

il **GANZETTIN** 



Benvenuti alla lettura di questo nostro giornalino scolastico!

Febbraio é sicuramente il mese caratterizzato dalla gioia e dall'amore, rispettivamente per la festa di Carnevale, per San Valentino e per la festa del giorno che segue, ossia quella degli innamorati ma non ancora corrisposti, San Faustino.

Gli articoli di questo mese spazieranno da tematiche di attualità, al Carnevale, fino ad arrivare all'amore.

Buona permanenza,

La Redazione.

## Sommario

### IN COPERTINA: *Il colpo di fulmine*, vignetta di Valentina Ippoliti

3. Fattoria Della Piana, un'azienda che fa rivalutare la Calabria

4. Ogni Scherzo Vale a Carnevale?



5. SKAM

8. Tutorial: Come essere popolare

10. "Esiste un legame tra immigrazione e criminalità organizzata?"

11. Vignetta: l'amore a volte fa impazzire

12. L'alimentazione di uno sciatore  
Frases del mese: FEBBRAIO

### RUBRICHE

6. No spoiler please: SAN VALENTINO

9. TOP 5: E VISSERO PER SEMPRE...O FORSE NO...

DOCENTE REFERENTE: Santini Daniela

CAPOREDATTORE: Cuglitore Cecilia

GRAFICA: Magrini Martina

IMPAGINAZIONE: Gjilaska Denada

VIGNETTISTE: Giglio Antonella, Ippoliti Valentina

GIORNALISTI: Andreini Maddalena, Belli Andrea, Fabbri Arturo, Flori Viola, Hidri Islam, Monaci Emma, Moscato Pia, Nocera Laura, Pieri Matilde, Rappuoli Aurora, Salvioni Amy, Secci Samuele, Varco Jacqueline, Zali Giulia

# Fattoria Della Piana, un'azienda che fa rivalutare la Calabria



Si tratta di un piccolo tesoro imprenditoriale nel cuore del Reggino. Fattoria della Piana, una delle prime aziende al mondo ad economia circolare, rappresenta un vanto per l'intera Calabria. L'avventura imprenditoriale di Carmelo Basile e del suo team di lavoro, composto da circa cento dipendenti, ha fatto cambiare idea a chi non credeva che nel meridione ci potessero essere imprese "per bene". Il loro impegno è stato reso protagonista di un servizio su Presa Diretta, un programma in onda su RAI 3. Un vero e proprio percorso, quello documentato dalle telecamere della squadra di Riccardo Iacona, per dimostrare che esiste una Calabria dinamica in grado di sottrarsi a quel destino di declino a cui troppo spesso si è abituati.

Innovazione, gestione ottimale delle risorse, cura del territorio: questi gli ingredienti alla base del successo della Fattoria che, con i suoi formaggi partendo da Candidoni ha conquistato l'Italia e il mondo. Basti pensare che il 45 per cento delle sue produzioni approdano nei mercati internazionali e soprattutto nel Nord America. Altra caratteristica dell'impresa, fin dalle sue origini, è il riciclo, reso come la volontà di non buttare via nulla. Tramite gli impianti bio-gas, infatti, gli scarti della produzione vengono utilizzati per creare gas ed energia elettrica: una fonte di ricchezza e di risparmio in più per l'azienda che riesce a pagare il latte ai pastori dell'Aspromonte dieci volte in più rispetto ai prezzi di mercato.

Per studiare il modello "Fattoria della Piana", gli esponenti della Commissione Agricoltura dell'Unione europea hanno fatto tappa in Calabria. Carmelo Basile e il suo team hanno offerto a tutti i produttori dei territori circostanti l'opportunità di smaltire rifiuti che per loro si avvalevano di un costo alto, quindi un enorme problema, che con il tempo si sono rivelati un grande valore aggiunto grazie all'impianto bio-gas. Tutto ciò ne consegue che l'energia elettrica prodotta dall'ecosistema della fattoria viene immessa su rete nazionale e riesce a coprire il fabbisogno energetico di 2.680 famiglie. In mezzo agli aranceti di questa fattoria sono arrivati anche i giapponesi, entusiasti per un sistema replicabile all'infinito: «La vera economia è quando tutti guadagnano», commenta Basile nell'illustrare la nuova vita dei rifiuti e un progetto che, partito dalla terra, ritorna alla terra stessa senza impatti ambientali. «Si può sempre migliorare, si può sempre imparare qualcosa di nuovo», spiega Carmelo Basile. Quasi nulla è impossibile, se si riescono a trasformare i problemi in opportunità. Fattoria della Piana è diventata negli anni la dimostrazione pratica che al fine di avere una buona gestione, onesti principi di partenza e ottime idee possono essere redditizie per l'azienda, per il territorio, per la natura.

Pia Moscato e Viola Flori

## Ogni Scherzo Vale a Carnevale?



Il Carnevale è senza dubbio la festa più pazza dell'anno, in cui tutto è permesso e dove il gioco, lo scherzo e la finzione diventano per un po' una regola. Si tratta di una delle feste più diffuse e popolari del mondo, basti pensare al Carnevale di Rio o a quello di Venezia. Il termine deriva dal latino *carnem levare* ossia "privarsi della carne" e si riferisce all'ultimo banchetto che si tiene l'ultimo giorno prima di entrare nel periodo di Quaresima, il giorno in cui non è permesso mangiare la carne, chiamato "martedì grasso" che precede il "mercoledì delle ceneri". Le origini del Carnevale risalgono agli antichi romani, quando durante le feste dei Saturnali vi erano alcune usanze che si ripetono ancora oggi, come l'uso delle maschere, che impedivano il riconoscimento delle persone. Queste feste popolari, celebrate in onore del dio Saturno, prevedevano banchetti ai quali prendevano parte tutti, sia nobili che plebei. L'usanza del Carnevale si presenta anche nel Medioevo ed era considerata la "festa dei folli", perché le persone esageravano col cibo e soprattutto col vino. I protagonisti di questa festa erano i giullari e i buffoni, che avevano il compito di organizzare lo svolgimento dei riti e degli spettacoli.

Oggi, durante i festeggiamenti di Carnevale, è possibile assumere l'identità che si vuole: un supereroe, un personaggio del passato, persino un oggetto inanimato. I festeggiamenti si svolgono in sfilate, dove persone mascherate accompagnano dei carri con all'interno delle figure di cartapesta, lanciando coriandoli e caramelle che i bambini vanno a raccogliere per poi mangiarle con gusto. È interessante notare che i carri trattano svariati temi che spaziano dalla satira alla politica, alla storia, alla religione, fino ad arrivare a temi di attualità.



Il mascherarsi rappresenta quindi un modo per uscire dal quotidiano, disfarsi del proprio ruolo sociale, negare se stessi per divenire altro. Inoltre si mangiano cibi tradizionalmente legati a questa festa come le chiacchiere, le ciambelle, le frittelle, le zeppole ed i maccheroni, che rispecchiano il nostro paese, poiché si chiamano in modi differenti perfino in paesi che distano 30 km gli uni dagli altri (es. le chiacchiere sono chiamate anche crogetti). Altri simboli del Carnevale sono i coriandoli e le stelle filanti, ma purtroppo vi sono anche in questa festa delle negatività ed a volte anche dei pericoli. Durante il Carnevale c'è l'abitudine di fare brutti scherzi come quello di buttare addosso alla gente polvere urticante, farina o perfino uova marce. È certo che durante questa festa è bello essere un po' matti, ma sempre senza esagerare. Nonostante tutto, però, il Carnevale porta allegria, confusione, movimento, colori e soprattutto dolci in qualsiasi ambiente.

Jacqueline Varco e Islam Hidri



# SKAM

Il periodo invernale é caratterizzato da due tipi di persone: chi esce di casa perché la propria natura di festaiolo incallito supera il gelido inverno e chi é un pantofolaio per eccellenza ed approfitta dei mesi invernali per godersi il meritato riposo con qualche serie tv (semplicemente in inglese *Netflix & Chill*). Oggi sono infatti qui a descrivere una serie che non mi ha né deluso, né fatto perdere tempo.

Si chiama “Skam”: GENIALE é proprio la parola giusta che userei per descriverla e sono contenta che molte persone ne siano rimaste affascinate come me quando l’ho scoperta. Io però me ne sono innamorata l’anno scorso, dopo aver visto un video di una mia coetanea che ne parlava con entusiasmo. Presa dalla curiosità, benché io non abbia assolutamente tempo per vedere le serie tv ed essendo molto selettiva su di esse, digitai su Google questa strana parola, che altro non mi dava se non mistero. Scoprii poco dopo che si trattava di una serie tv norvegese, non italiana come pensavo, ma per provare iniziai proprio dal remake italiano. É una webserie drammatica per ragazzi basata sulla vita quotidiana degli adolescenti in un liceo, che tratta tematiche importanti legate alla sessualità, al bullismo, all’amicizia, fino all’amore. La prima serie l’ho adorata, anche se dopo averla finita, molte ragazze che avevano visto tutta la serie og norvegese la criticarono, inducendomi a guardarmi per tre giorni di seguito tutte le stagioni (quattro) in norvegese con i sottotitoli in inglese.

É vero, la serie originale é fatta molto bene, é unica e consiglio a tutti di vederla, ma comunque se il remake fosse uguale all’originale, non rispetterebbe ciò che viviamo in Italia per quanto riguarda i modi di dire, la cultura ed é proprio per questo che hanno fatto varie versioni della serie (Italia, Austin-America, Francia, Germania-Druck, Spagna, Olanda). Ci tengo a dire infatti che, anche se non rispetta fedelmente la serie originale, va incontro a tutti i modi di fare italiani, dagli “zozzoni” di Martino, al rapporto che effettivamente Martino ha con la madre, cosa che non vediamo affatto nella serie norvegese perché appunto noi italiani ci mostriamo più attaccati alla nostra famiglia. Un

altro fatto che hanno criticato é l’utilizzo del dialetto romano che io ho inteso come un altro segno della nostra cultura, per quanto concerne i dialetti, ed anzi, più che da criticare sarebbe da elogiare.

Comunque le situazioni, i temi e persino i fatti sono gli stessi, anche se appunto affrontati in modo diverso perché viviamo in ambienti diversi, ma questa serie é davvero ciò che serviva



per rinnovare un po’ le serie tv in generale.

Detto questo, l’ho adorata in norvegese ed aspetto il mese di Marzo per la terza stagione italiana in onda sul sito di *Skamitalia*: vi auguro di innamorarvi di una serie che vi immergerà nelle vite degli stessi attori, che hanno social network come Instagram accessibili anche da noi, portandoci a fingere quasi di vivere le loro stesse situazioni e quindi una sorta di doppia vita.

Cecilia Cuglitore



## No spoiler please: San Valentino

Nel mese dell'amore e degli innamorati, abbiamo pensato a tre film che potrebbero suscitare in voi una voglia irrefrenabile di stare con la persona che amate, ma nel caso in cui la persona in questione non sapesse della vostra esistenza, sono comunque tre pellicole che vale la pena vedere anche da single, perché accrescono la voglia di conquistare la persona amata.

**The Kissing Booth** è un film del 2018 diretto da Vince Marcello, basato sull'omonimo romanzo di Beth Reekles. La protagonista del film si chiama Elle Evans: lei è la classica brava ragazza, tanto bella quanto timida con i ragazzi, ed è proprio per questo che non ha mai baciato nessuno... Decide di farlo per la prima volta alla festa di Carnevale del

liceo quando si ritrova inaspettatamente faccia a faccia con la sua cotta segreta, Noah Flynn. Lui è colui che tutti definiremmo il "bad boy" della scuola, colui che fa impazzire tutte. Tra i due nasce subito l'amore e potrebbero perfino vivere serenamente una relazione, se non fosse che Noah è il fratello di Lee, ossia il migliore amico di Elle.

Secondo il patto d'amicizia fra i due, è severamente vietato avere qualunque tipo di relazione con qualsiasi parente dell'altro. Elle dovrà, quindi, prendere una decisione: seguire le regole dell'amicizia o l'istinto del cuore. **The**

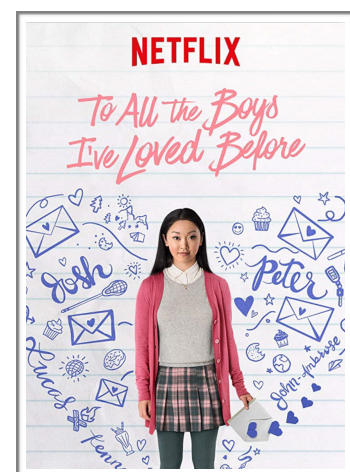
**Kissing Booth** è il tipico racconto per adolescenti, caratterizzati tutti da amori, amicizie, delusioni, vendette e rivincite. È la classica storia d'amore dove i due protagonisti dovrebbero rimanere lontani, ma il loro legame è più forte

delle "regole". Affronta chiaramente le stesse tematiche dei film d'amore, ma ci fa sentire capiti e meno soli, adatto da vedere il giorno di San Valentino sia da soli che in coppia, anche se non siamo più adolescenti.



**Tutte le volte che ho scritto ti amo** è un film sentimentale americano diretto da Susan Johnson, basato sul romanzo omonimo del 2014 di Jenny Han, con Lana Condor e Noah Centineo che interpretano gli attori principali. Lara Jean Covey ha una normale vita da liceale, ha 16 anni e ha cercato sempre di passare inosservata a scuola. Ha un bellissimo rapporto con la sua famiglia, soprattutto con la sorella maggiore Margot e con la minore Kitty. Lara Jean conserva cinque lettere scritte da lei per cinque ragazzi in momenti diversi della sua vita: Kenny del campeggio, Peter in seconda media, Lucas del ballo di prima superiore, John della simulazione a scuola e Josh, il vicino di casa nonché il ragazzo della sorella, per il quale in passato aveva avuto

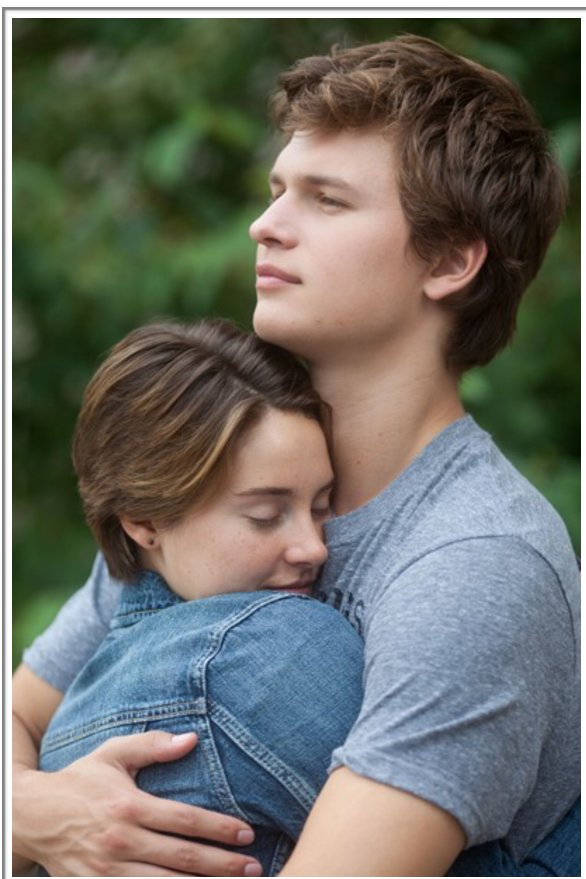
una cotta. La sua vita viene sconvolta quando ogni destinatario riceve la propria lettera, a seguito



di un pretesto della sua sorella minore Kitty. Riceve la lettera anche Peter, fidanzato di un'ex amica di Lara Jean. Ma noi ci fermiamo qui: il resto lo scoprirete guardando il film...

Sicuramente avrete sentito parlare dell'ultimo film che ci sentiamo di includere in questa rubrica, ma **Colpa delle stelle** non è solo una banale storia d'amore, ma anche un film che va al di là delle difficoltà della vita. È stato diretto da Josh Boone, distribuito nelle sale nel 2014 e interpretato da Shailene Woodley ed Ansel Elgort. La protagonista di questo film è Hazel Grace Lancaster, una diciassettenne affetta da cancro, diagnosticata all'età di tredici anni. La ragazza viene obbligata dai genitori a frequentare un gruppo di supporto guidato da un sopravvissuto al cancro, Patrick. Iniziato il corso, un giorno Hazel si imbatte con un ragazzo, Augustus Waters, un ex giocatore di basket con una gamba amputata a causa di un cancro osseo. Dopo una breve chiacchierata, Augustus invita a casa propria Hazel, la quale fa conoscere ad Augustus il suo romanzo preferito, "Un'afflizione imperiale", scritto da Peter Van Houten, uno scrittore americano trasferitosi ad Amsterdam. Dopo aver letto il libro, Augustus convince Hazel a scrivere una lettera all'assistente di Van Houten e la ragazza riceve in risposta un invito a casa dello scrittore. Prima del viaggio per Amsterdam, Hazel finisce in terapia intensiva per colpa di un liquido cancerogeno che le riempie i polmoni. Nonostante le difficoltà, partono comunque e, una volta arrivati, oltre a incontrare lo scrittore, che si rivela una delusione per i ragazzi, Augustus rivela a Hazel di amarla e che gli è stata diagnosticata una grave ricaduta nell'ultimo esame fatto. Riusciranno i due a stare ancora insieme nonostante i grossi problemi di salute? Il film sposa la loro visione del mondo, la grinta che hanno non arrendendosi mai di fronte alle loro incurabili malattie, grazie al loro amore. È un film che coinvolge sia adolescenti che adulti ed è adatto per la sera di San Valentino piena di emozioni.

Maddalena Andreini, Amy Salvioni e Matilde Pieri



# Tutorial: come essere popolare

Sei una povera persona senza speranza che per una volta nella vita vuole essere popolare? Niente paura. Segui questi semplici passi per diventare un invitato di La7.

Passo 1) Prendi posizioni politiche estreme.

Fascista o comunista non importa: è fondamentale dire qualcosa contro una potenza globale (ora va di moda essere filo-russi e nazionalisti) o contro un paese in cui c'è una minoranza perseguitata (fai testa o croce se aiutarli o perseguitarli. L'importante non è da che parte stai ma che ne parli).

Passo 2) Inizia a vestirti in modo “rivoluzionario”.

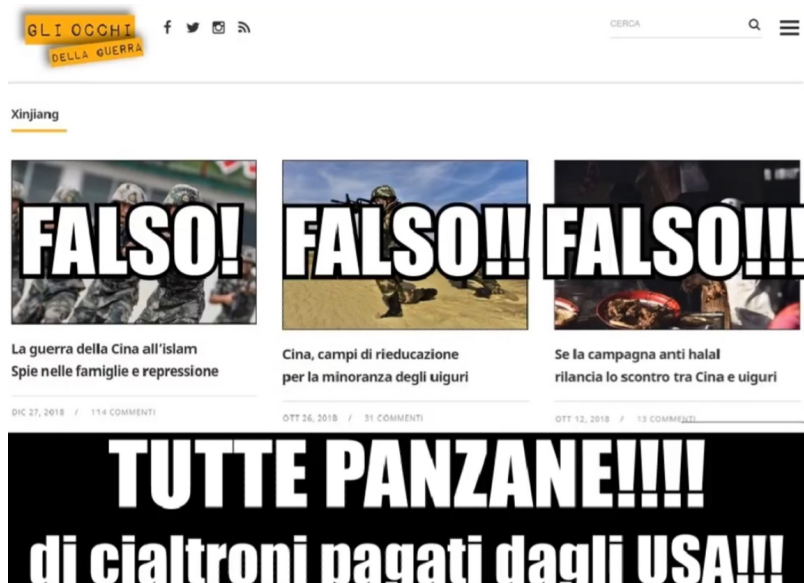
Devi distinguerti dalla massa, quindi vestiti in maniera casuale! Mettiti la sciarpa ad agosto, mettiti gli occhiali da sole anche di notte e la minigonna di dicembre anche se sei uomo ecc.

Passo 3) Apri una pagina su un social network.

Internet oggi è fondamentale per diventare popolare. Apri un canale YouTube o una pagina su Facebook e fai video (è molto importante che il pubblico senta la tua voce!). I temi si dovranno collegare a fatti successi recentemente e dovrai prendere la posizione meno popolare di tutti: impara ad editare i video malissimo così la gente capisce che tu hai fatto quel video e non l'ha fatto \*inserire governo a caso qui\*.

Dovrai inoltre gettare fango su tutto il possibile immaginabile senza preoccuparti di utilizzare fonti.

*Esempio chiarificatore:*



Passo 4) Inventati degli slogan e dibatti con persone popolari a caso.

Ora che i tuoi video sono seguiti da un po' di persone, devi inventarti uno slogan come “turbocapitalista” o “pagato dal PD”, per poi discutere con influencer a caso su Internet. Perché non provi con Alessandra Mussolini? Tanto, anche nel caso di una figuraccia, riceverai ancora più popolarità.

Passo 5) Contatta La7 e chiedi se puoi andare a Tagadà + bonus: come dibattere a Tagadà

Ci sei quasi, invia un email a [tagada@la7.it](mailto:tagada@la7.it) spiegando chi sei e perché vuoi essere preso (importante: inventati qualcosa tipo “da bambino sognavo di diventare un politico”). Ora che ti hanno preso, devi imparare a difenderti se un dibattito va storto. Insultare va bene, ma ricordati di dire slogan e cose che non hanno senso: più il programma diventa comico, più ti pagano.

Complimenti! Hai distrutto la tua carriera.

Andrea Belli



# TOP 5: E VISSERO PER SEMPRE...O FORSE NO...



Ogni bambina che si rispetti sogna una proposta di matrimonio in grande stile: petali di rosa, l'anello, magari sotto un chiaro di luna mozzafiato...ed il fatidico "sì".

Sfortunatamente nella realtà non tutto fila così liscio, gli "happy ending" da favola sono più rari di un sei a tedesco.

Ecco quindi la **top five** delle proposte più improbabili che siano mai state fatte.

1) Una giovane coppia di ragazzi si conobbe a Londra durante una serata fluo: iniziò tutto grazie ad uno starlight. Sei anni dopo quella serata, la ragazza decide di partire in barca a vela per un anno senza il suo ragazzo, ma la lontananza inizia a farsi sentire e il ragazzo vuole quindi partire per andare da lei, determinato a farle la proposta. Una settimana prima della sua partenza, il gatto della ragazza inizia a sentirsi male e ed il ragazzo è costretto a sopprimerlo. Lo fa seppellire in una fossa comune gratuitamente, poiché aveva usato tutti i soldi per il viaggio. Arrivato, le fa la proposta disegnando un cuore con 2000 braccialetti starlights sulla sabbia. La ragazza, però, lo rifiuta malamente. Il ragazzo però non può ripartire per colpa di uno sciopero e deve stare due settimane sull'isola con lei, dormendo in una piccola cabina della barca a vela per risparmiare. Durante quel soggiorno la ragazza gli confessò che, mentre era in mare, era andata a letto con un altro. Inutile dire come si sentisse quel povero ragazzo...

2) Adesso ci spostiamo in Olanda, dove un romantico dei nostri tempi voleva innalzare il proprio amore fino al cielo...letteralmente. Infatti, si è fatto sollevare da una gru fino alla camera da letto della propria fidanzata, con l'intento di chiederle di sposarlo in grande stile. Sfortuna ha voluto che, a causa di un malfunzionamento tecnico, la gru sia caduta sul palazzo adiacente, distruggendolo parzialmente. Contenti i vicini...

3) Il mese scorso all'aeroporto di Catania un giovane innamorato aveva organizzato nei minimi dettagli la proposta di matrimonio per la sua ragazza. Si era presentato nell'area arrivi con un anello e un palloncino a forma di cuore con su scritto "Mi vuoi sposare?". Il ragazzo si è inginocchiato, ma la ragazza ha rifiutato ed è scappata trascinata dalla mamma. Sicuramente il ragazzo non si aspettava un finale così brusco, con tanto di rimprovero della mancata suocera. Il tutto è stato raccontato sulla pagina Facebook dell'aeroporto di Catania, dove molte persone hanno ironizzato sull'accaduto.

4) Pochi giorni prima del Single's Day cinese (11 novembre) del 2014, un giovane ragazzo di Guangzhou ha proposto alla propria fidanzata di sposarlo. Il ragazzo non ha badato a spese e per chiederle la mano ha sborsato 500,000 yuan (oltre 65 mila euro) per acquistare 99 iphone 6 che ha disposto a forma di cuore. Ma l'amore, si sa, non ha prezzo e lei ha risposto con un secco 'no'.

Ma per non farvi perdere fiducia nell'umanità, concludiamo con una proposta andata a buon fine.

5) Nello Xiamen, un appassionato di cubi di Rubik, ha usato ben 3344 dadi per comporre il volto dell'amata e un messaggio a cui nessuno avrebbe saputo dire di no. Intorno all'opera d'arte, si è subito radunata una folla di curiosi che hanno iniziato ad applaudire non appena la donna, commossa, ha accettato.

Emma Monaci, Laura Nocera e Giulia Zali.

## “Esiste un legame tra immigrazione e criminalità organizzata?”

Il giorno venerdì 1° Febbraio noi delle classi III, IV e V del Liceo Lambruschini siamo stati ospiti nei locali adiacenti al comune per un incontro sulla legalità e in particolare contro le mafie e la criminalità organizzata e le modalità con cui esse si rapportano al fenomeno dei flussi migratori che sta interessando l'Italia ormai da diversi anni. Questa esperienza ci è stata resa possibile grazie al giudice Sica, membro dell'Associazione Libera che promuove questa campagna di sensibilizzazione, rivolta soprattutto ai giovani, ormai da tempo. Durante i giorni precedenti all'incontro, noi studenti siamo stati invitati a ragionare sulla domanda che ho posto nel titolo, allo scopo di farci riflettere e per non arrivare al dibattito impreparati. La domanda che, almeno a primo impatto, può anche sembrare scontata, durante l'incontro ha dimostrato di non esserlo assolutamente. Infatti, quando il magistrato ci ha "interrogato" sulla risposta che avevamo trovato, forse per timidezza o magari perché il quesito che ci era stato posto era stato preso sottogamba, abbiamo ricevuto un **4...e a posto** !

A salvare la situazione ci hanno pensato due alunni di V che, una volta preso coraggio, si sono dati il cambio esponendo il loro pensiero e intervenendo addirittura due volte per uno. A mio avviso, quello che è emerso da questa situazione, oltre che alle problematiche sollevate dai due ragazzi pertinenti allo scopo di questo incontro delle quali parlerò a breve, rappresenta che purtroppo la maggior parte di noi giovani è fondamentalmente ignara e volendo anche ignorante in materia, nel senso che ignora l'esistenza di questi fenomeni. Dagli interventi dei due studenti, che spaziavano dal Caporalato, agli ambulanti fino ad arrivare all'emarginazione comportata da questo legame forte che purtroppo esiste, tra mafie e immigrazione, il giudice ha preso poi spunto per spiegarci le meccaniche e le conseguenze che tutto ciò comporta.

Il Caporalato, fenomeno diffuso in buona parte al sud, ma più in generale là dove esiste una realtà economica prettamente agricola e rurale, consiste nello sfruttare una manodopera a basso costo, composta appunto da una buona percentuale ma non del tutto da immigrati, per curare le coltivazioni. Ma il Caporalato non si limita a questa semplice definizione e comporta una serie infinita di conseguenze, sia economiche che sociali: oltre allo sfruttamento di questi braccianti, con turni estenuanti anche da 14-15 ore sotto il sole e in condizioni di lavoro al limite dell'assurdo, bisogna anche fare i conti con gli abusi e le umiliazioni, sia verbali che fisiche, ai quali questi poveri lavoratori sono sottoposti. E tutto ciò per una paga misera, insulsa direi, di pochi euro al giorno. Un altro campo nel quale le mafie guadagnano sulle spalle di questi poveri ragazzi, è quello dello spaccio e della prostituzione. Secondo il giudice queste situazioni esistono e sono tangibili, però sono spesso esagerate e strumentalizzate per motivi politici, soprattutto tramite i mass media, per quanto riguarda lo spaccio e la microcriminalità. Per quanto riguarda la prostituzione invece va aperta una piccola parentesi: molte persone pensano che le ragazze che poi, una volta arrivate in Italia, verranno sfruttate da criminali come prostitute, arrivino dall'Africa con i barconi. Sbagliato. O almeno, al 95% è sbagliato. Infatti le ragazze che arrivano qua in Italia tramite il Mediterraneo spesso vengono reclutate nelle squadre di braccianti di cui abbiamo parlato prima, e pochissime volte entrano in giri di prostituzione, anche perché in questo ambito, i trafficanti di esseri umani si muovono su canali considerati "più sicuri" perché consolidati in molti anni, come ad esempio quello dell'Est Europa. Un altro chiaro esempio di legame tra organizzazioni criminali e immigrazione è il fenomeno che coinvolge molte piazze e vie importanti delle città italiane, ovvero quello dei venditori abusivi. Questi sono costretti a vagare letteralmente per i centri delle città a cercare di "appioppare" ai malcapitati di turno, che siano essi cittadini o turisti, gadget di ogni tipo e merce quasi sempre di infima qualità. Per quanto questi ambulanti abbiano spesso strategie di vendita che possono risultare molto insistenti, non si trovano lì per loro volontà, infatti loro sono solo la base nella piramide gerarchica delle organizzazioni criminali che guadagnano sulla vendita, logicamente illegale, di merce contraffatta, difettosa o di contrabbando. Ultimo, ma non per importanza è l'impatto che questi legami malsani tra malavita e immigrazione hanno sulla società che si riflette inevitabilmente anche sui poveri immigrati. Infatti questi legami non fanno altro che alimentare i numerosi stereotipi che purtroppo sono largamente diffusi nel nostro paese, come quello dello "straniero-criminale" e dello "straniero-nullafacente", e tutto ciò è deleterio sia per la reputazione dei poveri migranti, sia per la loro corretta integrazione nella società. A livello personale e umano, tutto ciò non può

che provocare sofferenza a questi poveri ragazzi che oltre a dover fare i conti con il loro tragico passato e il loro triste presente, devono anche fronteggiare lo spettro dell'emarginazione e della solitudine.

Samuele Secci

## L'Alimentazione di uno sciatore

In questo periodo si stanno disputando i Campionati del Mondo di sci alpino, iniziati il 27 ottobre a Sölden, in Austria. Al momento, l'Italia maschile si trova al quarto posto della classifica generale, con Dominik Paris che ha totalizzato ben 550 punti. Nella "discesa libera", lo stesso Paris ha totalizzato 320 punti e si trova al secondo posto, sopra all'altro italiano Christof Innerhofer, che invece è al terzo posto con 260 punti. Nella "super gigante" è ancora Paris l'unico italiano nella top five, con 230 punti al terzo posto. L'Italia femminile si trova però più in basso nella classifica generale, all'ottavo posto con Federica Brignone ed i suoi 50 punti. La ragazza si classifica per ora solo nello "Slalom gigante" al quarto posto con 310 punti.

Molto importante per uno sciatore è l'alimentazione, poiché deve tener conto dello sforzo fisico elevato dovuto all'altitudine. È consigliabile assumere carboidrati o zuccheri anziché grassi e va limitato il consumo di alcolici, poiché l'alcol può alterare il centro della termoregolazione. Contrariamente al pensiero comune, la dieta di uno sciatore deve essere molto simile a quella di un sedentario. Per questo specifico tipo di dieta, deve essere rispettato il principio secondo il quale le calorie devono provenire per il 65% dai carboidrati, il 30% dai grassi e il 12% da proteine. Quest'ultime, assunte in gran quantità, possono essere dannose per la salute: fondamentale è quindi l'assunzione di molta acqua. La colazione rappresenta il pasto più importante come per ogni altra persona, infatti deve essere abbondante, ma allo stesso tempo facile da digerire. Al contrario della colazione, a pranzo e a cena non dobbiamo esagerare col mangiare un pasto completo, per non appesantirci troppo. Ciascun tipo di dieta deve essere personalizzata a seconda dei seguenti canoni: età, altezza, peso e sesso.

Arturo Fabbri e Aurora Rappuoli

## Frase del mese: FEBBRAIO, a cura di Martina Magrini

INNAMORATI DI TE,  
DELLA VITA  
E DOPO DI CHI VUOI.

FRIDA KAHLO

