

# *Il giornalotto*

bimestrale d'informazione studentesca



## SOMMARIO

### 1 ● Editors' letter

Riaprono le selezioni

### 2 ● Disastro in Giappone

forse è il caso di riflettere sul nucleare!?

### 3 ● 150 anni, L'unità d'Italia

gli studenti bergamaschi incontrano il presidente Napolitano

### 5 ● Vado o Resto?

cinque motivi per andarsene dall'Italia e cinque motivi per cui restare

### 6 ● Ragazzi che fumano

perchè i giovani iniziano a fumare?

### 8 ● Anoressia

taglia 38? no grazie!

### 9 ● L'essenziale è invisibile agli occhi

qualche riflessione...

### 10 ● Il significato dei sogni

cosa sappiamo dei nostri sogni??

### 11 ● La festa della Donna

conosciamo davvero il significato di questa festa?

### 12 ● Lo sport e la vita

un legame inscindibile

### 13 ● Recensione

libro: Nelle terre estreme

### 14 ● Recensione

film: Last Days

### 15 ● Oroscopo

scopri cosa dicono le stelle

### 16 ● Giochi

un po' di svago



150° Unità d'Italia

# Riaprono le selezioni

## Il Giornalotto

*Stiamo ormai per giungere al termine di quest'anno scolastico e, come tutte le attività, anche il Giornalotto deve programmare la sua continuità.*

*Per questo, invitiamo tutti i lettori che sono interessati al progetto a farsi avanti.*

*Visto il successo ottenuto quest'anno scolastico vogliamo che quest'attività possa continuare nel migliore dei modi, è necessario quindi che la futura redazione sia creata entro giugno.*

*Teniamo a sottolineare che, il progetto deve essere preso seriamente e portato avanti con costanza.*

*Chiunque fosse interessato, dal 15 aprile, può scrivere una mail al nostro indirizzo [ilgiornalotto@islotto.it](mailto:ilgiornalotto@islotto.it) oppure contattare i componenti della redazione che vi sapranno spiegare ciò che occorre fare per candidarsi. Vi attendiamo in molti!!*

*P.S. vi anticipiamo che a giugno uscirà l'ultimo numero 2010/2011 del Giornalotto!!*

*La Redazione*

# Disastro in Giappone

forse è il caso di riflettere sul nucleare?

Siamo tutti a conoscenza del disastro naturale che ha coinvolto l'intero Giappone, prima un potentissimo terremoto e poi un altrettanto violento tsunami che ha devastato intere città.

Abbiamo, purtroppo, tutti avuto modo di sentire la cronaca di questi spaventosi avvenimenti un'infinità di volte in televisione, sui giornali, alla radio e su internet; non è quindi mia intenzione riproporvi un macabro racconto di quanto successo (perché così continuano a renderlo i media... macabro!). Specifico che non voglio sminuire quanto successo, anzi è sicuramente un avvenimento catastrofico che ci deve far profondamente ed intensamente riflettere. Intendo solo dire che, come al solito, i nostri media ci propongono la parte "più buia della Luna", descrivendoci nei minimi dettagli notizie di morte e sciagure, quasi come se stessero girando un film dell'orrore, tralasciando invece i fatti di cronaca che ci possono davvero informare.

Tutto questo perché "la morte" fa più audience.

Vorrei parlare invece dei problemi che il terremoto e lo tsunami hanno evidenziato, il nucleare ad esempio; stiamo assistendo ad uno scempio causato dalle radiazioni, persone che muoiono perché colpite da questo distruttivo flusso di energia che, fino al giorno prima, permetteva però di far funzionare la luce elettrica e gli infiniti elettrodomestici di cui ormai tutte le case sono dotate.

La mia domanda è: vale la pena di morire per ottenere energia?

Credo proprio di no. Sono convinto del fatto che se al posto di quelle centrali nucleari ci fossero stati degli accumulatori per l'energia eolica, dei pannelli solari o un qualsiasi altro produttore di energie alternative e ecologiche non avremmo certamente assistito a questa terribile moria.

Quindi, noi italiani che a giugno di quest'anno, voteremo per decidere se avviare la produzione di energia nucleare nel bel Paese, siamo sicuri di volerci "portare in casa" quest'arma legalizzata? Siamo veramente a conoscenza dei rischi che corriamo? E, non da ultimo, non ci basta vedere quello che sta passando il popolo giapponese?

Spero che quest'articolo porti le persone a riflettere sul fatto che utilizzare energie alternative non è impossibile e soprattutto che faccia capire quanto sarebbe sbagliato portare il nucleare anche in Italia.

di Illipronti MICHELE

# L'UNITÀ D'ITALIA E L'INCONTRO CON IL PRESIDENTE NAPOLITANO

di Salimbeni GABRIELLA

Il 5 maggio 1860, guidati da Giuseppe Garibaldi, figura leggendaria di rivoluzionario e di combattente, soprannominato “L’eroe dei due mondi” partirono da Genova circa 1150 volontari, verso la Sicilia. L’avanzata dei Mille non fu priva di ostacoli e contraddizioni. Garibaldi e i suoi seguaci, nella loro vittoriosa avanzata, incontrarono spesso, tra le popolazioni locali, la resistenza se non la totale ostilità dei contadini, e si verificarono talvolta incidenti e disordini.

La spedizione dei Mille era stata progettata da Francesco Crispi e Rosolino Pilo. Grazie ad essa e all’impresa militare di Garibaldi ha luogo la storica unità d’Italia.

Ed oggi che siamo nel 2011 l’Italia compie 150 anni.

Un “compleanno” che merita di essere festeggiato nel modo migliore, perché in questa storia ci sono le nostre radici e il nostro futuro. Dagli uomini e dalle donne delle terre di Bergamo è venuto un contributo importante per far “crescere” il nostro Paese con quei valori di democrazia e libertà che si sono affermati, attraverso vicende drammatiche ed esaltanti, e che, oggi, dobbiamo difendere e far crescere.

Ed è anche per questo che dobbiamo essere orgogliosi se lo scorso 2 febbraio il presidente della Repubblica Giorgio Napolitano è venuto in visita nella nostra città. Ma dobbiamo anche essere orgogliosi di colui che davanti a una carica così importante come il Capo dello Stato ci ha rappresentati. Mi riferisco a Niccolò Fabrizi, presidente della Consulta Provinciale

Studentesca di Bergamo. Un ragazzo di 18 anni, un ragazzo uguale a tutti noi, che da un giorno all’altro ha avuto una grande opportunità, un’opportunità che non capita tutti i giorni. Esatto, Niccolò ha potuto fare un discorso al nostro Presidente. La carica che Niccolò riveste è stata infatti messa alla pari del Presidente della provincia e del Presidente della regione Lombardia e di tutti i sindaci dei comuni della provincia di Bergamo.

Niccolò durante il suo discorso ha dimostrato senso civico, intelligenza e una grande maturità. Era emozionato e più volte le parole gli morivano in gola. Ha parlato sotto gli occhi inquisitori di tante persone, ma nonostante avesse tutti quegli sguardi puntati su di lui è riuscito a colpire il Capo dello Stato e parallelamente tutti i presenti, invitandoci a una riflessione su cosa sia davvero l’unità d’Italia. Le parole che più mi hanno colpito del discorso di Niccolò sono le seguenti :

“Oggi, le nuove generazioni vivono in una realtà tutta diversa, ed inevitabilmente si interrogano se abbia ancora senso l’Unità e l’appartenenza alla comunità nazionale, in un mondo globalizzato e frammentato.

*Queste domande non sono frutto di apatia ed indifferenza, come spesso ingiustamente si pensa, ma dell’incertezza del domani, del futuro dei singoli e della nostra società nel suo complesso.*

*Sentiamo il bisogno di un nuovo slancio, di una reazione al pessimismo e alla deriva individualista, desideriamo ripartire.*



*E per ripartire, non chiediamo assistenzialismo, non vogliamo che ci venga regalato nulla. Chiediamo la massima attenzione da parte delle Istituzioni, ma sappiamo che spetta a noi studiare, lavorare, fare volontariato, mostrare le nostre qualità ed i nostri meriti. "*

Niccolò parla dei giovani. Niccolò con poche, ma profonde parole spiega come noi ragazzi siamo ancora così confusi per quel che riguarda la nostra realtà. Quanto è vero? Oggi, noi giovani, troppo spesso ci chiediamo se l'Unità d'Italia abbia davvero un senso. Però nessuno da una risposta a questi nostri interrogativi o forse, semplicemente, ci facciamo sentire poco. E quei pochi che provano a farsi sentire, vengono ignorati. Vorremmo avere più spazio, ma comunque non ci viene concesso. E siamo noi giovani che dovremmo lottare per il nostro futuro, per esserne i protagonisti. Sarebbe bello però che **TUTTI I GIOVANI, ATTORI PRINCIPALI DEL DOMANI**, si fermassero un attimo a riflettere su quanto accade attorno a loro.

Sarebbe bello, se ogni ragazzo e ogni ragazza prendessero coscienza di sé e di ciò che li circonda. Sarebbe bello anche solo che tutti avessero letto quest'articolo che parla della storia di un Paese e di un ragazzo che con le sue parole ha colpito l'Italia intera, e non che tutti si siano fermati al titolo.



# Vado o resto?

*Vado via* per avere un'istruzione più specialistica e con un'ottica più ampia e aperta al "diverso".

*Vado via* per conoscere culture e consuetudini diverse.

*Vado via*, perché mi sono stancato di una politica per i pochi, per i potenti, per comodità e lontana dalla gente comune.

*Vado via*, perché mi piacciono l'innovazione, le risorse rinnovabili, le piste ciclabili, le strade e i musei gratuiti.

*Vado via*, perché sembra che i giovani all'estero abbiamo più possibilità di inserirsi nel mondo del lavoro in base alle loro qualità.

**Resto qui**, perché non mi vanno bene le cose e quindi voglio cambiarle. Se me ne vado come faccio?

**Resto qui**, perché sento che qua c'è tutta la mia vita e non ho la forza di abbandonarla.

**Resto qui**, perché sento che qui c'è ancora bisogno della mia presenza e, fino a quando non è tutto a posto resto.

**Resto qui**, perché ci sono dei paesaggi fantastici che devo ancora conoscere e scoprire.

**Resto qui**, perché ci sono i servizi pubblici gratuiti.

Vado o resto? Lasciamo a voi lettori la possibilità di darci delle risposte.

Nel 150° anniversario dell'Unità Italiana, ci fermiamo per riflettere su queste domande che purtroppo siamo costretti a porci.

E voi cosa ne pensate, vado o resto?

Inviateci le vostre impressioni in busta chiusa nella scatola posta all'ingresso oppure al nostro indirizzo mail [ilgiornalotto@islotto.it](mailto:ilgiornalotto@islotto.it).

Sono sufficienti 4 o 5 motivazioni e nel prossimo numero pubblicheremo quelle più complete ed interessanti.

di Belotti TERESA

## Perchè i ragazzi iniziano a fumare?

Negli ultimi anni, grazie ai dati rilasciati dalla Commissione della Sanità, sono state diffuse allarmanti notizie in base alle quali i ragazzi italiani inizierebbero a fumare all'età di soli 13 anni. Pensate che nelle scuole italiane il dato di ragazzini fumatori cresce annualmente del 3,7 %. Dalle interviste effettuate nelle scuole si rileva che la maggior parte dei ragazzini che fumano inizia per sentirsi parte di un gruppo o in alcuni casi anche per l'influenza negativa della televisione che spesso propone personaggi che fumano. Ma la maggior parte dei giovani inizia a fumare per apparire e per mostrarsi grande agli occhi dei coetanei.

### QUANTI GENITORI SANNO CHE I FIGLI FUMANO?

La maggior parte dei ragazzi comunemente tra i 13 e i 15 anni non rivela il proprio "vizio" ai genitori per paura, ma tante volte semplicemente per vergogna. I ragazzi, per la maggior parte delle volte, inventano delle scuse assurde per giustificare ritrovamenti di sigarette o accendini in giro per casa; le scuse più comuni, sono: "le tengo per un mio amico" che "ovviamente" i genitori non conoscono e non dovranno mai conoscere. Oppure semplicemente nascondendo sigarette accendini in posti impensabili dove i genitori non andrebbero mai a cercare.

### QUANTI RAGAZZI INIZIANO A FUMARE A SCUOLA?

La maggior parte degli studenti dichiara che il primo tiro di sigaretta è stato fatto proprio a scuola. Questo perché la scuola è un luogo di incontro tra ragazzi di varie età, e quindi "e' anche normale" che si inizi a fumare a scuola. Io, per esempio, ho iniziato a fumare a scuola con un mio amico; questo non sta a significare che la scuola sia un cattivo esempio, ma indica che comunque la scuola porta i ragazzi a confrontarsi con il mondo, quindi con quanto di bello e meno bello che

troveranno nella vita. La mia esperienza nella mia scuola riguardo i ragazzi fumatori e' abbastanza strana, nel senso che anche io inizialmente ero un ragazzino che, per la voglia di imparare cose nuove e per seguire gli amici ha iniziato a fumare. Questo è un atteggiamento completamente sbagliato e assolutamente infantile, perchè i ragazzi dovrebbero avere più coscienza di quello che fanno e stare attenti a non farsi trascinare solo per sembrare migliori o per apparire più importanti. Cosa che per altro non succede mai, infatti rimani la solita persona di prima, con un problema in più, quel vizio che ti porterai per tutta la vita.

### CHE EFFETTI PROVOCA IL FUMO?

Il fumo provoca gravi danni all'organismo, questo perché la combustione della sigaretta genera sostanze nocive che danneggiano gli apparati respiratorio e vascolare con ripercussioni cardiache, cerebrali e sulla circolazione arteriosa periferica. Sono frequentemente lese la cavità orale e la laringe, il primo tratto delle vie digestive, la placenta e il feto, l' apparato urogenitale, arrivando anche a malattie come i tumori.

### UN FUMATORE CHE SI RACCONTA ...

Partendo dal presupposto che le sigarette pure essendo legali sono definite, Droghe Legali, per il semplice fatto che pur essendo legali per lo stato provocano comunque più dipendenza delle droghe orali, perché contengono nicotina, una sostanza che sostanzialmente dopo essere stata assunta con gradualità crea dipendenza. In ogni caso fumare fa male e pure io che fumo da 3 anni ammetto che fumare sia davvero da ignoranti. Inizialmente la sensazione della sigaretta è il sollievo che ti serve dopo il caffè, dopo una pausa, ma poi inizia a diventare un vizio, difficile da togliere. Io che vado ancora a scuola comunque mi accorgo moltissimo di come i nuovi ragazzi di prima si mettano in mostra per il fatto che fumino; tante volte, però, si vedono



giovani che anche pur non sapendo fumare lo fanno comunque solo per non rimanere indietro nella compagnia di amici. Queste sinceramente sono le cose che reputo perdita di denaro, perdita di salute ma soprattutto perdita di dignità, ostinandosi a dimostrare che si sa fumare quando invece l'unica cosa che si fa è "fare fumo" che è diverso. In una scuola come la mia poi, dove vi sono all'incirca 1600 studenti, e' assolutamente visibile nella maggior parte dei ragazzi di prima superiore la voglia di mettersi in mostra e di stare a pari con i più grandi; tante volte passando per il cortile ti accorgi quanta gente spreca, come dicevo pocanzi, soldi e salute solo per uno sfizio che non fa assolutamente bene alla salute e che provoca in futuro mal funzionamenti cardiaci e respiratori.

Sicuramente sentirsi dire delle cose così da un fumatore potrebbe risultare quasi un controsenso, ma proprio perché sono un fumatore voglio mettere in guardia ragazzi e ragazze che pensano di fumare e che questo non comporterà niente nella loro vita..Ma è proprio così perché ve lo dice un fumatore che dopo non diventa più un piccolo sfizio personale, ma una dovuta voglia che deve essere assolutamente accontentata. Quindi ,ragazzi, ci mancherebbe altro: la vita è vostra e sicuramente non sarà un giornalista del "Giornalotto" a farvi cambiare idea, ma se, per caso, avete appena iniziato a fumare e pensate che non sia proprio così piacevole come credevate, smettetela immediatamente prima che uno stupido vizio diventi magari in futuro un problema per la vostra salute. Soprattutto ragionate con la vostra testa e ricordatevi che la vita e' vostra e che solo voi potete decidere per voi stessi senza farvi trascinare dagli altri solo per dimostrare quanto valete.

di Lazzari ANDREA



# ANORESSIA

## 38? No, grazie!

L'anoressia è un disturbo del comportamento alimentare dalle origini nosografiche molto antiche. Il termine anoressia deriva dal greco (anorexia): "mancanza di appetito".

L'anoressia e i disordini alimentari non sono un fenomeno esclusivamente femminile, sebbene questi disagi colpiscano prevalentemente le donne; ma sono anche un fenomeno maschile. Spesso, è difficile accorgersi delle persone affette da questa anoressia nervosa, perché queste arrivano a mentire con se stesse e con gli altri e fanno di tutto per nascondere questa loro malattia. Infatti, su ottantamila donne italiane solo il 10% ha il coraggio di chiedere aiuto.

Il problema dell'anoressia nasce da un fatto puramente televisivo; le ragazze che guardano alla televisione sfilate di moda si fanno condizionare dalla "bellezza" delle modelle. Generalmente, la taglia richiesta dagli stilisti alle top model per avere un'occasione di poter sfilare, è la taglia 38. Moltissime ragazze, aggrappandosi alla frase "basta dimagrire per garantirsi un futuro", sono disposte ad accettare di portare questa misera taglia, pur sapendo di andare incontro a delle gravi condizioni che danneggiano il loro corpo. Ma questo sembra non importare alle giovani apprendiste. Lanciandosi nel campo della moda molte ragazze si abbandonano al piacere di assaporare la passerella, trascurando in modo notevole l'oggetto che presto si esibirà: il loro corpo. Alle modelle viene richiesto solitamente di seguire una dieta molto rigida e un allenamento costante di circa tre ore al giorno. Per

questo motivo numerose top model, per non abbandonare questo loro sogno, bevono decine e decine di tazze di caffè per sostenersi durante la loro esibizione; ma prese dalla loro fama non si rendono conto di avvicinarsi a gravi problemi non solo fisici, ma anche mentali. Questo spiega perché molte modelle durante la sfilata o durante il cambio dei vestiti sono soggette a numerosi svenimenti. Inizialmente, le ragazze che fanno i provini per diventare modelle, sono tutte abbastanza magre, ma esse sentono il bisogno di dover dimagrire per apparire più belle. Beh ragazze, vi sbagliate di grosso: magrezza non significa bellezza.

Voi pensate che ciò che si guarda di voi sia la taglia che portate e quanto siate magre; ma non è così; di una persona si dovrebbe osservare, non l'aspetto fisico, bensì il suo insieme. Non è detto che essere magri voglia dire essere belli, perché in molti casi è il contrario. Ciò non vuol dire che il corpo e l'aspetto non debbano essere curati, ma questo non deve venire a scapito di tutte le altre caratteristiche proprie della persona, salute in primis. Perciò un consiglio spassionato che posso dare a tutte voi ragazze, per non gettarvi tra le braccia di questo orrendo mondo chiamato "passerella" è quello di mangiare, senza esagerare ovviamente! Ma mangiate ragazze, non riducetevi a stare male solo per piacere agli altri, perché vi danneggiate da sole. Quindi.. mangiateee!!!

di Biava SAMANTHA

# L'essenziale

di Gallinotti SARA

## è invisibile agli occhi..'

Questa è una frase che fa riflettere, che insegna molto in pochissime parole, che vuol dire tutto e niente a seconda del modo in cui la si osserva, la si senta dentro, la si faccia propria.

Ognuno, durante il corso della propria vita, sceglie le proprie priorità, che si possono suddividere in due ampie categorie: concrete o astratte.

Le prime possono essere, per esempio, i soldi, una carriera professionale in continua ascesa, una bella macchina ecc. Le seconde, invece, sono le emozioni, le sensazioni, gli stati d'animo che smuovono "quell'essenziale" che viene rappresentato in questa meravigliosa citazione. Un sorriso che ci viene fatto in un momento in cui siamo tristi o soli, un abbraccio o un qualsiasi gesto banale da parte di qualcuno a cui si tiene, un silenzio ricco di sentimento e significato che verrebbe sminuito se espresso a parole.

Ecco, tutte le cose che ho appena riportato derivano da un'azione concreta, ma allo stesso tempo scatenano un meccanismo, un'esplosione dentro noi, positiva o negativa che sia, che ci lascia qualcosa che non si può vedere, che regala al "nostro io" ciò che non si può comprare, imparare o controllare, ciò che serve per poter dire di aver assaporato davvero l'essenza della propria vita, per trovare la pace interiore ed essere felici delle piccole cose che nascondono tutto quello che ci è utile veramente. La gente corre di qua e di là creando un gran caos senza rendersi conto che sta cercando qualcosa che ha da sempre, ma che con la velocità,

con le priorità concrete e con la superficialità non troverà mai.



*"Ecco il mio segreto.  
E' molto semplice: non si vede  
bene che col cuore.  
L'essenziale è invisibile  
agli occhi".*





## Il significato dei sogni

Ciao ragazzi, scommetto che ognuno di voi più di una volta ha sognato durante il sonno.

Ma cosa sono i sogni ?? E perché sogniamo ?? Questo tema, affascina l'uomo da sempre, sin dall'antichità si è cercato di dare una spiegazione razionale a questo fenomeno che era considerato quasi soprannaturale, si tentava di trovare un metodo scientifico per decifrarli, insomma, era nata una sorta di scienza che si occupava appunto di studiare questi fenomeni.

I sogni sono significativi quanto le altre attività mentali, come i pensieri e le fantasie, ed esprimono i desideri, le paure e le preoccupazioni individuali. Il sogno, è caratterizzato da immagini e sensazioni che possono richiamare fatti reali, ricordi o situazioni completamente bizzarre e coinvolgenti.

Essi sono l'espressione di pensieri e sentimenti che di giorno evitiamo, ma che di notte affrontiamo!

Ad esempio se si sogna frequentemente una persona è perché con essa abbiamo qualcosa in sospeso.

Ci sono tanti particolari dei sogni che noi stessi non percepiamo:

1. Ogni volta dimentichiamo il 90%

dei nostri sogni.

2. Sogniamo solo quello che conosciamo.

Ma tutti sognano??

Alcune persone dichiarano di non sognare affatto oppure di ricordarsi molto raramente dei loro sogni, altre sono del parere che sognare non è importante, altre ancora descrivono i loro sogni come esperienze fantastiche e alcune persone

ritengono il sogno fondamentale come John Barrymore che disse:

“Un uomo diventa vecchio quando i suoi rimpianti prendono il posto dei suoi sogni.” Ma cosa c'è veramente dietro a questo fenomeno mentale? Durante la notte ogni essere umano sogna ma, purtroppo, solo poche persone ne conservano memoria e, dunque, consapevolezza. Diciamo che nei sogni vi è molto di più di quanto la scienza fino ad oggi abbia potuto riconoscere. Nei sogni vengono elaborati gli avvenimenti accaduti durante la giornata che, in un modo o nell'altro (consapevolmente o meno), ci hanno emozionalmente impegnati. A questi, si aggiungono spesso i pensieri avuti prima di addormentarsi. Un'altra cosa di cui non ci rendiamo conto, è che i sogni hanno diversi livelli di consapevolezza ad esempio potreste ritrovarvi nel bel mezzo di un sogno ed essere consapevoli del fatto che state realmente sognando. Questo è quello che si chiama “sogno chiaro” o “sogno lucido”. potete pilotare il sogno stesso anche se in quel momento state dormendo. Questo è lo straordinario fenomeno del SOGNO, che è ancora tutto da scoprire.

# *festa della Donna...*

## *ma sappiamo il vero significato??*

Tutti sappiamo che l'8 marzo si festeggiano le donne di tutto il mondo. Ma vi siete mai chiesti perché?

Beh, ci terrei molto a raccontarvelo al fine di dare un giusto significato a questa giornata.

Sicuramente saprete che nei primi anni del '900 ci fu un aumento sconsiderato della richiesta di manodopera in tutte le fabbriche nate con la rivoluzione industriale. Le donne, come gli uomini, venivano assunte, ma non godevano di alcun diritto garantito-ci attualmente.

Così a New York nel 1908 le operaie dell'industria tessile "Cotton" scioperarono chiedendo migliori condizioni lavorative. Lo sciopero durò alcuni giorni finché l'8 marzo il proprietario bloccò tutte le porte dell'edificio imprigionando all'interno le scioperanti, e appiccò fuoco alla fabbrica. Come potete immaginare morì un numero elevatissimo di donne, e questo fatto fece smuovere i vari stati affinché apportassero delle modifiche a favore delle lavoratrici donne, che oltre al lavoro dovevano mantenere la famiglia e curare l'andamento domestico.

Ecco quindi che l'ONU nel 1977 ha proclamato l'8 marzo festa internazionale per i diritti della donna.

Ora, dopo questa breve narrazione storica vorrei riflettere con voi con alcune osservazioni.

Oggi le donne sono veramente equiparate agli uomini?

Beh, direi che rispetto a molti anni fa abbiamo acquistato moltissimi diritti, primo fra tutti il diritto di voto, che in Italia avvenne nel 1946. Nonostante ciò tutt'oggi, soprattutto in ambito lavorativo, le donne vengono penalizzate. Si ha "paura" ad assumere una persona di sesso femminile in quanto potrebbe assentarsi spesso dal posto di lavoro a causa dei figli, piuttosto che per una gravidanza. Dobbiamo quindi cercare di combattere anche contro questi pregiudizi che si hanno nei nostri confronti.

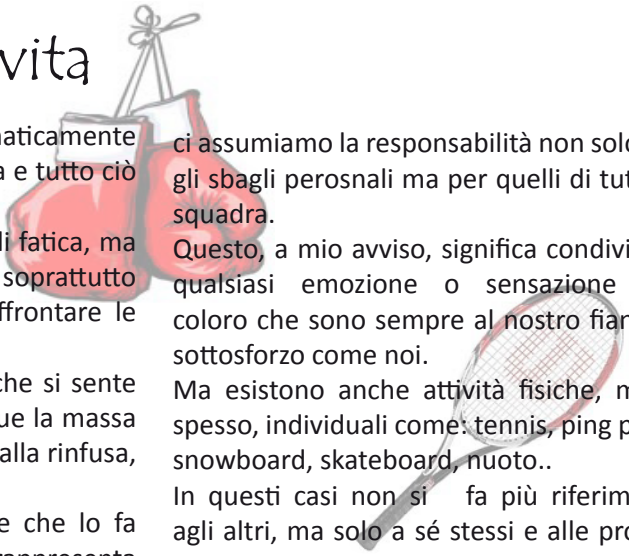
In conseguenza a questo però, visto che per farci ottenere questi diritti molte donne si sono sacrificate, dobbiamo essere noi le prime a dimostrare le nostre competenze reali. E, a mio modesto parere, questo non può succedere in un mondo dove vieni considerata solo in base al tuo aspetto fisico piuttosto che in base alla taglia di reggiseno! Noi donne dobbiamo essere in grado di far capire all'altro sesso che non siamo oggetti per rendere più carino l'ambiente, ma siamo esseri umani dotati di pensiero, siamo in grado di svolgere le stesse mansioni e soprattutto riusciamo ad avere una mente elastica e flessibile, organizzando più situazioni contemporaneamente.

Per concludere vorrei lasciarvi con un piccolo interrogativo, rivolgendomi soprattutto alle donne: è meglio Essere o Apparire??





# Lo sport e la vita



Quando parliamo di sport automaticamente immaginiamo solo l'attività fisica e tutto ciò che ne comporta uno sforzo.

Ma sport non è solo sinonimo di fatica, ma anche insegnamento di vita, e soprattutto relativo al modo migliore di affrontare le situazioni.

Infatti, lo sportivo non è colui che si sente obbligato ad allenarsi o che segue la massa quindi si iscrive a qualche corso alla rinfusa, senza poi portarlo a termine!

La persona che ama lo sport e che lo fa vivere dentro di sé è colui che rappresenta al meglio questa figura.

Chi è spinto dalla passione pulsata dal cuore, chi alla parola determinazione ha dato un importante valore quotidiano, chi, anche se stremato, continua a dare il meglio e capisce che sta varcando la soglia del limite e tutto sommato continua con il suo obiettivo ben nitido di fronte a sé, LUI (O LEI), è colui che alla parola sport ha affiancato quella del sentimento.

Ovviamente ogni gioco ha le sue istruzioni e la prima cosa che quindi impariamo è il rispetto delle regole, un aspetto basilare per saperci comportare nelle diverse circostanze che la vita ci pone.

Esistono, come sappiamo tutti, diverse attività agonistiche come: pallavolo, calcio, pallamano, basket, tutte discipline sportive di squadra, dove ciò che conta non è il risultato, ma l'insegnamento di cui ognuno di noi fa tesoro a modo proprio.

Capiamo l'importanza dell'aiutarsi gli uni con gli altri, il sostenersi sia nelle situazioni di difficoltà sia in quelle di festeggiamenti, diamo importanza al rispetto dei compagni senza invadere troppo il loro spazio ed infine

ci assumiamo la responsabilità non solo per gli sbagli personali ma per quelli di tutta la squadra.

Questo, a mio avviso, significa condividere qualsiasi emozione o sensazione con coloro che sono sempre al nostro fianco e sottosforzo come noi.

Ma esistono anche attività fisiche, molto spesso, individuali come: tennis, ping pong, snowboard, skateboard, nuoto..

In questi casi non si fa più riferimento agli altri, ma solo a sé stessi e alle proprie esperienze.

Questo ciò non significa che non si ha la possibilità di imparare, anzi, si inizia a conoscersi non solo in maniera superficiale, ma scavando a fondo attraverso allenamenti e altro, ci si rende conto dei propri freni biologici e quindi questo ci insegna a sapersi ritirare nei momenti di allerta.

Un'altra cosa che si può apprendere è il fatto di raggruppare tutte le forze e continuare da soli, poiché nella vita molte volte siamo obbligati a cavarcela e ad affrontare situazioni sgradevoli in maniera autonoma.

In conclusione, preciso che io sono una ragazza che ama la vita sedentaria e che ha un rapporto speciale con divani, poltrone e tutto quello che mi dà una sensazione confortevole, ribadisco però che l'attività fisica è importante e quindi cercate sempre di interpretarla al meglio delle vostre forze.

Non importa se non riuscite bene in tutto, l'importante è provarci !!

di Paignedis STELLA

## LIBRI



“Non esitare o indugiare in scuse. Prendi e vai. Sarai felice di averlo fatto.”

un libro di Jon Krakauer

“C'è tanta gente infelice che tuttavia non prende l'iniziativa di cambiare la propria situazione perché è condizionata dalla sicurezza, dal conformismo, dal tradizionalismo, tutte cose che sembrano assicurare la pace dello spirito, ma in realtà per l'animo avventuroso di un uomo non esiste nulla di più devastante di un futuro certo. Il vero nucleo dello spirito vitale di una persona è la passione per l'avventura. La gioia di vivere

deriva dall'incontro con nuove esperienze, e quindi non esiste gioia più grande dell'aver un orizzonte in continuo cambiamento, del trovarsi ogni giorno sotto un sole nuovo e diverso... Non dobbiamo che trovare il coraggio di rivoltarci contro lo stile di vita abituale e buttarci in un'esistenza non convenzionale...”

Nelle terre estreme è un romanzo di Jon Krakauer da cui è stato tratto il film Into the wild. Il libro racconta la storia realmente accaduta di Chris McCandless che, appena laureato, decide di lasciare la civiltà e immergersi nella natura selvaggia, partendo alla volta dell'Alaska.

Durante il viaggio Chris incontra persone che alleviano un poco le fatiche che comporta lo sfidare la natura, tessendo rapporti destinati però a svanire quando si inoltra sempre più nelle terre estreme e desolate.

La scarsa preparazione e l'equipaggiamento non idoneo gli costeranno la vita 4 mesi dopo la sua partenza; il suo corpo verrà trovato da un cacciatore vicino a un autobus abbandonato nel Parco Nazionale del Denali accanto al suo diario con annotati i suoi pensieri e i suoi appunti di viaggio.

Sicuramente un libro ed anche un film da non perdere per l'avventura e le sfide che vengono lanciate, propongo a tutti la lettura, ne vale davvero la pena!

“Vivere soltanto vivere, in quel momento in quel luogo. Senza mappe, senza orologio, senza niente. Montagne innevate, fiumi, cieli stellati. Solo io e la natura selvaggia.” Chris McCandless

## FILM



“è meglio bruciare che spegnersi lentamente” K. D. Cobain  
un film di Gus Van Sant

Con questo film Gus Van Sant vuole raccontarci in maniera personale, affidandosi in buona parte alle sue suggestioni e al suo istinto, gli ultimi giorni di vita di Kurt Cobain, cantante dei Nirvana.

Quest'ultimo infatti, protagonista del film, è Blake una celebre rockstar dai capelli biondi, fattezze da angelo e divisa grunge con jeans sdruciti e camicia di flanella. Prima di ammazzarsi, passa gli ultimi giorni in un quieto delirio, vagando tra i boschi, borbottando appena...

Lui è già morto all'inizio del film, quello che gli resta è l'accurata disperazione con cui cerca di rimanere attaccato alla

vita quotidiana. Le persone che gli stanno attorno sono per lui insignificanti e irreali; poiché nessuna di loro riesce a sfondare il muro di solitudine che sembra essergli cresciuto attorno.

Questa storia, come molte altre non raccontate, rappresenta la disperazione giovanile fatta di vuoto e di nulla, una disperazione che nessuno riesce a incidere unità allo sbandamento che non tutti possono capire.

L'ultimo gesto che Blake compie è quello che gli sta più a cuore: la musica.

Infatti, prima di “bruciare” incide il suo ultimo brano; questa è la scena più emozionante del film, quella in cui prima della fine anche per il solo e triste Blake c'è un piccolo momento di soddisfazione.

“Se l'idea di sottrarre qualsiasi elemento di spettacolarizzazione allo stereotipo del rocker disagiato e maledetto sulla carta poteva rivelarsi vincente, nella sostanza ci troviamo di fronte ad un film che cade nella stereotipizzazione opposta e che non si capisce mai dove voglia andare a parare.” Gus Van Vant

se riceveremo almeno cinque commenti positivi per il libro ed il film recensiti, ne proporremo l'acquisto alla biblioteca scolastica.

di Belotti TERESA

**Ariete** E' arrivato il momento di rilassarvi: non solo vi riposare e recuperare da tutte le forme di stress, ma vi sentirete vivi come da tempo non accadeva. Sarete in forma smagliante e potrete dare vita con successo a nuove iniziative in ogni campo. Energia e vitalità abbondanti.

**Toro** Vi sentirete in grado di lavorare con la massima efficienza insieme agli altri: i vostri scopi, i vostri obiettivi e le vostre ambizioni saranno armoniosamente integrati con quelli delle persone che frequentate e non perderete per questo la vostra identità personale. Non vi mancheranno le soddisfazioni.

**Gemelli** Tenete sotto controllo la situazione economica e soprattutto evitate spese affrettate. Cautela nelle spese in particolare modo per le nate nella seconda decade. Prudenza nei viaggi e negli incontri se siete nate alla fine del segno.

**Cancro** Miglioramenti in vista a livello economico per le nate nella seconda decade. Cogliete tutte le occasioni che potrebbero permettervi di entrare in ambienti nuovi e di viaggiare. La partenza è naturale, come bere quando si ha sete o mangiare un frutto, ma non dimenticate che si parte per ritornare.

**Leone** Cercate di non far pesare troppo sugli altri le vostre esigenze, a volte vi capita di farlo senza rendervene conto. Vi conviene essere diplomatici, pronti a modificare le vostre opinioni, specialmente nel settore professionale, dove potreste scoprire nuove

forme di collaborazione con i vostri colleghi.

**Vergine** Contesti sociali decisamente più interessanti. Non siate misantropi e accettate di buon grado inviti mondani o sociali: vi divertirete moltissimo. Le relazioni con l'altro sesso sono particolarmente facili. Accettate qualsiasi invito a cena. In amore tirate fuori le unghie e tutto il vostro fascino.

**Bilancia** Avrete solo voglia di concedervi una bella vacanza, che vi servirebbe per rigenerarvi e recuperare energie sia fisiche che mentali. Momenti di stanchezza per le nate nella terza decade. Vi sentirete piuttosto stanche e debilitate, e vedrete solo vacanze al vostro orizzonte.

**Scorpione** La tensione che sentite in famiglia non vi aiuta a fare le scelte migliori. Lasciate, almeno qualche volta, che gli altri si occupino di se stessi. In amore non vi conviene criticare il partner: potreste essere oggetto di reazioni imprevedibili. Sono in vista tensioni in amore. Evitate le decisioni impulsive.

**Sagittario** Evitate comunque operazioni azzardate a livello economico. Cautela nei viaggi e nelle iniziative economiche: agite con la massima prudenza e oculatezza. Cautela nei viaggi se siete nate a fine segno.

**Capricorno** La prontezza di riflessi nel cogliere le buone occasioni sarà amplificata. La vita mondana sarà molto intensa: non dovrete rifiutare alcun invito. Sarete dolci e

## ● oroscopo

docili più avanti. In ogni caso strade più fluide anche per percorsi sentimentali mai freddi o solo platonici

**Acquario** La prontezza di riflessi non sarà al massimo, specie se siete nate alla fine del segno, e potranno verificarsi imprevisti e piccole noie. Siate comunque disponibili e diplomatiche, pronte ad accettare il punto di vista altrui. In amore non pretendete troppo dal partner.

**Pesci** Il frutto del vostro lavoro e delle passate fatiche si può godere. Programmate quanto prima un viaggio che progettate da tempo. Siate oculate, soprattutto riguardo alle spese per le vacanze.

*primo indovinello:*  
50€

*secondo indovinello:*  
MAI!

*terzo indovinello:*  
oggi è l'1 gennaio l'altro ieri (30/12) avevo 20 anni, ieri (31/12) ne ho compiuti 21. Il 31/12 di quest'anno ne compirò 22 e quello dell'anno prossimo 23



## Imprevisti e Probabilità

## ● games

- 1) Un uomo entra al bar ordina un caffè e dopo un pò di tempo di attesa gli viene servito. Mentre lo sta per bere, si accorge che dentro c'è una mosca e chiede che gli venga sostituito. Il cameriere dopo un pò torna con il caffè, ma il nostro amico si infuria affermando che il caffè che gli ha portato è lo stesso di prima, ed ha ragione. Come ha fatto a capirlo?
- 2) I gatti bianchi mangiano più dei cani bianchi. I gatti neri mangiano più dei gatti bianchi. I gatti neri mangiano meno dei cani neri. Per quali di questi vi costerebbe di meno in fatto di cibo?
- 3) Un ladro entra in un appartamento. Rovista anche nella camera in cui dorme Rossi, e siccome accende la luce, Rossi si sveglia e lo vede bene in viso. Quando più tardi arriva la polizia Rossi non è in grado di dire niente del ladro. Sapendo che Rossi è una persona senza alcun difetto fisico e mentale, che spiegazione si può dare?

provate ad indovinare!! comunicateci le soluzioni (indicando il vostro nome e cognome) al nostro indirizzo mail [ilgiornalotto@islotto.it](mailto:ilgiornalotto@islotto.it) oppure nella cassetta che potete trovare all'ingresso dell'Istituto.



# I nostri Sponsors

**ARTIGIANPIADA**  
Leo Russo

La Vera Piadina Romagnola  
Fresca e di Qualità.

[www.artigianpiada.com](http://www.artigianpiada.com) - [info@artigianpiada.com](mailto:info@artigianpiada.com)

BERGAMO - Via Brosetta, 60 - Tel. 035 2652665 - Orari: da Lunedì a Sabato dalle ore 11,00 alle 21,00  
 BERGAMO - Via Angelo Maj 1000 - Tel. 035 240747 - Orari: da Lunedì a Sabato dalle ore 11,00 alle 21,00  
 TRESSORE B. - Via Locatelli, 28 - Tel. 035 429663 - Orari: da Lunedì a Sabato dalle ore 11,00 alle 21,00  
 SARNICO - Via Lungo Lago Garibaldi, 2 - Tel. 035 4261295 - Orari:  
 da Lunedì a Sabato dalle ore 11,00 alle 21,00 (estivo sino alle ore 24,00)  
 SERATE: Via Italia, 16 - Tel. 0393228 - Orari: da Lunedì a Sabato dalle ore 11,00 alle 21,00  
 BEVERA DI SIRTORI - Via Lecco, 18 - tel 039 956052 - Orari: da Lunedì a Sabato dalle ore 11,00 alle 21,00 (Venerdì e Sabato aperta anche dopo mezzanotte)

SERVIZIO BUS PER DISCOTECHE

**Brignoli Travel**

San Paolo d'Argon (Bg) - Cell. 3488118762 - [info@brignolitravel.com](mailto:info@brignolitravel.com)

sponsor  
sponsor  
sponsor  
sponsor

Cafe Beer

**Stile Libero**

Wine bar

[www.stilelibero.it](http://www.stilelibero.it)

sponsor

**PARIMBELLI**

TRESSORE BALNEARIO +39035940089  
[INFO@PARIMBELLI.COM](mailto:INFO@PARIMBELLI.COM)

ASPESI FRANKLIN MARSHALL carhartt

CHEAP MONKEY

**BRIGNOLI** SHOES BAGS WEAR

GUESS

NERO GIARDINI SERAFINI CALVIN KLEIN TIMBERLAND CAFE NOIR GEOX

TRESSORE B. - Via Locatelli 21/a - 035.941284

sponsor

AUTOTRASPORTI - SPEDIZIONI



**MADASCHI** s.r.l.

24060 CAROBBIO DEGLI ANGELI (BG) - Via Gavazzoli, 1/2 - Tel. 035 953310 (3 linee) - Fax 035 951014 - E-mail: [trasportmadaschi@virgilio.it](mailto:trasportmadaschi@virgilio.it)

**BRIGNOLI** SHOES BAGS WEAR




CALVIN KLEIN NERO GIARDINI GUESS GEOX SERAFINI TOSCA BLU

TRESSORE B. - Via Locatelli 21/a - 035.941284

sponsor

Redazione

Adobati Paola  
Belotti Teresa  
Gallinotti Sara  
Illipronti Michele  
Salimbeni Gabriella



Istituto Lorenzo Lotto  
Trescore Balneario

24069 Via dell'Albarotto

