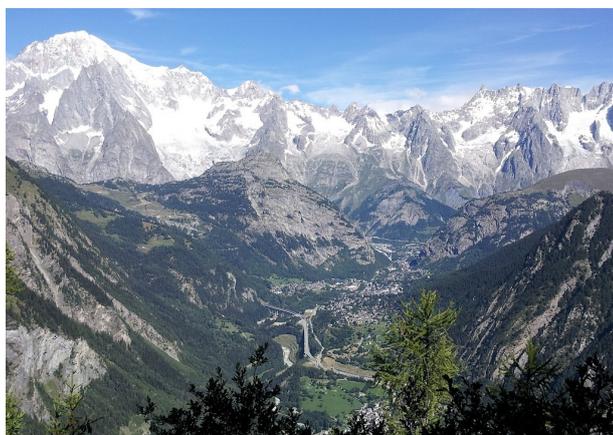




Nella vita capita anche che, abbassando lo sguardo per cercare ciò che hai perso, scorgi qualcos' altro che vale la pena raccogliere

Alex Zanardi



Sei mete per i milanesi DOC
Dividersi sul vaccino
Scenari medicina digitale
SOS Cambiamenti Climatici

ANNO XII
Numero 2
Febbraio 2022



Qr Index

- 2 Editoriale
- 3 La créativité
- 4 - 5 "Stavo accontentando tutti tranne me stessa"
" A chi importa?"
- 6 - 7 I grandi del rugby: Richie McCaw
- 8 - 9 L' importanza della vaccinazione anti Covid 19
- 10 - 11 6 mete per un Milanese doc
- 12 - 13 Milano Z
- 14 - 16 L' Ippoterapia: un rimedio alternativo
- 17 - 19 Sabotaggio d' amore
- 20 - 21 Ecco alcune eccellenze al femminile a cui ispirarsi
- 22 - 25 La bellezza di progettare cibo "buono"
- 26 - 27 H&M e la plastica digitale
- 28 - 29 La moda genderless e la plastica
- 30 - 33 Cambiamenti Climatici
- 34 - 35 I benefici dello sport
- 36 - 39 Rae: questi (s)conosciuti !!
- 40 - 43 Oroscopo

La créativité

Camilla Martini

“Être créatif, c’ est ajouter de la vie à la vie” . Si on nous demande comment est-ce qu’ on peut rendre notre vie meilleure, la créativité est sans aucun doute une idée à considérer.

La créativité est un des aspects les plus caractéristiques de l’ homme: en effet, ça nous a permis de développer notre espèce jusqu’ où nous sommes aujourd’ hui. Grâce aux idées que l’ homme a eu, nous avons révolutionné notre vie et créé de nouveaux instruments, passe-temps et mouvements artistiques. Pensez, par exemple, à la beauté de l’ art: tout ça est le produit de notre créativité, qui nous a permis de réaliser des œuvres magnifiques qui ont ajouté une nouvelle manière d’interpréter la réalité. Sans l’ art, notre existence ne serait pas la même, et elle n’ est pas seulement dans un tableau: l’ art est en toutes les choses et nous sommes les artistes de notre vie. Et donc, nous sommes tous donnés d’ un brin de créativité: on doit seulement comprendre comment l’ utiliser. C’ est, en fait, quelque chose qui nous aide à rendre notre existence plus particulière et significative. Avec notre esprit créatif nous avons la possibilité de vivre des expériences nouvelles: quand nous ne savons pas quoi faire, nous sommes créatifs. Quand nous voulons organiser un voyage, nous sommes créatifs. Quand nous devons cuisiner, nous sommes créatifs. C’ est-à-dire, la créativité est réellement dans tous les aspects de notre quotidienneté. Elle nous permet d’ être différent des autres avec des idées qui sont personnelles et caractéristiques de notre point de vue. Une vie sans créativité serait une vie ennuyeuse, tandis qu’ avec elle nous pouvons la rendre meilleure.

Je suis convaincue que la créativité est indispensable pour ajouter du poivre dans notre quotidienneté et pour la rendre digne d’être vécue. C’ est quelque chose à exploiter, sans se préoccuper du jugement des autres. Et toi, est-ce que tu penses qu’ on peut l’ utiliser pour rendre notre vie plus intéressante ou non?

" Stavo accontentando tutti tranne me stessa " " A chi importa? "

Valentina Cattaneo
Camilla Martini

Nata in Texas, Taylor Gayle Rutherford - in arte solo Gayle - è una cantante dei giorni nostri. A soli 17 anni ha rilasciato il singolo "abcdefu", che ha debuttato in ogni classifica fino ad arrivare primo nel Regno Unito e in Irlanda. La popolarità del brano continua, tanto che tuttora si trova al primo posto nella classifica mondiale di Spotify e non smette di spopolare sulla piattaforma di TikTok. La canzone si ispira a ciò che succede nella sua vita, e in particolare ai suoi sentimenti provati in un determinato momento della sua adolescenza: è interessante scoprire proprio come questa hit sia nata.

Gayle, come detto da lei stessa in numerose interviste e come scritto nel suo sito web, è cresciuta lottando tra chi voleva essere e come secondo gli altri lei si sarebbe dovuta comportare. Per molti anni ha quindi dovuto rinunciare ad essere se stessa, in quanto le era stata imposta una "linea da non attraversare" perché rimanesse una donna a tutti gli effetti che viene rispettata dagli uomini. Di conseguenza Gayle ha dovuto adeguare a questi cliché della società moderna tutti gli aspetti della sua vita: come si presentava al resto del mondo, di cosa trattava la sua musica, e soprattutto come la giovane permetteva alle altre persone di avvicinarsi a lei. Fino a quando un giorno, dopo aver maturato il suo pensiero, si è resa conto che stava accontentando tutti tranne se stessa. E così si è chiesta, "D'altronde a chi importa se i miei capelli sono di un colore piuttosto che di un altro? Se parlo d'amore? Se parlo di cuore spezzato? Se insulto?". E da qui ha tratto le sue conclusioni e ha finalmente deciso di mettere se stessa prima di ogni altra



cosa: "Ogni canzone che canto è basata su esperienze personali ed emozioni che ho vissuto, e nessuno può privarmi di ciò." E proprio da qui è nato il suo singolo "abcdefu", che lascia all' ascoltatore il suo grido di rabbia contro l' ex ragazzo che si è approfittato di lei. La canzone rappresenta lo sfogo che tutti vorrebbero fare, e che in qualche occasione diventa necessario e propedeutico. In una relazione passata, come racconta, si era impegnata per essere una ragazza educata e rispettosa fino a provare emozioni negative verso se stessa, ma senza mai rinunciare all' immagine "perfetta" di sé. "E perché essere gentile", si chiede Gayle, "anche con chi si approfitta di te?". E lei dunque risponde proprio con questo pezzo virale, in cui per la prima volta osa essere se stessa a tutti gli effetti andando a criticare - e insultare - il ragazzo che le ha spezzato il cuore.

I grandi del rugby: Richie McCaw

Angelo Cattaneo

Richie McCaw è nato il 31 dicembre 1980 a Oamaru, in Nuova Zelanda e ha iniziato a giocare a rugby all'età di sei anni come terza linea nelle squadre giovanili del Kurow, un club della provincia. Grazie al suo talento, e allenandosi duramente, all'età di 19 anni fu chiamato a far parte della nazionale neozelandese u-19, che nel 1999 vinse i mondiali di categoria.

Nel 2000 iniziò la carriera come professionista nel Canterbury, ma la svolta fondamentale nella carriera di Richie McCaw fu l'entrata nella nazionale maggiore neozelandese, i famosi All Blacks (dal colore della divisa).

Dalla prima convocazione in nazionale nel 2001, sino al suo ritiro dall'attività agonistica avvenuto nel 2015, McCaw, giocò sempre come titolare e dal 2006 come capitano. Durante tale lungo periodo di attività ha collezionato 148 presenze in nazionale (caps), di cui 100 da capitano, realizzando 27 mete vincendo 2 rugby world cup nel 2011 e nel 2015 e giungendo al terzo posto nel 2003.

E' tuttora l'unico giocatore al mondo che può vantare 100 vittorie in gare internazionali.

Con la sua prestanza fisica, 187 cm per 107 Kg di peso, con la sua determinazione e il suo carisma è stato un punto di riferimento per la squadra nazionale neozelandese, contribuendo a creare la fama di invincibilità degli All Blacks e a farne una vera leggenda del rugby.

Oltre alle vittorie con la nazionale neozelandese, Richie McCaw ha riportato anche innumerevoli successi con le squadre di club in cui ha giocato: 4 super rugby (competizione professionistica che si svolge annualmente tra 18 squadre di Australia, Nuova Zelanda, Sudafrica, Argentina e Giappone), 5 National Provincial Championship (campionato nazionale neozelandese) disputando 145 incontri internazionali e 110 vittorie da capitano.

Richie McCaw ricevette numerose riconoscimenti, fu giudicato tre volte come miglior rugbista dell'anno (2006, 2009 e 2010) e dopo che si ritirò nel 2015 fu nominato, con il titolo di Sir Richard Hugh McCaw, membro ordinario dell'Ordine della Nuova Zelanda, il più alto degli ordini cavallereschi

dall' attività agonistica avvenuto nel 2015, McCaw, giocò sempre come titolare e dal 2006 come capitano. Durante tale lungo periodo di attività ha collezionato 148 presenze in nazionale (caps), di cui 100 da capitano, realizzando 27 mete vincendo 2 rugby world cup nel 2011 e nel 2015 e giungendo al terzo posto nel 2003.

E' tuttora l' unico giocatore al mondo che può vantare 100 vittorie in gare internazionali. Con la sua prestanta fisica, 187 cm per 107 Kg di peso, con la sua determinazione e il suo carisma è stato un punto di riferimento per la squadra nazionale neozelandese, contribuendo a creare la fama di invincibilità degli All Blacks e a farne una vera leggenda del rugby.

Oltre alle vittorie con la nazionale neozelandese, Richie McCaw ha riportato anche innumerevoli successi con le squadre di club in cui ha giocato: 4 super rugby (competizione professionistica che si svolge annualmente tra 18 squadre di Australia, Nuova Zelanda, Sudafrica, Argentina e Giappone), 5 National Provincial Championship (campionato nazionale neozelandese) disputando 145 incontri internazionali e 110 vittorie da capitano.

Richie McCaw ricevette numerose riconoscimenti, fu giudicato tre volte come miglior rugbista dell' anno (2006, 2009 e 2010) e dopo che si ritirò nel 2015 fu nominato, con il titolo di Sir Richard Hugh McCaw, membro ordinario dell' Ordine della Nuova Zelanda, il più alto degli ordini cavallereschi della Nuova Zelanda che attualmente conta solo 20 componenti ordinari.



L' importanza della vaccinazione anti Covid

Alice Contro

Era fine dicembre 2019 quando a Wuhan (Cina) sono stati segnalati dei casi di polmonite interstiziale.e, dopo pochi giorni, è stato individuato un nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) come causa della malattia respiratoria denominata Covid-19. L'11 marzo 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito il Covid-19 non più un' epidemia confinata ad alcune zone geografiche, ma una pandemia diffusa in tutto il mondo.

Ad oggi i casi Covid-19 nel mondo sono più di 270 milioni con più di 5,3 milioni di morti.Questa pandemia ha toccato ogni lato della nostra vita, cambiando il modo di fare scuola (DaD), di lavorare (smart working) e la socialità con i nostri amici.

Per questi motivi i governi di tutto il mondo sono stati costretti ad applicare delle restrizioni (lockdown) al fine di ridurre la diffusione del virus.Finalmente all' inizio



del 2021 l' Agenzia Europea per i Medicinali (EMA), a seguito degli studi effettuati nella prima fase di sperimentazione, ha approvato quattro vaccini:

→ BioNTech/Pfizer e Moderna (vaccini a RNA messaggero - mRNA)

→ AstraZeneca e Johnson & Johnson (vaccini a vettore virale) per immunizzarci e proteggerci dalla malattia e dalla sua trasmissione. I vaccini antiCOVID-19 stimolano una risposta immunitaria contro una proteina presente su SARS-CoV-2, il virus responsabile della malattia COVID-19, evitando lo sviluppo di forme gravi di malattia, salvando vite soprattutto delle persone più fragili e riducendo i ricoveri negli ospedali così da consentire ai malati con altre patologie di continuare le loro cure. Siamo di fronte alla più grande campagna di vaccinazione della storia che ha come obiettivo quello di prevenire le morti da Covid-19 e raggiungere l' immunità di gregge.

Consideriamo che a metà dicembre 2021 in tutto il mondo sono state somministrate 8.337.664.456 dosi di vaccino. Nel corso di questo anno e mezzo abbiamo visto anche la diffusione di numerose varianti (Inglese, Delta, sudafricana, Omicron) perchè più il virus circola e più è probabile che muti il suo RNA. Nessuna vaccinazione dà una protezione assoluta ma è ampiamente dimostrato che i vaccini abbassano la carica virale riducendo le possibilità di contagio e quindi di riproduzioni del virus ma i timori delle persone nei confronti dei vaccini contro COVID-19 nascono dalle informazioni contraddittorie che circolano e dalle fake-news sui social. La gente ha paura dei possibili effetti collaterali e non si fida del contenuto del vaccino. Sebbene possano manifestarsi effetti collaterali come debolezza, febbre, mal di testa, dolori al braccio dove è stata fatta la puntura, il rischio di complicazioni gravi in caso di COVID-19 è molto più alto. Inoltre, gli effetti collaterali scompaiono generalmente dopo pochi giorni. E' quindi fondamentale superare il timore guardando i dati condivisi dalla comunità scientifica.



Dubbi sui vaccini?

Con l' introduzione del green pass la vaccinazione anti Covid-19 è diventata obbligatoria per alcune categorie e altamente consigliata a tutti. Esistono però dei soggetti in cui potrebbero esserci delle controindicazioni o che meritano delle valutazioni prima di essere vaccinati e comprendono le persone che hanno avuto in precedenza delle reazioni allergiche o uno shock anafilattico ad altri vaccini o farmaci, oppure una reazione avversa alla prima dose (es. miocardite/pericardite) o una sindrome trombotica, persone con malattie autoimmuni, pazienti oncologici e immunodepressi, i malati rari e cronici; in tutti questi casi la valutazione individuale va fatta con il medico curante e uno specialista. Il 20 dicembre è stato approvato il quinto vaccino anti- Covid - Novavax, che potrebbe convincere anche i no - .vax e gli indecisi poiché è basato su una tecnologia diversa dagli altri ovvero a base di proteine ricombinanti che innescano una risposta immunitaria senza virus.

Solo se tutti ci vacciniamo potremo sconfiggere la pandemia riducendo la circolazione del virus.

6 METE PER UN MILANESE DOC

Carlotta Ugolini

ESTATE

Forte dei Marmi



Chiamata anche "Forte" è una delle mete estive più visitate dal milanese. Somiglia più a una cittadina che a un posto di villeggiatura, un po' per la presenza di macchine, anche se molti usano girare in bici, un po' per le sue boutiques di lusso, che non hanno nulla da invidiare a via Montenapoleone. In ogni caso, è molto consigliato visitare almeno una volta lo storico mercatino del mercoledì e della domenica. La vita "al Forte" è tranquilla e rilassante, specialmente di giorno all' interno dei bagni. L' unica nota dolente è il mare, che non è proprio il massimo...



Santa Margherita Ligure

A circa un paio d' ore di distanza da Milano, si trova il grazioso comune di Santa Margherita ligure. Apprezzatissimo da famiglie con bambini, molto amato dagli studenti in congedo, è un posto tranquillo, autentico e molto divertente! Puoi far tutto a Santa Margherita Ligure. Vuoi goderti il relax e la giornata di sole? Puoi scegliere una spiaggia pubblica o privata sul lungo mare.



Porto Cervo e Porto Rotondo

Porto Rotondo e Porto Cervo sono due straordinarie località della Gallura, nella Sardegna Nord Orientale, che fanno a gara tra loro per bellezze naturalistiche e vita mondana. L' amore per questi luoghi e lo spirito imprenditoriale di mecenati facoltosi le hanno rese le mete più ambite del mediterraneo, amatissime non solo dai milanesi, ma da VIP provenienti da tutto il mondo. Passeggiando tra queste deliziose località sarà facile incontrare attori, e cantanti, o magari, consumando una colazione, vi troverete fianco a fianco con uno di loro.

INVERNO

Sankt Moritz



Tra i gioielli più preziosi del Canton Grigioni in Svizzera, brilla Sankt Moritz, che rappresenta la meta ideale per una vacanza bianca da milanese doc, all' insegna ' dell' eleganza, ma non solo. cime innevate simili a cartoline viventi. Sankt Moritz è una cittadina moderna, vivace, tutta da scoprire. Durante la stagione invernale, potrete divertirvi con gli sci sulle magnifiche piste della montagna Del Piz Corvatsch e della Diavolezza, mentre chi non scia vorrà sperimentare le numerose e valide alternative: passeggiate con le racchette, discese con la slitta e, perché no, un emozionante giro in bob.



Courmayeur

Courmayeur, o più semplicemente «Courma», è un' altra delle mete del milanese d' inverno, a partire dalle vacanze di Sant' Ambrogio fino al picco del tutto pieno, durante la settimana bianca. Tra piste e rifugi, la tipica giornata da sci del milanese si consuma tra sport e incontri social, all' insegna del divertimento e al cospetto di "sua maestà" , il Monte Bianco. E se amate la quiete? Staccatevi dai soliti itinerari, avventuratevi lungo i molteplici itinerari dello sci alpinismo.



Cortina d' Ampezzo

Cortina, circondata a 360° dalle Dolomiti Ampezzane, è una delle mete alpine più caratteristiche da sempre. Tenetevi pronti: qui potrete riempirvi gli occhi e i polmoni di verde, natura e panorami da cartolina. Le attività sportive vanno dal rafting alla pesca, al tennis, al trekking a cavallo. Ma lo sport più praticato è certamente l' escursionismo, Il ricchissimo cartellone estivo vi consentirà di non annoiarvi, tra concerti jazz e incontri letterari .

Milano Z

Camilla Magaraci

Gli adolescenti, da sempre, hanno un desiderio di uscire dalle mura di casa per espandersi nel mondo dei coetanei. I ragazzi sono alla continua ricerca di spazi di vita propri, di luoghi in cui trascorrere del tempo.

Gli ambienti maggiormente frequentati dai ragazzi sono quelli più lontani dal mondo degli adulti; sono spazi in cui possono sentirsi liberi di socializzare, di esprimersi, e di sentirsi parte di un gruppo.

Tra i luoghi maggiormente attrattivi c'è il bar: è questo il principale spazio di ritrovo per le attività del tempo libero e per esprimere e coltivare buona parte delle amicizie nel periodo adolescenziale. I bar sono sempre più dei punti di riferimento spaziali per i giovani.



L'adolescenza è anche l'età delle prime esperienze, tra cui per esempio le primissime serate in discoteca; trascorrere anche solo una serata per andare a ballare è l'aspirazione per molti giovani.



Ma quali sono i locali più popolari e tra i più frequentati dai ragazzi milanesi? Scopriamoli insieme.

Un disco bar nel cuore di Milano all'interno di una location unica nel suo genere essendo una chiesa sconsacrata, *Il Gattopardo*. Questo locale è caratterizzato da un arredamento particolare ed elegante ed organizza anche aperitivi, eventi e cene. Una delle discoteche più richieste nel sabato di un ragazzo milanese.



The Club Milano, situata nel cuore del quartiere Brera è dal 2005, il punto di riferimento della nightlife milanese. Con luci e laser che caratterizzano l'atmosfera.



In piazza Diaz, a pochissimi passi dal Duomo di Milano, il *Nepentha*, club per eccellenza nel cuore della città lombarda. Il locale offre spesso serate divertenti e perfette anche per i più giovani. Il *Nepentha* Club è nato nel lontano 1969 e ha fatto davvero la storia della vita notturna milanese.

Un' altra tappa fissa nella vita di un teenager milanese è il ristorante. Alcuni dei più gettonati sono *Miscusi*, e *Temakinho*.



Senza dubbio il primo è uno dei locali più in voga presenti a Milano. Il primo locale è infatti stato aperto soltanto nel 2017. Quello che ha colpito maggiormente di questo ristorante è senz' altro la sua specialità ovvero la pasta fresca a cui a scelta si aggiungono salse e ingredienti particolari come pomodorini e burrate di ottima qualità. Essendo un locale non tanto costoso è perfetto per tutti i giovani che cercano un locale accogliente per un pranzo o una cena tra amici.



Un altro ristorante molto frequentato e alla moda è il *Temakinho*. Non potrebbe esserci esempio più calzante per illustrare il concetto di fusion giappono-brasiliana. Infatti, *Temakinho*, è la prima temakeria brasiliana in Europa, aperta a Milano in Ripa di Porta Ticinese 37. C' è anche una ragione storica per questa unione a cento anni di distanza, in Brasile c'è il più grande nucleo di giapponesi naturalizzati all'estero. Il sushi si è di conseguenza inserito nelle abitudini culinarie dei brasiliani. Caratterizzano il locale l' atmosfera rilassata e la bella musica che accompagna le serate e naturalmente il tanto amato sushi.



Milano è tornata a vivere, dopo mesi molto difficili di Covid, E' un susseguirsi unico di inaugurazioni di nuovi locali, ristoranti, cocktail bar e caffetterie. Milano è ripartita e ha dato vita a nuova normalità molto simile o migliore di quella di prima. Anche per i giovani pian piano tutto sta tornando nella norma e finalmente possiamo goderci la nostra adolescenza grazie a tutte le attività che Milano ci offre.

L' IPPOTERAPIA: UN RIMEDIO ALTERNATIVO

Caterina Cajola

Quanto è importante la sfera psicologica per la guarigione del paziente? Attualmente esistono moltissime cure per le più svariate condizioni patologiche, tuttavia non sempre mirate a focalizzarsi sull' aspetto psico-emotivo dei pazienti.

Ma non è stato sempre così. Infatti bisogna aggiungere che fin dai tempi più antichi ci si è accorti che un buon rapporto della persona con la natura favorisca il benessere. In particolare l' uomo ha sempre cercato di instaurare ottimi relazioni con gli altri esseri viventi, scelti come primi compagni di vita, come con i cani e con i cavalli. Quest' ultimi venivano impiegati per le numerose guerre, per facilitare il lavoro dei campi, per le attività di caccia, ma spesso anche per alcune attività ludiche e talvolta anche a scopo terapeutico. Infatti i primi a intraprendere tale tipo di pratica furono proprio i Greci. Ippocrate, il più grande medico della Grecia classica, raccomandava ai suoi pazienti che soffrivano di insonnia ed altri problemi, di fare lunghe cavalcate per ottenere innumerevoli benefici psico-emotivi. Tutto ciò già nel V-IV se-



Più tardi tutte queste pratiche terapeutiche, che coinvolgevano gli animali, furono definite come "Pet therapy", di cui l'ippoterapia fa parte. In Italia, invece fu introdotta negli anni '70 dal medico e psicologo Daniela Nicolas-Citterio, che ne diede successivamente un notevole sviluppo grazie anche all'Associazione Nazionale Italiana per la Riabilitazione Equestre.

L'ippoterapia è quindi oggi largamente utilizzata per aiutare pazienti affetti da disabilità o da altre patologie, come ad esempio la sindrome di Down, la paralisi cerebrale infantile, l'autismo, l'Alzheimer, la SLA, la schizofrenia o semplicemente alcuni problemi psicologici come una poca autostima o l'anorexia.

In aggiunta quando si parla di Ippoterapia, bisognerebbe distinguere le fasi e le innumerevoli pratiche terapeutiche che la costituiscono. In primo luogo esiste la vera e propria ippoterapia praticabile sia a terra che a cavallo e che prevede un primo contatto e cura dell'animale fino ad alcuni esercizi in sella. Questa è rivolta sia a persone con lievi disabilità a seguito di incidenti, sia a coloro con patologie più gravi. Successivamente vi è la rieducazione equestre, leggermente più avanzata rispetto alla precedente e finalizzata ad un ruolo attivo del soggetto nel guidare il cavallo verso determinati esercizi, coinvolgendo pazienti con problematiche neuromotorie o di tipo cognitivo comportamentale. Per ultimo esiste l'equitazione sportiva per disabile, dove si realizzano esercizi equestri talvolta anche di tipo agonistico.





Conseguentemente appare chiaro che da tutte queste attività equestri, derivino una moltitudine di benefici finalizzati a migliorare la qualità di vita dei pazienti piuttosto che fornire loro delle vere e proprie cure. Che tipo di benefici? Innanzitutto, parliamo di benefici di tipo cognitivo sensoriale, grazie al notevole impiego di tutti i 5 sensi in tali pratiche, che contribuiscono ad un maggiore sviluppo della concentrazione, della logica e della memoria. Ma bisogna tenere in considerazione anche i benefici motori, come un miglioramento dell' equilibrio e del tono muscolare; i benefici psicologico-comportamentali, come una riduzione dell' aggressività e un aumento dell' autostima ed infine i benefici socio-affettivi. Questi ultimi sono estremamente importanti perché la relazione di fiducia che si instaura con il cavallo consente una maggiore propensione del paziente all' apertura verso il mondo esterno, favorendo anche un migliore rapporto tra la persona in sé e l' equipe di psicologi e medici che stanno dietro a tutte le attività coinvolte nell' ippoterapia.

Quindi nonostante non vada considerata come una vera e propria cura, in qualche modo sostitutiva a determinati medicinali, l' ippoterapia è sicuramente un' efficace e alternativa pratica al fine di migliorare notevolmente lo stile di vita delle persone e il loro benessere psico-fisico, rimanendo in contatto con la natura e instaurando bellissimi e duraturi rapporti con il cavallo.

Sabotaggio d' amore

Amelie Nothomb

Martina Nafesti

La lettura di questo libro mi è abbastanza piaciuta ma non posso dire che mi abbia convinto del tutto. E' da subito evidente che si tratta di una storia in parte autobiografica, in quanto l' autrice, essendo figlia di un diplomatico, ha veramente vissuto dal 1972 al 1975 a Pechino, in Cina, nei ghetti a loro riservati come quello di Sanlitun.

Eppure, nonostante visse in un ghetto, la protagonista ha trascorso sicuramente il periodo più interessante della sua infanzia. Questo al punto da intuire già che tutto ciò che le sarebbe potuto accadere di bello nella vita, non avrebbe mai potuto essere paragonato a ciò che ha vissuto in quegli anni in cui ha combattuto il proseguimento della Seconda Guerra Mondiale e incontrato per la prima volta il "vero amore" . Inoltre ha potuto assaporare il gusto della vera libertà poiché l' essenza stessa del ghetto sottraeva i bambini come lei dal controllo dei genitori, poiché l' ambiente piccolo e chiuso era già di per sé garanzia di sicurezza.

Quest' idea di giocare alla guerra e farla diventare un gioco che occupa le giornate dei bambini, per interi anni, mi è piaciuta molto considerato che la mia generazione non è più abituata a giocare in questo modo, soprattutto in gruppo. Un' infanzia dove il tempo si dilata al punto da sembrare che non passi mai, mentre noi consumiamo il tempo e le esperienze con grandissima velocità e il concetto di gioco si è completamente trasformato.

La "guerra" tra i bambini del ghetto richiede ruoli precisi, regole, strategie, spazi dedicati e, d' altro canto, è comunque brutale e spietata come tutte le guerre. Ci sono i nemici, i prigionieri, terribili torture e anche i traditori, come Claudio il fratello di Elena che grazie alla sua bellezza incanta la protagonista fin dal suo arrivo. Si spezza così il sano equilibrio egocentrico della bambina che non si sente più il centro del suo mondo, bensì comprende che questo è altro da sé e non può che cercare di avvicinarsi a lei. Elena invece è talmente presa da sé stessa e superiore a tutto, che ignora consapevolmente ciò che le gravita attorno, dalla guerra in corso al tentativo della protagonista di dimostrarle il suo amore. A un certo punto viene infatti descritta simpaticamente: "neutrale come la

Anche il suo fidanzamento con Fabrice, non è che un bearsi del fatto che il ragazzino più popolare, come diremmo noi oggi, le faceva la corte. Nel consumare giorno dopo giorno il suo amore per Elena, la protagonista capisce dunque che anche i sentimenti possono essere teatro di una guerra dove si impostano tattiche e strategie. Pertanto riesce maliziosamente a “sabotare” la relazione di Elena con Fabrice.

A mio avviso reputo Elena davvero antipatica e credo di essere fortunata a non aver incontrato certe “Elene” sul mio cammino. Addirittura è davvero cattiva quando chiede alla protagonista di dimostrarle il suo amore correndo intorno al cortile e portandola al collasso, quando era a conoscenza che lei avesse l’ asma. Tuttavia credo che essa sia la figura necessaria a creare tensione in una storia che scorre liscia come l’ olio.

Nelle ultime pagine si compie il “sabotaggio” della protagonista che si umilia, calpestandosi, soccombendo, appunto, alla forza di Elena dichiarandole il suo amore di fronte a tutti quelli del ghetto. La Guerra con il Nepal è terminata giusto in tempo, a causa dell’ irrompere nel teatro del gioco di un’ arma vera. Voglio dunque immaginare un lieto fine per la protagonista che, partendo dal più moderno Giappone, attraversa con entusiasmo le varie turbolenze cinesi, per trasferirsi in America con la gioia dell’ intera famiglia.



Voglio anche soffermarmi sul discorso del regime cinese che viene, seppur brevemente, affrontato nel libro. La protagonista racconta che in Cina esiste un doppio isolamento: i diplomatici stranieri vivono lontani dal loro paese e anche isolati dal paese ospitante, cioè dai cinesi. In più sono i destinatari di una comunicazione politica assolutamente ambigua. Il personale in supporto alle famiglie degli stranieri è scelto dal governo e tutti hanno curiosamente lo stesso cognome, sono tutti "compagni", la loro specifica identità passa in secondo piano. Insomma la protagonista ci racconta brevi dettagli di una vita nella Cina degli anni Settanta che non mi sembra così diversa da quella di oggi. Questo anche alla luce di quello che ho potuto leggere per quanto riguarda le ultime vicende rispetto all'origine cinese della pandemia e la cosa mi è sembrata interessante e ancora molto attuale.

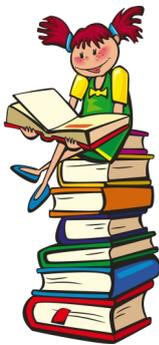
In ultimo, vorrei dire che in "Sabotaggio d'amore" ho trovato che ci siano due registri di lettura differenti che mi hanno un po' disorientata e che quindi considero una debolezza del libro: da un lato il libro è scritto in modo divertente, considerato che a raccontare è una bambina, dall'altro la scrittrice le mette in bocca un linguaggio da adulta e fa molti rimandi epico-letterari che, ad esclusione di quelli all'Iliade, ho fatto fatica a seguire e ciò non mi è piaciuto.



Ecco alcune eccellenze al femminile a cui ispirarsi

Ginevra Bargna

Se prima il mondo del lavoro e delle scoperte in ambito tecnologico e scientifico era un campo riservato esclusivamente al genere maschile, negli ultimi anni, grandi donne stanno emergendo tramite le loro menti brillanti, stanche di essere sottovalutate. Tutte sono accomunate dalla voglia di fare, volenterose di vedere un cambiamento positivo nel mondo. Chi sono queste giovani eccellenze femminili? Eccone alcune:



Nicoletta Costa - SCRITTURA, ILLUSTRAZIONE E CREATIVITÀ

Nicoletta Costa è una scrittrice e illustratrice di libri per bambini. Abita a Trieste, la sua carriera ha avuto inizio all'età di dodici anni, con l'illustrazione del suo primo libro. Dopo aver ottenuto una laurea in architettura e aver lavorato qualche anno nello studio di suo padre, ha deciso di dedicarsi alla sua vera passione, dando così vita a personaggi immaginari e tanto amati dai bambini. I suoi più celebri personaggi sono Giulio coniglio, la nuvola Olga, l'albero Giovanni, la maestra Margherita, la strega Teodora e i grilli Bombi.



Paola Egonu - SPORT, DOPPIAGGIO E CONDUZIONE

Celebre pallavolista nata a Cittadella da genitori di nazionalità nigeriana. Oltre alla fantastica carriera nella pallavolo, ha avuto diversi successi come doppiattrice di un film Disney e Pixar dal titolo "Sognaluna". Sarà inoltre una delle conduttrici delle lene nella stagione 2021-2022.

Teresa Fornaro- SCIENZA E RICERCA

Teresa Fornaro è una scienziata e ricercatrice fiorentina scelta dalla NASA per guidare tre gruppi di ricerca. Originale di Brusciano, in provincia di Napoli,

consegue la laurea magistrale in chimica con lode nel 2011, per poi, nel 2016, conseguire un dottorato di ricerca all'Università Normale di Pisa. Nello specifico la scienziata si occupa, insieme ai gruppi di ricerca, di provare l'esistenza di una vita passata su Marte.

Gaia Repossi- DESIGN E ARTE

Giovane erede dell'impero Repossi, colei che ha rivoluzionato il brand di famiglia creato dal suo bisnonno nel lontano 1920. È laureata in Belle Arti e ha ottenuto due master in Archeologia e Antropologia. Durante i suoi studi non aveva intenzione di diventare una designer di gioielli, ma in seguito, la sua visione estremamente creativa influenzata dall'arte, dalla pittura e dalla scultura, ha dato vita ad incredibili creazioni. La novità e la giovinezza portate da Gaia hanno reso possibili diverse ed importanti collaborazioni, tra cui quelle di Alexander Wang, Joseph Altuzarra, Zadig et Voltaire e Colette Paris.

Mariasole Bianco- BIOLOGIA E SOSTENIBILITÀ

Biologa marina e divulgatrice scientifica con una grandissima passione per il mare e per la sua salvaguardia. Lavora nel settore della sostenibilità e responsabilità ambientale, ed è un affermato punto di riferimento della comunità italiana e internazionale come esperta nella conservazione della natura.



La bellezza di progettare cibo “buono”

Maria Margarita Milanese

Refettorio Ambrosiano. Chi ne ha mai sentito parlare? Di che cosa si tratta? Che funzione svolge nel contesto frenetico e a volte anche troppo indifferente della nostra città? Ho cercato di scoprirlo con i miei compagni di seconda liceo linguistico e di seconda scientifico. Il risultato? Un'esperienza importante che mi ha fatto molto riflettere. Ecco il mio racconto. Un approccio difficile. Inizialmente l'idea di andare al Refettorio non mi emozionava particolarmente, anzi, confesso di essere stata prevenuta rispetto alla proposta della mia prof. di religione, prof. Kervella. Con questo stato d'animo sono giunta nel Quartiere di Greco di Milano, parrocchia di San Martino, dove nel contesto di un ex teatro degli anni '30, ora ristrutturato, ha sede il "Refettorio". Una volta arrivata davanti a un bellissimo quanto inaspettato portale d'ingresso in terracotta, dove sono raffigurati alcuni elementi primari come l'acqua, e alcuni elementi simbolici tipici del Cristianesimo come il pane e il pesce, mi sono resa conto che stavo entrando in un luogo straordinario dove anche le persone bisognose trovano cibo e solidarietà. Ci è stato spiegato che esiste un altro portale, identico a quello che abbiamo visto, a Lampedusa: l'artista che li ha realizzati, Mimmo Paladino, li ha chiamati "le porte dell'accoglienza, un omaggio all'eterno trasmigrare dei

popoli e ai valori più autentici della vita che tutti noi condividiamo.

Appena entrati, il Refettorio mi ha dato l'impressione di essere un posto ospitale. I volontari ci hanno fatto sedere in una grande mensa molto moderna, confortevole, che ho poi scoperto essere stata coordinata dal regista Davide Rampello, arredata con bellissimi tavoli concepiti da diversi artisti ed architetti. Insomma un luogo "bello" in tutti i sensi, dove la bellezza ti aiuta a star bene.



Il Refettorio" è nato nel 2015, l'anno di Expo, per iniziativa del parroco di Greco, don Giuliano, che ha trasformato l'area di un vecchio teatro non più utilizzato in uno spazio dedicato al cibo solidale. Al centro di Expo vi era infatti il tema del cibo e il Refettorio è diventato il luogo dove il cibo non viene



sprecato ma viene dato a chi ne ha più bisogno. Durante i mesi di Expo diversi punti di ristorazione e numerosi chef stellati, tra i quali ricordo Massimo Bottura, hanno sostenuto questo progetto. Possiamo dire che il Refettorio è un luogo dove si va contro la logica dello scarto in senso materiale e umano.

Al Refettorio abbiamo svolto diverse attività. Durante la prima, eravamo divisi in gruppi che rappresentavano ognuno un paese diverso (Italia, Israele, Stati Uniti, Sud Sudan, Egitto...). Ad ogni gruppo è stato dato un pezzo di torta dalle dimensioni però molto diverse! Abbiamo subito notato come nei paesi più poveri la fetta di torta ricevuta era molto più piccola rispetto a quella dei paesi più ricchi e questo ha immediatamente suscitato nei tavoli dei paesi più poveri un senso di ingiustizia provocando contese e discussioni. Ma il momento più scandaloso è stato quando abbiamo visto che era avanzato un terzo della torta ma che era stato buttato via! Così avviene, in proporzione, con il cibo nel mondo: un terzo viene sprecato! Gli educatori ci hanno fatto capire che per i paesi poveri un pezzettino piccolo di torta può essere l'unico cibo che la popolazione riceve in una intera settimana, ci hanno fatto notare come noi che siamo abituati ad avere cibo in abbondanza e ad avere sempre il frigorifero pieno, non ci rendiamo conto di quanto sprechiamo e di quanto compriamo in più del dovuto.

Un' altra attività che ci hanno fatto fare è stata quella di provare a stendere la carta d' identità di un "povero" . Dovevamo rispondere a diverse domande come, per esempio, chi è un povero per noi, se è maschio o femmina, se è italiano o no, se è nato povero o se lo è diventato, se ha fatto studi o meno. Dopo aver condiviso le nostre risposte ci sono stati letti i dati sulla povertà in Italia: abbiamo scoperto che la nostra idea di povero era molto stereotipata. Infatti i poveri in Italia sono molti di più di quanto ci immaginiamo, vengono considerate tali le persone che vivono con meno di 500 euro al mese. Molti poveri sono italiani e molti sono donne e minori, molti poveri lo sono diventati per eventi contingenti della vita. L' ultima attività è stata la più bella, abbiamo avuto l' opportunità di conoscere, divisi in gruppi, una persona che ci ha raccontato la sua storia: un volontario, la cuoca del Refettorio, un educatore, due utenti. Io ho avuto il piacere di conoscere Antonio, un signore sulla sessantina con una forza d' animo e una motivazione immensa. Inizialmente Antonio stava seduto al nostro tavolo in silenzio e noi, guardandolo, dovevamo analizzarlo e capire se era italiano, quanti anni aveva e quale era la sua storia.



Abbiamo scoperto che Antonio è un signore italiano che, nel 2010, ha perso il lavoro, faceva il cuoco in una pasticceria molto grande, di cui facevano parte cinquecento persone, ma nel 2010 trecento persone sono state mandate via, tra cui lui. Ha iniziato perdendo il lavoro e, non avendo più soldi, ha perduto anche la casa. Si è ritrovato per strada e ha iniziato a cercare aiuto.

Da quel giorno è stato accolto al Refettorio insieme ad altre persone bisognose come lui; qui è ormai diventato un membro importante a tutti gli effetti. La storia di Antonio mi ha



colpita particolarmente, perché è un uomo davvero coraggioso, simpatico, forte e allegro. Ci ha raccontato che dal 2010, l' unica volta in cui lui ha pianto, è stata quando ha dovuto lasciare la sua casa, perché non riusciva più a pagare l' affitto. Antonio ha un cuore grande perché ci ha detto che ha sempre pensato che c' è qualcuno in condizioni peggiori di lui e che non bisogna abbattersi ma cercare sempre un motivo e la forza per andare avanti. In ultimo abbiamo pranzato al Refettorio, dove tutto è cucinato con prodotti in scadenza portati dai negozi o dai supermercati di Milano dove non possono più essere venduti. Il cibo è stato davvero gustato per la sua bontà! Coloro che lavorano al Refettorio sono per la maggior parte volontari. Sono rimasta molto

colpita dal loro impegno, perché si vede l' amore che provano verso le persone a cui servono la cena ogni sera, si vede che hanno il desiderio di sostenere chi ha più bisogno. Ecco dunque la risposta che cercavo: il "refettorio Ambrosiano" è una realtà vitale di Milano e un simbolo allo stesso tempo. Il simbolo del valore del cibo, dell' importanza di dividerlo nel modo migliore, col contributo di tutti, ma anche del lavoro e dell' impegno necessario per aiutare chi ha più bisogno di noi.

H&M e la plastica riciclata

Giulia Tonon

Tra i brand che stanno investendo nel recupero della plastica recuperata dagli oceani c'è anche H&M. Il brand lancerà nella linea Conscious abiti realizzati in Bionic un poliestere realizzato dalla plastica riciclata recuperata sulle spiagge, un tessuto simile allo chiffon, basta cercare

l'etichetta verde Conscious. H&M si impegna ad offrire capi alla moda al miglior prezzo e in maniera sostenibile. Tutti i prodotti sono realizzati con cura e attenzione per chi li produce e per l'ambiente.

La nuova collezione autunno inverno 2021 del marchio svedese rende omaggio alle donne all'avanguardia e coraggiose attraverso una guardaroba che include una varietà di volumi, tra leggings e capi over-size, stile elegante e sofisticato ma anche una proposta di indumenti street. Tutto interpretato in chiave green.





Ogni capo è stato ideato e realizzato per mostrare i vari modi in cui i materiali sostenibili possono creare stili diversi e sempre migliori. Questo importante passo rappresenta per l'azienda quanto, i loro intenti è quello di posizionarsi tra i brand più attenti alle conseguenze della produzione sull' ambiente.

Al momento H&M è tra i più importanti brand che utilizzano poliestere riciclato e acquistano più cotone organico. Su questo fronte, l' obiettivo è che tutto il cotone provenga da fonti sostenibili; oltre alla catena di abbigliamento low-cost svedese, anche Adidas, Louis Vuitton e altre stanno lavorando sulla produzione di abiti sostenibili che si basano sul concetto di economia circolare.

L' hai trovato nel reparto uomo o donna?

Viola Ferrara

Una nuova netta e coraggiosa presa di posizione di molti artisti e stilisti, ma non solo, fa parlare di sé e sta modificando il nostro modo di intendere e leggere la moda e i costumi sociali di cui questa si fa interprete.

Gucci marchio di fama mondiale della galassia del made in Italy, ha intrapreso una strada alternativa alla monotonia e alle convenzioni, ed è uscito dalle regole con la linea *Genderless*, abiti senza distinzioni, ossia come specificato nel sito ufficiale del brand, la sezione *Genderless* significa assenza di genere. Con questa importante novità, Gucci passa alla storia come il primo grande marchio di lusso ad offrire ufficialmente la possibilità di fare shopping indipendentemente da differenze di genere.



Di questa visione senza confini, si fa interprete anche Harry Styles, fenomeno emergente della musica pop che più volte ha deciso nei suoi videoclip o alle cerimonie di premiazione di presentarsi con abiti femminili, anche se è stato molto criticato per questo ed è stato accusato di essere poco mascolino: «Se non indossi qualcosa perché è abbigliamento femminile, chiudi fuori un intero mondo di vestiti fantastici. E penso che ciò che è eccitante in questo momento è che puoi indossare quello che ti piace. Non deve essere X o Y». Harry si può definire rappresentante di questa fluidità di genere, cioè la libertà di essere ciò che si vuole senza etichette.

Più vicino a noi, in ambito italiano, c'è Damiano il cantante del gruppo musicale Maneskin.

I Maneskin hanno portato la ribellione agli stereotipi di genere al Festival di Sanremo 2021 e non solo.

Il frontman Damiano si è presentato sul palco con indosso un body trasparente sgambatissimo, divenendo immediatamente non solo un sex symbol ma anche un'icona di stile genderless.

Sul palcoscenico dell'Ariston ha combattuto gli stereotipi di genere tra stivali col tacco, pantaloni pitonati e corsetti, dando così prova del fatto che non esistono differenze tra moda maschile e femminile.



Per coloro che decideranno di cimentarsi in questa nuova moda non sarà facile né univoco. Per alcuni consumatori sarà solo una moda passeggera, un'occasione per divertirsi a mixare femminile e maschile, senza che tutto questo abbia per loro implicazioni sociali o culturali. Per altri consumatori, queste collezioni rappresenteranno, invece, l'occasione per avvicinarsi a una moda meno schematica e più affine alla propria identità o al proprio stile di vita.

Per altri ancora sarà un modo per distinguersi attraverso un'estetica contemporanea, fuori dagli schemi, coraggiosa e indipendente.

CAMBIAMENTI CLIMATICI

Giulia Bodo

Mi è stato chiesto più e più volte di raccontare cosa sia per me il cambiamento climatico e i suoi effetti dirimpenti e finalmente vorrei dare un peso alle mie considerazioni, raccontandovi un po' gli aspetti più significativi di esso e quelli che meritano a mio parere più attenzione in seguito alla conferenza tenuta in primo luogo dalla dottoressa Giulia Marcer, fisico nucleare e successivamente dall' incontro con l' ingegner Scapini.

Negli anni infatti ci siamo posti degli obiettivi da rispettare, proprio per salvaguardare la nostra casa comune. Il goal 13 dell' agenda 2030 per esempio prevede che sia necessario adottare misure urgenti per combattere i cambiamenti climatici e le loro conseguenze.

Parliamo proprio di un problema universale che non riguarda solo il futuro ma anche il presente, viste le sue ripercussioni sull' ambiente, quali l' aumento nella frequenza e nell'intensità dei fenomeni meteorologici estremi (siccità, ondate di calore e precipitazione estreme); l' acidificazione delle acque, una maggiore probabilità delle pandemie (vedi per esempio covid 19), la riduzione della resa agricola e le migrazioni climatiche.





Partirei proprio dall'etimologia della parola energia: dal greco *energeia*, quindi *capacità di agire, di compiere un lavoro*.

L'energia è fondamentale per la nostra esistenza: ci permette di migliorare la nostra condizione di vita, a

produrre cibo, a diffondere il benessere... ma come possiamo ben dedurre un incremento del fabbisogno energetico porta indubbiamente ad una progressiva scarsità di risorse del pianeta insieme al surriscaldamento globale dovuto all'effetto serra.

Che fare quindi per risolvere il problema energetico mondiale? Sicuramente ridurre l'uso di CO₂, produrre zero scorie o danni ambientali rilevanti (come materiali radioattivi che diventano rifiuti) e passare quindi dai combustibili fossili a fonti energetiche rinnovabili e disponibili sempre e dovunque quali l'energia solare, geotermica, idroelettrica, eolica, o delle biomasse.

C'è da osservare, però, che non non si può pensare alle energie rinnovabili come uniche soluzioni del problema energetico.

Il rapporto Brundtland nel 1987 ha definito lo sviluppo sostenibile "uno sviluppo che risponde alle necessità del presente senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare le proprie esigenze. Il concetto di sviluppo sostenibile implica dei limiti; non limiti assoluti, ma imposti dall'attuale stato di organizzazione tecnologica e sociale nell'uso delle risorse ambientali e dalla capacità della biosfera di assorbire gli effetti delle attività umane..."



Possiamo dunque affermare con certezza che la tecnologia unita alla teoria crei un vero e proprio progresso che deve essere però accompagnato da fiducia, spirito di cittadinanza e, soprattutto, responsabilità e impegno.

Diventa quindi fondamentale prima di tutto renderci conto della situazione e poi prendere atto del fatto che ognuno di noi debba fare degli sforzi per limitare l' impatto dei cambiamenti ambientali: non si tratta di un problema insignificante, anzi, è un problema globale e che influisce soprattutto sul futuro di noi giovani, quelli della generazione Z e dei Millennials.

Ma come fare per provare a salvare il nostro pianeta? Partendo dalle azioni più comuni bisogna iniziare ad eliminare le fonti più inquinanti come il petrolio, il gas naturale o il carbone e cambiare i nostri comportamenti irresponsabili.

A livello più ampio invece, la forestazione rimane la forma più semplice e sicura per ridurre la CO2 presente nell' atmosfera.

A riguardo, recentemente, molti artisti si sono impegnati per contrastare i cambiamenti climatici: primo fra tutti Ed Sheeran che sta cercando di comprare più terreni possibili per piantare alberi e ridurre l' impatto ambientale che produce l'industria musicale sull' ambiente. E come lui lo fa il Music Climate Pact che, riconoscendo la crisi climatica come una minaccia esistenziale per l'umanità e prendendosi la responsabilità di agire concretamente.



Parlando quindi di temi significativi, ultimamente, possiamo osservare che gli obiettivi climatici al 2030 e al 2050 includeranno anche il tema della ricerca affinché la risorsa del nucleare possa assumere un ruolo importante nel computo energetico globale.

L'energia nucleare è infatti un tema molto dibattuto, nel quale vi sono rischi e benefici.

A tale proposito è stato significativo conoscere una giovanissima ricercatrice, Giulia Marcer, che ci ha fatto conoscere benefici e rischi della fissione nucleare e ci ha presentato l'ambizioso progetto di ricerca internazionale (ITER), per cui lavora, per la realizzazione di impianti di fusione nucleare. Questa rappresenterebbe un vantaggio considerevole; offrirebbe la capacità di fornire energia in modo costante e controllabile e in alte quantità grazie alla sua indipendenza e al suo impatto minimo sull'effetto serra. Bisogna però tenere conto anche dei suoi numerosi rischi quali la probabilità di incidenti nelle centrali nucleari, la presenza di scorie radioattive e il suo elevato costo.

Cosa fondamentale in tutto questo è sapersi informare nel migliore dei modi, mettere in pratica gli insegnamenti che ci sono stati impartiti da persone competenti e sicuramente seguire il nostro buon senso, poiché la scienza è un'incredibile risorsa in grado di unire tutti noi.



I benefici dello sport

Alessia Fantin

Qualsiasi forma di attività fisica che abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli può essere definita SPORT"

Lo sport è sia l' esecuzione di attività fisica con finalità amatoriali o professionali, ma è anche uno svago che permette di formare e educare i giovani attraverso valori e principi, alla base di questa forma di divertimento.

Lo sport ha la capacità di trasmettere valori come il rispetto per gli altri, il lavoro di squadra, ma aiuta anche ad acquistare autostima, a credere in sé stessi e nelle proprie capacità, quindi a migliorarsi continuamente. Lo sport è un ottimo modo per riequilibrare le ore trascorse tra i banchi di scuola, consentire ai giovani di passare il tempo con gli amici e di conoscerne dei nuovi.

Ecco 5 buoni motivi per praticare una disciplina sportiva:

1. LO SPORT FA BENE ALLA SALUTE

La pratica di uno sport serve alla salute: aiuta a stare in forma e a rallentare l' invecchiamento. L' attività fisica eseguita con regolarità difende il sistema immunitario e previene anche molte malattie.

2. L' ATTIVITÀ FISICA È UN MOMENTO PER "STACCARE LA SPINA"

Tutti gli studenti dovrebbero praticare qualche sport come attività di distrazione e di svago, infatti non è consigliato dedicare l' intera giornata allo studio, in quanto non sarebbe produttivo.

Al contrario, dedicare uno spazio allo sport e al divertimento consente di concentrarsi di più nelle ore previste per lo studio, evitando perdite di tempo.

3. LO SPORT AIUTA A **SOCIALIZZARE**

Grazie allo sport i ragazzi creano nuovi legami di amicizia e imparano a stare in gruppo. In più, attraverso lo sport i giovani conoscono il significato di lealtà e imparano a rispettare i compagni.

4. LO SPORT AUMENTA L' **AUTOSTIMA**

Gli adolescenti che praticano lo sport sono più sicuri. La pratica sportiva migliora la stima di sé. Oltre a ciò il movimento serve a controllare le emozioni e a combattere lo stress; i ragazzi possono così scaricare le tensioni, l' ansia e la stanchezza derivanti dalla scuola e dallo studio.

5. LO SPORT È (QUASI SEMPRE) UNA SANA **COMPETIZIONE**

Attraverso lo sport i giovani imparano a competere in maniera "sana" e soprattutto che ci si può divertire senza dover per forza vincere. È importante far notare agli adolescenti che emergere in uno sport non significa vincere a tutti i costi, in questo modo essi potranno fronteggiare meglio le delusioni e lo stress di una sconfitta.



RAEE: questi (s)conosciuti!

Viola Ferrara Andrea Morandi

Nel mondo di oggi siamo circondati dalla tecnologia e a volte ne facciamo un uso eccessivo. La usiamo per molte ore per svago o per lavoro e, come se non bastasse, non utilizziamo solo un apparecchio, ma ognuno di noi ne possiede più di uno, senza preoccuparci del loro ciclo di vita .

Cosa significa RAEE? La parola RAEE è un acronimo che significa “rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche” (in inglese e-waste derivante dall'acronimo di Waste of Electric and Electronic equipment-WEEE).

Ognuno di noi in casa ha sicuramente, oltre agli elettrodomestici di uso comune come lavastoviglie, lavatrice, frigorifero, forni..., anche oggetti personali come cellulari, computer, tablet, cuffie Bluetooth , addirittura presenti in diverso numero per ogni componente della famiglia.

Ciò che abbiamo é davvero necessario ? No, basta pensare a chi lavora in ufficio e si ritrova ad avere due cellulari, uno aziendale e uno suo personale, oppure ai bambini che oltre ad avere un dispositivo elettronico in età precoce hanno anche console portatili al posto di giochi. Questo genera un surplus, ovvero ciò che abbiamo é in eccesso e non sempre quando gli oggetti diventano vecchi e non sono più utilizzabili, vengono smaltiti correttamente ,come dimostrano i dati : nel 2019 sono stati prodotti 54 milioni di tonnellate di rifiuti elettronici di cui purtroppo solo il 17% é stato raccolto e riciclato secondo le normative.

Molte persone ancora oggi non sanno come **smaltire e riciclare in modo corretto** i RAEE!

Questi infatti sono suddivisi in varie categorie:

- R1 - Freddo e Clima come frigoriferi congelatori, condizionatori ecc.
- R2 - Grandi Bianchi come lavatrici, lavastoviglie, forni, ecc.
- R3 - TV e Monitor come schermi di vecchie TV con il tubo catodico, moderni schermi TV, monitor ecc.
- R4 - Informatica, elettronica di consumo, piccoli elettrodomestici, apparecchi di illuminazione come cellulari e smartphone, computer, tastiere, mouse, videoregistratori, impianti stereo, ferri da stiro, prodotti per la casa..
- R5 - Sorgenti luminose come lampade al neon, lampade a risparmio energetico, lampade che contengono gas ecc.

Questi sono i punti da seguire per smaltire correttamente i RAEE: □ portarli alle isole ecologiche dei nostri comuni

- consultare il sito raccoltaraee.it
- per i rifiuti più ingombranti chiamare le società di smaltimento dei rifiuti urbani (per Milano vedi amsa.it)
- per prodotti di massimo 25cm, come piccolo tablet o cellulari, i negozianti sono obbligati per legge a ritirare gratuitamente il prodotto
- in alcuni comuni sono disponibili alcuni dei servizi dedicati al recupero dei RAEE ingombranti come lavatrici e frigoriferi

Cosa NON fare :

- gettare i rifiuti nel cassonetto dell' indifferenziata □ accumularli in casa dato che i loro componenti possono essere nocivi
- mescolarli con altri rifiuti, come gettare la lampadina nel contenitore del vetro



Questo è il simbolo che indica che i RAEE non vanno gettati nei cassonetti dell' indifferenziata o del secco.



Dato che la produzione di prodotti elettronici e lo scorretto smaltimento di questi sono in aumento, dobbiamo agire, seguendo le tre R:

RIUTILIZZARE , usare i prodotti fino a sfruttarne a pieno il loro potenziale

RIDURRE , cercare di comprare meno prodotti AEE, in modo da non accumularli rispetto a quello che davvero necessitiamo

RICICLARE, riciclare correttamente in modo che questi possano essere trattati e trasformati in altri prodotti

Cosa sono le isole ecologiche o riciclerie?

Sono aree attrezzate e custodite dove è possibile portare tutti i vari tipi di RAEE, smaltendoli per categoria. R1 R2 R3, possono essere consegnati solamente una volta al mese e possiamo portare un apparecchio per categoria. R4-R5 possono essere consegnati una volta al mese e possiamo portare al massimo 10 apparecchi per categoria.

Come funzionano ?

L' accesso è gratuito, ma i cittadini devono essere residenti e muniti di un documento. Non è possibile portare rifiuti indifferenziati all' interno delle isole. Prima di portare rifiuti elettronici come Pc smartphone ecc, è necessario cancellare tutti i dati contenuti al loro interno. Nel comune di Milano sono presenti 5 isole che sono aperte dal lunedì al sabato dalle 8 alle 19 e la domenica dalle 8 alle 15 .

Vedi: amsa.it/sites/local.amsa.it/files/2021-07/riciclerie-milano.pdf

Se invece abbiamo piccoli rifiuti elettrici, elettronici e lampadine, e abitiamo a Milano possiamo smaltirli nell' **Ecoisola**, il cassonetto intelligente. Lo sportello ha un' apertura massima di soli 25x25 cm e per aprirlo è necessario avere la Carta regionale dei servizi (tessera sanitaria).

Vedi: <https://www.amsa.it/cittadini/milano/ecoisola-raee-e-lampadine>

E ora tocca a ognuno di noi!!!!

Seguire queste "indicazioni" è molto facile ed essenziale per non sprecare, non inquinare e non usare in modo eccessivo le apparecchiature elettroniche. Sono piccoli gesti che possono contribuire anche ad avere occhio di riguardo per il nostro futuro.



Oroscopo invernale 2022

Margherita Conti e Greta Nolli



Capricorno (22/12- 20/01)

I vostri sentimenti, un tempo repressi, sembrano essersi usciti allo scoperto, consentendovi di dare tutti voi stessi all'amore e ai buoni propositi. In questo modo la vostra figura ne guadagna in bellezza; la collaborazione tra Mercurio e Marte vi permetterà di conoscere la vostra anima gemella. Acquisirete più sicurezza nei vostri mezzi in modo da poter affrontare ogni situazione con più lucidità e determinazione grazie a Marte. Otterrete ottimi risultati nel campo del sociale e della fortuna grazie a Giove; favoriti i nuovi obiettivi e

Acquario (21/01-19/02)

I vostri obiettivi e principi dovranno andare in coppia per permettere la realizzazione dei vostri progetti. In Leone con Saturno il cervello proverà a prendere il controllo sul cuore mentre Giove in Scorpione e Marte in Toro proveranno a stimolare le vostre più nascoste aspirazioni. Spesso i battibecchi tra cuore e cervello si risolvono solo in un considerevole dispendio di energie; per mostrare realmente come siete fatti dovete rimanere concentrati solo sulla vostra persona.



Pesci (20/02- 20/03)



Giove a Marte stimoleranno la vostra curiosità culturale inducendovi a compiere ricerche di carattere intellettuale. Sarete pervasi da un'energia strabiliante che vi aiuterà nell'affrontare e nel superare ogni difficoltà che vi si porrà dinnanzi. Si consigliano trasferimenti all'estero per dare una scossa alla monotonia del vostro riposo. Inoltre, potrete realizzare concretamente ogni vostro desiderio senza intaccare minimamente la barriera che protegge la vostra sfera privata.

Ariete (21/03-20/04)



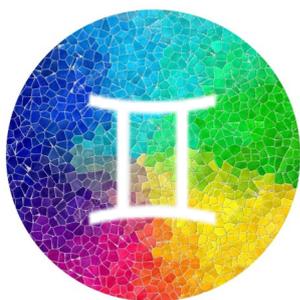
Grazie alla stretta vicinanza del Leone con Saturno riuscirete ad infondere quella dose di determinazione essenziale per affrontare con un nuovo spirito le avventure che si porranno dinanzi. Così facendo sarete capaci di concentrare tutte le forze su un unico obiettivo per cercare così di compierlo. Con il concludersi dell' anno, l'ospitalità del Sagittario per Giove consentirà di ottenere tutti quei risultati sperati, in seguito alle iniziative prese. Per concludere, saranno favoriti i rapporti e gli affari con l'estero non solo lavorativamente parlando, ma anche in ambito universitario.

Toro (21/04-20/05)

Dentro di voi avete un toro irrequieto; se sarete capaci di domarlo allora quest'anno potrebbe essere il vostro anno, ricco di cambiamenti. Sicuramente, è terminato il tempo di fuga dalla vostra vera natura, che finalmente si rivelerà. Infine, grazie al passaggio di Marte, sarete esortati a compiere scelte che richiedono molto coraggio, ma state attenti all' orgoglio che potrà incrinare i vostri rapporti.

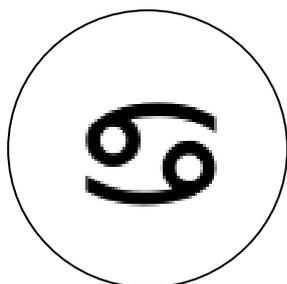


Gemelli (21/05-21/06)



Grazie a Saturno l' immaginazione e la fantasia saranno agevolate ed essenziali per riordinare i pensieri, molte volte causa di tormento; inoltre saranno di grande aiuto per rafforzare il vostro ruolo all'interno della società. Nei mesi invernali, grazie a Marte, avrete l' occasione di realizzare molti tra i vostri progetti. Infine, grazie a Venere, avrete la possibilità di incontrare una persona molto speciale, soprattutto a livello sentimentale.

Cancro (22/06- 22/07)



Quest' anno, sarà un anno molto fortunato con Urano e Giove dalla vostra parte. Basta vivere la vita con freni, bisogna essere più spavaldi e intraprendenti, soprattutto a livello decisionale. La felicità ed i successi colmeranno la vostra vita, ed è proprio grazie a d essi che inizierete a vedere i risultati di tutti quei sacrifici passati. Infine , in campo lavorativo, ci saranno molte novità, magari una promozione inaspettata!

Leone (23/07- 23/08)

Saturno, Nettuno, Marte e Giove agiranno fino a settembre e vi faranno riflettere sulle vostre vecchie convinzioni. Risparmiate un po' di energie per i prossimi eventi futuri. Fatevi un esame introspettivo atto a escludere tutte quelle peculiarità che non sono figlie della vostra natura. Inoltre, non seguite il vostro cervello per risolvere le varie questioni ma bensì il vostro cuore. Se la vostra concentrazione su voi stessi non vi farà disperdere energie allora riuscirete a realizzare tutti i vostri progetti.



Vergine (24/08-22/09)



Giove in Scorpione sarà di grande aiuto per tutti gli studenti e coloro che vogliono iniziare nuovi progetti. Il pragmatismo di Marte sarà di grande aiuto nelle scelte. Verso la fine dell' anno più self-confidence è prevista, grazie a Toro. A livello sentimentale, la situazione sarà più accattivante per il transito di Venere in Capricorno. Questo passaggio sarà di grande incidenza su figli e relazioni.

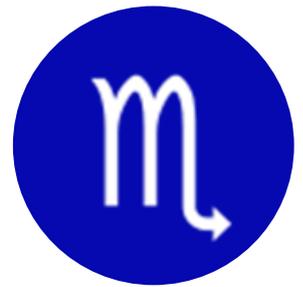
Bilancia (23/09- 22/10)



Sfortunatamente non ci saranno molti cambiamenti nella vostra vita a causa dell' inesistenza di passaggio di rilievo da parte dei pianeti. Quest' anno è stato di grande aiuto per rafforzare progetti già iniziati o per iniziarne di nuovi. Grazie alla lentezza di Saturno. a livello sentimentale sarà il vostro anno; potrebbe portarvi a trovare la vostra anima gemella, con la quale passare bei momenti indimenticabili.

Scorpione (23/10-22/11)

Marte inizialmente insieme a voi e poi in disaccordo e Giove in transito nel vostro segno vi garantiranno prospettive per un anno entusiasmante che vi porterà al successo. La vostra insolenza verrà messa a dura prova dal Toro; se il raggiungimento dei vostri obiettivi richiederà una buona dose di spavalderia allora ne farete uso. Inoltre, l' alleanza tra Giove e Marte in Scorpione vi procurerà uno stato aggressivo sia in campo lavorativo che sessuale.



Sagittario (23/11-21/12)



Più concretezza in quest' anno in cui riuscirete a rimanere fedeli ai vostri principi. Marte inciterà Giove per portarvi verso i vostri scopi principali indicandovi la giusta via per risolvere le vicende lasciate in sospeso. Date retta al vostro istinto e ascoltate il cuore più che il cervello; così facendo riuscirete a venire fuori da ogni situazione.

INDOVINA LA CANZONE

Leggi gli indizi, indovina la canzone,
scopri se hai vinto!



La canzone è di una famosa cantautrice americana,
sposata con Orlando Bloom
e parla di una notte di festa passata a Santa Barbara!

Redazione Giornalistica

Responsabile

Margherita Conti

V lingue

Valentina Cattaneo

Margherita Conti

Camilla Martini

Greta Nolli

III lingue

Ginevra Bargna

Alice Contro

Alice Dugoni

Viola Ferrara

Camilla Magaraci

Andrea Morandi

Martina Nafesti

Carlotta Ugolini

Giulia Tonon

IV scientifico

Giulia Bodo

Caterina Cajola

Angelo Cattaneo

Redazione grafica

Valentina Cattaneo

Greta Nolli

Coordinamento

Prof.ssa Paola Zanchi



*Con la collaborazione esterna
di Alessia Fantin e Maria
Margarita Milanese*