazione in intervalli di tempo brevi.
Talvolta può essere difficile assumerne o assimilarne una sufficiente quantità dalla dieta pertanto si ricorre all'integrazione. La maggior parte delle vitamine è prodotta attraverso sintesi chimica, ma in alcuni casi si ricorre alla fermentazione batterica o all'estrazione vegetale.

Vitamina A – Retinolo

Circa il 75% di vitamina A della dieta proviene dai caroteni, noti anche come provitamina. Essi sono convertiti in retinolo dalla mucosa intestinale. La vitamina A è contenuta nell'olio di fegato di merluzzo, in latte, burro, formaggi, uova. La provitamina A è abbondante nelle verdure a foglia verde e nelle carote (beta-carotene). La vitamina A principalmente serve per la funzione visiva e per l'integrità degli epiteli. Ha proprietà immunostimolanti, è un fattore di crescita. Sintomi da carenza di vitamina A sono: cecità notturna, secchezza della cute e atrofia degli annessi cutanei, secchezza della congiuntiva e della cornea, inibizione della crescita, deformazione ossea, cheratizzazione degli epiteli, disturbi del sistema riproduttivo, arresto della crescita nei bambini. Al contrario, se in eccesso, come tutte le vitamine liposolubili, provoca ipervitaminosi.

Vitamina D – Calciferolo

Si conoscono parecchi composti con attività vitaminica D, i più importanti sono: **Vitamina D3 o colacalciferolo** di origine sia esogena (alimenti di tipo animale) sia endogena (viene sintetizzata da alcune cellule dell'epidermide in seguito all'esposizione solare) e **Vitamina D2 o ergocalciferolo** di origine esogena (alimenti di tipo vegetale). Pochi alimenti contengono quantità apprezzabili di vit. D. Un alimento che ne è particolarmente ricco è l'olio di fegato di merluzzo. Seguono, pesci grassi (salmone), latte e derivati, fegato, uova. I vegetali non ne contengono quantità apprezzabili. Questa vitamina è importantissima in quanto regola il metabolismo del calcio. La sua carenza porta ad una insufficiente mineralizzazione dell'osso che può portare osteomalacia o rachitismo nei bambini. L'iperdosaggio può provocare calcificazione dei tessuti molli.
Nel prossimo numero approfondiremo tutte le altre vitamine

Psicologia

Noi al tempo del coronavirus

I recenti avvenimenti legati all'emergenza del coronavirus ci hanno messo di fronte a un nemico invisibile e silenzioso e per questo avvertito molto subdolo e minaccioso, capace di risvegliare dentro di noi la paura di perdere il controllo della nostra vita e di noi stessi. È una paura profonda che ognuno si porta dentro, sedata negli anni grazie allo sviluppo tecnologico e all'espansione del digitale che hanno contribuito a costruire in noi la convinzione che tutto fosse possibile, che tutto potesse essere immediatamente raggiungibile e realizzabile. L'esperienza di queste settimane intacca le nostre certezze faticosamente portate avanti e infligge una ferita profonda alla nostra immagine di *homo faber* moderno.
La percezione di una situazione poco controllabile, rimarcata costantemente e a gran voce dalle notizie diffuse dai mass media, ha portato inevitabilmente a un aumento dei livelli di stress e dei vissuti di ansia. Vissuti che si amplificano, interagendo con la paura dell'ignoto, di fronte ad una situazione avvertita ancora come sconosciuta e poco definita.
L'ansia ci porta a distorcere la percezione della realtà e di conseguenza la percezione del pericolo, sfociando in poco tempo in attacchi di panico. Le sensazioni di panico risultano estremamente invasive e possono annebbiare le nostre capacità cognitive, spingendoci verso comportamenti irrazionali e poco adeguati per una corretta gestione dell'emergenza. Per di più, quando i vissuti di ansia si prolungano nel tempo, le nostre difese immunitarie si abbassano, rendendoci più vulnerabili ed esposti.
Ci sentiamo smarriti, disorientati, senza più i punti di riferimenti acquisiti fin da bambini, siamo costretti a rimodulare il rapporto con gli altri, l'organizzazione lavorativa, gli impegni di vita. Tutto questo è avvertito come una frattura identitaria tra quello che ero e c'era prima dell'emergenza e quello che sento di essere ora. Non è facile la situazione che stiamo affrontando, ma un atteggiamento emozionale valido può aiutare noi e le persone vicino a noi. Un atteggiamento positivo e non di abbattimento, infatti, non allontana la paura, ma la rende meno invasiva, non elimina il rischio, ma ci permette di strutturare comportamenti adeguati. Soprattutto, un atteggiamento psicologico positivo e fiducioso ci permette di trasmettere fiducia ai nostri figli che percepiscono la realtà attraverso noi e le nostre reazioni. Per questo è necessario riuscire ad essere mediatori del pericolo rispetto ai bambini in modo che questi possano vivere le emozioni in una forma adeguata alle loro capacità cognitive. Se le emozioni sono troppo intense e invasive lasceranno nel bambino i segni di un evento traumatico che potrà avere ripercussioni negli anni, anche in tempi lontani da questa emergenza.
La più grande sfida per noi è proprio questa, non focalizzarsi esclusivamente sull'emergenza, ma aprire lo sguardo per vedere che, nonostante il virus e la paura, continuano ad esistere possibilità di vita.

Anna Cappuccio

BANCA CAMPANIA CENTRO
la cassa rurale artigiana

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

BANCA CAMPANIA CENTRO
la cassa rurale artigiana

Adesivi

di Simone Rocchi (Brescia)

Lunedì è lunedì anche se sei in smartworking. Come a voler chiarire il concetto, fuori cade una pioggerellina leggera che rende l'idea meglio di qualsiasi altra metafora. Cado subito nel tranello della comodità e lavoro in tuta; una di quelle lucide, vagamente anni '80, sintetiche e sicuramente altamente infiammabili. Per tutta la mattinata l'impegno più difficile è quello di non aprire il frigorifero ogni cinque minuti, ma tengo duro e riesco ad essere addirittura produttivo. Prima di cena esco a fare la spesa; la mia ragazza mi ha fornito una lista piuttosto dettagliata, ma non disdegno qualche colpo creativo: quando rientro mi attende al varco. Inizio ad appoggiare i diversi acquisti sul tavolo, decantandone le rispettive proprietà benefiche: "ah, antiossidanti", "migliora la flora intestinale". Si tratta perlopiù di effetti inesistenti, ma in questo momento serve fare morale. Vado avanti per almeno cinque minuti e la faccio ridere. E se ride lei rido sempre anche io. Di rimando. Nel profondo. Il martedì c'è il sole e mi concedo una passeggiata al tramonto. Ovviamente con la mascherina. Pochi passi in quello che somiglia allo scenario di un film post apocalittico: silenzio, nessuna auto in giro e i pochi umani che incrocio cambiano lato del marciapiede. La mia città sta soffrendo, letteralmente, e a me viene un groppo in gola che fatico a respirare. E gli occhi lucidi, di impotenza. Prendo quasi subito la via di casa. Ma cammino piano e mi perdo nello scoprire che la mia città ha adesivi ovunque: sulle auto, sulle vetrine dei negozi, sui cartelli stradali; piccoli messaggi in codice per rapire, per un secondo soltanto, la nostra attenzione: per invitarci a fare un tatuaggio, per sostenere un gruppo ultrà o per indurci ad un uso smodato del peperoncino. Sono tutti bellissimi e si sono presi un pezzo, silenzioso, del ricordo di questo momento. Un sorriso utile, ma che non dura, perché la settimana continua così, col silenzio rotto solo dalla fretta delle ambulanze. In casa ce la mettiamo tutta, teniamo duro. Mercoledì scopro che la mia compagna si è iscritta ad un corso di fitness on line. Solo che non ha i pesi e allora allena le braccia con due bottiglie di Campari. Speriamo che non si guasti: per gli aperitivi, per DOPO. La seconda sortita me la concedo di venerdì, subito dopo aver spento il pc. Dopo qualche minuto scopro che mi sono proprio fatto un bel regalo. Perché trovo tutte le piazze deserte e l'incontro tra l'ultima luce del giorno e la prima, tenute, alba dei lampioni. È talmente bello che rimango a guardare senza scattare nemmeno una foto, una cosa che non si usa più. Riprendo a camminare. In Corso Garibaldi vedo tre o quattro persone con la testa per aria: da una finestra del terzo piano sbuca il busto di un ragazzo sulla trentina, che imbraccia una chitarra. Sta cantando Bob Dylan. Solo una volta rientrato scopro che quella della musica dai balconi era una cosa organizzata: chi ne è capace suona uno strumento, mentre per tutti gli altri c'è comunque la manopola dello stereo. Ai tempi di Spotify e YouTube molti decidono di mettere l'Inno di Mameli. In un Paese che di solito si ricorda di saperlo a memoria solo quando gioca la Nazionale. Nemmeno il tempo di scuotere la testa che arriva il sabato. Divano, articoli da scrivere e un sole pallido che filtra dalla finestra. Arriva sera che manco te ne accorgi. Abbiamo appuntamento on line con alcuni amici. Per raccontarci, tramite le webcam, quegli abbracci che fisicamente non possiamo ancora darci. Una birra, due patatine e proviamo a giocare a Pictionary. Quando viene il mio turno disegno un ippopotamo che gli altri scambiano per il Brucomela di Gardaland. Ma succedeva anche prima. La mia squadra, ovviamente, perde. Abbiamo riso, almeno un po'. E per fortuna, domani, possiamo riposare.

I miei amici libri

di Gabriella Pastorino

Sin dall'inizio una gran paura, inutile negarlo: la paura per qualcosa di sconosciuto. Brutale per me il ricordo della Sars: nel 2003 la mia primogenita era in Cina. Dopo una settimana circa: "Mamma ho la febbre". Tentai – ricordo – di fingere di mantenere la calma e chiusi la telefonata canticchiando "Torna, sta casa aspetta a tte". Mi aiutò a farla tornare immediatamente il senatore Fasolino. Neve tornò, stette dieci giorni in quarantena, riattaccò col fidanzato e si sposò. Due gemelli, a scolorire la memoria della paura.

Ora l'incubo è tornato. Ha sempre gli occhi a mandorla, ma è ancora più cattivo, il coronavirus. All'inizio governo e tv hanno intimato di lavarsi le mani e poco più. I miei nipoti manco se ne sono accorti, abituati come sono al ritornello materno.

Poi, in un crescendo wagneriano in cui le opinioni di Alba Parietti si intrecciavano, sovrastandole, a quelle di scienziati plurilaureati, siamo arrivati ad oggi. Continui i volteggi – è un'influenza, è la peste – mentre intatta rimane la rassicurazione: "Tranquilli, il virus colpisce solo i vecchi". Solo…

I vecchi, entità astratta. Gente che ha vissuto abbastanza e che forse è il caso che la pianti di ritirar pensioni all'INPS. Io, autrice di un pamphlet intitolato "De laeta senectute", mi son vergognata di esser vecchia. Ma non essendo la modestia la prima delle mie tante, tantissime virtù, ho riflettuto sul Q.I. dei cretini che pontificano, e la faccia tosta è tornata, annullando quasi la preoccupazione.

È stato un momento: dal nord sono scese orde di intrepidi in cerca di sole-mare-mammà e con loro è tornata la paura. Mentre mi abituavo, più o meno, è arrivato il presidente del consiglio, tranquillizzante, a dirci che l'Italia e gli italiani andranno in pausa per un po' e se staremo in casa il contagio si fermerà. Ho tirato un sospiro di sollievo, rassicurata. Ha poi ha elencato che non chiuderanno i supermercati, le farmacie… i negozi di ferramenta, le profumerie, i tabacchini… e l'onda della paura mi ha schiacciato.

Dalla mattina seguente femminazze isteriche hanno iniziato a fotografare dal balcone di casa ogni povero passante invocando per questi biechi assassini in nuce Alcatraz o, a scelta San Quentin; al solito, come fanno per tutto e tutti, chiosano gli anatemi con Vergognia! con la i come rafforzativo. Si favoleggia contemporaneamente di cori che intrecciandosi di balcone in balcone, dovrebbero attraversare la penisola, rincuorando gli animi.

Io non reggo a questa continua doccia scozzese e chiedo aiuto ai miei amici di sempre che in questi giorni sono due: "Cambiare l'acqua ai fiori" di Valérie Perrin, fotografa di scena e moglie di Claude Lelouch mi rilassa e mi distrae. Mi cattura e mi interessa "Io sono il potere" scritto da un anonimo potentissimo capo di gabinetto italiano.

Non so se sopravviverò – sono vecchia! – ma se ce la farò, gran merito alla mia famiglia amorosa ed ai miei amici più fidati: i libri.

Nero su Bianco
Quindicinale indipendente
di informazione, politica, sport e spettacolo.
Registrazione del Tribunale di Salerno
n° 9 del 4 maggio 2005

Direttore Responsabile: **Francesco Bonito**
Editore: **Sfide** Battipaglia
Redazione: via Plava 32, Battipaglia - tel. 0828 344828
Impaginazione: **Sfide**
Stampa: **Litos** Battipaglia

Foto: **Sfide**
Pubblicità: **Sfide** (tel. 0828 344848)
www.nerosubianco.eu
posta@nerosubianco.eu

Hanno amichevolmente collaborato:
Antonio Abate, Stefania Battista, Chiara Dentato, Ernesto Giacomino, Paola Mazzone, Maria Luisa De Longis, Simona Otranto, Daiberto Petrone, Elisa Sarluca.

sfide
agenzia pubblicitaria
Battipaglia, via Plava 32 - tel. 0828 344848

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

sfide
agenzia pubblicitaria
Battipaglia, via Plava 32 - tel. 0828 344848

Smart working

di Emilio Del Vecchio

Una volta sognai di essere arruolato improvvisamente, per necessità della Nazione.
Un incubo… per chi ebbe il dispiacere di conoscermi: non mi svegliavo in orario, le trombe mattutine mi erano indifferenti, mi alzavo e non sapevo fare il cubo, ultimo a uscire dalla mensa per la colazione, ruberia di mascherine e amuchina, e poi, fuori la caserma, quei proiettili sparati per la cacciagione o il piattello, comando di coprifuoco non recepito e "influenza" negativa sui commilitoni che non dormivano per giocare a tornei di Mario Kart.
Dopo l'ennesima bravata, quella di cantare sbronzi l'Inno di Mameli in una notte di marzo, il Generale Becienzov, in un lungo discorso interrotto sovente da starnuti e colpi di tosse, tuonò alla fine: "Del Vecchio statt' à casa!". Oggi lo ritengo un sogno premonitore. Ho sempre desiderato dormire, poltrire e mangiare senza essere chiamato nullafacente, ma, questo periodo di guerra moderna, presenta le insidie dell'*Isola dei Famosi*… Il primo mese sole, mare, natura, relax, condivisione; poi arrivano le irritazioni cutanee e psichiche, la sensazione di avere poco spazio, la depressione per non aver fatto niente pur potendo fare tutto. Tutto in quattro mura, magari da mettere a nuovo perché quella crepa, adesso, se non la metti a posto sei una brutta persona.
I nostri nonni hanno fatto la guerra anche per questa semi libertà domiciliare senza pena condizionale, quindi, amico mio che non sai allacciare gli anfibi e il fucile lo hai preso solo nelle sale giochi, tienitela stretta e non odiarla. La libertà è un concetto vago come la felicità, entrambe si lasciano descrivere, si vivono e allora alla cinquantesima fakenews e alla centocinquantesima videochiamata mi è venuto un raptus e ho deciso di andare dai miei amici al mercato.
"Mercato? Ma tu l'ultima volta che sei andato al mercato è stato ad un filone al ginnasio?! Allora non hai capito, è chiuso tutto: te sta' à cas! – sentenzia così mio padre incontrato sull'uscio di casa di ritorno dal colorificio con 8kg di pittura lavabile – Domani svegliati presto che dobbiamo tinteggiare, ho già raschiato le prime pareti e cambiato alcuni interruttori". Non è guerra ma quarantena, il tempo bisogna pur occuparlo e lo smart working è solo una parola effetto come COVID-19, prendiamo questa pennellessa e non macchiamo il marmo… andrà tutto bene! È solo l'inizio, l'entrata ha avuto la prima mano, so che il restauro è "contagioso" e primo o poi toccherà alle ringhiere della balconata del soggiorno più a sud (mio smart working di qualche anno fa).
Speriamo di farcela per il 3 aprile, dicono ci sarà una festa nazionale perché siamo un grande popolo che da quando non si incontra non litiga più. Solidarietà virale. Tutti invitati rigorosamente a casa e fate attenzione al muro che papà ha rismaltato i gessetti.

Che bella scoperta!

di Eliana Ferraioli

Era una mite giornata di marzo, la Primavera era esplosa ormai da qualche settimana in città: il sole risplendeva nel cielo terso, luminoso più che mai; l'aria profumava di fiori freschi, gli alberi, a poco a poco, si tingevano di mille colori; il cinguettio degli uccelli risuonava vivace per le strade, che, però, apparivano deserte o quasi…
…Sarebbe questo l'incipit ideale per dare inizio ad un bel racconto, uno di quelli in cui si parla di avventure fantastiche ed eroi straordinari, ma spesso la realtà è ben diversa dalle favole che abbiamo ascoltato da bambini, e talvolta, fa paura parlarne. La nostra Nazione e, nel suo piccolo, la nostra città, Battipaglia, stanno attraversando un momento storico terribile, uno di quelli che non ti augureresti mai di vivere. Speri sia tutto un incubo, dal quale ti sveglierai presto, frutto della tua fervida immaginazione, oppure un film prodotto da quella di un bravo regista: scene irreali che hai potuto osservare da incredulo spettatore solo nella sala buia di un cinema, certo che tutto ciò che hai visto, non potrà mai accadere nella realtà, almeno non adesso, e soprattutto nel Paese in cui vivi. Ma poi, un brutto giorno, ti svegli e capisci che è tutto reale: sta accadendo proprio a te, nella tua piccola città e ti senti talmente indifeso di fronte a un nemico altrettanto piccolo, ma in fondo così grande, che non puoi fare a meno di avere paura.
Sono giorni di profonda paura, di grandi incertezze, di confusione: ognuno di noi prova una certa diffidenza nei confronti del prossimo e così ce ne stiamo tutti o quasi rinchiusi nelle nostre tane, come animali in letargo, desiderosi di uscire allo scoperto a vedere la luce ma impossibilitati a farlo, come se fossimo imprigionati nelle tenebre.
In fondo, ci viene chiesto solo di stare a casa, di aspettare, di essere cittadini consapevoli e giudiziosi, di rispettare poche semplici regole e sperare…
Ma perché per molti è così difficile stare a casa? Forse perché ci sentiamo privati della libertà, il bene più prezioso che un uomo possa desiderare? O forse perché questo maledetto virus ci ha costretti a guardarci nel profondo, a confrontarci con noi stessi, con le nostre paure più recondite?
E se guardassimo il lato positivo? Mi direte, come può esserci un lato positivo? Questo piccolissimo nemico invisibile ci ha costretto a cambiare le nostre abitudini, a rallentare i nostri ritmi: adesso non abbiamo più scuse, non siamo più presi da mille impegni con i quali costruiamo alibi per sfuggire da noi stessi e dagli altri, adesso è tempo di fermarci inevitabilmente, e forse, questo non è del tutto un male. Possiamo guardare negli occhi le persone che vivono con noi ogni giorno e ringraziarle per il solo motivo di esserci sempre, qualunque cosa accada. Possiamo iniziare a dare il giusto valore a cose e persone che prima davamo per scontate.
Io sono a casa da qualche giorno, e ho riscoperto angoli della mia stanza inesplorati, dove avevo sepolto vecchie fotografie, che a riguardarle, mi hanno fatto ricordare di bei momenti e vecchi amici. Ho scoperto che il paesaggio dal balcone di casa mia non è così male, soprattutto se in compagnia di un buon libro e con l'autostrada meno intasata dal via vai dei mezzi in corsa. Ho scoperto di essere in grado di fare degli ottimi dolci, senza mandare a fuoco la cucina! Ho scoperto di avere dei vicini simpatici (con i quali prima a stento scambiavo qualche convenevole), che cantano e suonano dai loro balconi rallegrandoci la giornata. Ho capito che sono grata a quanti eroi silenziosi in questa città non possono stare a casa per permettere a noi di stare tranquilli.

Grafica Litos
www.graficalitos.com
Battipaglia, v.le Belgio 33/E - tel. 0828 319673

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

Grafica Litos
www.graficalitos.com
Battipaglia, v.le Belgio 33/E - tel. 0828 319673

Il social virus

di Simona Guarino

Non so voi, ma da quando siamo agli arresti domiciliari, sono stato sostituito dal magico mondo di Facebook.
"Cara, cosa ne dici se oggi...".
"Neanche per idea, non ho tempo"!
E come sarebbe? Proprio non volevo capire. Alle sei del mattino deve cambiarsi per uscire sul balcone, amuchina e scarpe. Lo spettacolo dell'alba, dice, è imperdibile. Subito dopo, per colazione, il tutorial dei pancakes con la Parodi. Ne segue l'ormai deleteria pulizia mani. Alle nove, sistema casa, ma da quando su Facebook, ha scoperto la filosofia zen del riordino, non è più la stessa. *"Sono regole zen cinesi e visto come sono andate le cose da loro, meglio seguirle".* Forse ritroveremo zio Giovanni disperso in guerra! A pulizia conclusa, il tour operator consiglia un viaggio in bagno. Inizio a notare un certo pallore sul dorso delle sue mani. Alle dodici pranzo vegan, come suggerito dalla pagina social. E poi, neanche a dirlo, lavaggio e amuchina perché "*I residui del cibo potrebbero restare sulle dita".* Alle due, Grey's Anatomy! "*È da ragazza che non li vedevo*", confessa entusiasta. Eh certo, aggiungo io, sono proprio in tema. Decido di scendere in garage. Non avevo notato che ci fossero 42 gradini di cui, 16 bassi, 24 smussati e 2 fuori posto. Segue il tè english. Alle sei, si cambia ed esce ancora sul balcone, amuchina al seguito, non sia mai che porti i microbi in casa. *"Se l'alba è imperdibile, il tramonto non ha eguali"*, così professa e almeno in questo, non posso darle torto. È l'unico momento in cui respiro una vaga idea di normalità. Rientro per cena, ma senza dimenticare il tour in bagno. Questa volta crema per la pelle secca, si è accorta che qualcosa alle mani non torna. Ma ecco in agguato il senso di colpa e subito dopo, amuchina a go go: *"Non vorrei che la crema veicolasse altri batteri*", il verdetto dell'esperta virologa. Come ho fatto a non pensarci! Alle sette, riflessione serale e preghiera, che di questi tempi non basta mai! Da un mese circa, ho imparato a memoria la vita dei santi, le novene per i casi disperati e le litanie alla Madonna. Positivo, ovviamente. Segue il fatidico risciacquo mani. *"Dicono che il virus resista anche sui grani del rosario".* Alle otto, prepara la cena di nuovo con la Parodi, poi sparecchia assecondando ancora la filosofia zen dei cinesi. Alle nove doccia. Esco a portare la spazzatura, consapevole che al rientro, seguirà la passeggiata in ciabatte al bagno per la consueta cura alle mani. Alle dieci, dopo l'ultimo bollettino di guerra trasmesso alla tv, ci prepariamo per la notte. Io pigiama, lei: bicchiere di camomilla, una pila di libri, lucina notturna, tablet, golfino, calzettoni di lana, guanti. *"Perché i guanti?"* chiedo, già pentito d'averlo fatto. "*Durante il sonno posso urtare qualsiasi cosa. Lo sai che i batteri restano sulle lenzuola fino al mattino?".* Come no, potevo arrivarci. Poi rieccola di nuovo in bagno. "*Devo fare ancora una doccia e cambiarmi il pigiama, dicono che il virus resista per ore sull'asfalto, figuriamoci sui vestiti sudati!".* Niente, l'ho persa del tutto! Finalmente mi corico, ma non ho i guanti. Sposto i cuscini con i gomiti, non vorrei mi spedisse di nuovo in bagno. Mentre inizio a contare le travi a vista, lei invia il messaggio della buonanotte sui social: "*Devo abbracciare virtualmente tutti i miei contatti, amore".* Sì, ma proprio tutti? A missione conclusa, spegne la luce. Non so voi, ma da quando è iniziata, non ho più una moglie. E ora scusate, devo ordinare l'amuchina online.

La regola dell'armadio

di Annamaria Esposito

Non credevo di avere così tanto spazio nell'armadio finché il coronavirus non mi ha costretta a rimettere ordine. Via tutte quelle cose che per anni ho conservato "perché magari poi le metto" ben sapendo che non le avrei più toccate. Così per un errato senso di conservazione affettiva le ho tenute lì lasciando che occupassero spazi che avrei potuto sfruttare meglio. Ho deciso di tenere solo quelli che realmente indosso, che mi piacciono e che mi stanno bene. Questo evento inaspettato che ha improvvisamente sconvolto e mutato le nostre vite ci ha dato il tempo di rimettere ordine. Ecco, da domani farò lo stesso anche nella vita: selezionare, dare spazio a quelle cose e persone che ritengo più importanti, a ciò per cui vale la pena occupare gli spazi della mia vita.

L'abbraccio

di Iole Palumbo

Tra pochi giorni avrebbe compiuto 40 anni e non aveva mai avuto nessun desiderio di maternità. Con lei l'orologio biologico aveva suonato invano. E quando qualcuno le diceva che un giorno si sarebbe sposata provava un fastidio epidermico, che non riusciva a penetrare oltre il terzo strato di pelle tanto era veloce ad allontanare da sé quell'idea. Quando per la prima volta si era trovata con le spalle all'obelisco di piazza del Popolo aveva deciso: Roma era la sua città. E così era stato. Purtroppo era dovuta tornare al suo paese, per una questione familiare, pochi mesi e sarebbe ripartita. La considerava una breve parentesi, una specie di vacanza catartica.
Quella mattina si era fermata a parlare con le sue cugine, sentiva che la scrutavano con compassione e stavano per chiederle se avesse deciso di sistemarsi, sì questa era la parola che usavano: sistemarsi. Cioè? Adeguarsi al sistema? Aveva sorriso tra sé e sé, cercando una via d'uscita. Eccola, Elisa! La sua vecchia compagna di banco, avevano organizzato decine di collettivi e autogestioni assieme. Poi lei aveva incontrato il suo compagno e si erano perse. Corse ad abbracciarla, ma la sentì rigida. "Ci stringiamo?" disse allontanandosi. Non ci aveva pensato, la tv predicava da giorni niente abbracci, baci e strette di mano. Girava una brutta influenza, con una strana sigla covid 19. Ma era in Cina e lì mangiano i pipistrelli. Le veniva da ridere, "Quelle raccomandazioni al Sud non sarebbero mai state ascoltate". E poi era Carnevale! Quel giorno, però, Elisa l'aveva turbata.
Gli incontri della mattinata le avevano suscitato un senso di nausea, pensava agli happy hour di Ponte Milvio! Si mise a letto senza pranzare, moriva di sonno. Le coperte parevano un macigno. Le buttò via, provò a chiudere gli occhi e sentì degli spilli che trapassavano la cornea. Ora tremava dal freddo. Maledisse quelle due che l'avevano costretta a fermarsi così sudata. Il termometro era nel comodino affianco, doveva solo girarsi e aprire il cassetto. Il braccio era un corpo estraneo, non riusciva a trasmettere il comando. Finalmente riuscì ad afferrare quell'aggeggio. A fatica mise a fuoco il numero che lampeggiava rosso: 39.8.
Cercò di respirare, doveva raggiungere il bagno, prendere un antipiretico e tutto sarebbe tornato a posto. Il prossimo anno al diavolo le sue convinzioni sui metodi naturali, avrebbe fatto il vaccino e non avrebbe più patito questo strazio. Si trascinò avanti allo specchio quasi a carponi, mantenendosi al muro. Era sicura di essersi guardata al suo rientro e di aver visto i suoi occhi grandi e intensi. Adesso non distingueva la pupilla, c'era rosso ovunque.
Mandò un vocale alla sorella e lei disse che avrebbe lasciato un piatto caldo avanti alla porta, ma non sarebbe entrata. C'era da aspettarselo, fin da piccole era stata una fifona egoista. Chiamò allora il medico che prescrisse un antibiotico e le intimò di non uscire. Non le restava che mettersi a letto e aspettare.
Per ore nessuno si fece vivo, poi il telefono squillò, era il suo parrucchiere. "No, non era proprio il momento!" pensò. Da quando era tornata, la chiamava ogni volta che doveva fare pubblicità ad un nuovo prodotto. Lui sfruttava le sfumature naturali dei suoi capelli e lei aveva la piega gratis. Ma stavolta no. Era furibondo, la ricoprì di insulti. Se non aveva capito male, il suo negozio si era svuotato appena le clienti avevano ascoltato un audio con la voce di sua sorella. Diceva al marito: "quell'imprudente, si è beccata il corona virus! Le piace andare in giro. Eh no, stavolta non l'aiuto. Ho i bambini non posso farle da balia!".
Aprì facebook e le apparve la sua foto e il suo nome: "chiunque abbia avuto rapporti con questa persona è pregato di chiudersi in casa per 15 giorni", a pubblicarlo era qualcuno che neanche conosceva, residente a Roma. Evitò di aprire i 132 commenti per salvaguardare la sua salute mentale.
Si affacciò al balcone e vide le finestre intorno tappate, la signora di fronte con una valigia saliva in auto spingendo i figli che la imploravano di portare via anche la play. Eppure la febbre era scesa con una sola tachipirina. Finalmente era serena.

SCEGLIAMO BATTIPAGLIA
nerosubianco

nerosubianco
www.nerosubianco.eu

SCEGLIAMO BATTIPAGLIA
nerosubianco

Il racconto dei piccoli

Elisabetta e Diego Cuomo, 5 e 3 anni

Antonio e Francesca Ciardi, 5 anni

Aristotele De Fllippis, 5 anni

Lorenza Atorino, 11 anni

Alessandro D'Errico, 12 anni

DOVE TROVARE nerosubianco

CENTRO

EDICOLA FORLANO P.ZZA MORO
LA CINCIALLEGRA VIA TRIESTE
BAR MIGNON VIA ITALIA
DOLCE VITA CAFÈ VIA ITALIA
ARTÈ CAFFÈ CULTURALE VIA ITALIA
GELATERIA EDELWEISS VIA TRIESTE
BAR CAPRI VIA PASTORE
PASTICCI E PASTICCINI VIA PASTORE
BELLA NAPOLI VIA TURATI
EDICOLA LUORDO P.ZZA FARINA
LA CAFFETTERIA P.ZZA FARINA
DUCAS VIA DE NICOLA
CAFFÈ DIANA VIA PLAVA
BALNAEA VIA PLAVA
ANTONELLA VIA DE DIVITIS
G.V.S. MULTISERVIZI VIA ROMA
BAR DEL CORSO VIA ROMA
ANTICO CAFFÈ PIAZZA CONFORTI
TABACCHI DE CRESCENZO VIA ROMA
BAR STORICO P.ZZA FALCONE E BORSELLINO
CAFFÉ SOFIA VIA ROMA
TIMES CAFÈ VIA ADIGE
BAR EXCELSIOR VIA MAZZINI
EDICOLA DI BENEDETTO P.ZZA AMENDOLA
CERASELLA P.ZZA AMENDOLA
COMIX 21 GOLDEN STORE VIA DE AMICIS
CAFÉ ROYAL VIA MAZZINI
BAR MAZZINI VIA MAZZINI
CITRUS GELATERIA VIA MAZZINI
MORIAN CAFFÈ VIA DOMODOSSOLA
NERO CAFFÈ VIA DOMODOSSOLA
EMISA CAFÈ VIA DOMODOSSOLA
CAFFÈ ETOILE VIA DOMODOSSOLA
BAR EXCELSIOR VIA DOMODOSSOLA
TABACCHI TOMMASO VIA DOMODOSSOLA
EDICOLA LA VEGLIA VIA CENTENARIO
TABACCHI REALE VIA CENTENARIO
DOLCE CAFFÈ ROYAL VIA CENTENARIO
BAR BOLOGNESE VIA CENTENARIO
EDICOLA SIMOTTI VIA CENTENARIO
EDICOLA CORVO VIA OLEVANO
BAR MANHATTAN VIA OLEVANO
LIFE COFFEE VIA KENNEDY
EDICOLA ROMANO VIA BARATTA
PASTICCERIA PARRELLA VIA BARATTA
PASTICCERIA DELLE ROSE VIA BARATTA
KI POINT VIA BARATTA
BAR GRAN CAFFÈ VIA BARATTA
MANIMA BIO VIA BARATTA
BAR TABACCHI RIV. 14 VIA BARATTA
BAR LOUISE VIA BARATTA
EDICOLA CAVALIERE VIA BARATTA
BAR CRYSTAL S.S. 19
PIZZERIA ROYAL VIA PALATUCCI
NEXT CAFÈ VIA PALATUCCI
BAR CHANTAL P.ZZA DE CURTIS
CAFFÈ VARESE VIA DE GASPERI
TABACCHINO D'AURIA VIA DE GASPERI
PUNTO COPY VIA DE GASPERI
CARTOLIBRERIA TODOS VIA DE GASPERI
GRAN CAFFÈ DE GASPERI VIA DE GASPERI
ANNARÈ CAFÈ VIA GONZAGA
TABACCHI BRUNO VIA GONZAGA

VIA JEMMA – TAVERNA – S.S. 18

BAR SAN LUCA STRADA STATALE 18
BAR NOBILE STRADA STATALE 18
BAR PIERINO STRADA STATALE 18
BAR ITALIA STRADA STATALE 18
M CAFÈ STRADA STATALE 18
BISCAYNE CAFÉ STRADA STATALE 18
EDICOLA MONTONE VIA ROSA JEMMA
BAR GIANNA VIA ROSA JEMMA
BREAK-POINT PARCO DELLE MAGNOLIE
TABACCHI CARDAMONE VIA TURCO

SERRONI – BELVEDERE

CAFÈ DEL PROFESSORE VIA SERRONI
CARTOLIBRERIA EBLA VIA SERRONI
FRIEND'S CAFÈ VIA SERRONI
EDICOLA CAIAZZO VIA SERRONI
PASTICCERIA RIZZO VIA RICASOLI
PLANET CAFÉ VIA IONIO
BAR TABACCHI MARTINI VIA IONIO
CAFFÈ CATINO VILLA COMUNALE
PASTICCERIA ORNELLA VIA CAPONE
BAR ROMA VIA BELVEDERE
NONSOLOFUMO VIA BELVEDERE
ENI CAFÉ VIA BELVEDERE
BAR D&D VIA BELVEDERE
IL PORTICO VIA BELVEDERE
CAFFÈ BELVEDERE VIA BELVEDERE
BAR JOLLY VIA BELVEDERE

SANTA LUCIA

BAR BATTAGLIA LOCALITÀ SANTA LUCIA

Tenuta Elisa

★ ★ ★ ★ ★

Ho preso un sogno...

...e l'ho fatto diventare meraviglia

Per info e prenotazioni: **392 2074565** - Via De Cusatis - loc. S. Cecilia di Eboli (SA)
tenutaelisa@gmail.com - www.tenutaelisa.it