

LE AVVENTURE DEL MAZZEI

“La scuola dovrebbe essere un luogo bellissimo; così bello che i bambini disobbedienti, per punizione, il giorno dopo dovrebbero essere chiusi fuori dalla scuola”

Oscar Wilde



Gita al Pollino



Quest'anno la nostra scuola ha avuto l'occasione di visitare il fantastico Parco Nazionale del Pollino che, con i suoi 192.000 ettari, è compreso tra due mari, due regioni, tre provincie e 56 piccoli borghi ed è uno scrigno di biodiversità tutto da scoprire. Abbiamo alloggiato in un hotel chiamato "Miramonti", che offre soggiorni qualificati e un'accoglienza veramente piacevole. Inoltre, a mio parere, un soggiorno nel parco più grande d'Italia è un'occasione davvero unica per conoscere, esplorare, riflettere, su una esperienza indimenticabile da vivere in totale immersione nella natura, insieme ai compagni di scuola, agli insegnanti, alle guide a tutti gli operatori turistici.

Durante il soggiorno abbiamo effettuato itinerari e percorsi di varia natura: naturalisti, storici, culturali, antropologici, geologici, paleontologici. Il primo giorno, dopo la colazione, siamo andati a visitare Piano Ruggio, dove abbiamo fatto una breve escursione tra praterie fiorite e boschi di faggio per arrivare sul terrazzo del belvedere del "malvento", dove si possono ammirare giovani pini loricati abbarbicati sui costoni rocciosi. Al ritorno abbiamo pranzato in hotel. Il pranzo, veramente ottimo, prevedeva: antipasto -bis di primi- secondo di

carne – contorno di patate – frutta e bibita (aranciata).

Nel primo pomeriggio siamo andati a Rotonda e abbiamo osservato degli ambienti e il paesaggio presenti nella valle del *Mercurio* dove 500.000 anni fa vivevano elefanti, ippopotami, ecc.

Poi siamo saliti verso la rupe per osservare dall'alto gli ambienti e il paesaggio della valle. A fine giornata ci siamo goduti una magica "serata disco"! Il secondo giorno ci siamo diretti verso il fiume Lao e abbiamo percorso le rive del fiume più lungo del parco, dove è stata segnalata la presenza della lontra. Dopo il pranzo in hotel siamo andati a vedere un enorme masso, su cui è inciso un antico bovide, risalente a circa 12.000 anni fa, e i dintorni dove sono state ritrovate antiche sepolture di uomini dell'era paleolitica.



Il terzo giorno abbiamo visitato una comunità di etnia storica, denominata degli "arbereshe" (giunti in Italia dall'Albania intorno al 1.400), dove sono ancora vive la cultura, la lingua e le tradizioni di un popolo antico.

Altre attività che abbiamo svolto sono state:

- video – proiezioni sul parco
- *orienteeering* nei centri storici.

In definitiva possiamo dire di aver vissuto un'esperienza veramente indimenticabile!

Gaetano Muratore

😊 GITA A PRAGA 😊

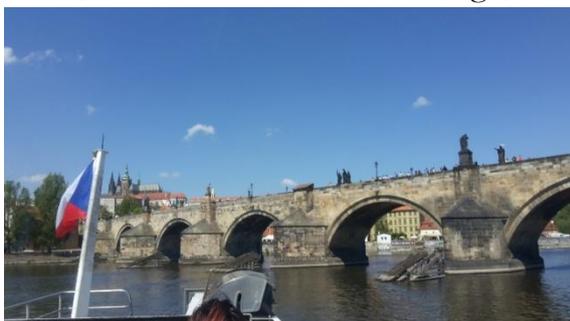


Praga è la capitale (dal 1993) e la più grande città della Repubblica Ceca. Centro politico e culturale della Boemia e dello Stato ceco per oltre 1100 anni, tra il XIV e il XV secolo fu anche capitale del Sacro Romano Impero. Praga è una nota città turistica, visitata annualmente da circa 6.000.000 di persone. Ci sono molte case antiche, alcune delle quali con splendidi murali. Contiene una delle più variegata collezioni di architettura del mondo, dall'*art nouveau* al barocco, al cubismo, al gotico, al neoclassico e, infine, all'ultramoderno.

Tra le principali attrazioni troviamo:

Il ponte Carlo

È uno storico ponte in pietra sulla Moldava, situato nella città di Praga, e



che collega la Città Vecchia al quartiere di *Malá Strana*: è (forse) il più famoso monumento della capitale della Repubblica Ceca. Misura 515 metri di lunghezza e 10 metri di larghezza. Il ponte è una delle più grandi attrazioni turistiche della città, ed è molto frequentato dagli artisti di strada, dai musicisti e dai venditori di "*souvenir*" durante tutto l'anno.

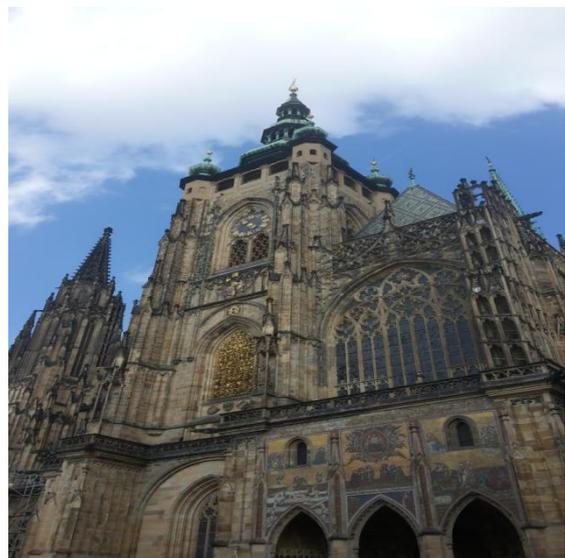
L'Orologio Astronomico



È un orologio astronomico medioevale situato nella città di Praga, montato sul lato sud del municipio della Città Vecchia, nella Piazza della Città Vecchia ed è una delle più importanti attrazioni turistiche della città.

Castello di Praga

Sorge su una delle nove alture su cui si



sviluppa la capitale ceca e fu il primo nucleo abitato della città. Originariamente era costituito da edifici e fortificazioni in legno. Di questo edificio oggi restano solo le fondamenta



Il muro di Lennon

Originariamente esso era un semplice muro della città, ma improvvisamente, a partire dagli anni '80 divenne un simbolo di pace e libertà per la popolazione, soprattutto i giovani che iniziarono a riempirlo con graffiti e disegni ispirati a John Lennon, nonché con frasi tratte da canzoni dei Beatles.

Andrea Russo



Breve storia illustrata della nascita di un orto verticale

“Naturalmente” sotto la guida attenta della Prof. Pina Scarso (cit. da IISS "Mazzei-Pantano", pagina facebook)



E la nostra scuola diventa sempre più bella!

La Redazione 😊

UN TUFFO NEL PASSATO: 2° e 3°C visitano “La società storica catanese”

“Giorno 21 aprile abbiamo partecipato a un'escursione a Catania e in quell'occasione abbiamo visitato, oltre alla villa Bellini e al centro storico, anche la sede della società storica catanese che è un'associazione culturale fondata il 20 ottobre 1955 con lo scopo di tutelare il patrimonio storico, artistico, monumentale e di diffondere, sia a livello locale che internazionale, l'amore per Catania e la Sicilia.”



L'associazione culturale si trova presso il piano nobile di Palazzo Nicotra, un palazzo dell'Ottocento situato nella centralissima via Etnea. All'interno dei saloni abbiamo potuto osservare collezioni di oggetti vari, che ricostruiscono gli usi, i costumi e le tradizioni del nostro territorio. All'interno dell'archivio sono conservati numerosi documenti, la maggior parte dei quali risalenti al periodo borbonico e risorgimentale, che permettono di ricostruire la situazione storica, sociale ed economica dell'Italia, ed in particolare della Sicilia e di Catania.

All'interno abbiamo potuto visitare sale come:

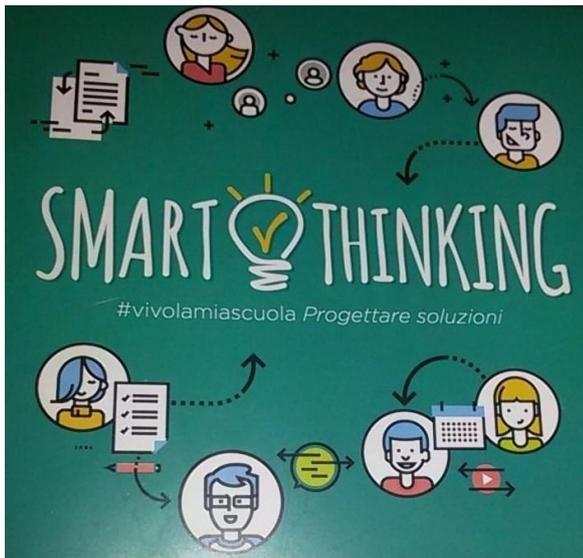
La Biblioteca che raccoglie circa 50mila libri, l'emeroteca che conserva riviste, giornali quotidiani e periodici dall'Ottocento agli anni '80, l'antica cucina con numerosi oggetti antichi e la parte museale che raccoglie diverse opere d'arte che raccontano la nostra storia. Ci sono busti di illustri personaggi, Le collezioni di radio antiche e televisioni, quadri d'autore, raccolte di oggettistica risalenti alle due guerre ed una attrezzatissima cucina di fine Ottocento.

L'intento della Società Storica Catanese è quello di provvedere alla conservazione e all'incremento della raccolta di tutto il materiale documentario antico e moderno che possa interessare la ricostruzione della Cultura e della Storia di Catania sia come biblioteca che come museo. Lo scopo è, in definitiva, quello di raccontare la storia di Catania e più in generale della Sicilia. Il desiderio finale è quello di riaprire le porte della Società Storica Catanese alla città di Catania e offrire un servizio dinamico ed efficiente riattivando i premi e gli eventi svoltisi in passato nei suoi locali.



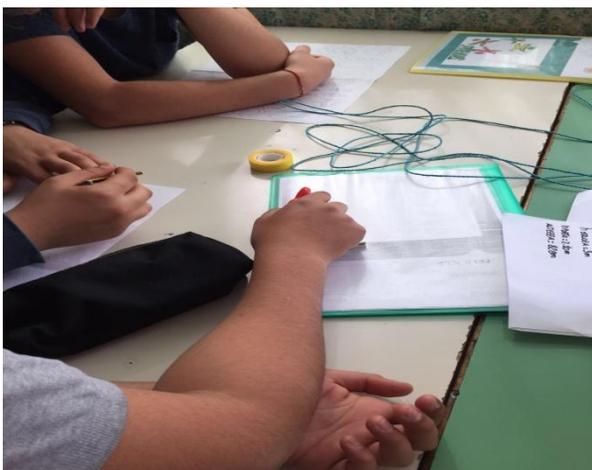
Giovanni Signore

SMART THINKING



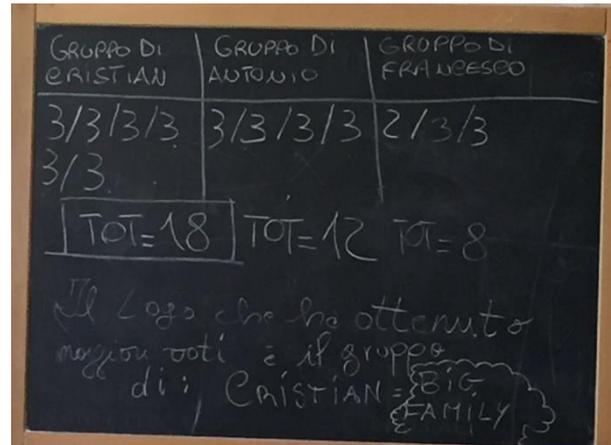
“L'ambiente scolastico dovrebbe favorire la concentrazione delle energie mentali sull'apprendimento e migliorare le relazioni con i compagni e gli insegnanti. Per questo motivo colori, materiali e arredi dovrebbero contribuire a dare vita a uno spazio in cui imparare sia più facile e divertente.”

Quest'anno la Samsung Electronics e l'azienda Lago hanno proposto alle scuole superiori il progetto Smart Thinking al quale la nostra classe, la 2°C, ha deciso con molto entusiasmo di partecipare.

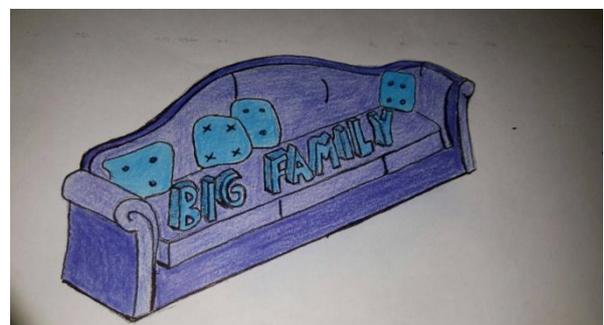


Tale progetto si ispira al metodo creativo del design, la disciplina che ha lo scopo di progettare oggetti belli e utili a rispondere ai bisogni delle persone in tutte le situazioni della vita quotidiana.

Infatti l'ambiente scolastico dovrebbe favorire la concentrazione delle energie mentali sull'apprendimento e poter sviluppare il senso di appartenenza degli studenti. Partendo da tale presupposto si invitano gli studenti a scegliere un luogo della scuola e a ridisegnarlo adattandolo alle proprie esigenze.



Noi abbiamo deciso di far partire il miglioramento proprio dalla nostra aula che presentava diverse problematiche e che volevamo invece far diventare un luogo dove ci potessimo sentire a nostro agio come in una “grande famiglia”. E per tale motivo il **logo** che abbiamo scelto (ideato da Cristian Russo) e che ha accompagnato il nostro percorso progettuale è stato un comodo divano sul quale è scritto *BIG FAMILY!*

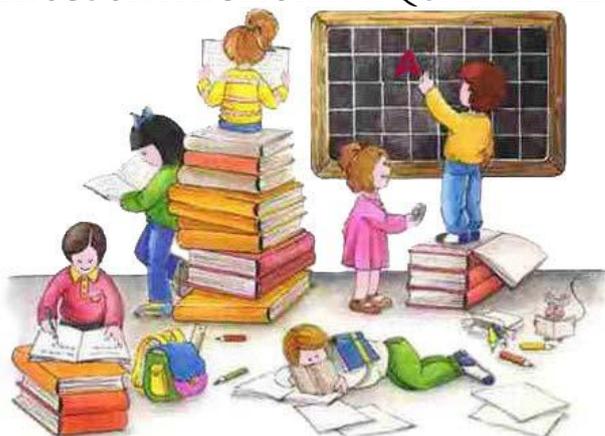


Giovanni Signore

L'importanza dello studio



- LA SCUOLA INSEGNA: a vivere insieme ad altre persone, a crescere, a formarci, a poter aver accesso ai contatti sociali.
- LA SCUOLA REGALA: la possibilità di compiere più scelte!
- LA SCUOLA MIGLIORA LA QUALITA' DELLA NOSTRA VITA



Diamo a questo posto un “valore diverso” apprezziamo e rispettiamo quello che abbiamo!

È quello che siamo ma “soprattutto” quello che diventeremo.

Pubblicità Progresso

di Gabriele Longo



UN SALTO NELLA NATURA

“Chi crede che una crescita esponenziale possa continuare all’infinito in un mondo finito è un folle, oppure un economista”

Kenneth Ewart Boulding



L'agricoltura Biologica



L'agricoltura biologica è un tipo di agricoltura che sfrutta la naturale fertilità del suolo favorendolo con interventi limitati. Vuole promuovere la biodiversità dell'ambiente in cui opera e esclude l'utilizzo di prodotti di sintesi e degli organismi geneticamente modificati (OGM) I principali obiettivi dell'agricoltura biologica sono:  trasformare le aziende in un sistema agricolo autosufficiente attingendo alle risorse locali;  salvaguardare la fertilità naturale del terreno;  evitare ogni forma di inquinamento determinato dalle tecniche agricole;  produrre alimenti di elevata qualità nutritiva. Esistono organismi di controllo che effettuano ispezioni presso le aziende associate con scadenza annuale. La valutazione consiste in un sopralluogo di un *auditor* che controlla il rispetto delle normative e delle procedure e preleva campioni da sottoporre ad analisi. L'agricoltura biologica in questi anni ha sollevato molto interesse nei consumatori soprattutto a causa di alcuni scandali alimentari. In Italia, uno dei paesi *leader* nella produzione biologica europea, interessa circa il 6,9% della superficie agricola.

Gabriele Longo



L'agricoltura del futuro

Le nuove scoperte tecnologiche sull'agricoltura

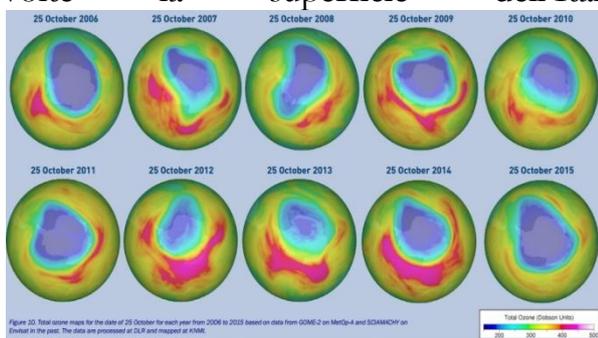
Sul mercato ortofrutticolo si sta affacciando una nuova generazione di contadini, veri esperti del settore che non hanno paura di innovare e sperimentare nuove colture anche grazie all'utilizzo delle nuove tecnologie. Sul web sono state create delle vere e proprie *community* di contadini sempre pronti a confrontarsi sulle ultime scoperte tecnologiche. Nuovi attrezzi tecnologici che possiamo trovare sono:

- ❖ **DRONI**, cambieranno il lavoro dei contadini, migliorando la qualità dei prodotti salvandoli dagli attacchi di parassiti e insetti, riducendo il costo del lavoro. Volano sui raccolti raccogliendo notizie sulla salute del raccolto, intervenendo in caso di necessità.
- ❖ **ROBOT**, piccoli robot allo stato brado: una macchina con due braccia, che sono in grado di pulire un ettaro di vigna in sei ore, lasciando l'erba perfettamente rasata. Lo chiamano allo stato brado perché sono completamente autonomi con GPS, telecamere e quando inizia a stancarsi si ricarica usando un pannello fotovoltaico nel cappello.
- ❖ **IRRIGATORI**, negli Stati Uniti hanno sviluppato un sistema che attiva e disattiva l'impianto di irrigazione automaticamente in funzione della temperatura fogliare.
- ❖ **APPLICAZIONI**, in grado di conoscere le piante (DOW GROW), oppure per gestire l'allevamento (iStalla).

Andrea Russo

Il buco dell'ozono

Negli ultimi anni sembrava che nulla potesse impedire al buco dell'ozono presente sopra il continente antartico di richiudersi. Il buco dell'ozono è stato causato anche dai clorofluorocarburi emessi dagli spray usati negli anni '70 e dall'industria del raffreddamento e questi prodotti sono stati messi al bando nella quasi totalità della terra. In passato aveva raggiunto dimensioni di circa 30 milioni di chilometri quadrati: qualcosa come cento volte la superficie dell'Italia!



Poi piano piano, grazie all'abolizione dei cfc (clorofluorocarburi), prima causa della sua origine, aveva iniziato a racchiudersi: così nel 2006, la sua estensione era scesa a 27 milioni di chilometri quadrati a l'anno scorso a 23,5 milioni di chilometri quadrati. Ci si aspettava che quest'anno scendesse ulteriormente di dimensioni. Ma le ultime analisi dicono che esso è ritornato ad allargarsi ed è arrivato a 26 milioni di chilometri. Che cosa sta succedendo? Un recente studio condotto dai ricercatori della *University of East Anglia* ha scoperto quattro nuovi misteriosi gas responsabili del buco dell'ozono. Non sappiamo ancora da dove vengano emessi questi nuovi gas ma dovremmo scoprirlo. Le possibili fonti includono i prodotti chimici utilizzati come materie prime per la produzione di insetticidi e i solventi per la pulizia delle componenti elettroniche.

Giovanni Signore

Curiosità sul pollice verde invernale



L'inverno è una stagione difficile anche per le nostre piante da appartamento.

Ecco alcuni consigli utili:

☼ Per pulire le loro foglie, se non fa troppo freddo possiamo portarle fuori in un giorno di pioggia per una bella doccia naturale..

☼ Se invece fa troppo freddo, si leva la polvere dalle foglie e poi si passa uno straccetto imbevuto di latte o di birra.

☼ Per capire se hanno sete tastiamo prima il terreno con il dito se risultano umide e ricoperte di terra bagnata meglio non annaffiare!

☼ In caso di acqua molto calcarea aggiungiamo loro una piccola quantità di aceto.

☼ Per arricchire il terreno innaffiamo con l'acqua di cottura delle verdure, ovviamente raffreddata, in cui è stato immerso un mazzo di fiori recisi o quella del vaso dei pesci rossi quando la cambiamo.

Francesco Steccato



Il nostro amico felino “gatto”

Anche per i nostri amici a 4 zampe arriva il cambio di stagione e, come noi, hanno bisogno di qualche accortezza in più.

Non li abbiamo plasmati noi. I gatti mantengono l'indole di cacciatori selvatici. I gatti alimentano il loro rapporti leccandosi e strofinandosi a vicenda. E fanno così anche con l'uomo.

Padroni di casa

I gatti sono avvicinati a noi come utili cacciatori di topi. Poi sono entrati nelle case come animali da compagnia riempiendo la nostra vita.



Sono a mio agio

Da animali solitari, hanno cambiato il loro comportamento per vivere con l'uomo.

Ehi lassù, ho fame

I gatti si strofinano con vigore quando stanno per avere cibo. Ma non solo.

Perché il gatto fa le fusa? Perché è contento, pensano i padroni. Ma non sempre è così: un gatto può fare le fusa anche quando è affamato o ansioso. Alcuni gatti continuano anche in situazioni di sofferenza. Le fusa non rilevano lo stato emotivo di un gatto ma sembrano essere ciò che gli etologi chiamano un segnale d'attrazione, una richiesta del tipo: “mettiti vicino a me”.

Come fanno i gatti a farsi ascoltare? Con un suono particolare, un verso o un miagolio simile alle fusa ma più spiacevole da ascoltare.

Desirée Scandurra



disegno di Desirée Scandurra

Un felino meno amichevole: la pantera

La pantera è un animale molto temuto, misterioso ed affascinante. Il suo nome scientifico è *Panthera Pardus*, la sua classificazione risale al 1758; è una specie carnivora appartenente alla famiglia dei Felidi. Il suo habitat comprende l'intero territorio africano, l'Asia meridionale ed orientale, con maggiore concentrazione nelle isole della Sonda. La selezione ha fatto sì che le sue caratteristiche si distanziassero un po' da quelle del leopardo: la pantera nera è più piccola e leggera. È nota anche per le sue straordinarie abilità di caccia essendo capace di uccidere animali anche di seicento chilogrammi più pesanti di lei.

Michaela Pagano



foto tratta dal web

Anche gli insetti "scrivono"!

Ne scelgo una, *hydrometra stagnorum*, per raccontarle tutte. Sono tante, infatti, le specie di quegli insettucci che a scatti si spostano sulle acque ferme di stagni e di fontane. Loro si spostano grazie alle spazzoline idrorepellenti che sono le suole delle loro scarpette.

Mi piacciono da sempre le idrometre, sia alate che senza ali e sapevo già che sono predatrici e che appiccicano le loro uova su erbe galleggianti. Quello che invece non conoscevo, e ho scoperto di recente, è il loro fantastico modo di comunicare. Le idrometre "parlano" telegrafando sul pelo dell'acqua. Ben noti sono i messaggi di corteggiamento. È il maschio che dà il via emettendo onde ritmiche e concentriche, stuzzicando l'acqua con le zampette a una media di ventitré-ventiquattro onde al secondo. La femmina, se "ci sta", risponde dando inizio all'avvicinamento.

Desiré Scandurra



hydrometra stagnorum (foto tratta dal web)

Il batterio "killer" contro il Salento

La *Xynella fastidiosa*, la diffusione e il contenimento

Il batterio "killer" ha cominciato a fare una "strage" degli ulivi, già nel 2013, negli uliveti nel Salento.

I primi sintomi sono: disseccamento del fusto e della chioma e bruscatura infettiva delle foglie. Dove si è diffuso a macchia

d'olio, e in particolare sul territorio pugliese, il batterio colpisce lo xilema, va ad ostruire i vasi della linfa provocando la progressiva morte della pianta.

Il contenimento sul campo: se al batterio si impedisce di viaggiare, se ne impedisce anche l'attacco in altre zone. I batteri usano come mezzi di trasporto gli insetti vettori, in particolare la sputacchina.



"Sputacchina" (foto tratta dal web)

Da maggio fino a tutto autunno, questi compiono il loro ciclo vitale. Gli agricoltori per fermarli devono prendere provvedimenti particolari come: nelle zone infette, c'è l'obbligo di eliminare la pianta; nelle zone indenni, là dove troveranno una pianta infetta, quella pianta deve essere eliminata assieme agli ulivi nei 100 metri circostanti.

La *Xynella* è il primo caso nel territorio Italiano ed Europeo.

Una sotto specie di *Xynella fastidiosa* che è stata riscontrata negli ulivi del Salento, è la *pauca* che attacca gli agrumi in Sud America, ma di ceppo diverso.

Alfio Tomarchio



La bruscatura infettiva delle foglie (foto tratta dal web)

☹ Spreco anch'io! ☹

Se ci pensiamo bene, lo spreco si annida anche nelle nostre case: nei frigoriferi traboccanti di cibo che spesso poi diventa spazzatura, negli armadi pieni di vestiti che non mettiamo mai, nelle luci che non spegniamo quando non sono necessarie.

Spesso siamo spreconi per abitudine, per indifferenza, per distrazione o per miopia.

Ci adeguiamo ad un mondo di vivere che ha cancellato la parola sobrietà!

10 buone abitudini

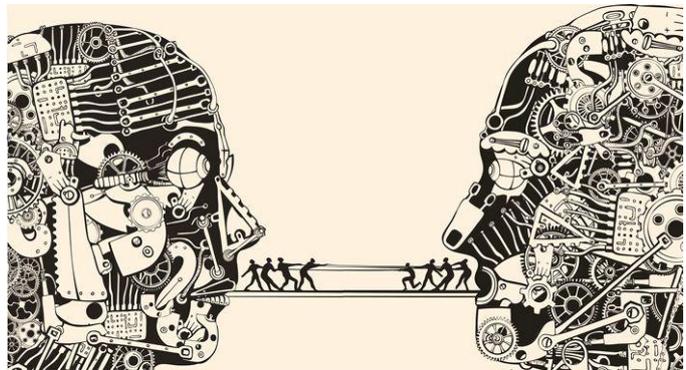
per la giornata di M'illumino di Meno (e anche dopo!)

- 1• spegnere le luci quando non servono
- 2• spegnere e non lasciare in stand by gli apparecchi elettronici
- 3• sbrinare frequentemente il frigorifero; tenere la serpentina pulita e distanziata dal muro in modo che possa circolare l'aria
- 4• mettere il coperchio sulle pentole quando si bolle l'acqua ed evitare sempre che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola
- 5• se si ha troppo caldo abbassare i termosifoni invece di aprire le finestre
- 6• ridurre gli spifferi degli infissi riempiendoli di materiale che non lascia passare aria
- 7• utilizzare le tende per creare intercapedini davanti ai vetri, gli infissi, le porte esterne
- 8• non lasciare tende chiuse davanti ai termosifoni
- 9• inserire apposite pellicole isolanti e riflettenti tra i muri esterni e i termosifoni
- 10• utilizzare l'automobile il meno possibile e se necessario condividerla con chi fa lo stesso tragitto.



Immagini tratte dal web

Pubblicità Progresso di Francesco Steccato



I GIOVANI DI OGGI

La più grande tragedia avrà inizio quando i giovani non vorranno più cambiare il mondo.

Vasile Ghica



I giovani e l'alcol



L'abuso di alcolici uccide ogni anno in Italia 20mila persone, inoltre è la causa di molte patologie come il cancro e la cirrosi epatica. Una volta l'alcol era il passatempo prediletto dei maschi adulti, oggi il consumo di alcol è un'abitudine che non risparmia nessuno, nel tempo la consuetudine al brindisi si è diffusa a macchia d'olio. Le occasioni sociali del tempo libero come i concerti, la discoteca, gli eventi sportivi e il cinema aumentano la probabilità di consumi a rischio. Da anni gli esperti si interrogano sulle ragioni di questo fenomeno... sintomo di un grave malessere in crescita soprattutto tra gli adolescenti. Il disagio dovuto all'incertezza del futuro e ai problemi dell'adolescenza, il desiderio di evadere la quotidianità e di sperimentare nuove sensazioni sono fattori che invogliano i giovani a cedere al rischio di un'effimera esuberanza assicurata da cocktail e bollicine, dalle bevute occasionali in compagnia di amici all'insorgere di una vera e propria dipendenza dall'alcol. I giovani riescono facilmente a farsi coinvolgere dagli "amici" e quindi si riesce agevolmente a passare dall'alcol alle droghe sia leggere come la marijuana, sia pesante come la cocaina o l'eroina. L'alcol colpisce molto anche le giovani ragazzine che bevono per dimagrire, questo fenomeno prende il nome di *drunkoressia*, termine che indica un nuovo, anonimo e pericoloso comportamento alimentare diffuso fra gli adolescenti: mangiare poco fino ad arrivare anche a digiunare per poter assumere forti quantità di alcolici.

Giusy Tomarchio

Dipendenze da social

Nel nostro paese cresce il numero di giovani internauti, con la crescita degli utenti aumentano però anche i comportamenti pericolosi legati alle nuove tecnologie. Il 13% ha provato il gioco d'azzardo *online* nonostante il divieto ai minori, il 15% degli intervistati ha dichiarato di aver postato un proprio "selfie" provocante. Il 16% ha ammesso di aver inviato una sua foto ad uno sconosciuto e il 24% ha rivelato la scuola che frequenta. I *social network* non vanno demonizzati, perché hanno anche aspetti di grande utilità e socializzazione. Il problema come sempre è l'abuso. Un vero allarme educativo, che sembra non interessare molto gli educatori (genitori e insegnanti): eppure gli atteggiamenti fuori dalla norma di molti adolescenti sono evidenti. Non solo. Sta per arrivare una sfida senza precedenti, che certamente rivoluzionerà tutto il mondo dei *social* e dal digitale a tutti i livelli. Un po' di tempo fa si diceva che gli utenti *facebook* avrebbero avuto la possibilità di trasmettere in diretta tutto quello che volevano senza filtri, tutto ciò si è avverato in pochissimo tempo, la tecnologia sta avanzando sempre di più fino a raggiungere e a divorare la nostra *privacy*.

Giusy Tomarchio



Emozioni pericolose! Riconoscerle per evitarle!

La tossicità non è un fenomeno limitato al piano fisico, esiste anche una tossicità mentale. Se il tavolo mentale che apparecchiamo ogni giorno è fatto di pensieri e di emozioni negative, rischiamo di mandare in tilt non solo il sistema immunitario ma anche la nostra preziosa testa che fa del suo meglio per trovare i modi per superare il logorio della vita moderna e trovare ogni volta il suo equilibrio dinamico. Quando andiamo accumulando tensione e stress ogni giorno, quando manteniamo a lungo degli atteggiamenti negativi, quando alimentiamo delle preoccupazioni infondate e quando restiamo immersi negli stati emotivi negativi, stiamo creando e mantenendo dei modelli di pensiero e relazionali tossici che finiranno per presentarci il conto. Pertanto, è importante ricorrere di tanto in tanto alla depurazione emotiva.

INTOSSICAZIONE MENTALE, CAMPANELLI D'ALLARME

Ecco i segni che indicano se stiamo diventando tossici:

- Avere bassa energia
- Sentirsi pigri quando ci svegliamo al mattino
- Non avere realmente appetito, ma tendere a mangiare per abitudine, piuttosto che per fame
- Essere inclini a influenza, raffreddore, tosse, mal di gola o allergie
- Avere mal di testa acuti, vertigini e tremori lievi agli arti
- Dolori muscolari inspiegabili
- Pelle meno luminosa, più pesante e più grassa
- Sentirsi inquieti, isolati e pensare che niente ci soddisferà

LE 5 EMOZIONI TOSSICHE CHE SI ACCUMULANO GIORNO DOPO GIORNO

In primo luogo, è importante notare che le emozioni non sono solo positive o negative in se. Le emozioni sono semplicemente una reazione e, come tali indicano qualcosa. Il problema sorge quando non riusciamo a gestirle e diventano degli stati emotivi permanenti. Solo allora, per effetto cumulativo, diventano altamente tossiche per la nostra salute mentale.

RABBIA

La rabbia ha un lato positivo perché è un'emozione che ci dà la forza di cui abbiamo bisogno per proteggere noi stessi e sopravvivere. Tuttavia è particolarmente negativa quando diventa il nostro modo abituale di reagire. Lo sapevate che la rabbia aumenta fino al 75% il rischio di soffrire di un attacco di cuore? Il nostro corpo costantemente in ebollizione ci impedisce la pace e la tranquillità che ci servono.



Aforisma e immagine dal web

RISENTIMENTO :

Il risentimento è l'incapacità di "perdonare" e riesce a influenzare il nostro comportamento causandoci dolore emotivo fino a toglierci la pace e a trasformarci in persone amareggiate e arrabbiate con il mondo.

SENSO DI COLPA

Il senso di colpa è una delle emozioni più negative che esistono. Quando diamo libero sfogo ai pensieri negativi, quando ci auto commiseriamo piangendoci addosso o quando traiamo conclusioni fuori dal contesto che ci fanno sentire colpevoli, alimentiamo emozioni che ci possono portare al collasso nervoso.

INSODDISFAZIONE

Un certo grado d'insoddisfazione può essere positivo, perché ci spinge a cambiare e migliorare. Ma quando l'insoddisfazione diventa uno stato cronico, quando non proviamo piacere per nulla e niente ci soddisfa, perdiamo la capacità di goderci la vita. A quel punto veniamo assaliti dalla disperazione.



La cosa migliore che tu possa fare è credere in te stesso... Non aver paura di tentare... Non aver paura di cadere... e se capitasse, levati la polvere di dosso, rialzati e prova ancora!



PAURA

La paura è un'emozione che ci avverte del pericolo e ci mantiene al sicuro. Tuttavia, a volte diventa una risposta comune alle più svariate situazioni, si trasforma in un ostacolo che ci trattiene e limita il nostro potenziale. Alcune persone hanno paura della vita, e non osano fare un passo per paura di fallire, in questi casi la paura diventa un limite che impedisce di godere pienamente delle cose e ci mantiene in un perpetuo stato d'ansia. L'obiettivo è quello di raggiungere uno stato di pace interiore, lasciando andare le emozioni che si sono accumulate per vari motivi.

DIVENIRE CONSAPEVOLI DELLE EMOZIONI.

La vita quotidiana è così frenetica che spesso andiamo accumulando emozioni senza rendercene conto. Non è quindi

necessario adottare una posizione particolare o essere in un posto tranquillo, basta prestare attenzione alle vostre reazioni. Reagite spesso con rabbia alla maggior parte delle situazioni? Vi sentite sempre insoddisfatti? Avete sensi di colpa o provate risentimento?

SPERIMENTARE LE EMOZIONI

La nostra società non ci ha insegnato a gestire le emozioni, ma a nasconderle e negarle. La depurazione emotiva include sperimentare le emozioni che ci danneggiano. Così, si impara a non avere paura, a sentirsi relativamente a proprio agio con queste, ad assumerle come proprie e, di conseguenza, sottrargli potere.

Tuttavia per molte persone l'esperienza si è trasformata in un'esperienza narrativa del passato basata su espressioni come "avrei potuto" e "avrei dovuto": tale abitudine è un passatempo tossico.

È preferibile basarsi "sul qui e ora": in inglese si dice *go with the flow* per indicare il seguire l'onda della vita.

PRENDERSI CURA DI SE STESSI

Un metodo per agevolare la "disintossicazione emotiva", è quello di cambiare il modo di prenderci cura di noi stessi imparando a regalarci un'esperienza diversa ogni giorno. Da cosa lo capiamo? Dall'esito che avrà sulla qualità della nostra vita, dal benessere che ci porterà. Per farlo impariamo a essere selettivi, scegliendo solo esperienze, persone, alimenti e attività che ci fanno stare "bene"!

Francesco Steccato

INTELLIGENZA EMOTIVA: LA CURA CONTRO LO STRESS



Immagine tratta dal web

Gli ottimisti: donatori di energia positiva!

Siete mai stati con qualcuno che sembra irradiare una luce che mette di buon umore tutte le persone intorno? E nello stesso modo: avete mai passato del tempo con qualcuno così infelice, che sembra emanare vibrazioni così negative, al punto di risucchiare la felicità di chiunque fosse intorno a lui? Ognuno di noi, anche se inconsapevolmente, emana energia, che può risultare positiva o negativa: il contatto con un'altra persona crea come due poli che si possono attrarre o allontanare. Non è necessario avere dei poteri paranormali, per percepire l'energia positiva o negativa emessa dalle altre persone, si tratta di una forma di energia molto reale. È successo qualcosa che ci ha reso felici, ottimisti, produttivi e in salute? Probabilmente siete stati contagiati da un donatore di energia positiva.



Disegno tratto dal web

CHI SONO I DONATORI DI ENERGIA POSITIVA?

Sono persone che, nonostante tutto, restano sempre allegre, felici e positive. Non è che queste persone non sentano il dolore o la tristezza, non sono insensibili, ne hanno vite idilliche, prive di problemi. "Semplicemente" riescono a non farsi sopraffare dai sentimenti negativi e a godere

delle cose positive della vita. Ecco alcuni comportamenti caratteristici di questo tipo di persone; abitudini che possiamo replicare e far diventare anche nostre per vivere meglio sicuramente più felici.



Slide tratta dal web

APPREZZANO LA VITA

Sono persone che hanno imparato a sviluppare un senso di meraviglia nei confronti della vita, concentrandosi sulla bellezza di ogni singola cosa. Sono grati per il fatto di svegliarsi ogni mattina; prendono il massimo da ogni singolo giorno della loro vita, non danno mai nulla per scontato e imparano ad apprezzare la bellezza che sta intorno a loro, in tantissime cose, dalle più piccole alle più grandi, come i bambini.

RIDONO TANTISSIMO

Ridono spesso, sanno che il sorriso ha su di loro innumerevoli benefici. Non prendono ne se stessi ne la vita troppo seriamente e approfittano di ogni occasione per farsi quattro risate.

SONO POSITIVI

Cercano di vedere il lato positivo di ogni situazione. Anche nelle situazioni che sembrano negative, in realtà riescono ad individuare almeno un lato positivo: può essere il fatto di imparare qualcosa da un errore, l'opportunità di migliorare dopo un esame non passato, e così via. Riescono a rimpiazzare i pensieri negativi con altri positivi.

SONO GENTILI

Rispettano sempre le altre persone, indipendentemente da chi sono, cosa fanno, dove vivono. Quando possono, aiutano gli altri, senza volere nulla in cambio. Sono generosi e gentili.

NON SMETTONO MAI DI IMPARARE

Sono sempre aggiornati sulle cose che riguardano sia il lavoro che le loro passioni.

AMANO CIÒ CHE FANNO

Hanno capito che la felicità non è fare ciò che si ama, ma amare ciò che si fa. Se la vostra vita è dedicata a ottenere ricchezze e a essere ogni giorno più potenti, vi possiamo assicurare che non riuscirete mai a trovare la felicità.

SI GODONO LA VITA

Sanno prendersi del tempo per godere delle bellezze attorno a loro. Non fanno del lavoro il centro della loro vita, hanno capito che esiste molto altro. Hanno imparato a vivere nel presente e ad apprezzare quello che hanno intorno. Non restano intrappolati nel passato e neanche intrappolati con la mente sempre al futuro.

SCELGONO GLI AMICI SAPIENTEMENTE

Si circondano solo di persone positive, che hanno valori simili ai loro e condividono i loro obiettivi.

PERDONANO

I donatori di energia sanno che serbare rancore fa male solo a loro stessi, non ci fa ottenere nulla. Sanno anche perdonare se stessi quando fanno un errore, perché hanno capito che imparando dall'errore compiuto è possibile evitare di ripeterlo.

HANNO ATTEGGIAMENTI DI GRATITUDINE

Analizzano la loro vita, considerando quante cose hanno per cui essere grati: dalla casa al lavoro, dagli amici alla famiglia, e così via, passando anche dalle cose banali.

VIVONO RELAZIONI SANE

Vivono le relazioni all'insegna del rispetto reciproco, dalla fiducia, alla felicità e del benessere della coppia.

NON GIUDICANO GLI ALTRI

Non si concentrano sulle vite degli altri, su cosa fanno o dicono. Non giudicano. Sanno bene che ognuno ha il diritto di vivere la vita come crede, inclusa la loro.

NON MOLLANO MAI

Creano un piano d'azione e agiscono e, se falliscono, ritentano. Sanno che se cadono possono rialzarsi. Perché non provate a porvi un piccolo obiettivo? Diventate anche voi "donatori di energia"!

Francesco Steccato



Immagine tratta dal web



In rete abbiamo trovato questo semplice ma, a nostro parere, importante appello che vogliamo proporvi!

A tutti gli studenti!

Se sei uno studente, di qualsiasi età, che a Settembre ricomincerà la scuola, questo è per te: se vedi qualcuno che fa fatica a farsi degli amici o che è preso di mira perchè non è popolare, perchè è timido o non è troppo carino o simpatico, o semplicemente non si veste con gli abiti più alla moda... per favore, **fai tu il primo passo!**

Salutalo, o almeno fai un sorriso in corridoio o sulle scale. Non sappiamo com'è la vita delle persone al di fuori della scuola, un semplice gesto di gentilezza può fare una **ENORME** differenza!

Pubblicità Progresso a cura della Redazione



LA FELICITA' NELLO SPORT



L'importante non è vincere ma partecipare. La
cosa essenziale non è la vittoria ma la certezza di essersi battuti bene.

Pierre de Coubertin

Il ping pong

Il tennistavolo più popolarmente conosciuto come ping pong, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed una specialità olimpica, ed è divenuto popolarissimo dal 1880 in Francia, Inghilterra e Stati Uniti come *Lawn tennis* (tennis da prato). Può essere svolto a scopo ricreativo a qualsiasi età e si può giocare in luoghi ristretti, al chiuso e all'aperto. Il tennistavolo si può giocare in due giocatori che gareggiano tra loro (singolo), oppure in due squadre di due giocatori ciascuna. Per giocare è necessaria una racchetta per ogni giocatore, una pallina e un tavolo idoneo, nonché una zona di gioco adeguatamente larga. La pallina è vuota. I giocatori possono utilizzare racchette di qualsiasi dimensione, forma e peso, ma il telaio o legno fatta eccezione per l'impugnatura, deve essere piatto e rigido. Un incontro si disputa in 5 set e vince chi si aggiudica per primo 3 set. Un giocatore vince un set quando raggiunge 11 punti mentre l'avversario ne ha realizzati meno di 10; se nella partita i giocatori raggiungono entrambi 10 punti vince chi riesce per primo a conquistare 2 punti sull'avversario. Il miglior modo per allenare un uomo è farlo esercitare nei movimenti naturali che sa fare, in situazioni che la natura gli presenta e gli richiede. Il ping pong è un modo di pensare: dopo l'inizio della pratica di questo sport, s'inizia a analizzare tutto in un altro modo, a pensare gli spostamenti che si devono fare oppure gli schemi o anche delle battute strepitose. Ci vuole passione, fatica e dedizione per arrivare a vivere questo momento d'atleta.

Daniele D'Amico



La dieta e lo sport

È abbastanza diffusa e comune l'opinione che la dieta ottimale dello sportivo debba seguire canoni alimentari oltremodo restrittivi e rigidi. Può essere vero che un professionista, impegnato in frequenti competizioni sotto massimo sforzo e duri allenamenti quotidiani, possa avere bisogno di seguire schemi dietetici rigorosi e talvolta ricorrere ad elementi nutrizionali aggiuntivi.

Tuttavia, in generale, la dieta dello sportivo medio non si discosta affatto dalla dieta in normali condizioni fisiologiche. Non è possibile stabilire un unico tipo di regime alimentare adatto a chiunque pratici dello sport perché oltre all'età e al sesso, bisogna tenere in considerazione le caratteristiche antropometriche individuali, gli specifici programmi di allenamento e gli impegni agonistici.

Concetto Zappalà



LA VELA



Fra tutti gli sport, la vela esercita da sempre un grande fascino e possiede una impareggiabile forza d'immagine: l'avventura, la sfida, il rapporto con gli elementi naturali, il talento antico del marinaio, il moderno apporto della tecnologia, la progettazione, il lavoro di squadra o l'impresa solitaria, il grande risultato sportivo, sono tutte immagini riconducibili alla vela. Navigare è una necessità, veleggiare è una scelta e il suo aspetto agonistico è, ancor di più, una scelta consapevole. Il successo prestativo nello sport della vela è il traguardo più agognato da migliaia di atleti in tutto il mondo, sostenuti da una forte volontà ma, nel contempo, da una forte libertà di azione. La vela è sport ricco di tradizioni e storia in Italia e nel mondo. Nella sua moderna evoluzione, lo *yachting* è cresciuto fino ad abbracciare discipline assai diverse tra di loro: dalle elevate prestazioni fisiche e tecniche del *windsurf*, dei catamarani e delle derive (in inglese *dinghy* o anche *centreboard*) olimpiche, alle dure imprese oceaniche, al gioco di squadra di una regata altura, fino alla mega-vela della coppa America e alle sfide *match race*.

Gaetano Muratore

Il “Torneo di primavera” del Mazzei

Ogni anno in questo istituto vengono proposte diverse attività ricreative, tutte molto belle ed interessanti, pronte ad accogliere e sviluppare l'interesse degli alunni. Tra le diverse iniziative una delle preferite dai ragazzi è quella calcistica che, almeno per gli appassionati come me, è sicuramente la più bella. Quest'attività viene svolta, sotto forma di torneo, in un periodo che va dalle ultime settimane di Aprile, fino alla fine di Maggio ed ha lo scopo di allenarsi, tenersi in forma e confrontarsi con gli altri. Lo scopo di queste attività non ha come finalità principale una premiazione particolare ma bensì l'orgoglio e la soddisfazione di essere stati bravi e capaci in una passione coltivata da tempo.

Concetto Zappalà



✿ Piante dalle molte virtù ✿

In questo semplice articolo vi parlerò dell'importanza della natura e dei suoi prodotti e vi fornirò di ricette facili con erbe officinali, vi potrà sembrare strano che, proprio nel momento del boom tecnologico e scientifico si ritorni a questa plurimillennaria "medicina dei semplici", la medicina "naturale", avvicinata con mentalità e metodi scientifici, e che non finisce mai di sorprendere, sia per la ricchezza pressoché inesauribile delle sue virtù salutari, sia per la molteplicità ed efficacia dei modi di impiego cui si presta. Insomma, possiamo essere convinti che la medicina naturale esercitata con competenze e umiltà, ha ancora molto da dire e dare. E ci auspichiamo che possa essere questo che aiuti, insieme a tanti altri fattori, a ricreare nel mondo di oggi, quel rapporto con la natura che una tecnologia esasperata ed assolutizzata sembra aver temporaneamente incrinato.

Vi parlerò non di "erbe" in genere, ma di piante officinali, come ad esempio l'Aloe vera, la quale dispone degli antrachinoni con un forte potere lassativo per gli erbivori e tossico per gli insetti. Noi esseri umani da tempi lontanissimi abbiamo capito che alcune piante possono avere "effetti importanti" sul nostro organismo. Un utilizzo molto comune è quello sotto forma di "infuso", per mezzo del quale i principi attivi vengono estratti dall'azione combinata di acqua e calore poste in un recipiente adatto. Quindi si filtra l'infuso con una garza o con un colino a maglie strette. Va consumato caldo o tiepido, addolcito con miele.

✿ ALLORO

L'alloro è una pianta sempreverde che veniva usata anche come simbolo di gloria e di trionfo. Così gli atleti vincitori delle olimpiadi venivano incoronati con ghirlande di alloro. Nel Medioevo e nel Rinascimento la corona di alloro era offerta a coloro che si fossero distinti in modo significativo nel campo della letteratura e della poesia. Il termine "laurea" deriva da questa consuetudine. In medicina l'alloro è efficace contro l'eccessiva sudorazione, il raffreddore e i reumatismi.



✿ BASILICO

Il Basilico è un'erba originaria dell'India, coltivata in tutta l'Asia fin dal 2000 a. C. Tra le diverse leggende raccontate hanno associato il basilico all'idea dell'amore terreno, tanto che un vaso di basilico sul balcone di una giovane doveva essere interpretato come segno di disponibilità a ricevere l'innamorato. Il Basilico è indicato per i suoi effetti benefici sul sistema nervoso (agitazione e insonnia).



✧ CARCIOFO

Il carciofo deriva da lunghi e pazienti incroci del cardo selvatico. Nell'antica Roma non era considerato di buon auspicio. Nel rinascimento ricomparve sulle mense importanti come verdure nobile, tanto che Caterina de' Medici rischiò di morire d'indigestione per averne mangiati troppi. Oggi si riconoscono al carciofo ottime virtù. È un ottimo depurativo dell'organismo ed inibitore della produzione di colesterolo.



✧ GINEPRO

Il Ginepro è una pianta ritenuta portatrice di poteri magici e simbolo di fertilità. Un uso particolarmente generalizzato in Europa era quello di bruciare rami di questa pianta per purificare l'aria. Addirittura le infermiere francesi, durante la seconda guerra mondiale, bruciavano il Ginepro per purificare le sale degli ospedali. Nel diciassettesimo cominciarono ad usare le bacche di questa pianta per ricavare una bevanda alcolica. Il Gin.



✧ MENTA PIPERITA:

La Menta è una pianta erbacea perenne. Gli arabi ne facevano un grande uso come bevanda, apprezzandone le qualità dissetanti e rinfrescanti. Il mentolo, sostanza ampiamente usata nei settori farmaceutico, dolciario e liquoristico (caramelle, gomme da masticare, dentifrici, ecc). È usata anche come sedativo della tosse ed espettorante.



✧ ROSMARINO

Il rosmarino è un arbusto sempreverde dell'area mediterranea. Conosciuto sin dall' antichità, è associato, a questa pianta "sempreverde ", il concetto di fedeltà. Da qui l'usanza di intrecciare corone di rosmarino con cui le giovani spose si ornavano la testa nel giorno delle nozze, usanza prolungatasi fino al medioevo. Per il suo profumo intenso e perché ritenuto ricco di proprietà antisettiche, nell' antichità si usava bruciare rami di questo arbusto per purificare gli ambienti



SALVIA

✿ La salvia è conosciuta in tutta la fascia mediterranea, dove nasce spontaneamente e per questo i latini la chiamavano "salvia". A questo vegetale è collegata la "storia dei quattro ladroni". Si racconta che durante la peste di Tolosa (1630) quattro manigoldi si diedero a fare razzia nelle case degli ammalati. Quando furono catturati fu chiesto loro il segreto che li aveva scampati dal contagio. I ladroni chiesero di aver salva la vita e, ottenuta la garanzia, rivelarono il loro segreto: un prodotto ottenuto dalla macerazione in aceto di rosmarino, timo, lavanda e molta salvia.

Concetto Zappalà



Curiosità sul pollice verde invernale

L'inverno è una stagione difficile anche per le nostre piante da appartamento.

Ecco alcuni consigli utili:

✿ Per pulire le loro foglie, se non fa troppo freddo possiamo portarle fuori in un giorno di pioggia per una bella doccia naturale..

✿ Se invece fa troppo freddo, si leva la polvere dalle foglie e poi si passa uno straccetto imbevuto di latte o di birra.

✿ Per capire se hanno sete tastiamo prima il terreno con il dito se risultano

umide e ricoperte di terra bagnata meglio non annaffiare!

✿ In caso di acqua molto calcarea aggiungiamo loro una piccola quantità di aceto.

✿ Per arricchire il terreno innaffiamo con l'acqua di cottura delle verdure, ovviamente raffreddata, in cui è stato immerso un mazzo di fiori recisi o quella del vaso dei pesci rossi quando la cambiate.

Francesco Steccato



Nome Prezzemolo: *Petroselinum hortense*

Annaffiatura: Irrigare costantemente in modo da mantenere umido il terreno

Moltiplicazione: per seme

Uso in cucina: viene utilizzato di solito a fine cottura per non compromettere l'aroma



Nome Basilico: *Ocimum basilicum*

Annaffiatura: irrigare regolarmente evitando i ristagni idrici

Moltiplicazione: per seme

Uso in cucina: viene utilizzato per l'aroma delle sue foglie per insaporire pietanze

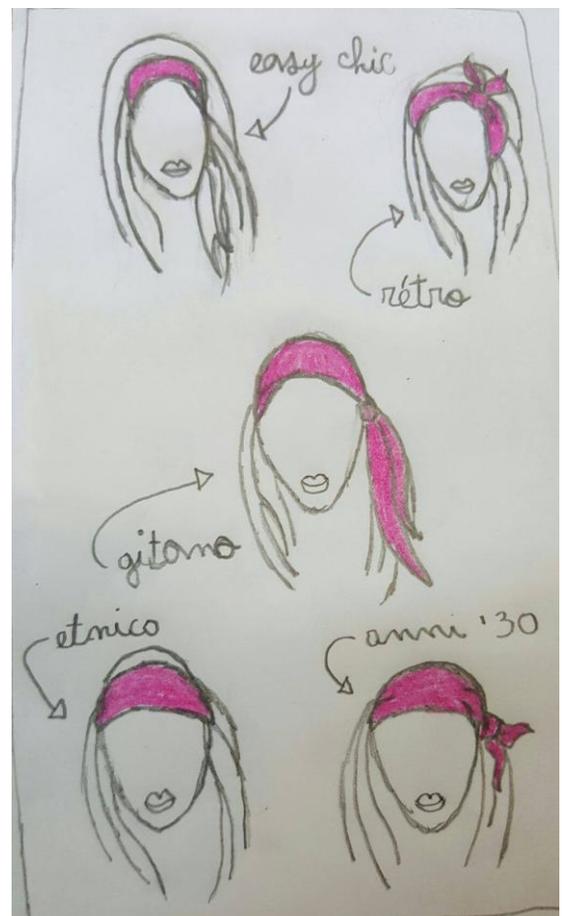
L'eterno "must have"



Il foulard è un fazzoletto, leggero e realizzato in vari materiali: seta, cotone o lana. I foulard possono essere indossati sulla testa come copricapo, intorno al collo, sulle spalle, annodato al manico della borsa, come cintura o anche semplicemente infilato nel taschino della giacca. La parola *foulard* proviene dalla lingua francese, ed è il termine con il quale si indica il fazzoletto di seta. Ha fatto parte di numerose collezioni di case di moda. Ma negli ultimi anni le case di moda più importanti e anche l'industria *fashionista*, hanno introdotto l'utilizzo di foulard e sciarpe particolari anche per la moda maschile. Il boom dei foulard "maschili" si è avuto nell'anno 2011, quando questo accessorio si è affermato come capo unisex. Il foulard è rimasto sempre presente nella moda e anche quest'anno promette di essere un elemento a cui non rinunciare. L'origine del foulard si perde nella storia e, infatti, è sempre stato un accessorio feticcio negli ambienti dei jet set internazionali. Oggi la moda estate 2016 propone questo "must have" riadattandolo in modo scanzonato. Tra i mille modi di indossare il foulard, eccone cinque che ne fanno la differenza:

1. Se si è in possesso del foulard più piccolo conosciuto anche come modello *Gavroche*, si potrebbe decidere di annodarlo intorno al polso come se fosse un bracciale.
2. Un utilizzo più sportivo si può realizzare portandolo al collo come una bandana in stile film western.
3. Per ravvivare il pantalone più basico, non c'è niente di meglio che usare il foulard al posto della cintura.
4. Molto usato anche sulle *icon bag* più famose, il foulard stretto ai manici delle borse fa sempre la sua figura.
5. Per concludere, un ultimo suggerimento validissimo è quello di servirsene per impreziosire le acconciature più semplici come la treccia o la coda.

Giusy Tomarchio



Disegno di Desireè Scandurra

Come funziona eCall: l'allarme automatico dal 2015

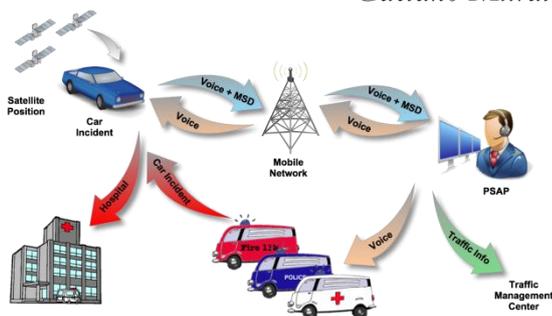
L'UE ti salva via satellite!

Diventa obbligatorio su tutte le nuove auto, un dispositivo che lancia segnali di soccorso anche se il guidatore perde conoscenza. Dal 2015 L'UE ha messo in campo, e al servizio degli automobilisti, la tecnologia dei nuovi sistemi che permettono di essere individuati anche se si è poco coscienti. Il sistema funziona tramite il satellite e in questo modo: se

l'auto che è equipaggiata con l'eCall si è appena scontrata, lo scontro viene rivelato dal satellite che manda ai ripetitori un segnale che, rilevato dall'assistenza, avvisa i soccorsi che partono per andare a salvare i feriti.

Ogni anno sulle strade di tutto il mondo muoiono 2500 persone perché non sanno come salvarsi ma con questo sistema potranno essere salvate molte vite!

Gaetano Muratore



Eccerobot

Nel laboratorio della *University of Sussex*, in Gran Bretagna, si sta costruendo il futuro dei robot: il “robot antropomimetico”. Il progetto, che coinvolge scienziati di cinque diversi paesi europei, si chiama, in modo evocativo “*Eccerobot*”. L’approdo a

un robot ‘umano’ o umanoide passa necessariamente per l’imitazione il più possibile fedele dei movimenti dell’uomo. *Eccerobot* mira a replicare il modo in cui ossa, muscoli e tendini lavorano e sono legati.

Le ossa di plastica hanno la forma delle ossa biologiche e sono mosse da fili che somigliano ai tendini, mentre spetta a corde elastiche riprodurre la tonicità dei muscoli. Le ossa e le giunture sono realizzate con un biomateriale, un tipo di polimero chiamato ‘polimorfo’ che è estremamente modellabile quando fuso e ha una resistenza molto alta, al punto che un dito di quello scheletro supporterebbe una peso di 580 chili, prima di staccarsi. E lo scheletro potrebbe essere ulteriormente rafforzato aggiungendo materiali metallici. I tendini sono realizzati con un polietilene particolare che è il 40% più resistente del Kevlar, che è il materiale che si usa nei giubbotti antiproiettile. Per un essere umano, e figuriamoci per un robot, movimenti come alzare semplicemente un braccio sono molto più complessi di quello che sembrano, ma i ricercatori sono convinti che una struttura interna di questo genere possa rappresentare un passo in avanti decisivo per far interagire la macchina con l’ambiente in modo molto più umano.

Francesco Steccato



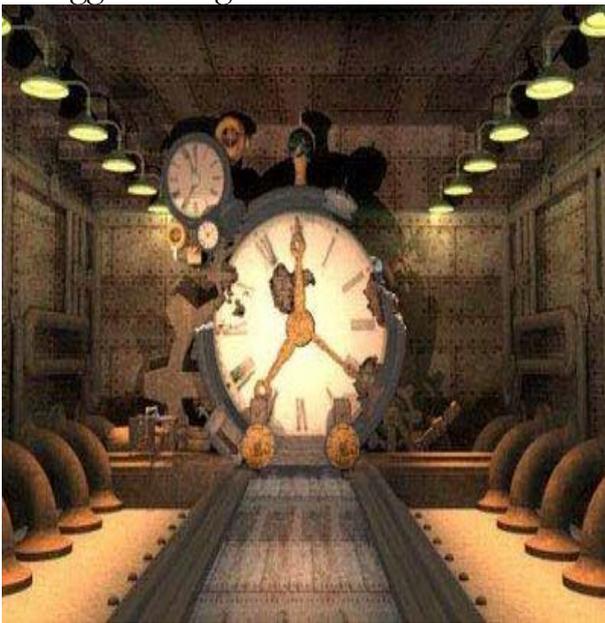
Una Divina Intervista

Firenze 2035

Sembra che a Firenze ci siano riusciti

La scienza “vince” contro il tempo

Firenze 28-2-2035 Sembra proprio che il “Progetto Reparto Passato” sia riuscito brillantemente. Il gruppo di fisici, chimici, biologi sia riuscito a finirlo per la data prestabilita. Il capo progetto ha fatto chiamare tutte le testate giornalistiche, tra cui noi del “Passato Nostro”. Hanno dichiarato che la loro macchina sub atomica – spazio temporale è in funzione ed hanno sorteggiato tre giornalisti.



Dopo i preparativi e le spiegazioni ulteriori ci hanno chiesta la data, o meglio l'anno e il luogo dove trasferirci, il primo giornalista ha chiesto di andare a Berlino nel 1922, il secondo a Gerusalemme nel 2 d.C. ed io, invece, decisi di andare a Firenze nel 1319, ad ognuno di noi sono state fornite delle monete false dell'epoca. Il viaggio spazio – tempo iniziò e durò veramente poco, almeno per il superamento di pochi secoli. Portai con me solo dei

vestiti dell'epoca, delle monete, un quaderno ed una piuma d'oca con dell'inchiostro, ed infine una sacca con del pane salato e dei libri di Dante Alighieri.

Arrivai a Firenze e cercai tra la popolazione borghese delle informazioni, era la data in cui Dante era a Ravenna, già esiliato da Firenze. Chiesi come potessi trovarlo e un mercante, forse un banchiere, si propose di darmi un passaggio per un fiorino, il viaggio durò due giorni, pensavo peggio. Durante il viaggio riuscii a prendere un'altra informazione, mi disse che Alighieri o stava a corte da Guido Novello da Polenta, o l'avrei trovato in giro per la cittadina. Con Dante sarà semplice comunicare, parla già in italiano e la conversazione scorrerà fluida.

Arrivai a Ravenna, era sera tardi, quindi cercai alloggio presso una locanda, lì chiesi anche di Dante: “Oh! Messer Alighieri è di media statura, o sì, media statura la sua, ha già superato la metà del suo cammino, esso è curvo, ha il naso nobile, gli grandi occhi risplendono mentre le sue grandi mascelle formano due diverse labbra, i suoi capelli sono neri e spessi e crespi, e se voi lo vedeste in viso pensereste che Dante Alighieri sempre pensoso est, inoltre il suo è un viso magro.” Ringraziai il locandiere e mi misi sul letto, della stanza dove alloggiavo, a pensare come incontrare Dante.



Oramai era il quarto giorno, il viaggio nel tempo sarebbe durato otto giorni. E cercai Alighieri per tutta Ravenna e dopo l'ora di pranzo mi diressi verso il castello e a delle "Guardie" chiesi di lui, mi fu chiesto chi fossi ed io risposi: "Ego sum summo cronista della Sicilia Emergente!" La guardia era più spaventata che convinta e mi fece andare nelle stanze di Dante, lì bussai: "Chiedo scusa o nobile, ho lo permesso di entrare nella sua alta dimora?" Proprio lui aprì la porta quindi lo salutai con la moda dell'epoca: "Homo gentil tu mi pari, entra o sodale della canuscentia" era gentile, ed era ora di conoscerlo meglio.



"Nobile Dante Alighieri vorrei porre a voi delle interrogatio per la formulazione de mio novo libro".

"Cominciate Homine".

"Come prima cosa vorrei chiedervi dove e quando voi siete nato"

"Domanda atroce la vostra messere, nacqui a Firenze quello stolto comune che mi esiliò, nel 1265 sotto i celesti Gemelli"

"Cosa ne pensate del Papa? No di codesto, ma del suo alto compito"

"Lo Papa è solo un homine che se deve occupare de faccende de anime de fede e no della politica d'Italia e di tutto lo mundo"

"So che siete iscritto all'arte dei medici e degli speciali. In che cosa consiste?"

"Gli speciali sì, ma vi devo confidar un segreto, mi iscrissi da loro solo per lo motivo che volevo entrare nella politica de Firenze ed era l'unico modo che

avevo. In cosa consiste l'arte? Nella produzione di metodi curativi per medici e chirurghi"

"Ritournerete a Firenze?"

"Li Fiorentini me lo domandano ogni dì, ma non mi avranno più! Né da vivo né da morto mi avranno, fin quando saranno contro la canuscentia e lo Imperatore e fin quando li Guelfi neri staranno lì!"

La sua mente sembra seccarsi e gli chiedo se posso ritrovarlo l'indomani, mi offrì alloggio e ristoro per la notte. Alighieri mangia il giusto e beve poco, il loro vino è più annacquato. Continuammo la discussione prima del pranzo del quinto giorno: "Sapete Alighieri lessi il vostro *De Monarchia*, e sono contento di sapere che la pensiate come me". Era un pretesto per iniziare la conversazione.



"Sono contento, e credo che lo Imperatore lo sia più di me, ogni Guelfo Bianco ed ogni Ghibellino è un sodale in più per la nostra Sacra et Nobile causa, ancora aspetto che esso scenda dalla Germania e dall'Impero, spero che Firenze si arrenda e Roma con lei".

"Come scenderà? Come farà con le Alpi in Mezzo?"

"I valichi li conosce bene e i suoi informatori li sanno riconoscere ma quelle Repubbliche Papali l'ostacolano ed lui ha problemi con l'est e con la Francia, quei poveri Franchi ancora si mettono in mezzo, l'Impero deve essere universale e loro sotto di lui"



“Cosa pensa dell’Oriente?”

“Scusatemi o Nobil Homo devo andare in paesi vicini per la propaganda Imperiale”

Il quinto giorno finì e il sesto iniziò, ma Dante non si fece vedere, solo alla cena del settimo girone tornò ed io continuai la conversazione la mattina dell’ottavo.

“Ricorda la domanda ultima da me proposta?”

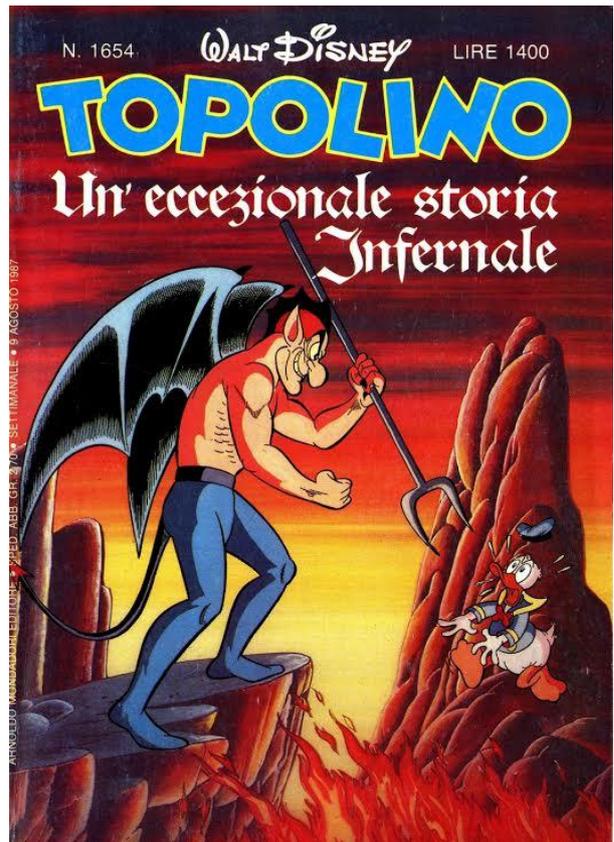
“O certo e codesta è la risposta”

Mi diede un foglio di carta dove c’è scritta la risposta firmata da lui

“Ora vado Messer Dante Alighieri, est stato un piacere immenso per me conoscervi”

Quindi lo salutai come diceva la moda dell’epoca e mi preparai per il ritorno ai giorni nostri.

Domenico Spanò



Consultate questo link e scoprirete numerosissimi fumetti dedicati al DIVINO POETA!

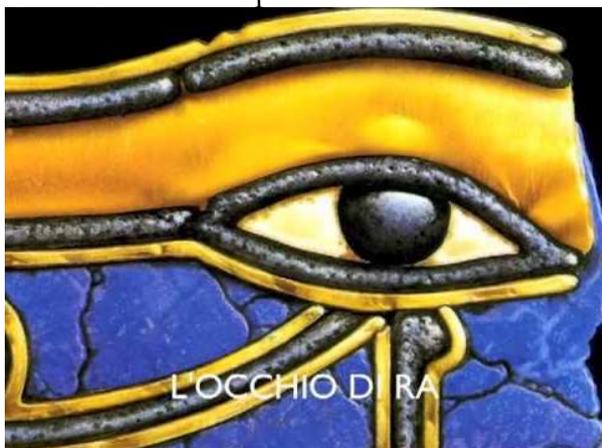
<http://www.museowow.it/wow/it/wow-dante-che-mito/>



Tutte le immagini dell’articolo sono tratte dal web

HANNO FATTO TUTTO LORO? Enigmi sugli Egizi

Sul campo storico, alcuni ufologi credono ci sia un legame tra gli alieni e le antiche civiltà umane. Se prendiamo in considerazione l'antico Egitto, lo possiamo intravedere come un pozzo contenente la nostra storia, più scaviamo in questo cosiddetto "pozzo" più ci rendiamo conto che questa civiltà merita di essere studiata più a fondo.



Esistono varie teorie su questa storica civiltà e una delle più famose riguarda le loro piramidi che oggi stupiscono ancora i nostri architetti. Secondo gli storici la grande piramide di Giza fu costruita in 20 anni, tempi che non tornano visto che la piramide fu costruita con blocchi di pietra che variavano dalle 12 alle 30 tonnellate fissandole in modo talmente perfetto da non fare passare nemmeno una carta di credito, inoltre non dimentichiamo gli utensili che avevano a disposizione...se la piramide fu costruita realmente in 20 anni i costruttori dovevano scavare, intagliare e sistemare un blocco ogni 2 minuti e mezzo.

La domanda è: Se oggi i nostri architetti affermano che troveremo difficoltà nella costruzione di tali piramidi, come hanno fatto loro in tempi così brevi? Le risposte sono due secondo

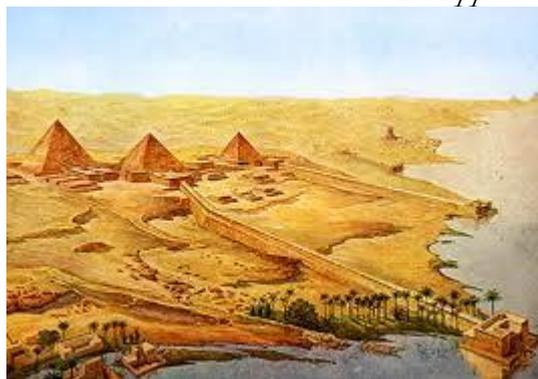
i teorici. La prima consiste nel rivedere i tempi di costruzione che possono essere errati, la seconda è la possibilità che gli egizi siano stati aiutati da civiltà molto più avanzate di loro, che gli avrebbero "passato" la tecnologia giusta per poter avanzare nel lavoro.

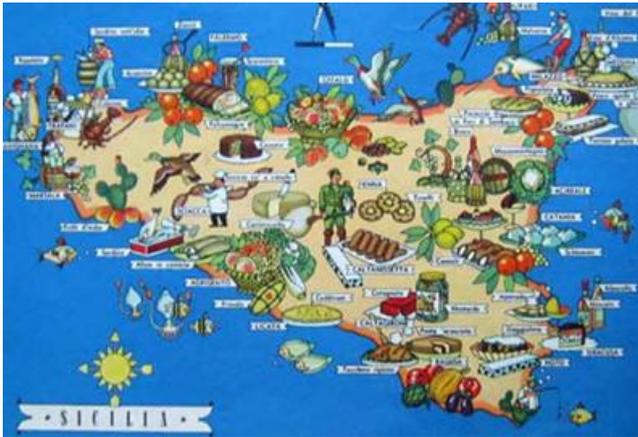


La seconda sembra la più calda come risposta poiché la piramide cela altri segreti tra cui la sua posizione che poggia al centro della massa terrestre cioè tra il 30° meridiano e il 30° parallelo! Perché? Non si sa se la piramide di Giza possedeva (ora logorata dal sole) uno strato che aveva il compito di riflettere la luce solare in modo tale da essere visualizzata dallo spazio, o se il perimetro della piramide corrisponde in scala alla circonferenza della terra.

Tutte queste domande forse non avranno risposta, ma è sicuro che questa fantastica civiltà nasconde tanti misteri che potrebbero far riscrivere i nostri libri di storia.

Giuseppe Vita





LE NOSTRE TRADIZIONI



Anche se dipingo una mela, c'è la Sicilia.

Renato Guttuso





I preziosi prodotti tipici del territorio etneo



LA CILIEGIA MASTRANTONIO: è originaria del territorio Etneo ed è diffusa nei comuni di Giarre, Pedara, Trecastagni e Nicolosi. È un frutto di buona pezzatura con polpa croccante e di ottimo sapore. Viene consumata come frutta fresca nei mesi di giugno e luglio.



I FICHI D'INDIA DELL' ETNA: è una pianta appartenente alla famiglia della cactacee che nel territorio dell' Etna è molto diffusa in una fascia altimetrica che va dai 150 ai 750 m. sul livello del mare. I fichi d'India possono essere di tre tipi : la varietà gialla detta anche “*sulfarina*” o “*nastrale*”, quella rossa detta anche “*sanguigna*” e infine quella bianca detta “*muscaredda*” o “*scionarina*”. È una pianta molto rapida che può raggiungere i 35 m. di altezza, i suoi fiori sono ricchi

di petali di colore giallo intenso e i frutti, dalla forma ovoidale sono ricoperti di spine.



MELE DELL'ETNA: l'Etna presenta una ricca produzione di varietà autoctone di mele, che si trovano quasi sempre sopra i 300 metri di altitudine. Si tratta delle mele “*Cola*” e delle “*Gelato Cola*”, che hanno forma cilindrica arrotondata, la buccia gialla a lentiginosa e la polpa bianca, croccante e leggermente acidula.



La stagione della raccolta va dalla fine di settembre e la prima metà di ottobre fino a novembre se i meleti si trovano ad altitudini elevate (sopra i 400 metri).

Michaela Pagano





Zafferana e il Museo dell'Apicoltore

Il millenario rapporto tra l'ape e l'uomo!

Sebastiano Di Prima era un ragazzo che, nel lontano 1920 a Zafferana etnea, stanco di fare il contadino, decise di intraprendere l'attività di apicoltore. Con il corso del tempo questo suo interesse assunse più consistenza, a tal punto da creare una tradizione di famiglia. L'attenzione alle culture del miele ha portato il nipote a intraprendere una nuova attività e, oltre alla cura dell'azienda agricola, nel 2005 ha inaugurato il Museo dell'Apicoltore, luogo interessantissimo da visitare.

Il miele è un alimento prodotto dalle api ed è cibo antichissimo per gli uomini. Infatti, anche nell'antico Egitto il miele era apprezzato, e le prime notizie di apicoltori, che si spostavano lungo il Nilo per seguire con le proprie arnie la fioritura della pianta, risalgono a 4000 anni fa. Inoltre, gli Egizi usavano deporre accanto alle mummie grandi coppe o vasi ricolmi di miele per il loro viaggio nell'aldilà e un archeologo ha scoperto, in una tomba egizia, un barattolo di miele ancora commestibile!

Michaela Pagano

Dall'uva al vino: alla salute!

L'uva è uno dei frutti più antichi della storia e anche un prodotto dalle caratteristiche difficili da valutare perché questo frutto ne possiede tante, tra cui le vitamine C, A, del gruppo B composti da minerali come: ferro, sodio, fosforo, calcio, magnesio.

Le proprietà terapeutiche dell'uva comprendono anche un effetto benefico sul colesterolo poiché l'uva ha azioni antinfiammatorie, antibatteriche e antitumorali. Inoltre, non si devono dimenticare i semi dell'uva, o meglio l'estratto dei semi dell'uva, il quale contiene le procianidine oligomeriche che migliorano le attività cardiache.

Inoltre, dalla fermentazione dell'uva si ottiene il vino che, oltre ad essere una bevanda molto apprezzata, se consumato con moderazione, ha proprietà salutari.

In particolare il vino rosso, se bevuto in giuste quantità, offre degli effetti benefici per la nostra salute poiché contiene vitamina A, B1, B2, B3, B4, B6 ma anche J e K; effetti benefici sono dovuti anche al resveratrolo, che si può trovare nella buccia dell'acino d'uva prima e dopo la fermentazione e tale elemento può prevenire il tumore al seno agendo da fitoestrogeno.

Giuseppe Vita



Diventare imprenditori!

Al Caseificio di Alfio Sciuto, a Zafferana Etnea, il formaggio si fa proprio come una volta, e il mestiere è stato tramandato di generazione in generazione.

Alfio, un ex alunno della nostra scuola, prepara ogni giorno diversi formaggi – primosale, ricotta, pecorino – a partire dal latte delle pecore allevate in loco.



L'operazione non è semplice da fare, e nemmeno da raccontare, soprattutto per chi non aveva mai visto niente di simile prima.

Alfio per prima cosa scalda il latte a 36°C, poi vi aggiunge il caglio e lascia riposare il composto, che piano piano si

solidifica (diventano **cagliata**, per l'appunto) per circa mezz'ora. A questo punto, separa la parte solida, che viene compressa in grandi forme di plastica per diventare primosale o pecorino, da quella liquida, che viene rimessa in pentola con un'aggiunta di latte e portata a 78°C.

Alla temperatura indicata, la ricotta comincia a venire a galla: Alfio la raccoglie in piccoli cestini di plastica e la lascia scolare; poche ore dopo, la ricotta sarà abbastanza compatta da poter essere trasportata e venduta.



Il formaggio precedentemente messo in forma (si chiama **tuma** ed è buonissimo anche al naturale!), destinato a diventare pecorino o primosale, viene condito e lasciato a mollo per qualche ora nell'ultimo liquido rimasto in pentola, poi trasferito in appositi cestini di paglia, dove stagiona: un giorno di stagionatura è sufficiente per il **primosale**, mentre per il **pecorino** occorrono settimane, mesi.

Gabriele Longo



LE NOSTRE RICETTE



LIMONCELLO



Ingredienti

10 LIMONI

1,200 kg di zucchero

1 litro e mezzo di acqua

1 litro di Alcool puro di 95°

Lavate i limoni in acqua tiepida e spazzolateli per ripulirli da eventuali residui. Sbucciateli con un pela patate, per evitare di togliere la parte bianca della buccia (che risulta amara), mettete le scorze su un tagliere e riducetele a piccole listarelle; mettetele poi a macerare per un mese insieme a 750 ml di alcool in un contenitore di vetro (vaso o brocca) chiuso ermeticamente, in un luogo buio e fresco. Passato il mese, portate ad ebollizione l'acqua e unitevi lo zucchero, mescolando fino al suo scioglimento; a questo punto lasciate raffreddare lo sciroppo ottenuto, e poi versatelo, insieme agli altri 250 ml di alcool, nel contenitore contenente le scorze in infusione. Chiudete di nuovo il contenitore e lasciatelo riposare per altri 40 giorni sempre al buio. Trascorso questo periodo, aprite il contenitore, filtrate il tutto, mettetelo in bottiglia e riponetelo in freezer.

Gabriele Longo

CROSTINI VEGANI CON IL CAPULIATO



Ingredienti:

8 fette di pane a lievitazione naturale

300g. di cavolfiori

250g. "Capuliato" pomodori secchi bio tritati,

q.b. di foglie di rucola, q.b. di aglio, q.b. peperoncino, q.b. di olio evo

Preparazione:

Dopo aver pulito i cavolfiori, provvedere a lessarli e poi a ripassarli con aglio e peperoncino. Tagliare le fette di pane in modo spesso. Ungere le fette di pane con olio evo. Deporre sulle fette di pane, in egual misura i cavolfiori ripassati. Aggiungere un cucchiaino di "Capuliato" su ciascuna fetta di pane. Guarnire con una/due foglie di rucola fresca.

Volendo, prima di servire, fare riscaldare in forno per 5 minuti.

Roberto Brischetto



Cavatelli all'agrigentina



Ingredienti

400 gr cavatelli, ½ cipolla, 1 melanzana, 1,5 kg pomodori maturi, 1 ciuffo di basilico, 100 gr ricotta salata, 1 spicchio d'aglio, oliva extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione

Sciacquate la melanzana, eliminate il picciolo e tagliate a cubetti.

Cospargetela di sale e ponetela in un colapasta per un'ora, poi frigetela in abbondante olio caldo.

Lavate e asciugate i pomodori schiacciateli leggermente e metteteli in un tegame con olio, la cipolla e il basilico e per circa 15 minuti. Passate tutto al passaverdura e condite la salsa con sale e pepe, lasciate addensare su fiamma moderata. Lessate i cavatelli e conditeli con il sugo e le melanzane spolverizzate con la ricotta salata grattugiata

Alfio Tomarchio



Fettuccine limone e menta

Dose per quattro persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti: 2 limoni non trattati, 350 gr di fettuccine, 10 foglioline di menta, olio extravergine d'oliva, pepe e sale q.b.

Preparazione: lavate accuratamente i limoni, grattugiate la scorza del primo e tagliate a striscioline sottilissime la scorza del secondo. Spremete un solo limone. In una zuppiera unite le scorze e il succo di limone con le foglioline di menta spezzettate due cucchiai di olio extravergine di oliva. Salate e pepate. Lessate le fettuccine in abbondante acqua salata, scolatele al dente, versatele nella zuppiera con il condimento di limone e menta, mescolate bene il tutto e servite.

Gabriele Longo



“*Vastedda cu sammuco*” di Troina

Ingredienti: 1 kg di farina di semola, 90 gr di strutto, 8 uova, 50 ml di latte, un cubetto di lievito di birra, salame e tuma di casa e sambuco essiccato.

Preparazione: mettere la farina in un recipiente abbastanza ampio, aggiungere un po' di acqua per farla ammorbidire, porre il lievito di birra al centro dell'impasto, versare il latte mentre si impasta. Dopo aver lavorato un po' l'impasto unire le uova e aggiungere un pizzico di sale. Mentre si impasta unire di tanto in tanto un po' di acqua per far ammorbidire l'impasto (la farina si versa nel recipiente a poco a poco con l'acqua). Quindi mettere l'impasto a riposare nel recipiente stesso ricoperto di coperte per circa 30 minuti/1 ora. Infine fare uno strato di impasto in una teglia, mettere sopra l'impasto il salame di casa e la tuma a strati rettangolari e dopo coprire con un altro strato di impasto spolverizzato con un pizzico di sambuco essiccato. Infornare nel forno a pietra o nel forno a 200° per 30 minuti.

Franz Amoroso



TORTA ALL' ARANCIA

Ingredienti

2 uova

180g di zucchero semolato

250g di farina 00

10g di lievito per dolci

Succo e buccia grattugiata di una arancia

7 cucchiaini di latte

8 cucchiaini di olio di semi di arachidi

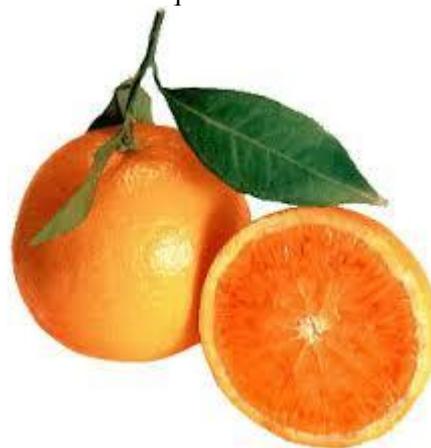
Un pizzico di sale

Per le arance caramellate

2 arance piccole non trattate

90 g di zucchero semolato

40 ml di acqua.



Preparazione

1. Lavate bene l'arancia, grattugiate la buccia e spremetela per ricavarne il succo.

2. Con il mixer montate a lungo le uova intere con lo zucchero, il pizzico di sale e la buccia d'arancia. Ci vorranno circa 5 minuti, fino a quando il composto non

diventa chiaro, spumoso e triplica di volume.

3 Alternare il succo dell'arancia spremuta, con la farina setacciata con il lievito e continuate a mescolare.

Incorporate il latte e l'olio a filo e l'impasto è pronto.

4 Imburrate e infarinate una tortiera, versate il composto e fate cuocere in forno preriscaldato a 170° per circa 45-50 minuti (funzione statica). Fate sempre la prova stecchino prima di sfornare il dolce che deve uscire asciutto.

5 Fate raffreddare la torta su di una gratella e intanto preparate le arance caramellate.

6 Per le arance caramellate. Tagliate le arance a fettine. In una padella larga mettete l'acqua e lo zucchero, fate cuocere a fiamma moderata per qualche minuto fino a quando lo zucchero non si scioglie. Aggiungete le fettine di arancia e abbassate la fiamma. Fate cuocere per circa 15 minuti girando almeno un paio di volte le fettine di arancia.

7 Decorate la torta con le fettine di arance caramellate.

Gabriele Longo



Ricetta torta pandistelle

Ingredienti:

1 confezione da 700 gr. di biscotti Pandistelle

1 confezione da 500 gr. di panna fresca da montare

1 barattolo da 400 gr. di Nutella

50 gr. di zucchero a velo vanigliato

200 ml di latte intero tiepido

1 tazzina colma di caffè amaro

Preparare un piatto da torta e poggiarvi sopra il cerchio metallico (dello stampo a cerniera). Montare a neve ben ferma la panna montata con lo zucchero a velo; intanto, mettere il barattolo di nutella a bagnomaria. Inzuppate velocemente i biscotti nel cappuccino amaro e formare un primo strato nel piatto, riempiendo con pezzetti di biscotti sbriciolati eventuali spazi vuoti; mettere uno strato di nutella aiutandovi con uno spargi miele e, per finire, uno strato di panna montata. Continuare così per altri tre strati: l'ultimo deve essere di panna montata.

Riporre la torta in frigo almeno per 12 ore, coperta da pellicola trasparente. Trascorso questo tempo, sfilare lentamente l'anello metallico dal piatto, mettere tutt'intorno al dolce dei biscotti interi avanzati dall'impasto, e spolverizzare a piacere con cacao amaro.

Mirella Di Mauro





I NOSTRI POETI

“

"Se non puoi essere un poeta, cerca di essere una poesia."

(D. Carradine)

www.writersandreaders.it



Il poeta



Se io fossi un gatto
mi lancerei dappertutto
Se io fossi un canarino
mi sentirei libero di volare
nel cielo azzurro
per osservare
il mondo dall'alto.
Se io fossi un elefante
non sarei un birbante
ma piuttosto pesante.
Se io fossi un cane
dormirei tutto il giorno.
Ma se io fossi un professore
insegnerei a sognare
e se io fossi un poeta
mi fisserei una meta
dove arrivare in cima
per poi spiccare il volo
e non rimanere solo.

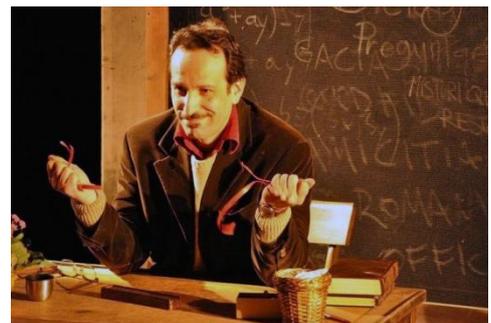
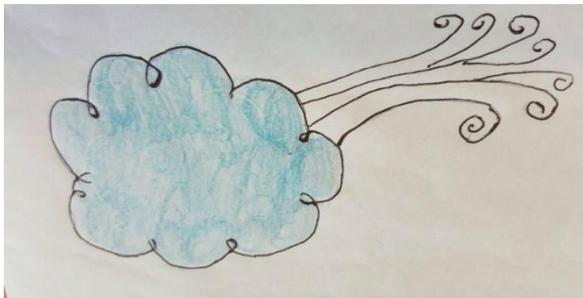


foto tratte dal web

Una nuvola



disegno di Gabriele Longo

Se io fossi una nuvola
volerei leggera
sulla testa della gente
che cammina e non sa
quanto sia bello
essere una nuvola bianca
che gira e non si stanca.
Girerei il mondo
e controllerei
fino in fondo,
guardando qua e là
fino all'aldilà.

Gabriele Longo



Immagini tratte dal web

La felicità



Se io fossi un colore
sarei il bianco
colore di pace e purezza.
Se io fossi una stagione
sarei la primavera,
momento in cui
si rigenera la natura.
Se io fossi un paesaggio
sarei quello alpino,
aria che riempie il cuore.
Se io fossi un albero
sarei un ulivo,
segno di felicità.

Giovanni Signore





INDICE

Rubriche

Le avventure del Mazzei

Un salto nella natura

I giovani di oggi

La felicità nello sport

Siete curiosi anche voi

Le nostre tradizioni

I nostri poeti



AUTORI

(in ordine di apparizione)

Gaetano Muratore

Andrea Russo

Giovanni Signore

Gabriele Longo

Francesco Steccato

Desirée Scandurra

Michaela Pagano

Giusy Tomarchio

Daniele D'Amico

Concetto Zappalà

Domenico Spanò

Giuseppe Vita

Alfio Tomarchio

Roberto Brischetto

Franz Amoroso

Mirella Di Mauro

Luca Mastroeni



ISS Mazzei - Pantano



Direttori: Gaetano Muratore e Francesco Steccato

Grafica e Impaginazione

a cura di

Andrea Russo

