

SALUTE in GRATA

La Pandemia non è Finita!

Le Varianti del Covid-19

Perchè io non mi vaccino

Le Interviste

Al Direttore Giorgio Leggieri

Alla Comandante Samuela Cuccolo

A Catia Bianchi responsabile attività culturali e coord. educativa attività femmilili

Mi manca il Fiato

La sindrome Long Covid

Quarta Ondata

Green Pass e Terza Dose

La riforma della Giustizia

Primo Permesso: info utili

Il lavoro Intamurario



- 3 EDITORIALE - *Floriano E. Petrone*
- 4 LA PANDEMIA NON È FINITA! - *Floriano E. Petrone*
- 8 INTERVISTA ALLA COMANDANTE - *La Redazione*
- 10 IO NON MI VACCINO PERCHE'... - *Amelio Rubino*
- 12 LE VARIANTI: COSA SONO ESATTAMENTE - *La Redazione*
- 14 ULTIME DAL MONDO DELLA MEDICINA - *Federico Spaggiari*
- 15 IL PEPERONCINO - *Federico Spaggiari*
- 16 TRASFORMARE IL PROPRIO CORPO IN OPERA D'ARTE L.Cristiani
- 18 IL LAVORO INTRAMURARIO ART.20 O.P - *La Redazione*
- 19 IL MONDO AL CONTRARIO - *Federico Spaggiari*
- 20 LA RIFORMA DELLA GIUSTIZIA - *Floriano E. Petrone*
- 22 MI MANCA IL FIATO - *Angelo Scotti*
- 24 INTERVISTA A CATIA BIANCHI - *Floriano E. Petrone*
- 25 IL CINEMA TEATRO DI BOLLATE - *Floriano E. Petrone*
- 26 LA SINDROME LONG COVID - *La Redazione*
- 28 INTERVISTA AL DIRETTORE - *Floriano E. Petrone*
- 30 IL PRIMO PERMESSO: INFO UTILI - *Federico Spaggiari*

“Il Fuori si accorga che il Dentro è una sua parte”

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Floriano Ettore Petrone

REDATTORI: Federico Spaggiari, Claudio Steffani

ART DESIGN E GRAFICA: Floriano Ettore Petrone,
Federico Spaggiari

HANNO COLLABORATO:

Amelio Rubino, Lina Cristiani, Angelo Scotti, Fabio Bertola

LOGO: Design Kassa <http://design.kassa.it>

ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

“GLI AMICI DI ZACCHEO”

- **Publicazione del periodico “Salute inGrata”**
- **Laboratorio filati al femminile**
- **Progetto Salute**
- **Pallavolo e ginnastica al femminile**
- **Progetto Demetra**
- **Cineforum**
- **Corsi di fotografia e melodramma**
- **Progetto nuovi giunti**



Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia

Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano

Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294

nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla

Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia

Aderente alla

Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione

il 25/10/2021 alle ore 11:00 Tiratura copie 6.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

Editoriale

Floriano Ettore Petrone

La nostra rivista si occupa da sempre della salute e del benessere dei detenuti ma anche della loro formazione, informazione ed educazione.

In questo numero tratteremo le problematiche legate ai postumi del Covid, parleremo delle varianti del covid-19, dei vaccini, di terze dosi e nuovi farmaci attivi contro il covid, fornendo anche utili consigli su come affrontare il post-covid. Per la parte formativa ed informativa, saranno trattate le problematiche del green pass reso obbligatorio per il lavoro e per altre attività, delle rivolte dei no vax no pass, si parlerà della riforma della giustizia, di lavoro interno, delle prossime riaperture e nuove iniziative nel nostro istituto, consigli per i permessanti ed importanti interviste al Direttore Giorgio Leggieri, alla Comandante Samuela Cuccolo e all'educatrice Catia Bianchi.

Informiamo che copie della nostra rivista sono liberamente disponibili in biblioteca centrale e chiunque voglia collaborare con noi, sia come redattore o dall'esterno con articoli e testimonianze, è invitato a contattarci, siamo in area trattamento vicino alla biblioteca centrale.

La Pandemia



La quarta ondata della pandemia stà creando seri problemi in tutta Europa. L'Italia per il momento, resta tutta in zona bianca, ma aumentano i contagi soprattutto nelle fasce 30 - 40 anni e nei giovanissimi al disotto dei 12 anni. Ci sono anche tanti problemi: l'aumento dei prezzi, le attività economiche che hanno chiuso e i licenziamenti. Inoltre nel terzo mondo la pandemia miete ancora tante vittime con la necessità di interventi mirati dei paesi più ricchi a favore dei più poveri.

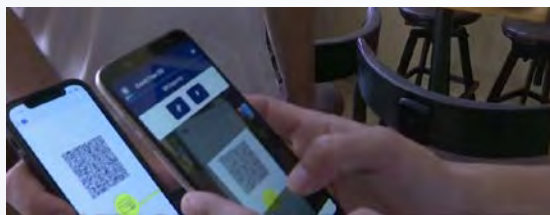
Approvato il decreto capienze

Aumentano le capienze dei locali pubblici. Nessun limite per Cinema, Teatri e Musei che arrivano al 100%. Sarà possibile riempire gli impianti sportivi al 60% al chiuso e al 75% all'aperto. Gli stadi potranno essere riempiti fino al 75% le discoteche al 50%. al chiuso, 75% all'aperto. Cade anche il limite di un metro di distanza per musei e teatri. Resta l'obbligo di mascherina e del green pass. Nelle discoteche potrà essere tolta la

mascherina solo sulle piste da ballo. Non è un liberi tutti, ma ci consente di dar fiato a tante realtà economiche sinora fortemente penalizzate dalla pandemia.



non è finita!



Quarta Ondata, Vaccini, Varianti e Terza Dose

Tenendo conto delle possibili ulteriori ondate di epidemia, Albert Bourla, Amministratore Delegato di Pfizer, ha dichiarato che “è probabile che saranno necessarie vaccinazioni annuali contro il Covid”. Le varianti attualmente in circolazione, in particolare la Delta, sono più contagiose ma non così diverse da compromettere l’efficacia degli attuali vaccini, stimata in circa 6 mesi. Quindi, per adesso, la terza dose è in grado di proteggere adeguatamente ma il virus alla fine svilupperà mutazioni, che possono sfuggire alla risposta immunitaria fornita dal vaccino, e servirà un «aggiornamento». Ne è convinto Ugur Sabin, amministratore delegato di BioNTech.

Sono iniziate le somministrazioni della terza dose, destinate ai soggetti immunologicamente compromessi e agli over 40 nonché agli operatori sanitari, scolastici e delle case di riposo.

A Natale inizieranno anche le somministrazioni delle prime dosi anche agli under 12.

Il vaccino anti influenzale potrà essere somministrato contemporaneamente con quello anti Covid. Il generale Figliuolo ci fa sapere che in Italia, è stato raggiunto l’84% della copertura vaccinale completa e sono oltre 3 milioni i soggetti che hanno ricevuto già la terza dose. Ora l’obiettivo è convincere gli altri 7 milioni, di italiani, che non hanno aderito ancora alla campagna vaccinale.

Nasce come passaporto sanitario per i viaggi all’estero. L’Italia è stato il primo paese ad estendere il suo utilizzo come “permesso” per accedere a ristoranti, attività sportive, culturali, di svago, e quant’altro. Poi è diventato anche obbligatorio per chi lavora sia nel pubblico che nel privato, compreso il lavoro dei detenuti negli istituti di detenzione, dove era già obbligatorio per i permessanti e per chi andava a lavorare all’esterno. Tutto ciò ha creato non pochi problemi sia per ottenerlo, sia per i necessari controlli sia su come comportarsi per le frange residue di no-vax. Secondo il presidente Draghi “è una condizione necessaria per tenere aperte le attività economiche, l’alternativa sarebbe stata un nuovo lockdown.” Al momento in cui scriviamo questo articolo si parla già di un nuovo Super Green Pass della durata di 9 mesi, destinato solo ai soggetti vaccinati e a quelli guariti, nonché della possibilità di nuovi lockdown circoscritti ai no vax, su modello austriaco. Sta di fatto che fin dai primi mesi in cui è stato introdotto sono iniziate manifestazioni di protesta e si prevede che ce ne saranno altre ancora. Allo studio anche possibilità di obblighi vaccinali.



Il Green Pass

La Pandemia non è finita!

Segue



Per i no vax, la soluzione per ottenere un green pass e poter andare ugualmente a lavoro, sono i tamponi, solo che in questo caso la validità è limitata a 48 ore. Da qui la necessità di ripeterli continuamente. Si è arrivati anche a 600mila al giorno, con costi non indifferenti. C'è chi ha proposto che siano lo Stato o le Imprese a sostenerli. Ma c'è chi ribatte che a parte lo spreco immorale, circa 5 miliardi di euro fino a dicembre, il tampone gratuito significa dire sostanzialmente a chi si è vaccinato, che ha sbagliato. Sta di fatto che i no-vax, stanno spendendo di tasca loro fino a 200 euro al mese per i tamponi rapidi, con un impatto non indifferente sull'economia familiare. Questa terza via per ottenere il certificato verde, tra l'altro già bocciata dagli esperti in passato, sta provocando notevoli disagi organizzativi, file davanti alle farmacie, ore e ore di tempo perso. A volte, il lavoratore non riesce a fare il tampone e perde la giornata lavorativa. Contrariamente alle aspettative non sono aumentate in maniera significativa le prime dosi di vaccinazioni. I no vax resistono e vanno avanti con tamponi a raffica. Il green pass è stato prolungato fino a giugno del 2022.

La pillola anti-Covid

E' una piccola pillola marrone, si chiama Molnupiravir si deve assumere due volte al dì per 5 giorni, dalla comparsa dei sintomi del Covid. Secondo la casa farmaceutica Merck, dimezzerebbe decessi e



ricoveri e sarebbe efficace anche contro le varianti presenti e future del Covid-19. A differenza dei vaccini, non previene l'insorgere della malattia. Tuttavia essendo una semplice pillola, è più pratica da produrre, conservare, e somministrare, potrebbe cambiare il corso della pandemia, soprattutto per i paesi più poveri.

Gas ed elettricità, allarme sulle bollette Rischio lockdown energetico

L'ARERA, authority per l'energia entro fine anno dovrà pubblicare i nuovi prezzi.

Ma un rimbalzo del prezzo dell'energia così preoccupante (900%) non si era mai visto prima ed impatta enormemente sulle famiglie e sulle manifatture, e forse non basteranno i 10-15 miliardi, ipotizzati dal Governo, per calmierare i costi in bolletta per famiglie e imprese sotto i 16Kw. Se gli utenti non riusciranno a pagare, ci saranno famiglie e imprese che resteranno al freddo e al buio e ci sarà un effetto domi-

no sui circa 800 venditori di energia, che finiranno in default perché anticipano il costo ai distributori, nonché cospicui aumenti dei costi delle materie prime, dei carburanti e dei manufatti.

Licenziamenti, mattanza dei lavoratori autonomi e calo dei consumi.

Da febbraio 2020, ultimo mese prima della crisi Covid, ad oggi, si sono persi 100mila posti di lavoro dipendente, nello stesso periodo la pandemia ha distrutto 300mila partite Iva. Lo ha reso noto l'ufficio studi della CGIA di Mestre. In calo i consumi, 130 miliardi di euro degli Italiani dal 2020 ciò ha determinato la chiusura di tante micro, piccole imprese, attività e negozi.



L'esigenza di interventi a favore dei Paesi più poveri

L'OMS fa sapere che la pandemia non finirà, fin quando ci saranno zone al mondo in cui l'infezione corre incontrollata. Per questo motivo, i Paesi più ricchi dovranno farsi carico di realizzare campagne vaccinali massicce in quelli più poveri, e la ricerca dovrà produrre nuovi vaccini che si possano conservare a temperatura ambiente, e che siano facilmente somministrabili, come quelli attivi per via orale.

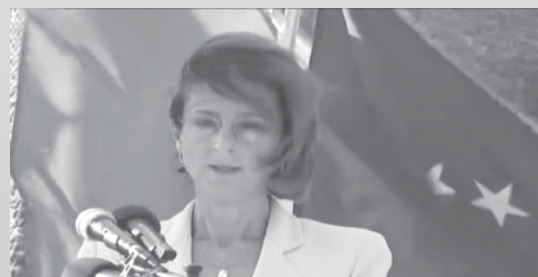
Negli istituti di detenzione

La pandemia ha generato grandi disagi e situazioni particolarmente critiche, in alcune carceri italiane.

A tal proposito, concludiamo questo articolo citando le parole, pronunciate all'indomani di una visita al carcere di Santa Maria, dal presidente Draghi e dalla ministra Cartabia.



Presidente Draghi: Le indagini in corso, ovviamente stabiliranno le responsabilità individuali, ma la responsabilità collettiva è di un sistema che va riformato. **Il Governo non ha intenzione di dimenticare. Non può esserci giustizia, dove c'è abuso e non può esserci rieducazione dove c'è sopruso**



Ministra Cartabia: Presidente, bisognava vedere e oggi abbiamo visto insieme, e insieme ora spetta a noi trasformare la reazione a quei gravissimi fatti qui accaduti, **in una autentica occasione per far voltare pagina al mondo del carcere.**

Queste parole, rappresentano una speranza per tutta la popolazione detenuta, già provata da tanti disagi, che attende con ansia e grande senso di responsabilità, l'arrivo di provvedimenti di ristoro.

Intervista alla



Samuela Cuccolo 46 anni, Ha iniziato la sua carriera nel 1996, come agente di Polizia Penitenziaria a San Vittore, nel frattempo si è laureata ed a seguito di un corso di formazione, è stata nominata commissario al comando del carcere di Verbania dal 2006 al 2010, poi a quello di Vercelli fino al 2016 e poi al Beccaria. Da febbraio 2019 è commissario coordinatore del nostro Istituto.

L'incontro si è tenuto presso la biblioteca dell'Area Trattamentale. Davanti a noi si presenta una persona cordiale, che si scusa per il ritardo. I toni sono distesi e percepiamo subito di avere di fronte una persona dotata di grande sensibilità, che non fa pesare il suo ruolo e che si dimostra competente, efficiente e vicina ai problemi dei detenuti. Traspare anche l'orgoglio che prova ad essere alla direzione della sorveglianza dell'Istituto di Bollate

Quali sono state le sue prime impressioni quando è venuta a Bollate?

Inizio con il dire che se fossi stata in un altro istituto non sarebbe stata la stessa cosa. Appena arrivata l'impressione è stata subito positiva e tutt'oggi non posso fare altro che confermarla, un bel salto per chi è abituato a vivere tra cancelli che si chiudono e si aprono continuamente, sorveglianza tradizionale, spazi ristretti. Venendo da un altro istituto

anche io ho dovuto adattarmi, cambiare il mio modo di lavorare. Bollate è una comunità fondata sul dialogo, Qui a Bollate c'è una fiducia reciproca tra la polizia penitenziaria e gli ospiti che ha fatto in modo di scongiurare eventuali problemi, grazie soprattutto al dialogo sempre presente e devo dire che una grossa parte l'hanno fatta le commissioni riunite. Di conseguenza il dialogo è stato ed è il valore fondante.

Quali sono stati secondo lei i problemi della sorveglianza relativa alla gestione degli ospiti durante la pandemia?

Durante la pandemia si è fermato tutto e per una struttura come Bollate, densa di attività sia interne che esterne, è stato un brutto colpo, forse più sentito rispetto ad altre strutture non così organizzate a livello di reinserimento e di lavoro. Ma devo dire che le comunicazioni tra sorveglianza ed ospiti sono state sempre rispettose da entrambe le parti. Quando è stato necessario creare un'area dedicata ai malati di Covid al settimo reparto, è bastato comunicare le nostre esigenze agli ospiti che dovevano liberare le stanze e la mattina dopo erano tutti già pronti con le borse fuori dalle stanze. In altre strutture questo non sarebbe avvenuto, addirittura pur essendo Bollate una comunità molto orientata all'esterno (art 21, affido e permessi) e nella quale entra tantissimo dall'esterno (volontari, scuola, sesta opera, etc.) nel forzato lungo doloroso periodo di chiusura, non ci sono state proteste. Tutto questo ci rende molto orgogliosi, soprattutto è un segno tangibile di quanto e come il sistema Bollate ha tenuto e funzioni: quando una persona torna alla libertà e addirittura ci dice "grazie", è per noi la massima soddisfazione e questo clima aiuta moltissimo anche chi entra a Bollate dalla libertà.

Grazie a tutto ciò il riavviarsi di tutte le attività, sta proseguendo nel migliore dei modi, senza particolari problemi.

Comandante



Spesso l'ospite non comprende quale sia la complessità della sorveglianza dinamica adottata a Bollate. Quali sono le difficoltà ad essa relative, tenendo conto che fino a non molto tempo fa a Bollate si veniva solo avendo scelto un percorso prima interiore e poi esteriore di riabilitazione e formazione. Questa responsabilizzazione talvolta è assente nei nuovi giunti.

Devo dire che, grazie alla presenza di detenuti già abituati alla sorveglianza dinamica, i nuovi giunti si sono "adeguati" e ci sono stati pochissimi casi in cui siamo dovuti intervenire. Certo, i casi "particolari", che necessitano di maggior ascolto ci sono sempre ma tutto sommato vedo che la maggioranza dei nuovi giunti si sono inseriti bene. La struttura di Bollate è a tutti gli effetti una comunità, e l'ascolto reciproco anche tra ospiti è molto importante per noi per poter raggiungere tutti coloro che avessero bisogno di essere ascoltati. Non possiamo arrivare a tutti. Solo grazie all'impegno di detenuti che ci segnalano casi a rischio possiamo attivarci per dare loro aiuto.

Per quanto riguarda il green pass, anche tra la polizia penitenziaria ci sono alcuni no-vax, quali sono i provvedimenti adottati?

Noi abbiamo applicato la direttiva del governo. Gli Agenti Senza green pass non possono lavorare. Comunque il green pass possono ottenerlo anche sottoponendosi regolarmente ai tamponi per avere un certificato valido per 48 ore. C'è anche da dire che l'area sanitaria ultimamente sta avendo grosse difficoltà tecniche a fornire i green pass a tutti i detenuti che nel frattempo hanno fatto richiesta.

Com'è cambiato il ruolo, se secondo lei è cambiato, il ruolo degli agenti della Polizia Penitenziaria oggi rispetto a qualche anno fa?

Secondo me non è cambiato molto il ruolo rispetto ad anni fa. In questi anni ci siamo forse più specializzati nell'ascolto e nel dialogo come capacità di risolvere i problemi ed evitare i dissidi. Io poi, essendo docente a Verbania alla "scuola penitenziaria" punto sempre ad insegnare modalità relazionali utili ad evitare scontri e pongo l'accento sul dialogo fra le parti come capacità ad affrontare ulteriori fastidi.

Io non mi vaccino perchè...

La resistenza dei no vax a vaccinarsi contro il Covid, si basa su alcune convinzioni pseudo scientifiche, che come vedremo, con l'aiuto di un esperto: Il Prof. Fabrizio Pregliasco, sono prive di alcun fondamento.

Il Prof. Fabrizio Pregliasco, virologo, direttore sanitario dell'Irccs Galeazzi di Milano risponde alle obiezioni più comuni dei no vax

Quindi non può in alcun modo alterare il nostro codice genetico. Una volta esaurito il suo compito l'Rna messaggero si degrada in poco tempo. Da almeno una decina di anni, ancor prima del Covid, al livello internazionale, si erano già sviluppati questi tipi di vaccini.

Possano compromettere la fertilità

Gli anticorpi generati dai vaccini potrebbero agire contro gli spermatozoi, alterandoli, e contro la placenta, rendendola incapace di consentire l'impianto dell'embrione.

La risposta dell'esperto

"Nessuna controindicazione in gravidanza"

"Questa teoria infondata, è fra tutte la peggiore, perché scatena le maggiori paure agendo sul terreno sensibile della genitorialità" Risponde Pregliasco. "Diversi studi hanno dimostrato che i vaccini anti-Covid non hanno controindicazioni in gravidanza, **non influiscono sulla fertilità, non inducono aborti e non modificano lo sperma.** Anzi in gravidanza la vaccinazione è consigliata.

Potrei essere già immune senza saperlo...

Potrei essere entrato a contatto con il virus in modo asintomatico, pertanto aver sviluppato anticorpi, essere quindi immune, e non aver alcun bisogno di alcun vaccino.

La risposta dell'esperto

"Innanzitutto sarebbe da dimostrare che ci sono già questi anticorpi" tuttavia anche i soggetti che hanno avuto il Covid devono ugualmente vaccinarsi e ciò per due motivi: la presenza delle varianti e il fatto che con il tempo la protezione anticorpale va attenuandosi. Molti studi hanno dimostrato che bastano

Io non voglio fare da cavia.....

Non si conoscono ancora gli effetti collaterali a lungo termine dei vaccini contro il Covid, che hanno ricevuto l'autorizzazione in emergenza, ma non sono stati approvati in via definitiva. Mancano molti dati sulla loro sicurezza e la loro efficacia in via definitiva dopo un largo uso sulla popolazione.

La risposta dell'esperto

"Efficacia e sicurezza sono state verificate, è una valutazione sbagliata e strumentale" dice Pregliasco. "Gli studi che hanno portato ad approvare i vaccini contro il Covid-19 **non hanno saltato nessuna delle fasi di verifica** relative ad efficacia e sicurezza previste per lo sviluppo di un vaccino. Anzi hanno visto la partecipazione di un numero alto di volontari: 40 mila persone coinvolte.

Possano alterare il DNA

I vaccini Pfizer e Moderna, e tutti quelli che sfruttano la tecnica dell'mRNA messaggero, si potrebbero modificare il mio DNA.

La risposta dell'esperto

"No non entrano nel nucleo delle cellule"

L'ipotesi che i vaccini a mRNA possano alterare il genoma umano, è priva di ogni fondamento" precisa Pregliasco. "Il compito dell'RNA messaggero è solo quello di trasportare le istruzioni anti-virus nelle cellule ma non entra mai nel nucleo, che è poi la sede del DNA".

Chi sono i no vax ? Sono per la maggior parte persone che esprimono soltanto dubbi e paure e una certa riluttanza verso i vaccini. Sentimenti anche comprensibili, spesso provocati da allarmismi mediatici, si tratta di dubbi che attraversano tutta la società: laureati e persone con bassi livelli di istruzione, classi agiate e ceti meno abbienti, tra loro ci sono anche alcuni operatori sanitari quali medici e infermieri.

appena 6 mesi per ridurre sensibilmente il livello di anticorpi. **“Il vaccino rafforza il sistema Immunitario”** ci ricorda l’esperto.

Sono sano e mangio bene...

Mantengo un ottimo stile di vita, quindi non posso ammalarmi di Covid, per cui non ho bisogno di alcun vaccino.

La risposta dell’esperto

“Lo stile di vita non basta per tenere alla larga il Covid”

Diverse persone giovani, sane e con uno stile di vita perfetto, si sono ammalate lo stesso e addirittura in forma grave. **“Ciò non è sufficiente a contrastare l’infezione da Covid”** afferma l’esperto.

.....Potrei ammalarmi ugualmente

Anche se mi vaccinassi, potrei ugualmente ammalarmi e trasmettere la malattia ad altri, quindi i vaccini non servono.

La risposta dell’esperto

“Proteggono al 100% dagli effetti più gravi”

“Gli ultimi dati dell’istituto Superiore della Sanità” spiega il prof. Pregliasco “Evidenziano che i vaccini anti-Covid sono estremamente efficaci nel prevenire le forme gravi della malattia e hanno una buona efficacia nella prevenzione dell’infezione che, nella maggior parte dei casi, resta asintomatica”

.....Sono libero di scegliere

Non mi vaccino per difendere la mia libertà contro un regime sanitario.

Sono contrario alle nuove norme che non mi consentono di prendere un treno o di entrare in un ristorante senza il green pass. Nessuno può decidere di governare la mia vita. Chi non è vaccinato deve avere gli stessi diritti di chi non lo è. **La libertà è un diritto inviolabile.**

La risposta dell’esperto

“Sostenere che si può andare dappertutto senza il green pass, è come pretendere di guidare senza la patente e senza rispettare il codice della strada” afferma il prof. Pregliasco.



Perché molte persone, nonostante tutto, non vogliono vaccinarsi?

Alcuni non si vaccinano per motivi religiosi, ci sono tanti che invece hanno semplicemente **“paura”**, riflettono le loro paure di ammalarsi sui rimedi per non ammalarsi. Altri hanno pregiudizi e infine ci sono i fanatici, i negazionisti e quelli che dicono **“no”** a tutto.

Conclusioni

C’è da dire tuttavia, che sotto alcuni aspetti, i no vax non hanno tutti i torti. I vaccini contro il Covid si comportano in modo differente dai vaccini classici, nel senso che, anche se vaccinati, ci si può ammalare lo stesso e ci sono nazioni, compreso la nostra, in cui l’epidemia sta risalendo, nonostante campagne vaccinali massicce.

Intanto la Pandemia continua, la lotta è ancora lunga. Il Covid-19, oltre ai grandi disagi, ha causato e causerà ancora altre vittime. L’arma che fino ad ora si è dimostrata di una certa efficacia sono stati i vaccini, di questo se ne deve tener conto.

Le Varianti

Cosa sono esattamente?



Oramai se ne sente parlare quasi tutti i giorni, ma non sempre con chiarezza. Cerchiamo di capire che cosa sono le queste mutazioni del virus e come proteggersi

Negli Ultimi tempi si è sentito parlare molto di “Varianti” del virus responsabile del Covid -19 e questi termini sono spesso percepiti con paura e preoccupazione. Al momento esistono circa trenta varianti, ma sarebbero solo quattro quelle che destano allarme. Ma cosa sono esattamente le varianti? Si corrono davvero pericoli reali? I Vaccini sono davvero utili? Con questo articolo cercheremo di capirlo.

Cosa sono?

I Virus possono vivere e moltiplicarsi solo all'interno delle cellule di un organismo che li ospita, questo perché utilizzano le macchine molecolari delle cellule per replicare il loro DNA / RNA, a volte durante questo processo di replicazione si verificano degli errori, che determinano piccole differenze, quando queste differenze costituiscono un vantaggio, ecco che si hanno le varianti che possono avere maggiore capacità di diffondersi.

Le quattro più diffuse

Alfa l'Inglese

E' chiamata così perché è stata isolata per prima volta in Inghilterra nel dicembre 2020. Quando se ne parlò fece molta paura, perché gli esperti si accorsero che era molto contagiosa e la notizia si diffuse quando nel nostro Paese i contagi erano già ad alti livelli. Dai dati finora disponibili sembra che si trasmetta con facilità e dia luogo a forme più serie di Covid. La variante presente sul suo involucro virale facilita l'ingresso nelle cellule del nostro organismo. E' ancora presente tra la popolazione ma i vaccini sembrano efficaci

Beta, La sudafricana

E' stata identificata in Sud-Africa un anno fa, a settembre-ottobre 2020. Poco contagiosa ma molto resistente, sembra che sia una variante contro la quale i vaccini sono meno efficaci. Inoltre secondo gli esperti, questa variante possiede le caratteristiche di "Fuga Immunitaria" anche verso l'azione degli anticorpi monoclonali impiegati nella cura. Infine sembra prediligere anche le fasce giovanissime. Nel nostro Paese rappresenta solo l'1% di tutti i casi di infezione da nuovo Coronavirus.

Gamma, La Brasiliana

E' stata individuata a fine 2020 inizio 2021 in Brasile e Giappone, Oltre ad essere facilmente trasmissibile sembra essere la più resistente ai vaccini. Sono in corso studi per capire se le persone già vaccinate possano ammalarsi di nuovo a causa di questa variante. In Italia è presente nel 4,3% dei casi.

Delta L'Indiana

E' la variante del momento. Individuata per la prima volta in India. In primavera, era la più diffusa nel mondo. In Italia è attualmente responsabile di oltre il 90% delle infezioni. Si trasmette con facilità ed è la più contagiosa rispetto alle altre. Ha una incubazione breve somiglia ad un forte raffreddore, con starnuti, naso tappato, scolo abbondante di muco e mal di testa.

Le altre Varianti

La Lambda "Sorvegliata Speciale"

Identificata in Perù lo scorso marzo.

E' estremamente infettiva grazie a ben due mutazioni che permettono al virus di agganciarsi alle cellule infettandole con facilità. In Italia è assai poco diffusa (0,1%).

La Epsilon la più contagiosa

Isolata in Danimarca a marzo 2020, studi scientifici hanno dimostrato che essa è infettiva oltre al 40% in più rispetto alle altre varianti e riesce ad eludere il sistema immunitario con facilità. Quasi assente in Italia.

Attenzione All'Egiziana

Non ha ancora una lettera associata. Si tratta di un variante isolata a febbraio di quest'anno in Egitto. Molto contagiosa ma per fortuna poco mortale. E' ancora poco comune, ma secondo gli esperti si diffonderà con facilità in autunno.

La Eta, rara ma resiste ai vaccini

Identificata in Nigeria a dicembre del 2020, si sta diffondendo nel Regno Unito, Stati Uniti, Danimarca e Australia. Possiede una mutazione che la rende capace di aggirare l'immunità acquisita dei vaccini. Nel nostro Paese, per fortuna è assente.

Conclusioni

Il Coronavirus continuerà a moltiplicarsi e ci saranno continuamente nuove varianti, sempre più contagiose. La buona notizia è che alcuni scienziati hanno ipotizzato che alla lunga il Covid-19 evolverà in una forma meno letale di influenza simile a tante altre. Nel frattempo non dovremo abbassare mai la guardia, serviranno anche nuovi vaccini efficaci contro queste varianti e la collaborazione di tutti noi.



Ultime notizie dal mondo della medicina

FEDERICO SPAGGIARI



A causa dell'epidemia COVID, in Italia negli ultimi mesi è drasticamente diminuito il numero di coloro che si recano a donare il sangue. Il calo rappresenta un allarme preoccupante, come è stato recentemente evidenziato dal Centro Nazionale Sangue (CNS). Diverse strutture ospedaliere da tempo hanno spostato date di interventi chirurgici proprio per il calo delle scorte di sangue, e quel poco che resta è destinato ai casi più gravi e alle emergenze vere e proprie. La stampa, invita tutti coloro che ne hanno la possibilità, a recarsi presso le apposite strutture di ricezione, ed effettuare una donazione.

Ormai abbiamo lasciato alle spalle le vacanze estive e ci stiamo dirigendo verso l'autunno. Da settembre a dicembre l'aria si rinfresca e aumenta la possibilità di contrarre un raffreddore o l'influenza stagionale. Un recente studio statunitense mette in evidenza che chi in passato si è sottoposto periodicamente alla vaccinazione antinfluenzale, in caso di contagio da COVID-19 è stato maggiormente tutelato dallo sviluppo di gravi patologie quali ictus, trombosi e altri problemi cardiovascolari gravi e raramente ha

dovuto ricorrere al ricovero ospedaliero. Lo studio americano lo ha riscontrato mettendo sotto esame le cartelle cliniche di milioni di pazienti.

Una recente ricerca pubblicata sulla rivista scientifica CELL, condotta dall'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano in cooperazione con L'Harvard Medical School di Boston, USA, evidenzia come si può capire se le persone che si infettano di Covid-19 avranno un decorso più grave o meno. I ricercatori hanno puntato l'obiettivo sulle alte vie respiratorie, e cioè naso, tonsille e faringe. In queste zone, infatti, si è scoperto che nelle persone che hanno una risposta blanda al virus, nel naso e nella faringe sono presenti moltissimi interferoni (IFN), che fanno parte di una famiglia di proteine prodotte anche dalle cellule del sistema immunitario. Va detto, che una delle funzioni degli interferoni è proprio quella di impedire la replicazione di un virus all'interno di cellule infette, e di ostacolare la sua diffusione ad altre cellule limitrofe. Di conseguenza più molecole di interferone esistono nel naso, per esempio, più il nostro organismo è in grado di respingere le infezioni aeree come il Covid-19.

In uno dei nostri articoli abbiamo riportato la testimonianza di due detenuti, che raccontavano come il loro stato di salute si era modificato dopo aver contratto il Covid-19 e dopo essersi sottoposti a terapia vaccinale. In particolare, entrambi evidenziavano problemi di ipertensione. A proposito di ipertensione, leggiamo in questi giorni dalle riviste specializzate in salute, che i casi di ipertensione nel mondo sono aumentati considerevolmente, arrivando a colpire circa 1,2 miliardi di persone nel mondo. In particolare, negli ultimi 30 anni, globalmente, il numero delle persone che soffrono di pressione alta è praticamente raddoppiato. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista The Lancet.

Il peperoncino

FEDERICO SPAGGIARI

In carcere, come sappiamo, sono presenti diverse etnie, diverse culture con le loro relative tradizioni, soprattutto culinarie. Passando per i corridoi antistanti le celle si può sentire spesso i profumi delle pietanze e delle spezie utilizzate, secondo chi le cucina e da dove proviene. Una cosa che accomuna vari tipi di cucine estere e italiane è il peperoncino. Ne esistono moltissime varietà, dalle più dolci alle più piccanti. Nel 1912 un chimico statunitense sviluppò un test che serviva a stabilire la piccantezza del peperoncino, la famosa "Scala Scoville" che prevedeva che l'estratto del peperoncino venisse diluito in una soluzione di acqua e zucchero fino a che il pizzicore del peperoncino non fosse più avvertibile. In base a questa scala uno dei peperoncini più piccanti è l'Habanero, che arriva fino a 577.000 Scoville. Il composto chimico responsabile della piccantezza è la capsaicina, che è un irritante per tutti i mammiferi, presente in piante del genere "Capsicum". La capsaicina rappresenta l'arma di difesa del peperoncino contro funghi e predatori, in genere altri mammiferi.

Nel peperoncino che noi usiamo frequentemente, la parte irritante contenente la maggior concentrazione di capsaicina è la parte bianca interna al peperoncino che sorregge i semi, ed in misura meno concentrata è presente pure nella polpa del peperoncino. Quindi, in fase di preparazione di un piatto contenente peperoncino, possiamo regolare l'intensità del piccante lasciando o togliendo la parte bianca interna.

E' molto usato soprattutto in Sudamerica, Messico, Cile, Bolivia e la zona dei Caraibi, zone abbastanza povere per cui si pensa che il consumo di peperoncino abbia anche funzioni antibatteriche e disinfettanti, un po' come è il Wasabi per i giapponesi, che viene messo soprattutto nella preparazione di sushi e sashimi proprio per le proprietà antibatteriche della radice utilizzata per i piatti con pesce crudo.

A quanto risulta dalle ultime notizie lette sulle riviste scientifiche, sembrerebbe che il peperoncino fa molto bene alla salute ed allungherebbe anche la vita. Un recente studio pubblicato da una ricercatrice italiana, l'epidemiologa Marialaura Bonaccio pubblicato sul "Journal of the American College of Cardiology" dimostra quanto questa spezia permette una digestione più favorevole e un funzionamento migliore di tutto l'apparato cardiocircolatorio. Inoltre prendendo in esame un pool di soggetti abituali consumatori di peperoncino in base alla mortalità cardiovascolare, cerebrovascolare, per infarto e per cancro. Da tutti i dati emersi dalla ricerca quello che colpisce di più, quello più evidente tra tutti è che la mortalità si riduce addirittura del 61% tra i consumatori abituali di peperoncino assunto almeno 4 volte alla settimana, rispetto alle persone che non ne fanno uso.

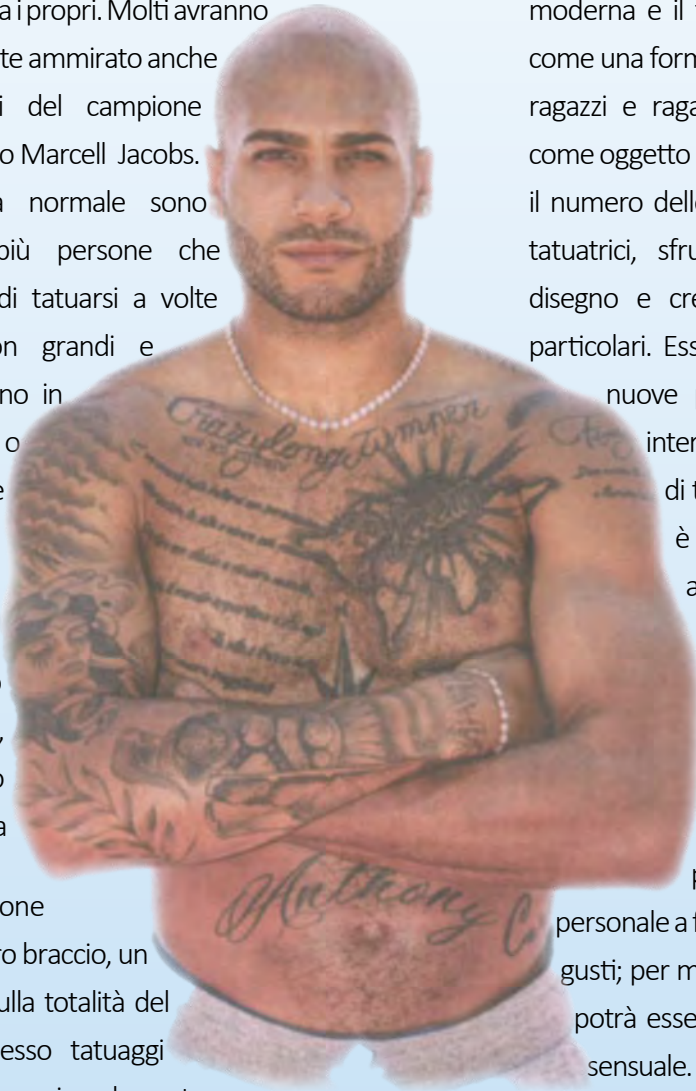
Lo studio, è valso alla ricercatrice un Award 2020 della Fondazione Umberto Veronesi.

Non è ancora chiaro, e sono in corso ricerche specifiche per accertarlo, se il grado di piccantezza incida sul maggior grado di protezione, cioè se è proprio la capsaicina la responsabile, oppure se intervengono altre componenti del peperoncino.



Trasformare il proprio

Ormai i tatuaggi non fanno più tanto scalpore, anche perché sempre più vip dello spettacolo e dello sport, esibiscono con naturalezza i propri. Molti avranno sicuramente ammirato anche i tatuaggi del campione olimpionico Marcell Jacobs. Nella vita normale sono sempre più persone che scelgono di tatuarsi a volte anche con grandi e vistosi. Sono in aumento anche quelli che, in effetti, quando decidono di tatuarsi, scelgono una raffigurazione su un intero braccio, un fianco o sulla totalità del dorso. Spesso tatuaggi grandi. Cosa spinge la gente ad una tale scelta? Prima, il tatuaggio era una prerogativa ad uso quasi esclusivo, usato come segno di distinzione. Di frequente



riscontro soprattutto negli ambienti della mala e persone detenute. Forse il grado di emancipazione e di apertura della società moderna e il fatto che oggi vengano visti come una forma d'arte, ha fatto sì che molti ragazzi e ragazze oggi scelgano il tattoo come oggetto di bellezza. In aumento anche il numero delle donne che oggi diventano tatuatrici, sfruttando la loro abilità nel disegno e creando nuovi stili del tutto particolari. Essere tautatore fa parte delle nuove professioni, è più cool, più interessante e meno monotona di tante altre. Sempre maggiore è la partecipazione di gente, alle tattoo convention di tutto il mondo, e quella che prima era una ristretta cerchia di adepti oggi diviene una vera e propria popolazione eterogenea. Quando si parla di bellezza, è l'opinione personale a farla da padrone, questione di gusti; per molti, una ragazza ben tatuata potrà essere vista come più graziosa e sensuale. Un uomo tatuato viene visto come più attraente e affascinante. Senza dubbio, un tatuaggio di ottima fattura "fa personaggio" e sta a indicare anche un certo livello di autostima; l'apparire e l'essere

corpo in opera d'arte

Occorre però porre attenzione sull'osservanza di regole di igiene e prevenzione che devono osservare i tautatori

si sposano a meraviglia, avere il coraggio di mostrare il proprio corpo decorato, senza nascondersi, lascia trasparire una certa forza di carattere e una noncuranza del giudizio degli altri.

Il mestiere di tautatore non si improvvisa

Occorre aver seguito almeno un corso di formazione, il tautatore deve utilizzare dei coloranti specifici che non contengono sostanze tossiche, né metalli pesanti e che soprattutto devono essere testati per non dare reazioni allergiche. Inoltre i tatuaggi non dovrebbero mai ricoprire più del 70% della superficie corporea in quanto bisogna tenere presente che la pelle è un organo che traspira, suda ed espelle tossine e scorie. Infine particolare attenzione va posta nell'esposizione al

sole, i tatuaggi di colore scuro, tendono ad assorbire maggiormente i raggi solari, con rischio di ustioni cutanee.

Bisogna anche considerare che a seguito di esposizione solare prolungata i tatuaggi tendono a schiarirsi.

In una rivista come la nostra che si occupa di salute, in ambiente detentivo, non possiamo evitare di ricordare a tutta la popolazione detentiva di evitare di farsi tatuare, in detenzione, sia perché è severamente vietato ma soprattutto perché, in mancanza di pigmenti idonei vengono utilizzati coloranti quali inchiostro delle biro e nero fumo ottenuto dalla plastica bruciata, sostanze che sono altamente tossiche, per

non parlare poi delle possibili conseguenze dovute a carenze igieniche e tautatori improvvisati.



Il lavoro intramurario Art.20 O.P.

Un importante risorsa che non sempre viene garantita ai detenuti

OSSERVATORIO GIURIDICO

L'art. 20 dell'Ordinamento Penitenziario regola il lavoro interno dei detenuti. Tutti i detenuti abili al lavoro, che non siano in pensione, possono accedere al lavoro intramurario, anche quelli appena entrati in detenzione. Benché il lavoro sia un diritto costituzionale, attualmente, nel nostro Paese, su una popolazione di circa 65mila detenuti, solo il 5% è impiegato in lavori formativi e qualificanti a tempo pieno, e solo 13mila lavorano per poche ore al giorno, e per qualche mese all'anno, guadagnando in media circa 400 euro al mese. Tolte le spese di mantenimento, circa 112 euro al mese, resta ben poco per mantenersi in carcere senza gravare sulla famiglia. La maggior parte di queste famiglie sono povere, e a stento arrivano a fine mese, ma nel momento in cui il capofamiglia entra in carcere, perdendo il lavoro, si realizza una situazione veramente drammatica.

Nel nostro Istituto, grazie alla presenza di una vasta area industriale, che ospita diverse cooperative, abbiamo circa 150 detenuti assunti a tempo pieno, che vengono selezionati, periodicamente con appositi bandi di concorso. L'offerta di lavoro è varia: rottamazione di elettrodomestici e computer, manutenzione di macchine distributrici di caffè, falegnameria, vetreria, call center, ed altro. Si tratta di lavori che prevedono corsi di formazione, che consentono di acquisire una qualifica, spendibile anche per il lavoro esterno. Esiste anche la possibilità di lavoro alle dipendenze dell'Amministrazione Penitenziaria: ad esempio, addetto alle pulizie, addetto cucina, addetto alla spesa, lava vetri etc. Si accede generalmente tramite una graduatoria, che si basa su vari pa-

rametri, quali, data di ingresso in Istituto, durata della pena, ultimo lavoro effettuato etc. Il tutto in base anche alle esigenze e al numero degli aspiranti al lavoro. Chi ha qualifiche per lavori tipo elettricista, muratore, idraulico etc, può trovare una collocazione lavorativa migliore alla MOF (Manutenzione Ordinaria Fabbricati), potendo lavorare anche a tempo pieno tutti i mesi, analogo discorso per chi ha la qualifica di cuoco, che potrà lavorare nelle cucine dell'Istituto.

Purtroppo ci risulta che in altri Istituti la situazione sia ancora peggiore.

Sta di fatto che nonostante le agevolazioni per chi offre lavoro ai detenuti, (v. ns articolo sul n.ro 2 del 2021) sono ancora poche le ditte e le cooperative che offrono lavoro ai detenuti in carcere. I problemi sono tanti, mancano soprattutto gli spazi idonei e ci sono ancora troppe complicazioni burocratiche.



Murales corridoio area industriale

IL MONDO AL CONTRARIO IL MONDO AL CONTRARIO



Il carcere, come sappiamo, è un mondo a parte. Ha i suoi ritmi, le sue peculiarità e le ovvie limitazioni. Qui dentro, il tempo scorre apparentemente ad una velocità diversa rispetto all'esterno. Ogni giorno mi rendo conto di quanto quest'ambiente abbia cambiato le mie abitudini ed anche il mio carattere. Personalmente, riferendomi solo a me stesso, i cambiamenti non sono stati del tutto negativi. Fuori, pur avendo una famiglia ed un lavoro che mi assorbivano completamente, avevo perso molti dei contatti sociali.

I pochi amici che avevo, li sentivo solo attraverso internet ed i social network. Non sapevo quasi più cosa volesse dire "socializzare". Qui dentro, con il tempo, ho riscoperto molte delle cose che fuori sono scontate, ma che, in una realtà ristretta, rappresentano delle piccole soddisfazioni. Bere un caffè con un amico e scambiare quattro parole senza essere inseguiti dalla frenetica quotidianità in cui vivo, oggi assume un valore diverso. Ho riscoperto cosa significa confrontare le proprie idee con qualcuno, di persona, senza il filtro di uno schermo di un pc oppure di uno smartphone. Intrecciare relazioni personali è parte integrante dell'essere umano. Nella società odierna relazionarsi correttamente con l'altro aiuta a costruire l'autostima, l'autocontrollo e fa aumentare la fiducia in sé stessi.

Poi c'è stato il COVID-19, ed il conseguente lockdown con quarantene varie, dell'anno scorso. Improvvisamente, tutti a casa a comunicare esclusivamente tramite social e videoconferenze. I telegiornali iniziavano a parlare di persone stressate a causa dell'isolamento forzato, e per fortuna esisteva internet per tenersi in contatto e per lavorare in smart-working. In pochi, hanno notato che un uso eccessivo dei social network e dei contatti virtuali, alla lunga potesse alienare le persone dalla vita reale, basata su contatti

umani reali, e che vivere e lavorare davanti ad uno schermo di computer non è proprio il massimo della vita. Riflettendoci su, ho pensato che era un curioso capovolgimento, quasi come se il mondo all'improvviso girasse al contrario. Quasi come se i reclusi fossero fuori dalle mura, e non dentro. I cittadini chiusi in casa per il lockdown a parlarsi con internet, e noi qui in carcere liberi di andare tranquillamente dal vicino di stanza a mangiare, a giocare a carte o uscire all'aria a fare quattro passi al sole, anche perché il distanziamento sociale nelle nostre carceri sovraffollate è praticamente un'utopia.

Ora il lockdown non c'è più, la gente ha ripreso ad uscire di casa, ma di fatto l'uso dei social e di internet è aumentato considerevolmente. Leggevo giusto stamattina su un quotidiano, un giornalista lamentarsi della Rai, che aveva perso i diritti TV per trasmettere le olimpiadi in streaming e che non c'era la possibilità di "guardarsi la gara olimpica preferita in streaming sotto l'ombrellone".

Per carità, ognuno è libero di fare ciò che vuole ma penso che ciascuno di noi reclusi, se fosse al mare in questo momento, non se ne starebbe sotto l'ombrellone a guardare lo smartphone, ma piuttosto starebbe vicino ai propri cari, a costruire castelli di sabbia con i propri figli, oppure a guardare negli occhi la propria compagna o compagno, rendendosi conto che l'emozione di abbracciare qualcuno a cui si vuole bene non ha prezzo.

E allora, magari, se il mondo per una volta andasse al contrario, e cioè che coloro che sono fuori dal carcere provassero a viverci dentro per un po', probabilmente riuscirebbero a capire che alcune cose che fuori sono scontate e d'uso comune, in realtà non fanno altro che allontanare le persone l'una dall'altra, e che la tecnologia dovrebbe rendere più facile la vita alle persone e non peggiorarla.

La Riforma

“Il carcere non può essere l’unica risposta al reato” lo ha detto tante volte la ministra Cartabia “Il carcere deve avere un volto umano”

La riforma della giustizia Cartabia riguarda solo i processi.

Si tratta di un disegno di legge-delega, da attuarsi nel termine di un anno, eccezion fatta per la riforma della prescrizione, che introduce il principio dell'improcedibilità, destinata invece a entrare in vigore subito dopo l'approvazione del disegno di legge.

Proprio quella riforma tanto contestata dal M5S, ispirata alla legge dell'ex ministro del PD Andrea Orlando, che il suo successore Alfonso Buonafede affossò completamente. Cartabia ha voluto tentare l'avventura di Orlando, provando a mettere mano al suo disegno di legge. Ma è proprio dando un'occhiata a questa riforma, approvata finalmente dopo tanti emendamenti e limature, **che ci si accorge che della riforma Orlando a cui si ispirava inizialmente, resta ben poco.** Viene dato troppo poco spazio ai riti alternativi, si passa dalla sospensione alla cessazione della prescrizione, che non potrà più eserci, dopo la sentenza di primo grado. Le pene alternative potranno essere scelte anche dal giudice di cognizione.

Vediamo adesso quali sono le novità

Viene introdotto il principio della improcedibilità
Non è sarà più solo il giudice di sorveglianza a concedere
le pene alternative

Per i reati commessi da Gennaio 2020, Se il processo in appello supererà i 4 anni e i 24 mesi in cassazione, si estinguerà con non luogo a procedere. La proroga è consentita solo una volta e deve essere motivata. Tuttavia dopo l'allarme sui processi che rischiano di essere estinti, per i prossimi 3 anni, i termini sono stati allungati a 4 anni per l'appello e 2 per la cassazione.

della Giustizia

La prescrizione cessa dopo la sentenza di primo grado. L'improcedibilità non varrà per reati quali: mafia, terrorismo, reati sessuali ostativi di prima fascia, traffico di stupefacenti o armi e delitti puniti con l'ergastolo che non avranno nessun limite di proroghe.

La riforma delega il governo a riformare la disciplina delle sanzioni sostitutive. Le misure alternative, si potranno chiedere al giudice del processo al momento della sentenza di condanna o in sede di patteggiamento.

In base a criteri di discrezionalità, il magistrato, per chi ha commesso reati punibili fino a 6 anni, può scegliere per l'affidamento in prova, la detenzione domiciliare, oppure la semilibertà (quest'ultima comporta comunque un ingresso in carcere). Lavori di pubblica utilità, non retribuiti, per reati fino a 4 anni. Pene pecuniarie per reati fino a 12 mesi.

Dovrebbe cambiare anche la durata delle indagini. In caso di inerzia, contro la stasi del fascicolo interverrà il gip per indurre il pm a decidere. Se gli elementi acquisiti contro un imputato non consentono **“una ragionevole condanna”** al pm viene richiesto di fare richiesta di archiviazione e al gip di avallarla.



La ministra Marta Cartabia

Per smaltire tutto il lavoro arretrato e abbreviare l'iter dei processi futuri, saranno disposte nuove assunzioni di giudici e assistenti, nonché la digitalizzazione dei processi.

Per i reati penali che avranno ottenuto l'improcedibilità ma che prevedono anche un risarcimento di danni in sede civile, il procedimento civile non si estinguerà. Chi ha commesso il delitto dovrà riparare economicamente il danno alla vittima, con appositi percorsi di giustizia riparativa.

Viene anche istituito un **Osservatorio Tecnico Scientifico** per monitorare:

- Andamento dei tempi nelle Corti di Appello
- Smaltimento arretrati e tempi dei processi.

DETENZIONE DOMICILIARE E AFFIDAMENTO IN PROVA	SEMILIBERTÀ	LAVORI UTILI	PENE PECUNIARIE
<i>Per le pene fino a 6 anni il giudice, anziché in carcere, può decidere di far scontare la pena, con questi regimi alternativi</i>	<i>Nel caso in cui il condannato presenti delle criticità per la sua storia e il suo comportamento, il giudice sceglie invece la semilibertà</i>	<i>Per le pene fino a 4 anni il giudice potrà optare per i lavori socialmente utili, non retribuiti, che oggi sono possibili solo per i reati di competenza del giudice di pace.</i>	<i>Passano per i reati previsti, da 6 a 12 mesi.</i>

Mi manca

Può capitare sempre più spesso e arriva anche a spaventare
Ecco i motivi che possono causarlo, dall'anemia all'ansia



Asma

L'asma è una malattia cronica, quindi che dura nel tempo, e che si manifesta in particolare con delle crisi acute. Quest'ultime consistono in una mancanza di fiato che si accompagna a respiro sibilante, senso di costrizione toracica e tosse. Di solito il primo episodio acuto compare in giovane età, per questo si scopre piuttosto presto di soffrire di questa condizione. I fattori scatenanti per gli attacchi possono essere diversi, uno dei più frequenti è lo sforzo che si fa durante un'attività sportiva, ma possono essere generati da sostanze allergizzanti, fumo, polveri e animali domestici.

Bronchite Cronica

Chi fuma da più di 10 anni e ha superato i 50 anni, se si accorge di avere l'affanno durante gli sforzi e ha una tosse persistente

e grassa che dura da più settimane potrebbe soffrire di bronchite cronica. Si tratta di un processo infiammatorio dell'albero bronchiale, che interessa la mucosa che riveste e protegge i bronchi. E' una condizione cronica (anche chiamata Bpco) che necessita di cure ad hoc per rallentarne l'evoluzione e non avvertire più il fiato corto.

Anemia

Indipendentemente dall'età, se ci si rende conto improvvisamente di avere il fiato corto e la tachicardia per ogni minimo sforzo, si potrebbe avere un problema di anemia. In pratica, gli organi non ricevono abbastanza ossigeno perché i globuli rossi che dovrebbero trasportarlo sono troppo pochi o troppo piccoli e, di conseguenza, il cuore cerca di pompare più sangue per supplire a questa mancanza e i polmoni accelerano la respirazione. Sono moltissime le condizioni che possono provocarla, dalla mancanza di ferro fino alle malattie più gravi, per questo è sempre bene rivolgersi al proprio medico curante.

Meglio escludere che sia uno scompenso cardiaco

Una delle manifestazioni dello scompenso cardiaco è la dispnea da sforzo, fino ad arrivare all'ortopnea, cioè la difficoltà a respirare da sdraiati, alla quale si aggiunge spesso gonfiore

il fiato

ai piedi. Questo perché il cuore fa fatica a pompare il sangue e, di conseguenza, i fluidi si accumulano, per gravità, nella parte inferiore del corpo, provocando degli edemi. Ogni volta che ci si sdraia, questi liquidi vanno, inoltre, a coprire una porzione maggiore del polmone rispetto a quando si è in piedi.

Potrebbe essere la mancanza di movimento

In ambiente detentivo se non si pratica una costante attività fisica, è facile che con il passare del tempo il fisico si indebolisca ed è così che in caso di sforzo, ad esempio salendo le scale, possa comparire l'affanno. Il rimedio è semplice, è sufficiente, ogni giorno, uscire all'aria e passeggiare con passo svelto almeno per 45 / 60 minuti, in caso di maltempo e cause che rendono difficile uscire all'aria, come alternativa si può passeggiare nei corridoi, l'importante è non trascurare mai di stare sempre in movimento, in tal modo si previene anche l'obesità, e l'infarto.

Potrebbe essere anche ansia

Questo stato d'animo, frequente nella nostra condizione, ha la capacità di scatenare una serie di sintomi molto intensi e, tra questi, la sensazione di soffocare è uno dei più invasivi. Spesso si accompagna anche a tachicardia, senso di oppressione al petto, sudore freddo, confusione e giramenti di testa, ma difficilmente chi non ha già una diagnosi, riesce a collegare questi sintomi a un disturbo dell'umore. Infatti, ci sono diversi tipi di ansia

e alcuni di questi non sono strettamente connessi a episodi stressanti, ma al contrario le crisi possono anche capitare a riposo, al risveglio o di notte.

Non solo Covid- 19

Ormai ogni sintomo che colpisce la respirazione e gli organi che ne sono coinvolti fa pensare a un'infezione da Covid. Tuttavia, a meno che non ci siano motivi per cui dubitare di aver contratto questo virus, l'affanno non è quasi mai il primo sintomo di questa malattia. Infatti, normalmente i campanelli d'allarme sono quelli di un'influenza come l'anosmia e la disgeusia, cioè la perdita di olfatto e di gusto, la stanchezza, il dolore muscolare e la tosse secca, mentre la dispnea si può presentare anche dopo e nemmeno in tutti i casi.

Per prima cosa segnati a visita medica

Un errore comune quando si ha il fiato corto in ambiente detentivo è quello di trascurarsi pensando che sia una conseguenza della condizione ristretta, questa, però, non è una buona scelta, perché la dispnea è un sintomo molto soggettivo e soprattutto può essere il campanello d'allarme per moltissime malattie che possono riguardare i polmoni, ma anche altri organi. Per questo se, indipendentemente dall'età, se ci si accorge di avere affanno durante gli sforzi che prima non lo suscitavano, oppure se si salgono le scale o se capita a riposo e si accompagna ad altri sintomi, è sempre bene sottoporsi a visita medica.

Intervista a Catia Bianchi



RESPONSABILE ATTIVITA' CULTURALI E
COORDINATRICE EDUCATIVA ATTIVITA'
FEMMINILI

Dottorssa Bianchi, potrebbe farci, cortesemente, una sua breve presentazione?

Ho iniziato a lavorare a Bollate dal 2005 ho partecipato alla sua forma evolutiva. La Castellano mi ha messo a coordinare la commissione cultura perché forse ha intuito le mie attitudini a questo tipo di lavoro che non è proprio il ruolo che riveste l'educatrice penitenziaria, ed è così che da subito mi sono data da fare per le attività culturali sia fuori che dentro il carcere.

Quali sono le ultime attività che lei ha coordinato?

Con il covid tutto si è fermato, con la ripresa delle attività abbiamo fissato un appuntamento con la proiezione di un'evento per il 16 settembre, con la proiezione di un film e la presenza dei suoi partecipanti. Questa proiezione è legata al progetto condiviso in questi anni con il Fuori Cinema di Milano. Grazie al quale abbiamo ristrutturato il nostro teatro facendolo diventare una sala cinema e teatrale. Fuori cinema è un'istituzione volontaria milanese legata alla diffusione del cinema negli ambienti anche più insoliti come

alcune realtà a disagio. Per la promozione del cinema.

Come è nata la collaborazione con Fuori Cinema?

Ci hanno contattato nel 2018 per diventare i destinatari di una raccolta fondi, e da qui la ristrutturazione. È stato un lavoro veramente lungo e impegnativo, fatto di tanti contributi, tra i quali anche il nostro dell'Amministrazione Penitenziaria. Il teatro non è ancora completo, manca l'impianto di riciclo aria e condizionamento, ma una volta finiti i lavori, l'intenzione è quella di proiettare dei film con il cinema ANTEO di Milano, partecipando alle rassegne cinematografiche che la città di Milano offre.

Quali altre attività sono in programma?

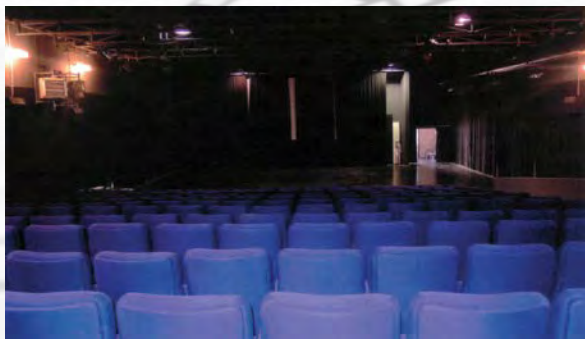
Riprendono gli incontri del Gruppo Cultura in biblioteca, con presentazioni fatte nella sala cinema del trattamentale, o nel teatro dell'area industriale

Grazie a "Fuori Cinema - 5 Sensi", ci saranno, vari incontri con artisti, personalità del mondo dello spettacolo, della cultura e dell'informazione e proiezioni di film in anteprima. Riapre anche il Gruppo Teatro, compagnia stabile negli anni, che ha effettuato prove anche in questo durissimo periodo: sono loro che hanno realizzato il bellissimo corridoio dell'area industriale. Art Prison - Articolo 26, ha appena svolto selezioni per detenuti aspiranti attori che metteranno in scena uno spettacolo mai realizzato a causa del covid.

Per quanto riguarda lo sport, sono già iniziati i tornei di tennis e calcio, tra reparti.

Anche per il femminile che vive sempre una realtà a se, sono in progetto attività anche con taglio informativo che arriveranno presto.

Il Cinema Teatro di Bollate



La Storia

La sala teatro di Bollate, negli anni aveva subito un certo degrado, pertanto necessitava di una ristrutturazione, l'idea vincente fu quella di trasformarla in una sala bivaente sia come teatro ma anche come cinema, esperimento ambizioso che avrebbe realizzato un'esperienza unica in Italia e forse anche in Europa. Il progetto fu fortemente voluto dall'Associazione Milano Fuori Cinema, sulla base di un'idea dell'attrice Cristiana Capotondi, coadiuvata dall'Architetto Riccardo Rocco e i collaboratori Lionello Cerri e Cristiana Mainardi. La sinergia con tante persone e partner ha permesso di realizzare questa sala. Il cinema racconta storie e grazie a questo progetto, le storie arrivano anche in carcere. Un sogno e un progetto condiviso con la direzione del carcere e con gli stessi detenuti. Ci sono voluti mesi di lavoro, progettisti, architetti, volontari, muratori ed elettricisti, personale sia interno che esterno al carcere, MOF e detenuti, con la supervisione del funzionario dell'Area Educativa, la Dott.ssa Catia Bianchi, poco alla volta, la sala ha preso forma. Oggi nell'Istituto di pena Bollatese c'è un grande schermo, 204 posti a sedere, lo spazio per allestire anche un palcoscenico teatrale, tante idee per coinvolgere i detenuti e aprire la sala alla città.

La cerimonia inaugurale il 30 settembre del 2019, presenti coloro che avevano contribuito alla sua realizzazione, varie autorità tra cui anche il sindaco di Milano, Sala. La struttura è quella di una moderna sala cinematografica, le pareti sono rivestite con moquette nera, c'è una gradinata con le poltrone numerate di colore blu, un ottimo impianto di sonorizzazione potente e fedele e un grande schermo.

Il primo film ad essere rappresentato, in anteprima

nazionale "Tutto il mio folle amore" di Gabriel Salvadores, che presente in sala risponde alle domande degli ospiti. La prima serata fu un successo, un esperimento perfettamente riuscito, di attività mista, esterna ed interna, dove, sotto l'attenta sorveglianza del corpo di Polizia Penitenziaria, detenuti e ospiti esterni, tra i quali anche importanti autorità, volontari, rappresentanti delle istituzioni carcerarie, si sono seduti assieme ed hanno assistito allo spettacolo, senza che si verificasse alcun problema.

Purtroppo poi il sopraggiungere della pandemia le attività furono sospese.

Con la serata del 16 settembre di quest'anno, sono riprese le serate cinema con un decalogo dell'attore Alessandro Bergonzoni e la proiezione di un film di Davide Ferrario, con Giovanni Storti e musiche di Umberto Maria Pagani. Il film è su una banda degli anni '70' i cui componenti si ritrovano ad una certa età, a suonare di nuovo assieme.

La serata del 17 ottobre c.a. è stata di sicuro la più emozionante perché grazie al decreto capienze, la sala si è potuta riempire al completo. Tra gli ospiti anche il garante dei detenuti Maisto, presenti il regista Leonardo Di Costanzo e gli attori protagonisti Tony Servillo e Silvio Orlando che dopo la proiezione del film si sono trattenuti dando luogo ad un dibattito con il pubblico. Così si è potuto rivivere l'esperienza di una normalità che ci era mancata tanto. Altra grande emozione è stata la visione del film, dove si descrivono abilmente le dinamiche di un gruppo agenti di polizia penitenziaria e detenuti, costretti a vivere assieme in una situazione critica da cui emergono due grandi valori: La Fiducia e la Responsabilità reciproca che poi sono i cardini su cui si basa il modello Bollate.



Da sin a dx : Il regista Di Costanzo, Tony Servillo, Paolo (la nave), Silvio Orlando e il direttore Leggieri

La Sindrome Long Covid

Abbiamo raccolto le testimonianze di alcuni detenuti guariti dal Covid-19 già da parecchi mesi, che però accusano ancora sintomi.

MEDICINA & SALUTE

Marco: Ho 38 anni, in detenzione dal 2018, in libertà facevo preparatore atletico in una palestra di Milano. Prima della pandemia, andavo tutti i giorni in palestra e mi allenavo costantemente per tenermi in forma. Ad aprile del 2020 a seguito di febbre e difficoltà respiratorie sono risultato positivo al Covid, i sintomi si sono successivamente aggravati, non riuscivo a respirare, il mio cuore batteva veloce, mi mancavano le forze, ed è così che mi hanno trasferito in urgenza in ospedale, dove sono ricoverato per tre settimane, onestamente non posso lamentarmi delle cure a cui mi hanno sottoposto, tuttavia per me è stata una esperienza pesantissima, mi sentivo malissimo avevo la sensazione che mancasse l'aria, ho perso più di 8 chili, quando sono ritornato in istituto, il recupero è stato molto lento, accusavo una stanchezza costante che non passava neanche dopo aver dormito per ore, ed ero tormentato da una tosse insistente, che solo ultimamente si è fermata. Da poco ho ripreso gli allenamenti in palestra, a breve dovrò uscire per il lavoro esterno, ma soffro ancora di dolori articolari e muscolari, nonché cefalea, in passato non avevo mai sofferto, pertanto sono molto preoccupato per il futuro della mia salute.

Roberto 70 anni: ho avuto il Covid a febbraio di quest'anno, avevo febbre, tosse, e mi sentivo debole, sono stato per un mese, nel reparto Covid al terzo piano del settimo reparto, dove mi hanno curato, ora sto bene ma accuso disturbi della memoria, che prima non avevo, dimentico i nomi delle persone, lascio le cose in bagno, spesso mi dimentico la macchinetta del caffè sul fornello e qualche volta ho saltato

il turno della lavatrice perché me ne ero completamente dimenticato.

Antonio 54 anni: nel mese di novembre 2020, ho scoperto di essere positivo al covid-19. Fui trasferito al 1° piano A, Dopo 10 giorni di degenza mi sono negativizzato e sono stato ritrasferito in reparto. Il giorno 13 aprile ho fatto il vaccino Pfizer. Non ho avuto nessuna conseguenza, nemmeno malesseri passeggeri.

Dopo un paio di settimane ho fatto caso che il mio ritmo cardiaco era leggermente aumentato. Sentivo il cuore "battere più forte" ma non in velocità ma nell'intensità del battito. Ho correlato la cosa ad un possibile stress (in carcere i fattori di stress aumentano in modo considerevole). Il 4 giugno sono stato sottoposto a elettrocardiogramma e misurazione della pressione, che è risultata improvvisamente alta 120 su 150, quando normalmente l'ho sempre avuta normale.

Successivamente ho iniziato ad avere dei mal di testa sporadici e la pressione continuava ad essere alta 120/150, con la minima pericolosamente alta. L'infermiere allertò il medico del p.s. che mi prescrisse subito la terapia per la pressione che sto facendo tutt'ora.

Ho sempre avuto la pressione normale, anche durante la positività al Covid, in alcuni casi anche bassa, soprattutto alla mattina. Di conseguenza ho iniziato a pensare che il mio aumento di pressione arteriosa potrebbe essere dovuto a qualche strascico "long covid" oppure a qualche reazione al vaccino effettuato il 13 aprile.

Francesco: 47 anni, ho avuto il Covid a dicembre del 2020, avevo febbre, difficoltà a respirare, dolori dappertutto, non sentivo

in ambiente

detentivo

più gli odori e il gusto mi si era alterato. Sono stato subito trasferito in infermeria centrale e poi al 7 reparto al primo piano. Anche se sono guarito da più di 6 mesi, non sento bene ancora gli odori e il mangiare a volte mi sembra amaro.

Giuseppe 28 anni: Sono risultato positivo al covid ad agosto del 2020, come sintomi solo un pò di febbre, e tanto raffreddore, mi hanno subito trasferito al reparto covid del 7°, ci sono stato diverse settimane, ora sto bene, ma da allora ho riscontrato un aumento della secrezione di muco dal naso, soprattutto la mattina, che persiste e non va via.

Marco Rizzi direttore dell'unità di malattie infettive dell'Ospedale Papa Giovanni XXXIII di Bergamo sostiene che :

Queste sequele possono essere legate ai danni provocati dal virus ai vari organi. Tuttavia questa spiegazione non chiarisce tutto e gli studiosi stanno cercando di capire perché una certa quota di pazienti non riesce a guarire del tutto.

Alcuni studi chiamano in causa il sistema immunitario, un'indagine della University College di Londra ha scoperto che l'infiammazione era ancora attiva dopo 40-60 giorni dalla guarigione. Anche in pazienti che avevano avuto una forma lieve.

E' stato ipotizzato un meccanismo di tipo autoimmune: La malattia potrebbe favorire la produzione di autoanticorpi che attaccano i tessuti dell'ospite oltre che il virus

La riabilitazione motoria è un rimedio molto efficace

Il nostro consiglio, per chi è rimasto colpito dalla sindrome Long Covid, in un ambiente particolare quale è quello

detentivo è quello di uscire all'aria tutti i giorni e passeggiare almeno per 20 minuti mezz'ora, senza correre, riposandosi in caso di necessità seduti su di una panchina, evitando l'eccessiva esposizione al sole, magari uscendo al mattino. Se possibile andare anche in palestra, facendo esercizi di moderato impegno fisico per almeno 20 minuti al giorno. Tenere in allenamento anche la mente con attività di studio e lettura, anche le famose parole crociate vanno benissimo. Non si tratta di regole assolute ma di consigli, ognuno, in base alle proprie condizioni di salute potrà personalizzare i tempi e modi del suo recupero, in accordo anche con i consigli dei medici.

Importanza delle norme Igieniche

L'igiene della camera di pernottamento è importantissima, che va costantemente arieggiata, mantenendola sempre pulita ed igienicamente sicura. Analogamente per la cucina e il bagno. Tenere in camera, il minimo indispensabile tra indumenti e oggetti, tutto in ordine, ogni cosa al suo posto, combattere la presenza della polvere, pulire accuratamente brande, mobili, scaffali, porte e finestre. Cambiare periodicamente le lenzuola. Lavarsi spesso le mani, evitare il contatto con le mucose e occhi, coprirsi naso e bocca quando si starnutisce e disinfettare le superfici più esposte a rischio di contaminazione. Massima cura dell'igiene personale. Coprirsi bene specialmente nei periodi più freddi.

Alimentazione

Si raccomanda un'alimentazione sana, evitando gli eccessi, i cibi grassi, i dolci, e l'eccesso di carboidrati, come ad esempio le pizze che si preparano troppo frequentemente in detenzione. Non trascurare la frutta, utili anche i preparati multivitaminici che trovate in spesa.

Intervista al Direttore

Giorgio Leggieri ci racconta della sua esperienza dopo i primi mesi alla direzione del nostro istituto



Iniziamo la nostra intervista a Giorgio Leggieri, direttore del carcere di Bollate da Gennaio di quest'anno, presentandogli la nostra rivista, che fa parte dell'associazione Amici di Zaccheo, diretta dal 2013 dal Presidente Nicola Garofalo, un giornale che da 15 anni si occupa, a Bollate di informazione ma anche di educazione e formazione, sulla salute, igiene e benessere del detenuto.

Ci rendiamo subito conto di aver a che fare con una persona molto disponibile, che si siede con semplicità in mezzo a noi nel ristretto spazio della nostra attuale redazione, il clima è confidenziale, gli offriamo una copia della nostra rivista, lui la prende in mano ed inizia a sfogliarla con interesse, ci colpisce il suo sguardo intenso ma al tempo stesso riservato, ascolta con attenzione le nostre domande e risponde con parole chiare e ben scandite, il suo eloquio avvince e ci fa comprendere la grande responsabilità e le enormi difficoltà del suo ruolo ma anche la sua necessità di

doversi attenere a disposizioni datate, che oramai non corrispondono più alla realtà carceraria.

Direttore quali sono le prime impressioni che ha avuto appena è arrivato a Bollate?

Provenendo da una realtà più piccola, mi ha colpito il suo lungo corridoio, la sua energia viva. Bollate non è un'isola è la forma energetica più importante di tutte dove in uno spazio a più voci, la responsabilizzazione individuale assume un grande valore ed il clima di fiducia si vive ogni giorno.

Quali sono i primi problemi ha dovuto affrontare e risolvere?

Sono giunto a Bollate in un momento complesso e particolare quale quello della pandemia. Il primo passo è stato garantire ad una popolazione di circa 1300 detenuti, 450 unità di polizia penitenziaria e un certo numero impiegati civili e volontari, una vera e propria città, livelli di igiene indispensabili per vivere un situazione di epidemia in sicurezza. Questa situazione ha prodotto la necessità di affrontare la pratica quotidiana, evitando di comprimerla in maniera esasperata. In questo senso è stato importante il ruolo di Emergency, che ci ha insegnato i comportamenti in situazioni di emergenze in cui i comportamenti virtuosi sono la salvezza.

n.d.r Emergency è presente solo in due carceri al mondo a Kabul in Afghanistan e Bollate in provincia di Milano.

Quali sono invece le problematiche che sta affrontando adesso?

Accompagnare tutti noi ad un passaggio graduale verso una vita normale. Si tratta di un lavoro complesso in una situazione particolare. Per fortuna a Bollate il livello di vaccinazioni è elevato, punta di diamante (80%), siamo il primo istituto, avere attuato la copertura vaccinale e ciò è importante per la completa ripresa di tutte le attività. A tal proposito farò uscire un avviso sulla legge del 21 settembre circa il green pass che sarà operativa il 15 ottobre, su come ottenerlo presso l'area sanitaria tramite un apposito modello. Ho dato anche disposizione che copia della tessera sanitaria sia gratuita. Il green pass servirà sia per chi lavora all'esterno che all'interno dell'istituto, compresi i lavori alle dipendenze dell'amministrazione penitenziaria. Tema complesso soprattutto perché non si sa cosa succederà per i no-vax.

In un carcere moderno la comunicazione, la corretta informazione è importante.

A proposito del problema del digital divide che nel carcere trova la sua massima espressione, quale sarà il destino della domandina 393, quali sono le prospettive a riguardo la digitalizzazione, e l'accesso a internet, per i detenuti?

La 393 è un simbolo del carcere, si può dire nata con il carcere, scritta a mano e firmata passa di mano in mano non c'è certezza che giunga al destinatario non c'è riscontro, informatizzarla è una scelta particolare da

rendere compatibile con la realtà interna, c'è distinzione tra istanze e colloqui, quelle dei colloqui saranno le prime ad essere digitalizzate. Per ciò che concerne Internet bisognerà capire che possibilità ci sono a livello di Dipartimento per aperture a spazi di comunicazione in ogni caso gestiti e non autogestiti. Per quanto riguarda i colloqui, ci sarà il ritorno all'alternanza settimanale con quelli a distanza tipo WhatsApp e verranno ripristinate le prenotazioni sia tramite totem che per telefono, riservato specialmente a chi ha parenti che abitano lontano, a tale scopo, a breve, ci sarà una linea telefonica dedicata privilegiata.



Concludiamo la nostra intervista augurando al direttore buon lavoro e offrendogli la possibilità di avvalersi anche della nostra rivista come mezzo di comunicazione e formazione per il detenuto.

Il primo permesso: informazioni utili per muoversi fuori dal carcere

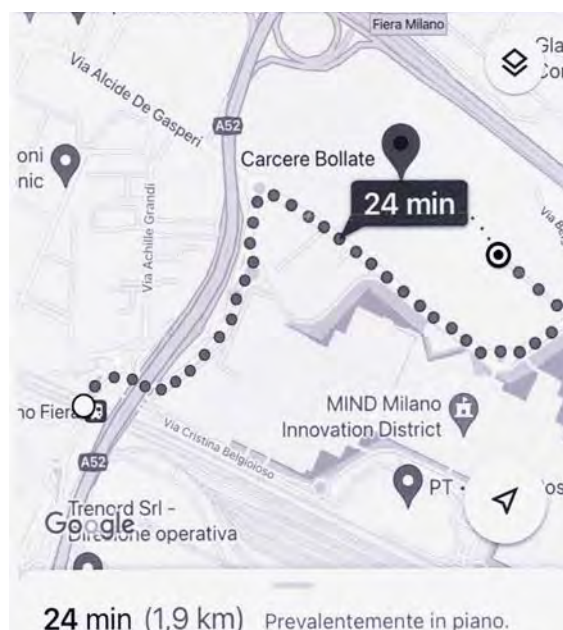
Arriva prima o poi per tutti noi detenuti il momento del primo permesso premio 30 OP. Prima dell'uscita, soprattutto per coloro che non abitano a Milano e sanno poco di ciò che li aspetta fuori, è necessario avere quelle informazioni riguardo i mezzi pubblici, gli orari dei treni o autobus, e dove recarsi per apporre il timbro della P.S.

La prima cosa da fare è osservare quanto prescritto dal proprio Magistrato di Sorveglianza in termini di accompagnamento, quali mezzi utilizzare per recarsi in permesso e quali zone, luoghi e persone evitare per non incorrere in sanzioni che porterebbero alla revoca dei permessi.

Per quanto mi riguarda, nei giorni antecedenti il primo permesso ero molto nervoso in quanto non sapevo le strade da percorrere fuori dal carcere per arrivare alla metropolitana di **Rho Fiera Milano** (vedi cartina a destra). Se avete fuori qualcuno che si può mettere a vostra disposizione per farvi avere via e-mail o tramite colloquio una cartina della zona allora siete a posto. Viceversa dovete chiedere a qualche detenuto che già si reca in permesso le informazioni necessarie per raggiungere la metropolitana ed il passante ferroviario.

Una volta espletate tutte le formalità burocratiche, si viene accompagnati fuori da un assistente e, arrivati in carraia, verrà consegnato al permessante il documento relativo alle disposizioni da tenere all'esterno, valido anche come documento di identità. Tranne che per coloro che necessitano di accompagnamento da parte di un parente oppure di un volontario, tutti gli altri dovranno cavarsela da soli. Per arrivare all'ingresso della metropolitana di Rho Fiera potete utilizzare un autobus-navetta che vi porterà direttamente alla stazione della metropolitana in 8 minuti circa oppure, se volete andare a piedi, camminando a passo spedito, ci vogliono dai 15 ai 20 minuti. Da tenere presente per il rientro in carcere il fatto che dopo le 20.00 l'autobus-navetta non è più disponibile. Il percorso a piedi è molto semplice: all'uscita del carcere dovete girare a destra e dopo circa 100 metri troverete la prima rotatoria. Se seguite il marciapiede, tenete sempre la destra ed imboccate la strada che esce

dalla rotatoria passando tra le mura esterne del carcere e l'ospedale nuovo. Percorrete sempre dritto fino alla rotatoria successiva dove dovete per forza attraversare dato che il percorso continua alla vostra sinistra. Costeggiate il parcheggio della ditta IMSA che resterà quindi alla vostra sinistra e proseguite dritto seguendo i vari marciapiedi, dirigendovi verso il palazzo della **WIND TRE**. Vi accorgete, andando avanti che ad un certo punto il marciapiede vi porterà per forza a passare sotto il cavalcavia della A52 (vedi fig. sotto). Non appena siete passati sotto, vedrete che dall'altra parte c'è una struttura a forma di cupola blu davanti ad una piccola piazzetta. Dirigetevi alla cupola e sul lato sinistro troverete le scale per scendere in metropolitana. Scese le scale potrete dirigervi verso la M1 oppure usufruire delle molte uscite del passante ferroviario, contraddistinte da pannelli indicanti le varie destinazioni ferroviarie, sempre che non dobbiate utilizzare le stazioni di Milano Garibaldi o la stazione Centrale, raggiungibili tramite metropolitana. Per chi deve restare a Milano, dovete passare al commissariato P.S competente per la vostra zona, per coloro che si recano in permesso in un altro comune, sarà necessario presentarsi al più vicino comando dei carabinieri o P.S.



METRO



A sinistra, nell'immagine la cartina del percorso a piedi dal carcere fino alla fermata di Rho Fiera Milano. (Via Risorgimento)
 Sopra il dettaglio delle fermate della rete metropolitana di Milano

La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione a 360° .

Aiutaci! A tale scopo, fai una donazione libera all'Associazione "Gli Amici di Zaccheo" tramite bonifico bancario

Oppure con 36 euro puoi abbonarti per un anno

IBAN: IT14 M030 6909 6061 0000 0119681

Un aiuto può venire anche con il contributo del 5 per mille sul vostro CUD modello unico 730,

Indicando il nostro codice fiscale : 9731730155