



Dopo due anni di silenzio, riprende la pubblicazione de "Il corriere della Laga", il giornalino scolastico dell'istituto omnicomprensivo di Amatrice.

Rispetto alle scorse edizioni, per ora non ne è prevista una stampa cartacea, ma solo la pubblicazione sul sito dell'istituto: speriamo di poter riprendere la stampa negli anni futuri!

L'immagine di copertina è una fotografia scattata da Francesco Lalli (5A), mentre il logo è rimasto lo stesso: realizzato da Jasmin Malik (classe 5A) quando frequentava la seconda classe del *liceo scientifico sportivo internazionale*, rappresenta la Torre civica di Amatrice e le montagne che la circondano.

Professori referenti

Laura Di Cesare
Marcella Pasquali

Redazione

Sergio Carloni
Jasmin Malik
Elena Micozzi
Eleonora Capriccioli
Giorgia Paoletti
Ludovica Aloisi

Collaboratori

Prof.ssa Martina Colapietro
Prof.ssa Ilaria Mosca
Prof.ssa Eugenia Tabellone
Prof.ssa Elisabetta Masci
Prof.ssa Anna Caloisi
Prof.ssa Giulia Nobili
Maestra Ida Di Sisto
Maestra Elena Serani
Maestra Daniela Donarelli
Maestra Elisabetta D'ascenzo
Maestra Marilena Di Michele
Maestra Sara Paradisi
Alunni dell'infanzia, primaria e
secondaria di primo grado
Aurora Aquila
Veronica Bonanni
Chiara Di Marco
Ilenia Giamogante
Francesco Lalli
Valerio Mastrovito
Elisa Moretti
Emma O'Haire
Tiziano Picchioni
Sara Rubei

INDICE

POESIE	4
RECENSIONI	10
Reservoir Dogs	10
Squid Game: il nuovo dramma di sopravvivenza coreano su netflix	12
Una dinastia al potere	14
Il piccolo principe.....	16
Wonder Egg Priority	17
I manga: fumetti particolari	19
ARTICOLI VARI	20
2022: iniziamo col botto	20
Il derby capitolino	22
Festival di Sanremo 2022	22
La tragedia del piccolo Rayan	22
"La sedia" di Van Gogh reinterpretata da Mirko Cattani, classe IIIA	23
La patrona di Amatrice: la Madonna di Filetta	24
How to become an exchange student during high school.....	26
Alimentazione	30
Ricetta: Cicerchiata	30
Il Pecorino di Amatrice è P.A.T.....	32
Alimentazione corretta dello sportivo.....	33
Il latte non è una semplice bevanda ma un vero e proprio alimento	36
.....	41
DISEGNI.....	42

POESIE

IL PERCHÉ RISPONDITELLO TU

Testo di Stefano Gentile, Classe IIA; foto di Francesco Lalli, classe VA liceo

Il vento l'acqua e le foglie
in un mondo pieno di gioie
e noi con la natura
siamo sempre in avventura.
Qui però è pieno di inquinamento
ci potremmo riflettere un momento
su quello che sta succedendo
che la natura la stiamo uccidendo
e quelle immense distese di alberi
c'erano solo ieri
oggi non ci sono più
e perché risponditello tu.
Con la plastica e il vetro da riciclare
così il mondo potremmo lasciare.



Tramonti

di Vanessa Pipitone, Classe IIA

Al calar della sera il cielo si tinge di sfumature rosse e sembra dipinto da un pittore.

Ho dei bellissimi ricordi di quando ero al mare e osservavo il sole tramontare sulle onde, sembrava un'enorme palla di fuoco che si gettava nell'acqua. In inverno, invece, mi piace osservare il tramonto sulle montagne innevate che diventano rosa. Questo mi trasmette un senso di tranquillità e spensieratezza.

Una sorpresa inaspettata di fine inverno.

di Romina Rosati, Classe IIA

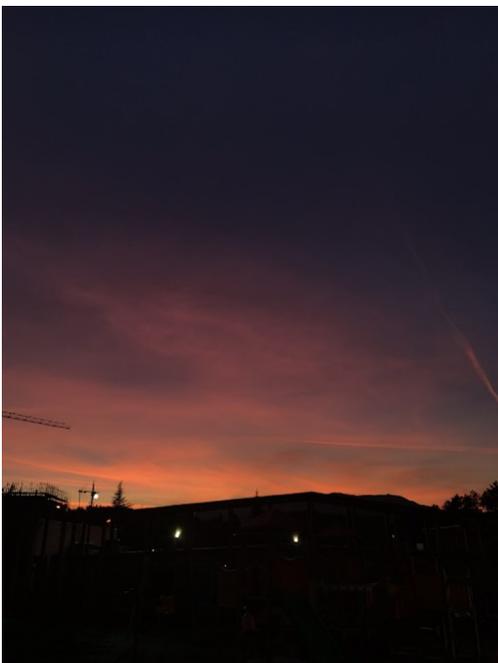
Ho appena finito di fare i compiti, mi alzo dalla scrivania e la mia attenzione viene attirata da un magnifico tramonto che scorgo tra le pieghe delle tende della finestra della mia stanza.

Il sole colora una parte del cielo e anche le nuvole di bellissime tonalità di colori caldi e rilassanti: rosa, rosso, giallo e qualche accenno di arancione.

Con grande sorpresa, mentre volto lo sguardo, vedo una grande luna che illumina tutto e porta con se le prime brillanti stelle della notte; la luna tranquilla aspetta il suo turno mentre il sole si nasconde dietro le montagne innevate.

Il cielo come un dipinto ad acquarello

di Fioreza Pazay, Classe IIA; foto di Francesco Lalli, classe VA liceo



Sono le 17:00 di un freddo pomeriggio invernale, mi affaccio alla finestra della mia camera e vedo il cielo diventare rosso, della stessa tonalità dello smalto che indosso. Il sole non si è ancora nascosto del tutto ma già sono comparse alcune stelle appariscenti e sfavillanti.

Fino ad ora non mi ero mai soffermata ad osservare un tramonto, forse perché la vita quotidiana ci impone ritmi serrati e scadenze da rispettare, invece, mi sono resa conto che dovrei farlo più spesso perché il cielo e i suoi

colori mi trasmettono tranquillità e calma.

L'aspetto che più mi colpisce e mi fa riflettere è come il rosso, il giallo, l'arancione e il bianco delle nuvole facciano sembrare il cielo un bellissimo

Ma quanto è bello crescere?

di F.P., Classe IIA

Da circa un anno non sento più di essere una bambina, me ne accorgo non solo dal mio corpo che cambia ma anche dai miei ragionamenti. Solo qualche tempo fa davanti ad un problema mi bloccavo e tremavo come una foglia a causa della paura, mentre ora riesco a ragionarci sopra e risolvere autonomamente.

Sono cresciuta e questo è evidente anche dal comportamento che i miei genitori hanno nei miei confronti; non mi trattano più come una bambina, si aspettano da me responsabilità e maturità ed io cerco di non deluderli.

Sinceramente avrei preferito rimanere bambina, è bello ricevere tutte le attenzioni dei genitori però mi rendo conto che crescere, diventare responsabili, sapersela cavare è fondamentale per crearsi un futuro

Caro 2021

di Vanessa Pipitone, Classe IIA

Caro 2021 non sei stato uno dei miei anni migliori ma vorrei anche ringraziarti perché mi hai fatto crescere e mi hai fatto capire l'importanza delle cose. In fondo sei stato un anno divertente ma allo stesso tempo impegnativo, perché per via del covid ci siamo dovuti adattare alle tante norme di sicurezza che in parte avevamo già imparato nel 2020. Ho sperato molto affinché la pandemia sparisse con il vaccino, ma non è stato così, infatti, durante le vacanze di Natale i contagi sono aumentati. Per fortuna quest'anno io e la mia classe non abbiamo dovuto fare la DaD se per non più di una settimana, comunque, nonostante tutto ciò, sono felice di aver trascorso quest'anno con la mia famiglia e i miei amici, spero che un giorno ritorneremo alla vita di prima.

TRAMONTO

Testo di Noemi Portella, classe IIIA

Foto di Mirko Cattani, classe III A

Affacciata alla finestra
guardo i colori del tramonto rosa
che con l'azzurro del cielo si sposa.

Gli ultimi raggi del sole
baciano le cime delle montagne
e regalano una sfumatura
rosa lieve
che bagna di colore la soffice neve.

Quando il cielo è limpido e sereno,
pensiamo con ottimismo
a ciò che domani faremo.

Sicuramente la notte sarà stellata e
guardare il tramonto ci toglierà ogni paura.

Mentre il sole emana gli ultimi sprazzi di luce
sembra un pittore che con lui ci conduce.

Ci prende per mano e ci mostra
come sparge i suoi colori
su mari, monti, valli e fiori.

Tutto intorno è romantico e gioioso,
è il preludio che il sole sta andando a riposo.
Lo rivedremo domani con i colori dell'alba,
sorella del tramonto che ci porta
un nuovo giorno con il suo racconto.

Vorrei correre verso l'orizzonte e prendere quel Sole,
lo farei con tutto il mio coraggio
per afferrarne almeno qualche raggio.



Grida!

rumore rumore e poi, silenzio
paura, grida e poi, di nuovo, silenzio
dolore, mancanza d'ossigeno e poi
caos, urla, rumore.

silenzio

solo mormorii, incapacità, incomprensione.

silenzio

non riesce a capire, grida!

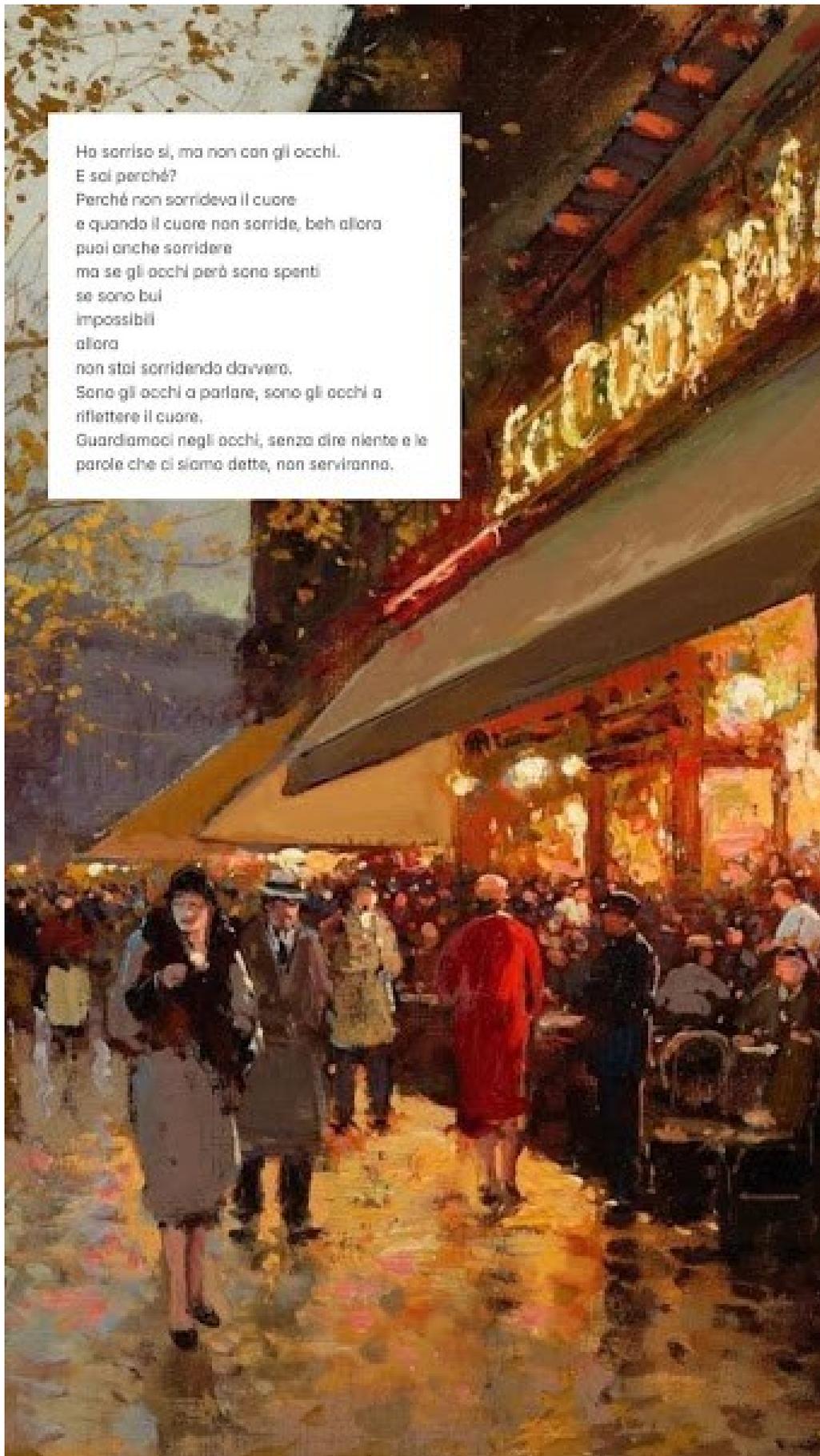
una mano, le stringe il collo; impresse le dita
stringe e stringe e la strugge.

è buio

silenzio

forse, è la pace, forse il terrore.

Ha sorriso sì, ma non con gli occhi.
E sai perché?
Perché non sorrideva il cuore
e quando il cuore non sorride, beh allora
puoi anche sorridere
ma se gli occhi però sono spenti
se sono bui
impossibili
allora
non stai sorridendo davvero.
Sono gli occhi a parlare, sono gli occhi a
riflettere il cuore.
Guardiamoci negli occhi, senza dire niente e le
parole che ci siamo dette, non serviranno.



RECENSIONI

Reservoir Dogs

di Elena Micozzi, Classe VA

Classe 1992, "Le Iene" è stato per Quentin Tarantino il film d'esordio sul grande schermo come regista, sceneggiatore e attore. Nonostante lo scarso budget a disposizione per la sua realizzazione, questo film è riuscito in poco tempo a catturare l'attenzione degli spettatori e dei critici, diventando un vero classico del cinema e rivelando al mondo intero il talento di un autore che continuerà a far parlare di sé nel contesto cinematografico. Il film racconta la vicenda di un gruppo di rapinatori professionisti che si preparano per un colpo ad un grossista di diamanti; durante la rapina, però, qualcosa va storto: alla banda viene, infatti, tesa un'imboscata da parte della polizia ed è subito chiaro ai protagonisti che qualcuno di loro ha parlato. Parte così la caccia al traditore che coincide con la ricerca di una via di fuga. I banditi che fanno parte del gruppo sono stati scelti da Joe, un anziano criminale locale, senza che questi si conoscessero tra loro. Ognuno di loro assume un nome fittizio per non fornire elementi alla polizia in caso di cattura: Mr. White, Mr. Pink, Mr. Orange e così via. Il luogo della narrazione, in cui si svolge la maggior parte della vicenda, è un vecchio magazzino abbandonato che negli accordi della banda doveva essere il punto di ritrovo dopo la rapina.



Uno dopo l'altro i rapinatori, sopravvissuti al colpo fallito, raggiungono il capannone scelto stravolti dalla sparatoria da cui sono scampati; qualcuno di loro è inoltre ferito. Gradualmente realizzano che in mezzo a loro dev'esserci un infiltrato della polizia, perché il colpo era in realtà una gigantesca trappola con poliziotti appostati ovunque. Comincia così uno spietato confronto tra i criminali

per scoprire chi sia il traditore e, nel frattempo, la storia di ciascun personaggio viene ripercorsa a ritroso fino ad un attimo prima della rapina. Tarantino decide in questo modo di scomporre e ricomporre la progressione narrativa, che passa agevolmente dal presente al passato, senza alcun tipo di forzatura, attraverso svariati flashback, allontanandosi dalle classiche vicende narrate solitamente dall'inizio alla fine in maniera piuttosto lineare.



Questa trama ha tutta l'aria di una scontata storia di pura violenza ma, in realtà, a catturare l'attenzione dello spettatore durante l'intera durata del film è lo scontro di diverse personalità e un'analisi psicologica molto approfondita dei protagonisti. La violenza rappresentata è, del resto, ancora realistica e non ridicola. È come se Tarantino avesse tolto ogni residuo

di romanticismo, sostituendolo con un realismo angosciante e penetrante. L'hangar che ospita i rapinatori diventa metafora del mondo in cui viviamo, dove la follia può presentarsi in ogni momento: nessuno è davvero in grado di conoscere gli altri, non ci si può fidare di nessuno ed, anzi, non c'è nulla di pianificabile e l'imprevisto è all'ordine del giorno. Una delle tante caratteristiche che colpisce di questo film è senza dubbio la scelta delle musiche di sottofondo che, come in tutte le opere di Tarantino, riescono ad essere direttamente funzionali alle scene pur essendo spesso in voluta disarmonia con le immagini rappresentate (anche nei momenti più drammatici i toni spesso sono tutt'altro che tragici, amplificando il contrasto). Queste scelte rappresentano il più evidente segnale della sua geniale contraddizione e del tono semiserio che è caratteristico dell'autore.

Se non avete già visto questo classico del grande schermo vi consiglio di farlo al più presto; in questo modo, vi sarà più semplice comprendere al meglio anche tutti i successivi film di questo autore straordinario; come ad esempio quello che viene considerato un film capolavoro del secolo scorso: "Pulp Fiction", le cui vicende, per chi non lo sapesse, si legano da vicino (per via di una parentela tra il protagonista de "Le Iene, Vic Vega o Mr. Blonde, ed il protagonista di Pulp, Vincent Vega) con quelle del primo film del regista.

Squid Game: il nuovo dramma di sopravvivenza coreano su netflix

di Aurora Aquila, classe IVA

Squid Game è il nuovo dramma di sopravvivenza coreano firmato Netflix, un progetto nato da un'idea del regista Hwang Dong-hyuk (The Fortress, Miss Granny) che ha preso forma nel corso degli ultimi tredici anni.

Quattrocentocinquanta sei persone disperate si sfidano in una serie di minigiochi mortali per conquistare un'enorme somma di denaro. Il titolo della serie tv fa riferimento a un popolare gioco coreano per bambini che utilizza una tavola a



forma di calamaro, ma non c'è proprio nulla di innocente nella sfida mortale a cui Hwang ci invita a essere spettatori. Lo show, infatti, vede un gruppo di persone, unite dal fatto di trovarsi in situazioni economiche disperate, prendere parte a un gioco di sopravvivenza che mette in palio una grande somma di denaro. Squid Game ha la capacità di sovvertire fin dall'inizio le aspettative, portando spesso lo spettatore a chiedersi quale sarà, alla fine, la direzione che prenderà lo show.

I concorrenti, che prendono parte al gioco in maniera volontaria, si renderanno subito conto che, nonostante l'apparenza, quelli a cui devono partecipare non sono degli innocenti giochi per bambini ma delle vere e proprie sfide di sopravvivenza, in cui il termine "eliminato" viene inteso con il suo significato letterale. Il protagonista Gi-hun (Lee Jung-jae) è un quarantasettenne sommerso dai debiti con un matrimonio fallito alle spalle, una figlia di cui ha perso la custodia e una madre gravemente malata. L'incontro, non casuale, con un misterioso uomo in metropolitana lo porterà a contattare l'organizzazione segreta promotrice dei giochi, con la speranza di potersi buttare alle spalle le sventure del passato e iniziare una nuova vita.

Ovviamente, a patto di riuscire a sopravvivere. Nonostante l'elemento centrale della serie ideata da Hwang Dong-hyuk sia la sfida all'ultimo sangue, Squid Game ci sorprende fin dall'inizio riservando ampio spazio all'approfondimento psicologico dei suoi personaggi principali. Chi si aspetta di entrare immediatamente nel vivo dei giochi potrebbe rimanere deluso dal ritmo, a volte un po' lento, della narrazione; in particolar modo per quanto riguarda i primi due episodi dei nove totali, nei quali vengono presentati alcuni membri di questa varia squadra di concorrenti che, nonostante i differenti vissuti, hanno tutti una cosa in comune: un bisogno disperato di soldi. Veniamo immersi nel mondo di Ki-hoon, un protagonista tanto imperfetto quanto affabile che, nonostante il vizio del gioco e gli strozzini alle calcagna, cerca di fare del suo meglio per non deludere sua madre e sua figlia. Gi-hun è il cuore al centro di questa drammatica storia, capace di portare un po' di umorismo e di leggerezza nelle situazioni più disperate, dando inevitabilmente allo spettatore qualcuno per cui tifare.

Uno degli obiettivi della serie è sicuramente quello di rimanere in una dimensione reale e, per questo motivo, è necessario che i suoi protagonisti siano presentati come uomini reali: non eroi o macchine da guerra ma persone vere, capaci di compiere scelte spietate o atti di puro altruismo.

Squid Game, infatti, non è una storia ambientata in un ipotetico futuro distopico o su una galassia lontana; è una realtà in cui le persone commettono azioni disperate perché si trovano in situazioni disperate e il sistema sfrutta questa vulnerabilità per il proprio tornaconto personale. La violenza della serie è saldamente radicata nel nostro mondo reale (Seoul, per la precisione) e questo contribuisce a rendere la narrazione ancor più terrificante: il gioco è spietato. Trama e personaggi delineano un mondo classista e crudele: tutto ai ricchi, solo debiti ai poveri. Miscelando sapientemente elementi distopici con un senso della violenza mai gratuita e mai volgare, Squid Game è riuscita a tenere con il fiato sospeso milioni di spettatori, grazie anche a un'ottima costruzione del ritmo e della tensione.

Una dinastia al potere

di Eleonora Capriccioli, classe IV A

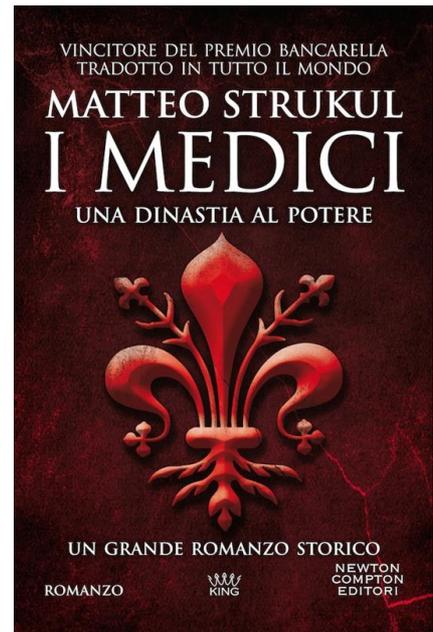
“Era venuto dunque il tempo della riflessione e della cura, dell’ascolto e della protezione. Questo gli aveva insegnato Lorenzo. E questo avrebbe fatto.”

Casa editrice: Newton Compton Editori

Anno e luogo di pubblicazione: 2016, Italia

Genere: Romanzo storico

Autore: Matteo Strukul.



L'autore nasce a Padova l'8 settembre 1973. Dopo essersi laureato in giurisprudenza, si dedica alla letteratura scrivendo romanzi e sceneggiature. Nel 2017 vince il premio Bancarella con "I Medici", primo romanzo della tetralogia che comprende anche "Un uomo al potere" e "Una regina al potere". Ha lavorato, inoltre, come traduttore e ha pubblicato in totale 14 romanzi.

Trama:

Ci troviamo nella Firenze del 1429 quando al suo capezzale, circondato dagli affetti più stretti, muore Giovanni de' Medici, figura emblematica del quindicesimo secolo, il quale dedicò tutta la sua esistenza all'amata Firenze e all'attività di famiglia. Padre di Cosimo e Lorenzo, è proprio a loro che Giovanni dà in mano uno degli apparati finanziari più illustri ed importanti di un'Italia che si trova in un momento complesso ma di enorme splendore, il Rinascimento. I due fratelli si dimostrano meritevoli del compito di cui sono stati investiti e in grado di destreggiarsi in una realtà a volte sconosciuta, nella quale devono guardarsi le spalle costantemente, sia dagli alleati che dai nemici, e trovano conforto e appoggio in figure femminili che hanno una grande rilevanza, come quella della mamma Piccarda e della moglie di Cosimo, Contessina. I fratelli Medici cercano in tutti i modi di perseguire un obiettivo comune, ovvero di

trasformare il Ducato fiorentino in un vero e proprio Stato con sovranità. Riescono a realizzare questo sogno ed allargano i confini di Firenze fino a comprendere il territorio di Siena e della Maremma; investono, inoltre, nella realizzazione di moderne opere civili, fortificazioni militari e bonifiche ed instaurano solide relazioni internazionali. Cosimo, in particolare, è lo "statista" che rende organico e solido il dominio assicurando benessere, apertura intellettuale, vitalità alla sua città.

Commento personale:

Lo stile narrativo dell'autore si può definire ammaliante in quanto riesce a rendere un libro storico estremamente accattivante e mai banale; i fatti storici si mescolano alle vite private dei personaggi e mantengono un'aura misteriosa. Strukul riesce a catturare l'attenzione perché mostra "il buono e il cattivo tempo", senza mai idealizzare eccessivamente la famiglia che ha reso grande Firenze e, in parte, l'Italia. Il lettore partecipa alle vicende dei protagonisti di cui vengono descritti i pregi, i difetti e, specialmente, la tenacia con cui affrontano le avversità, dimostrando un coraggio che infonde ottimismo nel lettore stesso. Vale assolutamente la pena non solo leggere questo libro ma tutta la trilogia.

Voto: 9

Il piccolo principe

Uno dei miei libri preferiti

di V.B., Classe 3B, Secondaria di Primo grado

Il Piccolo Principe è un racconto che, nella forma di un'opera letteraria per ragazzi, affronta i grandi temi della vita dell'umanità: il senso della vita, il significato dell'amore, l'importanza dell'amicizia e il valore del tempo.



Ciascun capitolo del libro narra di un incontro che il protagonista fa con diversi personaggi, su diversi pianeti e ognuno di questi bizzarri personaggi lascia il Piccolo Principe stupito e sconcertato dalla stranezza dei "grandi" (i grandi non capiscono mai niente da soli, ed è faticoso, per i bambini, star sempre lì a dargli delle spiegazioni).

A ogni modo, questi incontri possono essere considerati delle allegorie e delle analisi della società moderna e contemporanea.

In un certo senso, costituisce una sorta di educazione sentimentale.

Non si vede bene che con il cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi.

Tutti i grandi sono stati piccoli, ma pochi di essi se ne ricordano.

È il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante.

Gli adulti non capiscono mai niente da soli ed è una noia che i bambini siano sempre eternamente costretti a spiegar loro le cose.

Wonder Egg Priority

di Veronica Bonanni, classe 4A

GENERE: Fantasy, Horror psicologico, Dramma psicologico

AUTORE: Shinji Nojima

ANNO: 2021

STUDIO: Clover Works

EPISODI: 12 + speciale conclusivo

TRAMA: La storia racconta le vicende di una ragazza di 14 anni di nome Ai Ohto. Durante una passeggiata notturna, Ai visita una sala giochi deserta, dove una



voce misteriosa la guida verso una macchina gashapon che distribuisce delle uova (chiamate *Wonder Eggs*), da cui riceve in dono un uovo. Quella notte Ai viene trascinata in un mondo di sogni e, dopo aver rotto il *Wonder Egg*, deve assumersi il compito di proteggere da un'orda di mostri la ragazza che si trova al suo interno. Nel corso della sua avventura, affrontando prove che la condurranno in situazioni di estremo pericolo nel tentativo di salvare una persona a lei cara, la protagonista farà nuove conoscenze che contribuiranno alla sua crescita e la porteranno a cambiare sé stessa. Ai, insieme alle sue nuove amiche, cercherà di salvare le *anime* delle altre ragazze rinchiusi all'interno delle uova. Per riuscire a sconfiggere i demoni che affliggono questi spiriti, Ai e le sue compagne utilizzeranno come armi oggetti di cui fanno uso nella loro quotidianità.

COMMENTO: L' anime è molto curato dal punto di vista tecnico, nei disegni e nelle animazioni. I personaggi sono ben descritti dalle illustrazioni e anche dal

punto di vista caratteriale; essi mostrano, infatti, un carattere originale e mutevole. L'opera tratta del tema del suicidio femminile, differenziato all'interno dell'anime da quello maschile per motivazioni legate soprattutto ai sentimenti. Si analizza, inoltre, lo stato d'animo delle persone che convivono con il senso di colpa per essersi suicidate e viene svelato il motivo del loro gesto; successivamente, si descrive come siano riuscite a superare le loro debolezze e quale sacrificio sarebbero disposte a fare per tornare a vivere. **VOTO: 8**

I manga: fumetti particolari

di Martina Cococcioni, Classe 3B,
Secondaria di Primo grado

I manga sono dei fumetti particolari che a differenza degli altri fumetti si leggono da destra a sinistra.

Solitamente sono realizzati per un pubblico adulto ma vanno di moda soprattutto tra gli adolescenti.

Il genere può essere vario: azione, romantico, horror e molti altri.

I manga sono solo ed esclusivamente in bianco e nero. La storia è suddivisa in 9 o eccezionalmente dieci capitoli tutti composti da trenta pagine.

Il numero dei volumi, di solito, varia intorno a i venti ma eccezionalmente ci sono anche serie corte che arrivano a cinque e anche serie più lunghe che arrivano intorno a 60 volumi.

Il mio genere preferito è quello d'azione e il mio manga preferito è Fairy Tail che parla di una gilda di maghi che devono svolgere delle missioni di combattimento, man mano le loro doti migliorano sempre di più.



ARTICOLI VARI

2022: iniziamo col botto

di Sergio Carloni, Andrea Canonico, Tiziano Picchioni e Valerio Mastrovito

L'inverno potrebbe sembrare perfettamente l'esatto opposto dell'estate, ma in verità questa è una stagione che presenta numerosi eventi sportivi.

Alcuni di questi, come le manifestazioni dedicate agli sport invernali, si svolgono ogni anno, altre, come la nota Coppa d'Africa, hanno cadenza biennale.

Di seguito, alcune delle cerimonie più importanti che si sono svolte durante il mese di gennaio 2022.

COPPA D'AFRICA

E' una manifestazione calcistica che si svolge ogni due anni e che mette in competizione le più importanti squadre nazionali dell'Africa.

La prima edizione del torneo si tenne nel 1957 in Sudan; da quel momento in poi, si decise che si sarebbe svolta con cadenza biennale. L'idea della coppa nacque l'anno precedente la prima edizione, nel 1956, quando in un Congresso della FIFA a Lisbona si discusse la costituzione della CAF, ovvero la "Confédération Africaine de Football", una confederazione che raggruppava tutte le squadre di calcio africane a livello nazionale.

Nella Capitale del Sudan, Khartoum, nel 1957, si tenne la prima edizione

della manifestazione. A partecipare furono le quattro squadre fondatrici della CAF, ovvero Egitto, Etiopia, Sudan e Sudafrica. Vincitori furono gli egiziani, che sono detentori di ben sette titoli continentali in venticinque finali giocate. Quest'anno la competizione ha avuto inizio il 9 gennaio 2022 con la sfida tra Camerun e Burkina Faso, che ha visto vincere i padroni di casa per 2-1 grazie alla rimonta firmata da Aboubakar. L'ultima sfida si è svolta il 6 febbraio 2022 nello stadio Olembe di Yaoundé, durante la quale si sono sfidati il Senegal e l'Egitto. Lo 0-0 dei tempi regolamentari ha portato la gara ai calci di rigore, al termine dei quali ha trionfato il Senegal, grazie al tiro dal dischetto del campione del Liverpool Sadio Mané.

Nel corso di questa edizione sono accaduti diversi eventi strani. In breve, nel corso della sfida tra Tunisia e Mali, il direttore di gara Janny Sikazwe ha fischiato la fine del match quattro minuti prima del naturale scadere del tempo. Richiamato in campo, il fischietto ha comunque gestito la gara fino al 90', senza proseguire con i 4' di recupero segnalati in precedenza.

Secondo numerosi media africani, l'arbitro zambiano sarebbe rimasto

vittima di un'insolazione che avrebbe compromesso la regolare gestione del confronto.

Inoltre, all'inizio del match Mauritania-Gambia, la squadra di casa è rimasta delusa da un clamoroso errore gestionale da parte degli organizzatori del match, che sono riusciti a sbagliare ben due volte l'inno dei padroni di casa, con conseguente richiesta ai giocatori della Mauritania di cantare il proprio inno senza l'accompagnamento degli altoparlanti.

Nonostante questi piccoli inconvenienti, la competizione rimane altamente interessante all'occhio di ogni amante del calcio; è stupefacente vedere giocatori di alto livello, come Mané e Koulibaly, giocare con i loro compagni di nazionale che non hanno avuto la fortuna di farsi conoscere nei campionati più prestigiosi.

AUSTRALIAN OPEN

E' uno dei principali eventi tennistici del pianeta. Il torneo si svolge ogni anno a Melbourne, durante la terza e la quarta settimana di gennaio. Il torneo è riservato a tutte le categorie di singolare e di doppio, comprese dunque anche quelle *juniores* e tutte le specialità per atleti con disabilità. Per completare i tabelloni dei singolari maschile e femminile si giocano tre turni di qualificazioni, che consentono

l'accesso a sedici giocatori per categoria; sono ammesse inoltre alcune wild-card per l'accesso diretto al tabellone principale. I tornei di singolare prevedono quattro turni eliminatori e, a seguire, quarti di finale, semifinale e finale.

Nell'edizione del 2022 non sono state poche le polemiche che hanno avvolto il campione Novak Djokovic, escluso dalla lista dei partecipanti perché non vaccinato contro il Covid-19. Il serbo ha, in effetti, ammesso pubblicamente per la prima volta di non essere vaccinato contro il coronavirus, spiegando però di non voler essere accostato ad alcun movimento no-vax e di poter pensare alla possibilità di vaccinarsi in futuro.

Uno dei record più importanti del tennis è quello di Rafa Nadal, che ha compiuto un'impresa straordinaria vincendo gli Australian Open 2022. Lo spagnolo, infatti, ha battuto in finale Daniil Medvedev, numero due del *seeding*, con i parziali di 2-6, 6-7, 6-4, 6-4, 7-5.

Il derby capitolino

di Bonanni D., Lalli G., Paoletti A.,
classe 1ªA, Scuola Secondaria di I grado

26 settembre 2021 nella 6ª giornata di Serie A la Lazio vince 3-2 il derby capitolino contro la Roma.

È un trionfo importante per la Lazio e per i tifosi laziali che hanno festeggiato la risalita in classifica.

La partita inizia e il primo tempo lo domina la Lazio con le reti di Sergey Milincovic Savic e di Pedro Rodriguez, poi la Roma segna il 2-1 agli sgoccioli del primo tempo.

Nel secondo tempo la Lazio segna il 3-1 e la Roma segnerà il 3-2 finale. La Lazio porta gioia ai propri tifosi e anche al proprio allenatore che, al primo anno nella squadra biancoceleste, ha festeggiato sotto la curva Nord dell'Olimpico portando sul braccio l'aquila Olympia, simbolo laziale.

Festival di Sanremo 2022

di Festa L., Giustiniani G., Grillotti R.,
Salpini G., Spagnoli A., Moriconi F.,
classe 1ªA, Scuola Secondaria di I grado

Dal 1 al 5 febbraio 2022, si è svolta la 72ª edizione del festival di Sanremo condotta da Amadeus, nel teatro Ariston della cittadina Ligure. In queste cinque serate si sono esibiti venticinque cantanti tra cui i due vincitori Blanco e Mahmood con la canzone "Brividi", che già dalla prima serata erano i favoriti. Seconda classificata Elisa con "O

forse sei tu" e terzo classificato Gianni Morandi con "Apri tutte le porte". A un km dalla costa sanremese, in collegamento dalla nave Costa Toscana, Orietta Berti e Fabio Rovazzi sono stati i conduttori del primo teatro galleggiante della storia del Festival di Sanremo.

La tragedia del piccolo Rayan

di Giamogante A., Gogonel D., Piroli G.,
Serafini S., classe 1ªA, Scuola
Secondaria di I grado

A Tamrout, vicino Chefuauen nel nord del Marocco, il 5 febbraio un bambino di soli cinque anni è caduto in un pozzo. Dopo quattro giorni con il fiato sospeso, il Marocco ha dovuto arrendersi: il bambino caduto nel pozzo, a una profondità di 32 metri, è stato estratto vivo, ma è deceduto poi in ambulanza. Preoccupata del destino di Rayan anche l'Italia, legata al ricordo di Alfredino, morto nel 1981 in un pozzo di Vermicino a Roma. Nonostante l'impegno e il tunnel orizzontale creato per raggiungere Rayan, in serata la tragica notizia... Rayan non ce l'ha fatta.

“La sedia” di Van Gogh reinterpretata da Mirko Cattani, classe IIIA

La sedia di Van Gogh, con la sua seduta rivestita di paglia, è un mobile semplice e rustico, che riflette il modo in cui l'artista vedeva sé stesso, come un uomo modesto. Gli oggetti sulla seduta denotano il carattere riflessivo di Van Gogh: la sua pipa e il sacchetto del tabacco. Il fumo era il suo costante piacere, che lo aiutava a rilassarsi. Il quadro può quindi essere visto quasi come un autoritratto. Su una scatola piena di cipolle c'è la firma del pittore. Raramente firmava i suoi dipinti e mai indicava il



Figura 1 Vincent Van Gogh, La sedia, 1888 Olio su tela, cm 91,8 x 73 London, National Gallery

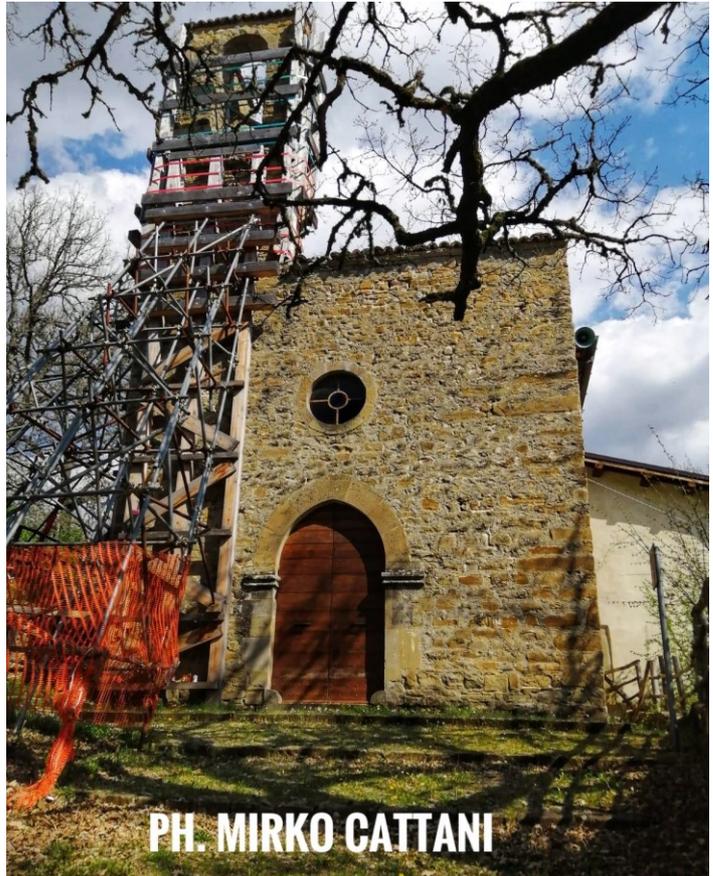


cognome, forse per sottolineare la rottura con la famiglia d'origine. Sebbene le pareti dell'interno fossero in realtà imbiancate di bianco, Van Gogh le ha dipinte di un turchese chiaro, in contrasto con la sedia gialla. La porta probabilmente conduce all'esterno, alla strada e a un piccolo giardino pubblico. Il punto di vista rialzato rende in modo ancora più efficace la concavità della sedia, già caratterizzata da una spiccata rientranza nel fondello impagliato. La sedia è vuota di chi se n'è già andato via.

La patrona di Amatrice: la Madonna di Filetta

Testo di Emma Di Marco, classe IIIA; foto di Mirko Cattani, classe IIIA

Ogni anno, nel territorio amatriciano, a maggio, nella domenica dell'Ascensione, si celebra la Madonna di Filetta. Tutti gli abitanti si riuniscono per partecipare alla solenne processione che parte dalla chiesa di Sant'Agostino e arriva fino all'antico borgo di Filetto, dove non molto distante sorge il Santuario dedicato alla Madonna dell'Ascensione o di Filetta. Diverse sono le leggende nate intorno a questo culto. L'evento miracoloso, verificatosi nel 1472, è legato alla figura di una giovane pastorella, di nome Chiarina Valente che trovò nel giorno dell'Ascensione, su un prato, un cammeo con il ritratto di una donna. Chiarina pensò che si trattasse della Madonna e decise di



tenere con sé il gioiello e di portarlo a casa. La sua famiglia era molto povera e non c'erano soldi per mangiare. Ma quel giorno, Chiarina aprì la credenza, spinta dai morsi della fame, e con grande stupore la trovò colma di cibi prelibati. Immediatamente si gridò al miracolo e accorse gente da: Saletta, Cossito, Villa San Lorenzo, Rocchetta, Sommati e dalla stessa Amatrice. Gli amatriciani portarono via il prezioso cammeo, pensando di custodirlo in un luogo più sicuro, ma il giorno seguente, con grande sorpresa, lo trovarono a casa di Chiarina. Lo presero nuovamente e lo collocarono in una scatola, chiusa con sette chiavi, ma anche questa volta, il giorno dopo, lo trovarono dalla pastorella. Decisero così di costruire una chiesa proprio sul prato dove, la giovinetta l'aveva trovato. Ogni anno, quaranta giorni dopo Pasqua, il cammeo

sarebbe stato condotto sulle sponde del fiume Tronto e affidato agli abitanti delle diverse frazioni che in processione lo avrebbero portato fino alla piccola chiesa; da lì sarebbe poi tornato ad Amatrice. La Madonna non scappò più! In occasione dell'Ascensione, qualche goccia di pioggia non manca mai! Sono le lacrime della Vergine Maria che vorrebbe restare per sempre nel luogo in cui la dolce Chiarina la trovò e la prese con sé.

How to become an exchange student during high school

by Sara Rubei, classe 3A



A lot of students wish to go abroad and to transform completely their life for a certain period of time, in fact to become an exchange student means to change school, country and going to live in a different family.

This experience can be really hard even before you leave your home country because it is difficult to organize however doing it can become one of the best choice in your life as it will be an experience you will never forget.

I am still glad I did that as a result I went through all the process to fill my application.

Afs gives you the possibility to choose what country you wish to go and you can insert them depending on your preferences.

You can require a scholarship offered from Afs or from an external partner or you can pay all the amount by yourself.

What if you don't know how to start?

First the most important thing you have to do if you want to live and study abroad is to find an agency that reflects your values and personal goals for the program.

There are so many you can look at in the internet and once found the best for your needs you can choose one and submit. You usually have to fill an online dossier where you have to write some personal information and your school reports.

My experience

Personally I left with AFS when I was in tenth grade so during my second year of high school .

How did it all started?

One day, while I was at school, I came to know that a foundation was offering a scholarship collaborating with AFS so I decided to sign up even if most of the students leave when they are in twelfth grade .

After having searched for more information I decided to submit and at the end of february AFS sent me an email where I discovered I got admitted and I won the scholarship.

I chose to leave for Denmark although there were other five countries where I could go but I thought this one was better suited to my needs.



And that was the right choice, Denmark is a Scandinavian country and it is full of new things you can discover and experience.

The architecture, with its nordic traits is really particular and gives you the impression to be in a tale.

Denmark has no mountains so it is all flat but it has some hills located in wonderful natural parks that I visited during my stay.

Danish have a really different way of living but what I have appreciated the most is their mentality and the independence they give to their children, for example the possibility of choosing and developing their own inclinations since they are young.

I left on september 4th, 2020, I arrived in Copenhagen and then I attended a campus with other exchange students, there we did lots of activities together and I got the chance to meet people from all over the world and try new things with them then the volunteers explained and advised us how to live in that country too.

This campus lasted three days and then we all got separated to join our host families.

After we left the capital city our group took a bus that arrived till the northern part of the country where I lived most of the time .

I lived close to Aalborg one of the biggest Danish city and I really loved that place because it has nordic and modern features and I could hang around by myself or with my "family" and friends.



My host family was composed by four people: a couplet and their two children I consider having an host family while your stay abroad as a really important thing because it helps you integrating in the new culture and they offer you support but if you prefer, you can choose the option to live in a residence.

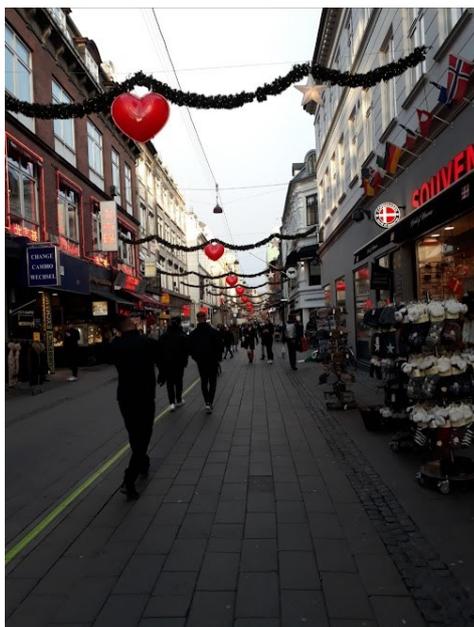


While being there you have to attend a local school to replace the one you are attending in your home country but it is important to make it clear that those programs are accepted by the italian schools so you will not miss an year.

I attended a local high school in Denmark and I noticed that the school system is really different compared to ours for example the learning approach is more practical so they do a lot of group projects mostly based on problem solving.

As well as in Italy students have the possibility to choose what kind of high school they want to attend, they can decide between a school that prepares you for certain jobs or an high school that usually lasts three years, if they do not feel prepared for high school they can spend a year in a college or residence .

They have many compulsory subjects, such as Math, Science and English but you can choose the others. Lessons usually start at 8,00 and end at 3 pm but sometimes I could go home earlier.



What made my experience more special was visiting some other cities and their attraction.

I have visited many towns in the country but the one I liked and enjoyed the most was Copenhagen .

I visited it just at the end of the program, right before leaving and it took me three days to explore all the places .

I visited the central part of the city by ship and I went inside the Royal Palace where the royal family had their meetings and I learnt something about their history.

Then I visited some museums and during the night I went into an amusement park where I could enjoy the Christmas decorations .

After those days I came back home.

It took me some weeks to better integrate and to realize I was living in another country but it usually depends on the person .

At first it is difficult and you have to get used to speak another language and to change your habits but in the school they will obviously help you to integrate since they are interested in different people with a particular background .

To be honest it is not something easy and not everything will be perfect but it is worth since you will learn and experience many new things, you will discover another point of view and you will better get to know about yourself, meet new people and visit new places .

However before leaving you have to be really motivated it is not something everyone can do without the right mindset.

It is an experience that will make you feel really independent and you will get a deep connection with people that are culturally different from you and once you will come back you will feel mentally richer than before.



For example one of the moments I appreciated the most was my departure since I was able to fly alone and it gave me a strong feeling of independence and freedom.

This experience is for everyone that is looking to go to study abroad during high school but do not know how to start or what they should expect. So, with this article, I hope I will help or persuade someone to leave.

It does not matter what country you are wishing to go to it would be a great experience you will never forget and at the same time it will be really helpful for your future.

So studying abroad not only helps you to learn a new language but to appreciate other cultures ,overcoming challenges of living in another country and gain a great understanding of the world and it contributes to acquire new information you will never learn just by studying on a book.

Alimentazione

Ricetta: Cicerchiata

di Francesco Lalli, Chiara di Marco, Elisa Moretti, classe 5A



La cicerchiata è un dolce tradizionale dell'Italia centro-meridionale, in particolare delle Marche e dell'Abruzzo.

Questo dolce è composto da palline di pasta che, fritte e legate col miele, vengono foggiate a ciambella o anche a forma di cono. Con qualche variante, la cicerchiata è

nota anche in altre regioni col nome di cicerata o struffoli.

Alcuni sostengono che sia stato l'Abruzzo a darle i natali. Lo proverebbe il fatto che proprio in questa regione veniva storicamente prodotto un miele di ottima qualità. Altri, invece, fanno nascere il dolce in epoche ancora più antiche in territori che ora sono nei confini dell'Umbria e delle Marche.

INGREDIENTI:

- 150 g di farina
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di liquore "Strega"
- 1 cucchiaio di olio di semi di girasole
- 50 g di zucchero
- un pizzico di sale
- 100 g di confettini colorati
- 100 ml di miele di acacia
- 1 limone
- 1 l di olio di semi di girasole (per friggere)

PREPARAZIONE

Per la pasta

In un recipiente uniamo l' uovo, il liquore, l' olio di semi e mescoliamo il tutto con una forchetta. Una volta amalgamati tutti gli ingredienti liquidi, uniamo la farina, un pizzico di sale, la scorza del limone e impastiamo fino ad ottenere un composto omogeneo. Successivamente, stendiamo il composto su un piano infarinato e tagliamo il tutto a striscioline per ricavare tanti quadratini da un centimetro circa. Friggiamo, poi, in abbondante olio i quadratini di pasta ricavati in precedenza, facendoli dorare e successivamente lasciamoli scolare su carta assorbente.

Per la glassa

Mettiamo in una casseruola lo zucchero ed il miele e lasciamo che lo zucchero si scioglia a fuoco medio-basso nel miele. Inseriamo, poi, i pezzettini di pasta fritti nella pentola, mescoliamo e successivamente componiamo la cicerchiata in un piatto da portata dando forma tonda al composto. Dopo aver lasciato raffreddare il dolce, aggiungiamo prima di servire confettini colorati.

Il Pecorino di Amatrice è P.A.T.

di Noemi Portella, classe IIIA

I prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT) sono prodotti inclusi in un apposito elenco, istituito dal Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali (MIPAAF) con la collaborazione delle



Regioni. Il requisito per essere riconosciuti come Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) è quello di essere ottenuti con metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura consolidati nel tempo, omogenei per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni. Nel territorio amatriciano vengono storicamente prodotti formaggi di latte di pecora. La ricetta si tramanda verbalmente da generazioni anche se negli archivi comunali sono state trovate delle fonti scritte che fanno riferimento al prezioso pecorino. Il latte utilizzato è, di solito, intero, crudo o pastorizzato, e proviene da ovini che vengono allevati nella natura rigogliosa dei pascoli montani che si trovano a più di 600 m. di altitudine. La forma è cilindrica a facce piane di dimensioni variabili. La crosta dura e untuosa può variare colore: giallo intenso o nero se trattata con olio e aceto. La pasta è di colore giallo paglierino ed ha un sapore intenso, non salato ma tendente al piccantino. La stagionatura può variare dai due ai dodici mesi. Si degusta in purezza o accompagnato con pane casereccio, oppure utilizzato nella gastronomia e nella cucina locale. È, infatti, il formaggio che arricchisce la ricetta tipica di Amatrice: gli "spaghetti all'amatriciana".

Alimentazione corretta dello sportivo

di Emma O'Haire, classe 5A

Il nostro corpo consuma calorie ed energie in qualsiasi momento della giornata, anche quando si dorme e, pertanto, sono necessarie per supportare una qualsiasi attività sportiva. Bisogna, quindi, assicurarsi mediante l'alimentazione l'energia adeguata di cui si necessita.

Il ruolo dell'alimentazione per lo sportivo

È importante per lo sportivo scegliere una corretta alimentazione che contenga una notevole varietà di cibi, a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare.

Rispetto a quella di un individuo che non pratica alcuna attività, l'alimentazione dello sportivo si differenzia principalmente nella quantità di calorie di cui ha bisogno nell'arco della giornata e in relazione agli sforzi fisici da sostenere.

In particolare parliamo di:

- **Carboidrati:** hanno la funzione energetica primaria perché supportano lo sforzo fisico durante l'attività sportiva. Essendo i principali zuccheri per il corpo, oltre a fornire la quantità giusta di fibre, sono la principale fonte di energia dell'organismo e rappresentano il 55-60% delle calorie assunte nell'intera giornata;
- **Proteine:** indispensabili per costruire e riparare i tessuti, oltre che far crescere la massa muscolare; in particolare, quelle di origine animale che devono rappresentare il 12-15% del consumo giornaliero. Anche le proteine vegetali sono fondamentali per il nostro organismo, in quanto più leggere e facilmente digeribili;
- **Lipidi:** hanno una funzione sia energetica che strutturale, soprattutto delle membrane cellulari. Vanno introdotti con una percentuale che varia dal 25 al 30%;
- **Vitamine, minerali, fibre:** aiutano a proteggere l'organismo.
 - **Le vitamine** sono presenti sia negli elementi vegetali che in quelli animali e si distinguono in due gruppi: le vitamine liposolubili (A, D,

E, K) e le vitamine idrosolubili (B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, acido folico, biotina); le prime si trovano disciolte nella parte grassa degli alimenti, le seconde, invece, sono sciolte nella loro parte acquosa.

- **I minerali** sono presenti in quasi tutti i cibi. Non forniscono calorie (quindi non "ingrassano") ma aiutano la produzione di energia da parte dell'organismo. Si ritrovano principalmente negli ortaggi, nella frutta, nella carne, nel pesce, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati.
- **Le fibre** sono un insieme di sostanze diverse che troviamo nei vegetali (frutti, semi, fusti, radici, foglie) e hanno in comune la caratteristica di non essere né digerite né assimilate dal nostro organismo. Paradossalmente è proprio questa caratteristica a renderle tanto preziose: più la dieta è ricca di fibre e meno si soffre di stipsi, diverticolosi, obesità, diabete, arteriosclerosi e di varie forme tumorali dell'intestino;
- **Acqua:** fondamentale per la regolazione termica. È consigliabile introdurre da 1 a 1,5 litri al giorno in proporzione a quanta ne viene persa.

Questi elementi naturalmente verranno introdotti nell'organismo in quantità variabile seconda dell'intensità con cui si pratica lo sport, ma anche dall'età e dal sesso.

ALCUNI CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO:

In generale, l'alimentazione dello sportivo deve essere varia e basata sui principi della **dieta mediterranea**; chi, invece, pratica **sport a livello agonistico si attiene ad un'alimentazione molto più complessa**. Tra gli alimenti di base della dieta mediterranea abbiamo:

Frutta, verdura e ortaggi, seguiti da carboidrati, come **pane, pasta, riso, farro, patate**, ma anche **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie), che contengono glucidi e proteine. Importanti per la dieta sono **pesce, uova e carne**, che andrebbe consumata non più di due volte a settimana. La dieta dello sportivo

prevede anche il consumo di **latte e derivati** e un condimento a crudo con **olio extravergine di oliva**, molto importante perché ricco di vitamina E che ha un effetto antiossidante.

CURIOSITÀ

Per una corretta alimentazione, vanno poi distinti i soggetti che praticano **sport anaerobici**, caratterizzati da brevi ma intensi sforzi (ad esempio il body building), da coloro che praticano **sport di resistenza** (come la corsa). Per i primi è indispensabile **l'assunzione dei carboidrati** che costituiscono il nutrimento ideale per l'allenamento dei muscoli. Lo sportivo di resistenza, invece, deve assumere **alimenti che gli consentano l'accumulo massimo di scorte** di glicogeno.

Altri consigli utili per gli sportivi:

- Mangiare almeno tre ore prima dell'allenamento e non quando si vuole;
- Dopo l'attività fisica, reidratarsi sempre con acqua o bevande energetiche per rifornire i muscoli di glicogeno;
- Integrare gli zuccheri persi con frutta fresca, anche centrifugata, oppure frutta secca;
- Bere durante tutta la giornata, non solo durante e dopo l'attività fisica;
- Chi fa sport per perdere peso dovrà assumere meno calorie rispetto al fabbisogno energetico, sotto la supervisione di un **nutrizionista o dietista**.
Non si può fare di testa propria altrimenti si rischia di danneggiare il sistema immunitario e il proprio fisico!

Il latte non è una semplice bevanda ma un vero e proprio alimento

di Ilenia Giamogante (4A) e Ludovica Aloisi (3A), con la collaborazione della prof.ssa Colapietro

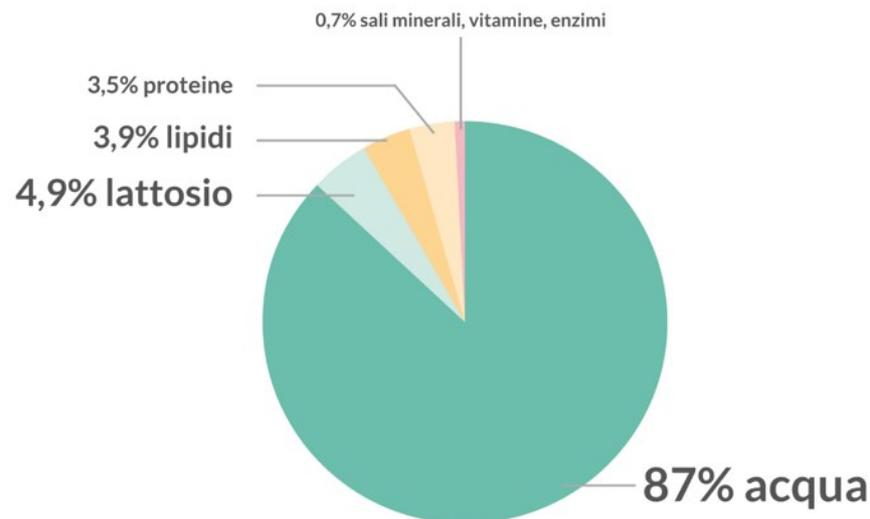
Il latte è il liquido prodotto dalle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi (più di 4000 specie) dopo la nascita del piccolo, ed è spesso l'unica risorsa di cibo per i giovani mammiferi durante il periodo più critico della loro esistenza. Il ruolo del latte è di nutrire, tramite l'apporto di proteine, vitamine, lipidi, zuccheri e sali minerali, e di provvedere allo sviluppo del sistema immunitario e delle funzioni di tipo fisiologico. Per l'uomo la funzione nutritiva del latte continua fino all'età adulta, essendone un'importante componente del regime alimentare. È infatti considerato il cibo che più si avvicina al concetto di alimento completo in quanto contiene tutti i macronutrienti indispensabili per la vita. Il latte fa bene perché contiene dei sali minerali molto importanti per l'organismo, quali il calcio e il fosforo. Come sappiamo l'apparato osseo e scheletrico richiedono la presenza di particolari sali minerali per mantenersi forti e attivi e fra questi il primo è il calcio, seguito dal fosforo che ne aiuta la corretta assimilazione. Il latte contiene entrambi questi sali, in quantità molto elevate rispetto agli altri alimenti, quindi si rivela speciale per la crescita dei bambini e dei ragazzi, ma anche per le donne che stanno vivendo il periodo della menopausa e quindi soffrono di indebolimento osseo. Al contempo, si rivela essere importante per l'alimentazione delle persone anziane, in quanto permette di salvaguardare il benessere delle ossa e la loro mineralizzazione. Pertanto risulta essere un prezioso alleato per l'alimentazione quotidiana dell'uomo.

La composizione del latte varia in base alla specie animale ma, all'interno della stessa specie, la sua variabilità è dovuta anche ad altri fattori:

- stato fisiologico dell'animale → il latte varia la sua composizione nelle differenti fasi di lattazione;
- stato sanitario dell'animale → una variazione significativa si ha con la mastite, infezione della mammella. Ci si accorge che un animale è mastico perché il pH è più elevato rispetto alla norma;

- fattori ambientali → stress ambientali e forti escursioni termiche influenzano la produzione del latte animale;
- alimentazione → un'alimentazione sana ed equilibrata garantisce la massima produttività.

Il grafico rappresenta la composizione chimica del latte bovino.



Nello specifico:

Acqua

L'acqua è la componente maggioritaria del latte. Nel latte vaccino il contenuto di acqua è in media l'87% mentre nel latte ovino è dell'82%.

Lattosio

Il lattosio, disaccaride costituito da glucosio e galattosio, è il principale carboidrato del latte. La concentrazione del lattosio varia a seconda della specie animale. Il lattosio è anche fonte di galattosio, necessario per la costituzione dei tessuti nervosi, e costituente di molte glicoproteine e molti glicolipidi, importanti costituenti delle membrane cellulari. Nel latte avvengono moltissimi processi fermentativi, essenziali nella produzione di alcuni suoi derivati, uno di questi è lo yogurt che deriva dalla trasformazione del lattosio in acido lattico tramite determinati batteri.

Proteine

Le proteine del latte costituiscono circa il 94-97% delle sostanze azotate totali e possono essere suddivise in due gruppi: le caseine, che ne rappresentano circa l'80% e vengono elaborate esclusivamente dalla ghiandola mammaria, e le sieroproteine, che ne costituiscono il 17%. Le proteine del latte sono importanti nell'alimentazione umana per il loro elevato valore di digeribilità.

Sali minerali

Una delle ragioni per le quali il latte è considerato un alimento interessante dal punto di vista nutrizionale è il suo elevato contenuto di minerali, in particolare di calcio. La percentuale di sali minerali presenti nel latte rappresenta circa l'1% della sostanza secca totale. Essi si presentano sotto forma di cationi (calcio, sodio, potassio, magnesio) e anioni (fosforo inorganico, citrato, cloruro) e la loro forma molecolare influenza il livello di assorbibilità da parte dell'organismo.

Vitamine

Le vitamine sono molecole di varia struttura necessarie per il funzionamento dei processi vitali dell'organismo. L'apporto vitaminico deve pertanto necessariamente provenire dall'alimentazione; esso contiene vitamine sia liposolubili che idrosolubili. Le vitamine liposolubili, in particolare quelle A, D ed E, sono associate al grasso e, dopo la scrematura, si ritrovano quasi completamente nella crema e nel burro. Le vitamine idrosolubili, in particolare quelle B1, B2, C etc..., si trovano invece nella fase acquosa, cioè permangono prevalentemente nel latte scremato e nel siero.

Lipidi

I lipidi hanno la funzione primaria di provvedere all'apporto energetico del neonato dei mammiferi. Il contenuto di grasso del latte varia a seconda di vari fattori: specie animale, tipo di alimentazione e stato di lattazione. Il latte bovino presenta una concentrazione del grasso variabile tra 3 e 6%, ma il range tipico è compreso tra 3,5 e 4,7%. Tra le specie ruminanti più comuni, il latte di pecora è quello che ne presenta il contenuto maggiore; esso infatti raggiunge concentrazioni anche doppie rispetto a quelle del latte di vacca.

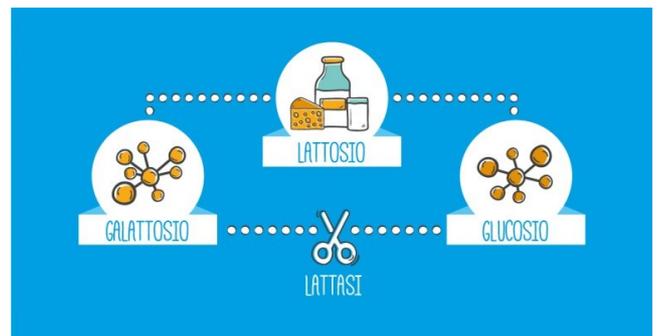
Intolleranza al lattosio: un disturbo molto diffuso

Nel mondo circa il 70% delle persone è intollerante al lattosio, una delle intolleranze più diffuse.

Negli anni Ottanta circa il 2,9% ne soffriva mentre ad oggi la percentuale è salita al 12,7% (dati Istat).

Perché molte persone sono intolleranti al lattosio?

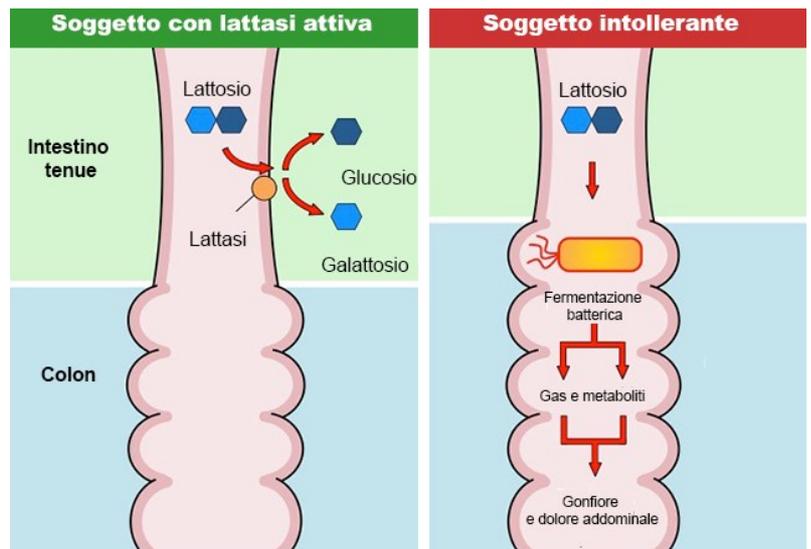
Per rendere digeribile il lattosio (lo zucchero presente nel latte) il nostro corpo si serve di un particolare enzima, l'enzima lattasi. Quest'enzima ha il compito di scindere il lattosio nelle sue due componenti più semplici, glucosio e galattosio. La carenza di lattasi porta a un'incapacità di digerire il latte e di conseguenza a un'intolleranza alimentare.



Cosa succede in caso di assunzione di latte o latticini da parte di soggetti intolleranti?

Il rischio è di sviluppare spiacevoli disturbi intestinali, nausea, difficoltà nella digestione, gonfiore e/o dolore addominale. Ma i soggetti sensibili al lattosio

non devono per forza rinunciare al latte. Esistono infatti molte alternative, la migliore è il latte delattosato. Si tratta di un latte sottoposto a un processo di idrolisi enzimatica del lattosio. La scissione in glucosio e galattosio rende questo prodotto digeribile anche per i soggetti intolleranti.



In conclusione possiamo affermare che il latte è un alimento completo con un elevato valore nutrizionale e i benefici che porta sono molteplici: sviluppo e salute delle ossa, prevenzione cardiovascolare, salute dentale, salute intestinale e controllo dell'indice glicemico. Inoltre, secondo diversi studi, latte e latticini migliorano la qualità del sonno; responsabile di quest'azione benefica sarebbe il triptofano (sintetizzatore della melatonina). L'assunzione di latte è importante a qualsiasi età, in particolar modo nei neonati, infatti il latte materno favorisce una crescita sana e aiuta il bambino a combattere virus e batteri.

Finisco di leggere l'ultima pagina del mio libro. Chiudo la copertina e accarezzo la carta con la stessa delicatezza con cui si tocca un uccellino ferito. Mi guardo attorno come se fossi appena tornata da un viaggio dallo spazio e capisco perché lascio sempre così tante cose a metà: un po' per pigrizia e un po' perché, quando prendo l'iniziativa di terminarle, ecco che la malinconia mi avvolge come una coperta.

Mi si strizza il cuore nella cassa toracica con tanta pressione che il dolore diventa qualcosa di fisico. A volte è piacevole, quel dolore e la parte pensante di me capisce che è necessario, che non posso lasciare sempre le cose a metà, che in questo modo il mondo non smetterà di girare solo perché quella notte ho deciso di non leggere, di abbandonare per un momento il progetto a cui sto lavorando.

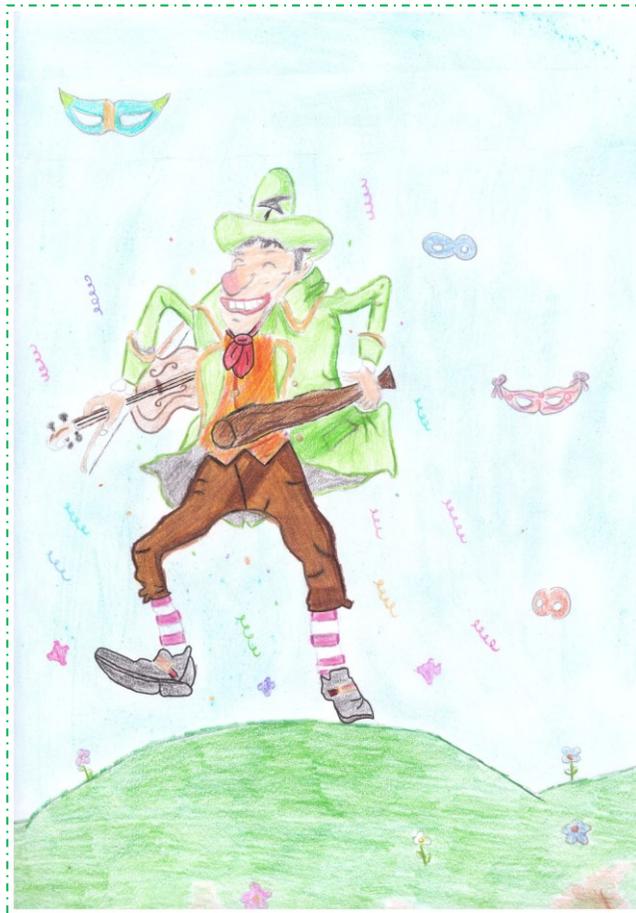
E mi rendo conto che è a questo che aspiro da sempre, che il mondo per un attimo si fermi, che le cose belle come l'amore per i libri, le subordinate affusolate che scorrono sotto ai miei occhi come acqua di una cascata, rimangano immobili, bloccate in una clessidra di sabbia che sono io a decidere quando ribaltare.

La parte non pensante di me, invece, quella un po' bambina, una piccola Peter Pan che giace in un angolino della mia mente, fa i capricci ogni volta che le cose arrivano al termine. Si scuote nella mia mente come una farfalla impazzita, cercando di fermarmi, perché è come se, finendo qualcosa, potessi strapparle via le ali.

Perché, anche se sono ancora giovane, capisco che il tempo è troppo veloce, che non posso imbottigliare i secondi in un barattolo e riprenderli quando mi serviranno. Del resto, anche se spesso pensiamo di avere il tempo tra le mani, quello ci scappa via come un'anguilla troppo scivolosa e mi rendo conto che, forse, invece di lasciare tutto senza una fine, sperando che in questo modo possa incastrare tra le pagine di un libro qualche minuto in più, dovrei finire tutto quello che posso. Fare tutto quello che posso. Perché la vita è una e bisogna viverla di momenti completi, ricordi finiti, fatti e confezionati, e non di cose fatte a metà.

DISEGNI

scuola primaria e infanzia



ARLECCHINO

ARLECCHINO FACEVA PARTE DI UNA FAMIGLIA MOLTO POVERA. CON TUTTI PEZZETTI DI STOFFA CHE GLI DAVANO GLI AMICI, LA MAMMA NE REALIZZÒ UN VESTITO, ARLECCHINO FU IL BAMBINO PIÙ AMMIRATO IL GIORNO DI CARNEVALE.



PULCINELLA

LE ORIGINI DI PULCINELLA SONO MOLTO ANTICHE. IPOTESI SONO VARIE; C'È CHI LO FA DISCENDERE DA UN "PULCINELLO", OVVERO UN PICCOLO PULCIN PER VIA DEL NASO ADUNCO; C'È CHI SOSTIENE CHE UN CONTADINO DI ACERRA, PUCCIO D'ANIELLO, N '600 SI UNÌ COME BUFFONE AD UNA COMPAGNIA DI GIROVAGHI DI PASSAGGIO NEL SUO PAESE (NAPOLI).



BALANZONE



BALANZONE

IL "DOTTOR" BALANZONE È LA CELEBRE MASCHERA ORIGINARIA DI BOLOGNA, UN UOMO DI LEGGE CHE PARLA, PARLA, PARLA... SI INTENDE DI TUTTO E TROVA SEMPRE QUALCOSA DA DIRE SU QUALSIASI COSA. USA UN LINGUAGGIO STRAMPALATO, ZEPPLO DI ANTICHI PROVERBI, MA DETTI A SPROPOSITO E SPESSO STORPIATI, LANCIANDOSI IN DISCORSI SENZA NE' CAPO, NE' CODA, TANTO DA LASCIARE STUPITI E A BOCCA APERTA TUTTI QUELLI CHE LO ASCOLTANO.

BALANZONE È IL PERSONAGGIO PIÙ CHIACCHIERONE DELLA COMMEDIA DELL'ARTE E PARLA CON SPICCATO ACCENTO BOLOGNESE. HA UN ASPETTO FLORIDO E UN FISICO ROBUSTO, GRASSO, COME "GRASSA" È LA CITTÀ CHE RAPPRESENTA; AMA LA BUONA CUCINA E NON LO NASCONDE.

BALANZONE VESTE TUTTO DI NERO, ABITO, MANTELLO E UN GRANDE CAPPELLACCIO. ANCHE LA MASCHERA È DI COLOR NERO E QUO COPRE PARzialmente IL VISO, LASCIANDO VEDERE LE QUANCE E I GRANDI BAFFI.

SONO UNA MASCHERA DOTTA E SAPIENTE
CHIACCHIERO MOLTO, CONCLUDO NIENTE!
SONO DI BOLOGNA UN GRAN DOTTOR:
MI SOTTOPONGONO OGNI MALORE,
ED IO CON L'ABILE MIA PARLANZINA
SPUTO SENTENZE DI MEDICINA.
CURO IL MALATO COL LATINORUM
PER OMNIA SAECULA SAECULORUM!

MAMUTHONES



MAMUTHONES

I MAMUTHONES SONO LE MASCHERE TIPICHE DEL CARNEVALE DI MAMOIADA IN SARDEGNA. SI TRATTA DI MASCHERE ANTICHISSIME CHE DA SECOLI SFILANO DANZANDO TRA LE STRADE CITTADINE, SEBBENE IL LORO SIGNIFICATO RITANGA ANCORA OGGI UN MISTERO. INDOSSAVANO SUL VISO UNA MASCHERA NERA REALIZZATA IN LEGNO, SUL CORPO PELLI DI PECORA NERA MENTRE SULLA SCHIENA PORTAVANO ENORMI CAMPANACCI.

BARTOCCIO



Bartoccio

Bartoccio è una maschera tipicamente perugina il cui nome deriva forse da Bartolomeo, haque nel 1650.

Sembra un contadino un po' rozzo e caciaroni ma dietro quel sorrisetto nasconde una fina intelligenz

BARTOCCIO

MASCHERA TIPICAMENTE UMBRA, NONCHE' SIMBOLO DELLA CITTA' DI PERUGIA, BARTOCCIO E' NOTO PER IL SUO METTERE ALLA BERLINA CATTINI AMMINISTRATORI E COSTUMI, ATTRAVERSO LE CELEBRI "BARTOCCIAE". NATA INTORNO AL 600, QUESTA MASCHERA DI CARNEVALE SI ISPIRA ALLA FIGURA DI UN CONTADINO BENESTANTE CON CURFETTO ROSSO E SUPRABITO VERDE, UN PO' ROZZO MA ALLO STESSO TEMPO SAGGIO.

PULCINELLA

PULCINELLA

LA MASCHERA DI PULCINELLA VENNE INVENTATA NEL XVI (SEDICESIMO) SECOLO AD ACERRA, NAPOLI, DA SILVIO FIORILLO. IL COSTUME MODERNO VENNE INVENTATO NELL'OTTOCENTO DA ANTONIO PETITO.



ARLECCHINO

ARLECCHINO È LA MASCHERA PIÙ FAMOSA DELLA COMEDIA DELL'ARTE. È NATO IN UN POVERO QUARTIER DI BERGAMO. INDOSSA UN COSTUME COLORATO FATTO DI TRIANGOLI DI STOFFA. CON UNA MASCHERINA NERA. AI PIEDI HA DELLE SCARPE CON UN GRANDE FIOCCO E IN TESTA UN CAPPELLO DI FELTTO.

ARLECCHINO





ARLECCHINO

C'ERA UNA VOLTA UN BAMBINO BERGAMASCO
CHIAMATO ARLECCHINO. VIVEVA IN POVERTA' CON LA
SUA MAMMA. PER CARNEVALE LA SCUOLA
ORGANIZZO' UNA FESTA. LE MAMME CUCIRO'NO
SPLENDIDI VESTITI PER I PROPRI FIGLI MA NON
QUELLO DI ARLECCHINO. IL GIORNO DELLA FESTA
VEDENDO ARLECCHINO COSI' TRISTE,
LE MAMME GLI REGALARONO UN PEZZO DI
STOFFA. L'ABITO DI ARLECCHINO DIVENNE COSI'
IL PIU' COLORATO ED ORIGINALE MAI
REALIZZATO GRAZIE ALLA GENEROSITA' ALTRUI.

PULCINELLA



PULCINELLA INCARNA LA PLEBE NAPOLETANA,
L'UOMO PIU' SEMPLICE, QUELLO CHE NELLA
SCALA SOCIALE OCCUPA L'ULTIMO POSTO.
L'UOMO CHE PUR CONSCIO DEI PROPRI
PROBLEMI RIESCE SEMPRE A VENIRNE FUORI
CON UN SORRISO.

RLECCHINO



Arlecchino: Storia e Origini

Secondo la tradizione Arlecchino nasce in un quartiere povero di Bergamo, indossa un bellissimo vestito colorato. Ha un carattere vivace: inizialmente era il tipo del servo sciocco, in seguito è diventato più astuto, sempre pronto a trovare in inganno e a fare dispetti. Arlecchino è combinone di tutti i colori. Spesso finisce nei guai e la sua preoccupazione principale è la ricerca incessante di cibo: è sempre affamato! Si muove saltellando, fa piratte, inchini e capriole incampanate e code. In mano ha un bastone di legno, il botasso che un tempo veniva utilizzato per girare la pedana agli servi per darle e prenderle nelle liti in cui si imbatte. Arlecchino è una maschera brillante e simpatica, ha una voce stridula e anticchia invece di parlare. Un tempo il costume era completamente bianco per la furia di rotolapi con stoffe di diversi colori, si trasformò nel variopinto costume che tutti oggi noi conosciamo.

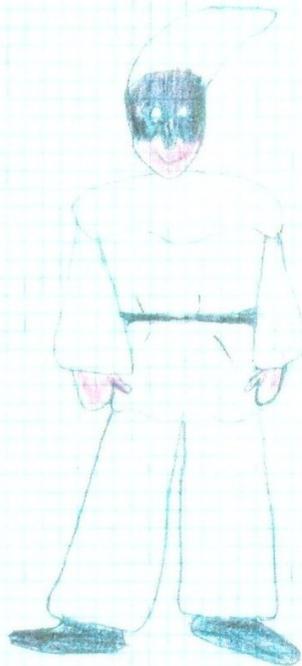
ARLECCHINO

ARLECCHINO (IN BERGAMASCO ARLECHI) È UNA FAMOSA
MASCHERA LOMBARDA DELLA COMMEDIA DELL'ARTE.



PULCINELLA

PULCINELLA È UNA MASCHERA NAPOLETANA, È UNA FIGURA GOFFA E BRUTTA CON IL NASO ADUNCO. È UN PERSONAGGIO PIGRO, NEGLIGENTE MA ANCHE IRONICO E CHIACCHIERONE. È VORACE E AMANTE DEL CIBO.



PULCINELLA

PULCINELLA È UNA MASCHERA NAPOLETANA DAL COSTUME BIANCO E IL NASO ADUNCO. È PIGRO E OPPORTUNISTA.



DANIEL

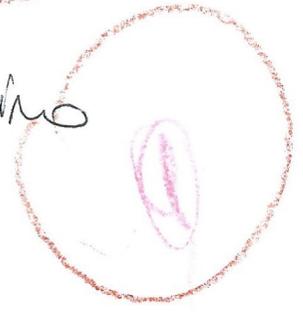
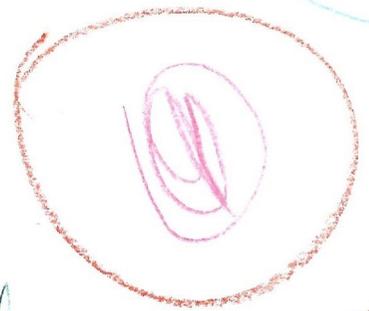
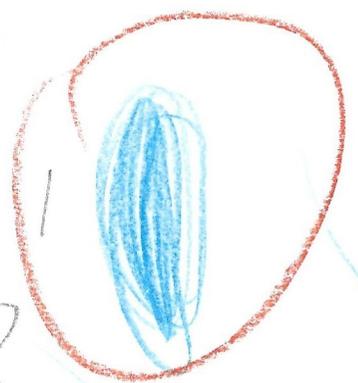
CARNEVALE: AUA SCOPERTA DELLE MASCHERE TRADIZIONALI

llllllllll

DANIEL

BUSA

llllllllll



ARZICHINO



PACHELLA

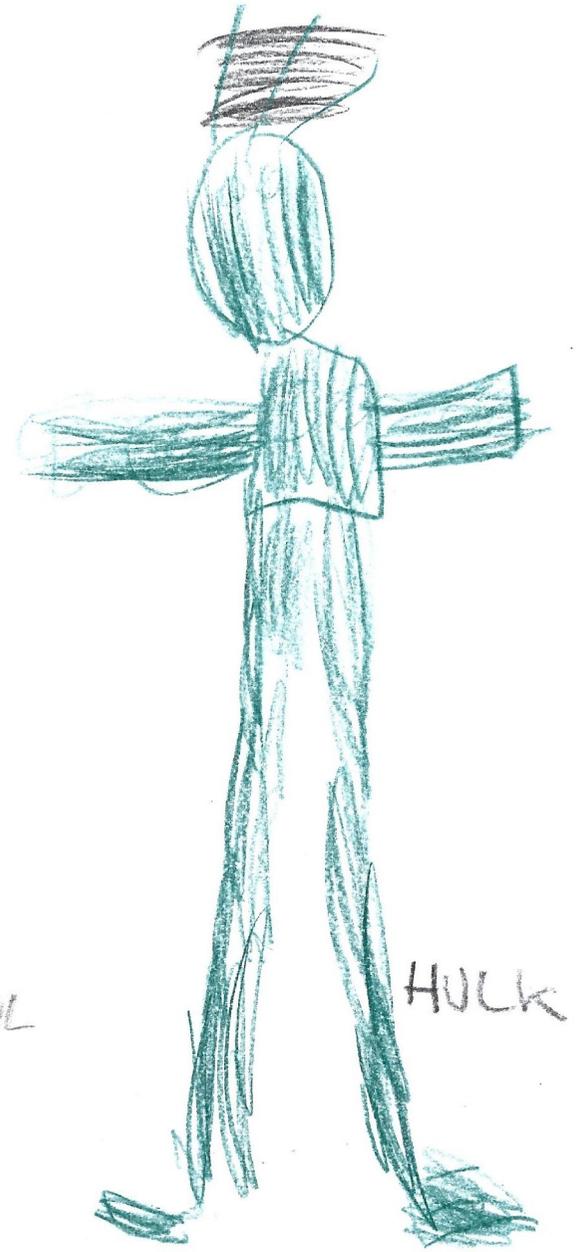


PANTALONE



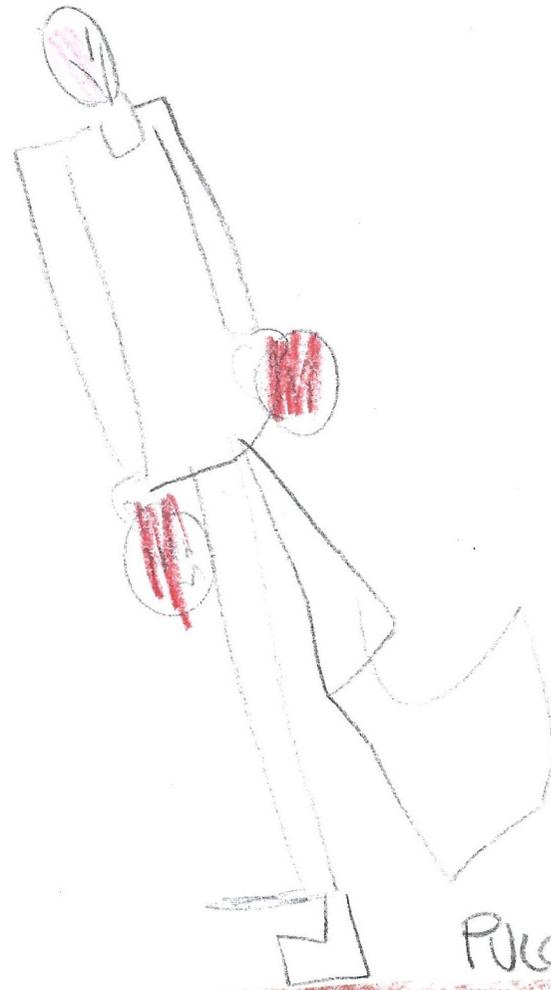
DANIEL

CARNEVALL: LE MIE MASCHERE PREFERITE



D I E G O

CARNEVALE: AUA SCOPERTA DELLE MASCHERE TRADIZIONALI



POLIGNELLA



ARLECHINO

LE MIE MASCHERE PREFERITE.

DIE G



CARNEVALE: AUA SECONDA BELLE MASCHERE TRADIZIONALI



CARNEVALE: LE MIE MASCHERE PREFERITE

BIANCA

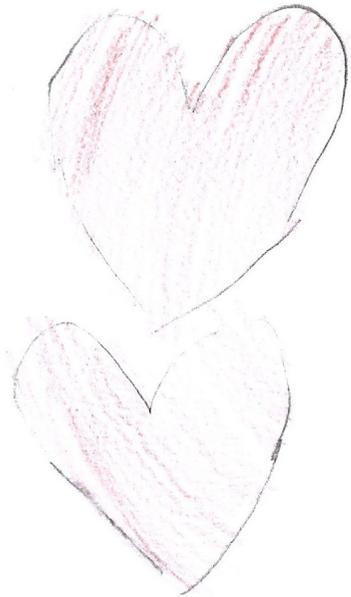


AURORA

RAPUNZEL



BIANCANEVE





PULCINELLA

ARLECCHINO

CARNEVALE: ALA SCOPERTA DELLE MASCHERE TRADIZIONALI

CARNEVALE: LE MIE MASCHERE PREFERITE

de Pancefese

GILVA



Rapunzel



Bianca

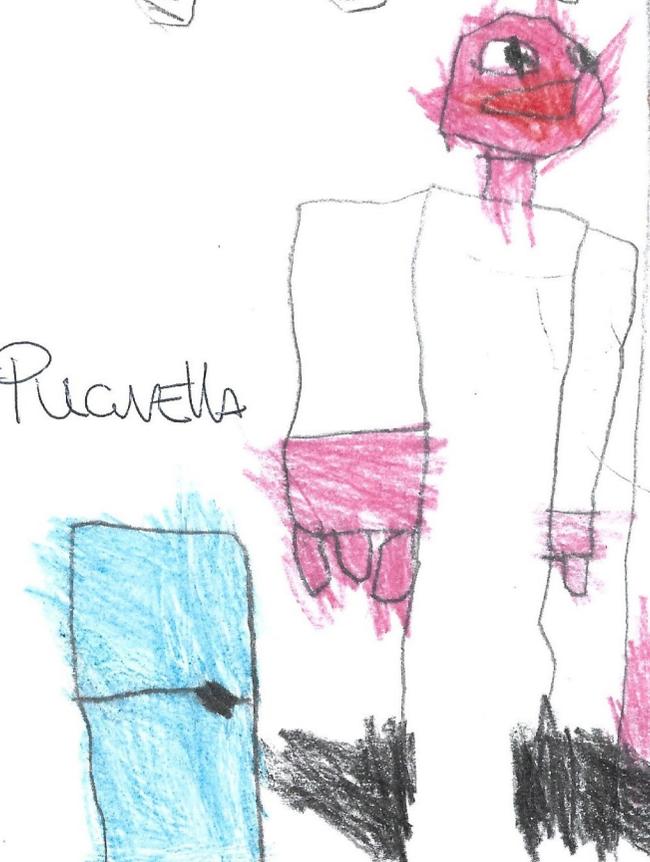


IL CARNEVALE:
ALLA SCOPERTA
DELL'E MASCHERE
TRADIZIONALI

FRANCESCO



Pucella



Argentin

FRANCESCO

LA MIA MASCHERA
PREFERITA

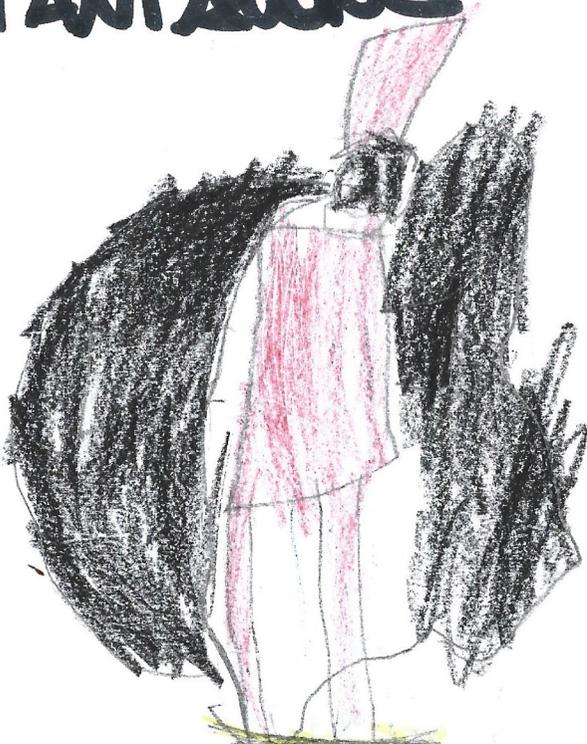
SPERANZA



CARNEVALE: AUA SCOPENTA DELLE MASCHERE TRADIZIONALI

ANDREA

PANTALONE



ARIACHINO

CARNEVALE : LE MIE MASCHERE PREFERITE Andro e



IRON MAN

SPIDERMAN

IL CARNEVALE: ALLA SCOPERTA DELLE MASCHERE TRADIZIONALI



LEON

BRIGHELLA

LE MIE MASCHERE PREFERITE

LEON ♥

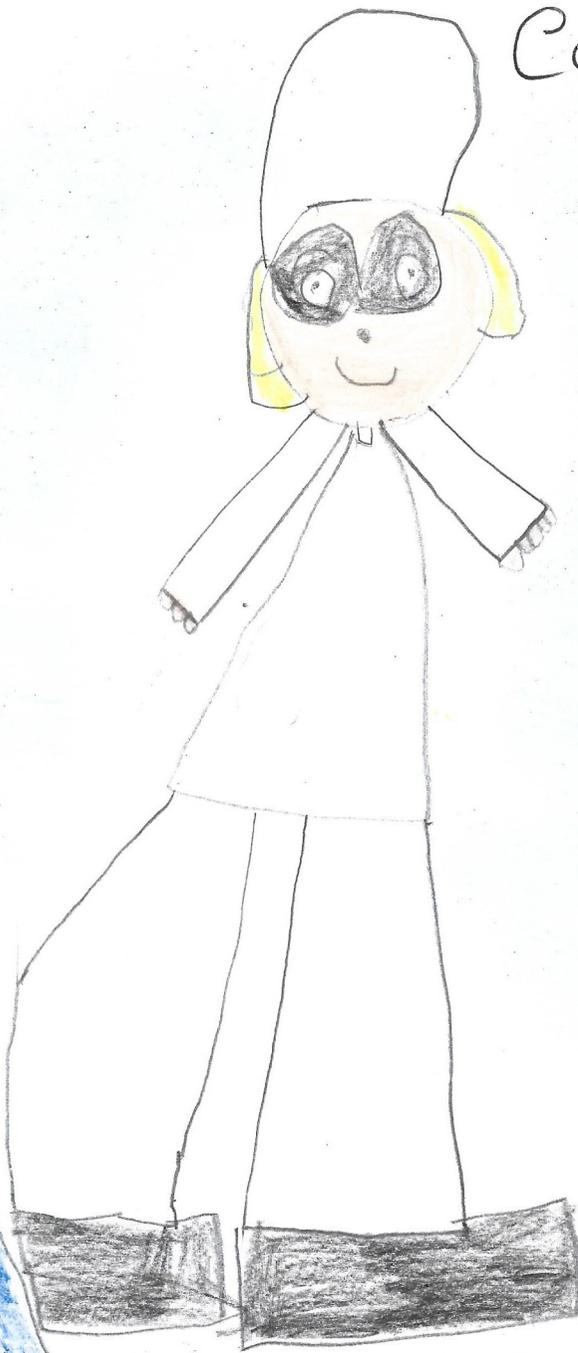


DEADPOOL



HULK

W CARNEVALE



Carnevale:

Alle
scoperte
delle
maschere
tradizionali

MATTEO

MATTEO



VOGLIO VESTIRMI DA PIRATA