

IL RESTO DEL CARLETTO

PERIODICO STUDENTESCO DELL' I.S.I.S. "CITTA' DI LUINO"



ELETTRONICA E
TELECOMUNICAZIONI



INFORMATICA
INDUSTRIALE
(Progetto Abacus)



RAGIONIERI I.G.E.A.
(Indirizzo Giurid. Econom. Aziendale)



RAGIONIERI
PERITI COMMERCIALI
E PROGRAMMATORI



GEOMETRI PROGETTO 5
(Indirizzo Edile Territoriale)



CORSI
SERALI
PROGETTO
SIRIO

RAGIONIERI - GEOMETRI
- ELETTRONICI
- INFORMATICI IND.



OPERATORE
TURISTICO

IL RESTO DEL CARLETTO - Anno scolastico 2006 - 2007 n° 9

Direttore responsabile: Preside Carlo Martegani

Recapito: Via Lugano 24/a - 21016 Luino (VA)

Stampa: Tipo-Offset Marwan - Mesenzana (VA)

La collaborazione aperta a tutte le componenti scolastiche dell'I.S.I.S.

EDITORIALE

A pochi giorni dalla fine anno 2006 nel pieno clima natalizio, vede la luce questo numero del nostro giornalino sempre più ricco di ricordi lieti. L'anno scolastico 2006-2007 si è aperto con un'evento importante che rimarrà negli annali del nostro Istituto: l'inaugurazione dell'ampliamento della sede di via Cervinia destinato all'indirizzo tecnico-industriale e del monumento alla tecnologia. In una tiepida giornata d'autunno, radiosa di sole, che ci ha consentito di stare all'aperto, alla presenza di tutte le autorità provinciali e cittadine, si è festeggiato, il 7 novembre, questo evento importante che occupa buona parte di questo numero. Fanno da contorno, come sempre, interessanti articoli degli studenti che hanno collaborato. Questo numero porta una novità assai piacevole: le pagine centrali a colori. Meglio di ogni parola rendono testimonianza dell'evento del 7 novembre e lo nobilitano.

07.11.2006

INAUGURAZIONE AMPLIAMENTO SEDE I.T.I. E DEL MONUMENTO "ALLA TECNOLOGIA"

Intervento del preside Martegani

Un cordiale saluto a tutti gli intervenuti, autorità, amici, docenti, non docenti, genitori e alunni.

Oggi, l'I.T.I. di Luino, festeggia un evento importante perché riceve ufficialmente il raddoppio della sua sede, con nuove aule, nuovi laboratori e servizi. Merito della lungimiranza dell'attuale amministrazione della Provincia, guidata da Marco Reguzzoni che ci onora della sua presenza, accompagnato dagli assessori all'edilizia scolastica, Graziella Giacon e alla formazione professionale Andrea Pellicini, che tanto hanno fatto e stanno facendo per la scuola di Luino. Ad essi ed ai loro collaboratori va la mia profonda gratitudine per aver privilegiato la Tecnica Industriale in un momento di buio per il futuro dell'istruzione secondaria.

Istruzione Tecnica Industriale che ha fatto capo alla direzione più prestigiosa del ministero perché ha mandato tecnici di 1° livello a testa alta in Italia e nel mondo.

In una recente assemblea nazionale dei Presidenti dei collegi dei periti industriali è stato sottolineato come nel Paese si avverta concretamente l'esigenza per la formazione di tecnici di 1° livello e le notizie che arrivano dall'industria sono chiare in tal senso.

Per soddisfare questa esigenza si è sempre più costretti a rivolgerci all'estero. La tendenza va invertita, tornando a formare queste figure così importanti per la nostra economia. Ne va il futuro del Paese". Sono parole del Presidente del Consiglio Nazionale dei Periti Industriali.

A Luino questa scuola esiste da più di 20 anni ed oggi da questa sede escono Periti Elettronici e in Telecomunicazioni e Periti in Informatica Industriale (progetto sperimentale Abacus, anch'esso con taglio telematico). Intendendo per telecomunicazioni, la teoria e la tecnica delle trasmissioni a distanza di messaggi o segnali per costituire l'informazione, oggi così importante nella società in cui viviamo.

Dalla comparsa del telegrafo, nel 1840 ad oggi, con i satelliti per telecomunicazioni e l'avvenuto del digitale, se ne è fatta di strada. Anche l'informatica industriale si integra perfettamente con l'elettronica e la telematica. Nella società avanzata, ormai tutte le attività si reggono sull'informatica.

I nostri alunni conoscono, oltre ai sistemi operativi e le tecniche di programmazione, l'architettura del calcolatore (hardware), i collegamenti in reti e quindi le tecnologie della microelettronica. E potrei continuare a lungo.

Oggi festeggiamo anche un altro evento La scopertura del monumento che ho voluto chiamare "alla tecnologia".

E' un po' la conseguenza della mia innata passione per le macchine volanti. Ben lo sanno i miei alunni, specie quelli che frequentano l'atelier di attività manuale nella soffitta della sede centrale. La scelta di un cimelio storico (gli impennaggi del mitico F104), avuto dall'Aeronautica Militare, grazie alla squisita collaborazione del Colonnello Michele Ciorra, oggi non presente per impegni d'ufficio, ma degnamente rappresentato dal Cap. Respizzi, vicecomandante del 2° deposito dell'A.M. di Gallarate.

Vuole essere un tributo alla tecnologia più avanzata e complessa qual'è quella delle costruzioni aeronautiche, ma anche un monito alle future generazioni affinché non dimentichino mai di vivere nella Provincia con le ali, culla della più prestigiosa industria aeronautica italiana.

Anche per questa opera, che diventa un valore da aggiungere a quella del manufatto, mi sia permesso esprimere un sincero ringraziamento a quanti hanno collaborato alla sua realizzazione. Al geom. Colaluca, all'arch. Cancelli, al geom. Laverde dell'impresa costruttrice, ai docenti ed al personale ATA ed infine all'amico Giannoni Presidente del Gruppo Aeromodellisti Valceresio per la preziosa collaborazione nel riportare il cimelio alla livrea originale.



I pensieri di Silvia

Virginia era sempre stata così, fragile cupa e teneramente dark, un equilibrio perfetto tra urla e silenzio, buio e luce, lacrime e sorrisi.

Cercava un posto nel mondo domandandosi cosa cercare, osservava gli angoli della vita, silenziosa scalpitava da dentro.

Frequentava il quinto anno di una scuola di strazi, che non era sua né lo era mai stata. Contava di finirla presto e poi andare altrove. Dove forse sarebbe stata lei. Dove, forse, la vita l'avrebbe realizzata.

Virginia osservava. Osservava stando zitta. Sola. Straziata da situazioni estranee, da sogni prematuri, da sogni che non sapeva cos'erano.

Mentre due auricolari le aprivano l'anima, lei si difendeva dietro i suoi occhi, masticava esistenze altrui, galleggiava dentro chitarre Rock.

La musica le piaceva. Molto. A volte pensava che senza non sarebbe esistita. In nessun senso.

Virginia amava sua madre. La amava da lontano, e da lontano la guardava mancarle. Nel suo interno avrebbe voluto tornare nel grembo. Con garbo e silenzio. Non conoscere la pesantezza del mondo, poi spegnersi, respirare, dormire per sempre. Respirare, nient'altro.

Virginia aveva anche un padre. Un uomo con la barba ed un lucchetto dentro. Non lo conosceva. Lui non le parlava, la salutava, la guardava un istante, per poi dileguarsi tra tosse e situazioni sparse. Lei in sé conservava un buco, piangeva, tornava a crescere da sola.

Si trovava su un treno. Un gigante con il respiro ardente, un gigante che la portava via dalla città di un'amicizia spenta. Terminata quel giorno, dietro il litigio con una persona che fino ad allora aveva pensato vera. Aveva creduto accanto. Che fino ad allora l'aveva usata e basta.

Virginia aveva il petto diviso a metà, i battiti che bruciavano in gola, gli occhi fradici proprio come il cielo là fuori. Pioveva. Quel manto infinito ora lacrimava argento insieme a lei. Pioveva. Lacrimava insieme al pezzo di vita che a Virginia era stato strappato. Si guardava intorno. Solo freddo. Era stata tradita, azzannata. Gli occhi di Virginia correvano, mentre il treno rombava. Una centrifuga di sensazioni le pervadeva il corpo. Sensi e pesi a schiacciarle il cervello.

Vedeva uno gnomo verde agitarsi sui sedili anteriori, un ragazzo alternativo spingere il berretto sopra gli occhi, sentiva qualcuno dormire e comunicarle onde oniriche.

Virginia ripensava al viso dell'amica perduta, si figurava obblighi scolastici, i genitori immobili davanti, la vita senza certezze. Moriva dentro e non era la prima volta.

Un giorno. Un giorno guardando la gente pensò di essere diversa. Sola. Complessa.

La vita le aveva tagliato i ponti con gli altri, bruciandole un'amicizia; le aveva dato due genitori sconosciuti, facendoglieli amare nonostante tutto; le aveva riservato un'esistenza malinconica e profonda. Virginia stava sull'orlo di ogni respiro, non riusciva ad estraniarsi, non aveva forze per capire ciò che voleva da sé stessa. Ma forse dagli altri sì.

Sentiva che avrebbe voluto sciogliersi in un raggio di sole, sbocciare insieme ai fiori, soffiare con il vento. Annullarsi di dolcezza e non avere freddo. Andava alla stazione. Meditava viaggi, fughe del presente verso una realtà più leggera, corse immaginarie incontro a braccia tese.

Si sedeva in un angolo di cemento, vicino a muri ricoperti di scritte nere, vicino alla sua solitudine. Era sola in mezzo al vuoto.

Con l'angoscia tra le dita osservava. Ascoltava silenzi. Si figurava storie, paesaggi, visi.

Le piaceva guardare gli addii altrui. Le faceva pensare che forse non era l'unica a sentirsi in un abbandono perenne, forse c'era qualcun altro ad avere il cuore stretto da dita invisibili, scheletriche, implacabili.

Una triste melodia cantava le sue note per Virginia che l'ascoltava spazzata. Con la mente esausta.

Si doveva smetterla di pensare.

Smetterla di ripetersi che a scuola non andava, smetterla di lacrimare due genitori, doveva finirla anche con l'odiare i suoi coetanei. Aveva perso un'amica che avrebbe voluto tener con sé. Che l'aveva aiutata a guardare l'azzurro del cielo, a contar le risate, a soffocare la pesantezza.

Ora s'era spento tutto.

Quella persona non c'era più, o almeno, non per lei.

Virginia si sdraiava guardando una tv assente, che le vomitava contro colori, si sdraiava invece di assumere impegni.

Tra breve forse sarebbe stato peggio.

Correva dentro una cabina telefonica, erano le due di una notte custode di dolori sparsi. La luna bianca confermava l'incubo. Strisce argento brillavano sui capelli di Virginia, sulle sue labbra che avrebbero voluto bersi l'incanto delle stelle solo per avere un istante di dolcezza.

Afferrava la cornetta. Una frase sulla lingua.

« Mamma ti prego amami »

Sentiva la voce della madre rispondere trafelata, a Virginia esplose il cuore, perdeva il coraggio, abbassava la cornetta.

Una sera, in un locale, sola come sempre.

Virginia ormai aveva perso ogni possibile squarcio di sole, ogni speranza di caldo.

Solo qualche sogno frammentato brillava tra le sue ciglia, violento e lontanissimo.

In un istante quell'incontro.

Ciao, le disse lui. Virginia si fece immobile. Non respirava, non pensava. Aveva dentro solo ciò che aveva davanti: un giovane dagli occhi trasparenti. Chiari come aria.

Si conobbero. Si sorrisero. Quella sera fu speciale.

Virginia si sentì come se all'improvviso una luce le avesse rapito l'esistenza, le avesse portato un vento nuovo, come se all'improvviso qualcuno l'avesse strappata dall'inferno.

Virginia si sdraiava guardando una tv che le parlava, che le donava colori, si sdraiava a sognare.

Figurava il volto del giovane, il cuore le fremeva dentro, un impeto ad urlare.

Si sentiva come un fiore in mezzo alla cenere.

Tra breve forse sarebbe stato meglio.

Un'altra sera, all'ombra di lui. Era la quarta volta che si vedevano. L'aria sapeva di attese.

Uno sguardo. Un senso condiviso.

Lui le disse: « Lo sai ti spero »

Avrebbe potuto dirle « Lo sai ti guardo », ed invece, lo sai ti spero. Era un indizio, un segno, forse un graffio di futuro insieme. Gocce di sogno cominciavano a piovere addosso a Virginia. Tremò. Sbatté le palpebre. Sorrise.

« Anch'io ti spero »

E poi fuori, verso un sole a fasci, verso strade che ti prendevano i passi, verso colori nel respiro, verso un cielo più largo.

Non era tutto perso.

E poi fuori, verso la vita.

I laboratori dell'I.S.I.S.

Il nostro punto di forza (ore 10.50 - Lezione di chimica analitica qualitativa)



LA TECNOLOGIA

Ormai dovunque ci troviamo possiamo vedere forme di tecnologia avanzata di varietà infinita per modelli, colori e soprattutto funzionalità.

Lo sviluppo tecnologico nella maggior parte dei casi ha permesso il risparmio di tempo e di denaro, questo a vantaggio specialmente delle imprese.

Per fare qualche esempio mentre nel passato per spostarsi si usava la forza umana o quella animale che comportava comunque un notevole dispendio d'energia e di tempo, oggi con aerei, treni, automobili si può girare il mondo in poco tempo e senza fatica.

Questo ha contribuito all'avvento della "globalizzazione", oggi la base centrale dell'impero commerciale.

Un'altra importantissima innovazione che oramai si trova in quasi tutte le case italiane è Internet.

Attraverso questo mezzo tecnologico si possono intrattenere rapporti sociali e commerciali con persone di tutto il mondo. Si può comunicare, comprare e vendere, ricercare informazioni e documenti a noi utili, tutto attraverso un computer. Una cosa impensabile fino a qualche tempo fa quando per comunicare si usava il passaparola o ancora più indietro nel tempo i messaggeri o i piccioni viaggiatori.

Secondo me le più importanti invenzioni tecnologiche sono quelle sanitarie. Oggi si possono curare e riabilitare pazienti dati ormai per persi. Questo permette una riduzione sempre più elevata del tasso di mortalità umana.

Ci sono tecnologie anche divertenti, ad esempio guardando in televisione la mostra della "SMAU", la fiera più importante per le invenzioni tecnologiche tenuta a Milano, ho scoperto che stanno progettando un robot in grado di giocare a calcio cosicché in un prossimo futuro potremmo assistere ad una partita tra umani e androidi.

La concorrenza tra Stati alimenta ancora di più questo sviluppo tecnologico, questa corsa a voler fare sempre di più e sempre meglio.

Oltre a questi innumerevoli vantaggi però questi mezzi nascondono anche delle insidie.

Pensiamo ad esempio all'inquinamento atmosferico che porta al buco dell'ozono o l'effetto serra, insidie che preoccupano milioni di scienziati e, anche noi, per gli effetti devastanti che procureranno nei prossimi anni.

Anche in internet bisogna stare attenti, perché malintenzionati potrebbero nascondere la loro propria identità e truffarci, derubarci se non proprio farci del male fisico.

Un'altra preoccupazione che affligge l'umanità è l'occupazione, perché come già accennato sempre più lavoro umano viene sostituito dalle macchine.

Per questo motivo alcuni lavori che sono un po' la tradizione e la storia di alcuni paesi, come la costruzione di gondole a Venezia, vanno via via scomparendo.

A proposito di questo fatto un paesino delle Marche ha preso una bella iniziativa: quella di insegnare ai propri figli i lavori tradizionali come intagliare il legno, riparare le bambole, costruire vasi e tanti altri.

In conclusione mentre progrediamo sempre più nell'era dell'informazione dobbiamo tenere una sorta d'equilibrio tra tecnologia e persone, perché questa non dovrà mai prendere il sopravvento sulla società umana e sui suoi valori.

Maggio Denise – 5° mercurio

PRESENTAZIONE

Ciao! Sono **Doctor Magnus** e ho un gran desiderio: insegnarti come poter **essere sano** attraverso un più attento comportamento alimentare.

Ti farò scoprire un nuovo mondo, **Nutrilandia**, dove vero ed unico protagonista sarai TU. Partiamo?

La società in cui sei nato è caratterizzata da un benessere economico che permette di soddisfare molti desideri e realizzare alcuni sogni.

Ma attenzione! Accanto a questa ricchezza si nascondono spesso pericolose insidie.

Quante volte preferisci consumare snack, cibi precotti, bevande gassate? Quante volte hai pensato alle conseguenze che i tuoi atteggiamenti alimentari potrebbero avere sull'organismo? Una dieta non equilibrata dal punto di vista qualitativo e quantitativo ha portato alla diffusione di malattie dovute ad un'alimentazione ipercalorica, ricca di carboidrati e proteine, di cibi raffinati ma poveri di fibre, di sali e di vitamine, che spesso si associa ad una ridotta attività fisica e a comportamenti individuali scorretti (alcol e fumo).

E' necessario rieducarci ad un'alimentazione equilibrata, con la consapevolezza che **nutrizione e salute** diventano un binomio da cui non si può prescindere.

IL CIBO NUTRE LA STORIA

Facciamo un salto indietro nel tempo per scoprire che il **problema dell'alimentazione è antico almeno quanto l'uomo**, ed ha sempre influenzato la storia economica e politica di ogni tempo.

L'uomo si diversificò dalle altre specie per la **scoperta del fuoco** e la trasformazione degli alimenti in pietanze attraverso i processi di cottura.

I nostri antenati cominciarono presto a non alimentarsi più esclusivamente per nutrirsi: iniziarono a riconoscere l'odore delle pietanze, ad accentuare e modificare il sapore del cibo con la cottura, le spezie e gli aromi; si adoperarono nella fabbricazione



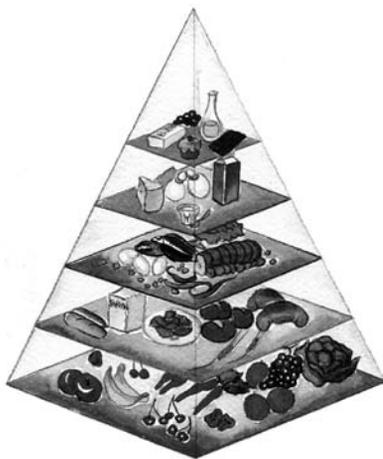
di strumenti per la caccia, la pesca, la cottura e la conservazione degli alimenti.

MANGIO BENE SONO SANO!

La prima e fondamentale necessità dell'uomo è quella di **nutrirsi**.

Affrontiamo più da vicino la questione del "cosa mangiare": cerchiamo di capire com'è possibile modificare la tua dieta per introdurre nell'organismo la giusta quantità e varietà di sostanze utili al suo buon funzionamento.

Sai cos'è la **razione energetica**? E' quel **quantitativo di sostanza**, valutato in **calorie**, di cui il tuo organismo necessita per soddisfare il suo fabbisogno energetico giornaliero. Ma il solo appagamento dell'appetito non rende la tua dieta adeguata, devi imparare a scegliere il tuo cibo anche in base alle sue **qualità**.



L'Istituto Nazionale per la **Nutrizione** ha predisposto le **Linee Guida** per una sana alimentazione. Te le propongo qui di seguito, confrontale col tuo comportamento quotidiano e scopriamo insieme in cosa potremmo migliorarlo!

ATTENTO AL TUO PESO

- Controlla il tuo peso una volta al mese e, qualora non fosse nei limiti fissati per la tua età, rivolgiti al medico per riportarlo, con il suo aiuto, nei limiti normali.
- Ricorda che, in caso di **sovrappeso**, è sufficiente ridurre le entrate energetiche mangiando meno, senza eliminare alcun alimento e preferendo cibi a basso apporto calorico, ma soprattutto aumentare le "uscite" praticando maggiore attività fisica.
- Non cercare di dimagrire se non ne hai reale bisogno.

PIU' AMIDO E PIU' FIBRA

- Consuma regolarmente **pane, pasta, riso** e altri **cereali**, senza eccedere nei condimenti.
- Mangia quotidianamente **frutta, ortaggi e legumi**.
- Attento alla **cottura delle verdure**: una cottura errata, eccessivamente prolungata o in troppa acqua, fa disperdere le vitamine e i sali minerali in esse contenute.

IL SALE? MEGLIO POCO

- Limita l'uso del sale da tavola e cerca di sostituirlo con **erbe e spezie aromatiche**.
- Non consumare frequentemente alimenti molto salati: cibi in salamoia o sotto sale, insaccati, snack salati, ...

MENO GRASSI E COLESTEROLO

- Modera la quantità di grassi in generale, ma soprattutto quelli di origine animale.
- Usa i **grassi da condimento preferibilmente crudi**, limitando il ricorso alla frittura e a cotture prolungate.
- Scegli le **carni magre**.
- Preferisci il **latte scremato o parzialmente scremato**: in questo modo non si perde il contenuto di calcio.
- Scegli **formaggi e latticini** a minor contenuto di grassi o consumane porzioni ridotte.
- Consuma **più pesce**, perché è un alimento sano: contiene proteine, calcio, grassi insaturi e sali minerali, e non contiene colesterolo.

DOLCI: COME E QUANTI

- Non superare la quantità di **zuccheri** necessaria al fabbisogno energetico del tuo organismo.
- Preferisci i **prodotti da forno**: biscotti, torte, ...
- Limita l'uso di **prodotti ad alto contenuto di saccarosio**: caramelle, torrone, ...
- Fai un uso moderato dei **prodotti da spalmare**: marmellata, miele, creme, ...
- Ricorda che è una buona regola lavarsi i denti, soprattutto dopo aver mangiato alimenti molto zuccherini.

ALCOOL: SE SI' CON MODERAZIONE

- Non bere alcolici se hai meno di **16-18 anni**.
- Non eccedere nel consumo di alcool, poiché una quantità troppo elevata provoca un'azione depressiva, rallenta l'attività intellettuale e i riflessi e, contemporaneamente, provoca disturbi alla vista.
- Non bere alcolici durante la gravidanza.

COME E PERCHE' VARIARE

- Non esiste un **alimento completo** che possa soddisfare, da solo, tutte le nostre necessità nutritive.
- Il modo più semplice per garantire al tuo organismo l'apporto di tutte le sostanze nutritive indispensabili è quello di **variare il più possibile le scelte e combinare opportunamente i diversi alimenti**



LA FONTE DELLA TUA ENERGIA

Sai cosa dà energia al tuo corpo? **Il cibo!** Esso gli assicura tutto ciò che serve per vivere, ossia l'**energia** e le **sostanze organiche e inorganiche**, e contiene quei **principi nutritivi** che costituiscono la materia per la costruzione, il mantenimento e il rinnovo dei tessuti.

Dunque, il tuo organismo ha bisogno di:

PRINCIPI NUTRITIVI ORGANICI:

LE PROTEINE, costituite da singole unità dette **amminoacidi**, sono necessarie per la **crescita, il mantenimento e la riparazione delle cellule**, hanno cioè una **funzione plastica**, e rappresentano una **fonte di calore o energia** utilizzabile. Di fondamentale importanza sono quelle contenute in **carne, pesce, latte, formaggi e uova**.

I LIPIDI, importante fonte di energia per l'organismo, hanno un'**origine vegetale (oli e margarine)** o **animale (burro, lardo, strutto, pancetta)** e presentano un elevato **indice di sazietà**, cioè danno una sensazione di maggiore pienezza perché permangono nel tuo stomaco più a lungo delle altre sostanze alimentari.

I CARBOIDRATI O GLUCIDI, sorgente di energia di più pronta ed economica utilizzazione a livello di tutti i tuoi tessuti. Sono i costituenti fondamentali degli **alimenti di origine vegetale** più diffusi. Spesso sono chiamati anche **zuccheri**, ma questa generica denominazione è insufficiente in quanto vi sono carboidrati che non sono dolci.

LA FIBRA ALIMENTARE, formata da cellulosa, rappresenta lo scheletro dei vegetali e **riveste le cellule, i frutti, i semi, ecc.**, e, aumentando il volume dei cibi, ritarda la tua sensazione di fame. Tuttavia la fibra grezza non è digeribile, quindi utilizzabile, ma è essenziale per la formazione e la consistenza della massa fecale.



LA TUA COSTITUZIONE FISICA

Sai cos'è la **costituzione fisica**?

E' l'insieme degli aspetti morfologici, cioè legati alla forma corporea, qualitativi e quantitativi che caratterizzano un individuo.

L'aspetto *qualitativo* risulta dalla combinazione specifica di tutti i caratteri fisici, mentre quello *quantitativo* è espresso dal peso di ciascuno dei singoli componenti dell'organismo. La fusione di questi aspetti esprime e caratterizza l'individuo.

Possiamo **classificare la nostra costituzione fisica** secondo i tre "tipi corporei" individuati da **William H. Sheldon** attraverso il metodo di "somatotipizzazione".

PROVIAMO A RICONOSCERE IL NOSTRO SOMATOTIPO:



ECTOMORFO

E' caratterizzato dalla rotondità e sofficietà del corpo, ovvero si tratta di un corpo grasso.

MESOMORFO

E' caratterizzato da un corpo squadrato con muscolatura soda, robusta e prominente. Le ossa sono grosse e coperte da spessi muscoli.

ENDOMORFO

Caratteristiche predominanti sono: longilineità, fragilità, delicatezza corporea. E' questa la componente di magrezza. Le ossa sono esili, i muscoli sottili.

Ricorda che il **tipo puro di fatto non esiste**, ciascun individuo è costituito dalla combinazione di tutte e tre queste componenti.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Individuato il tuo tipo di costituzione sarà utile calcolare la **quantità di cibo richiesta dal tuo organismo**, in funzione delle attività e della quantità di esercizio che svolgi, affinché il tuo peso rimanga costante.

Infatti, se ingerisci troppo cibo guadagni peso e il tuo **bilancio energetico è positivo**. Se, invece, il bisogno di energia eccede la quantità che viene assunta mangiando, si instaura un **bilancio energetico negativo**.

Sarà importante associare ad un'alimentazione corretta una regolare **attività fisica** che bruci più calorie e mantenga i muscoli tonici e i tessuti compatti. Bisogna, inoltre, **stabilizzare il proprio peso** evitando altalene che, a lungo andare, portino al deperimento e al rallentamento del proprio metabolismo.

Il **peso corporeo** rappresenta, dunque, il **risultato tangibile del tuo comportamento alimentare**.



ESISTE UNA DIETA IDEALE?

Probabilmente anche tu utilizzi il termine "dieta" per indicare esclusivamente un regime alimentare dimagrante.

In realtà, dal punto di vista nutrizionale, questo termine designa un qualsiasi tipo di alimentazione, ovvero **l'insieme di alimenti assunti da un individuo con i pasti**.

Una dieta ottimale non soddisfa solo le esigenze fisiologiche del tuo organismo, ma appaga anche i tuoi sensi, non si discosta troppo dalla nostra tradizione alimentare, si adegua al clima e contribuisce al mantenimento dello stato di buona salute.

Non esiste una dieta ideale valida per tutti gli individui: ogni persona ha esigenze proprie a seconda dell'età, sesso, peso, tipo di lavoro svolto, clima, stato fisiologico, condizioni di salute, fabbisogno calorico e di principi nutritivi.

È importante che impari a distribuire i pasti nell'arco dell'intera giornata: ne sono **consigliati almeno tre, ottimale è arrivare a cinque** rompendo gli intervalli con piccoli spuntini, distribuendo in questo modo più equamente l'energia e, quindi, regolando meglio il metabolismo.

male è arrivare a cinque rompendo gli intervalli con piccoli spuntini, distribuendo in questo modo più equamente l'energia e, quindi, regolando meglio il metabolismo.

Io mi fermo qui, tu però prosegui il tuo viaggio e fai conoscere il mondo di Nutrilandia anche a chi ti sta vicino, condividi quello che hai imparato e...BUON APPETITO!

I PRINCIPI NUTRITIVI INORGANICI:

I **SALI MINERALI**, fondamentali perché partecipano ai processi vitali cellulari, quali la formazione delle ossa e dei denti, l'attivazione di numerosi cicli metabolici.

I più importanti sono:

- il **calcio** e il **fosforo** che trovi nel latte e nei suoi derivati;
- il **ferro** presente in carni rosse, uova, legumi, alcune verdure e cereali integrali;
- il **sodio**;
- lo **iodio** presente in particolare nel pesce.

LE **VITAMINE**, insostituibili per la tua crescita, **non apportano calorie**.

Ricorda che la presenza delle vitamine negli alimenti dipende anche dalla loro **preparazione** e **conservazione**, infatti la cottura prolungata, specie ad alte temperature, può spesso danneggiarne alcune.

L'**ACQUA**, elemento indispensabile per la tua vita; pensa che, il tuo organismo può sopravvivere senza cibo sino a 10 settimane ma senz'acqua la morte sopraggiungerebbe nel giro di pochi giorni. Tuttavia, essa non è considerata un vero nutriente poiché contiene **solo alcuni sali minerali ed è priva di calorie**.

L'**ALCOOL**, contenuto in quantità differenti nelle bevande alcoliche (**vino, birra, liquori e superalcolici** in genere) come etanolo.

E' assolutamente vietato il suo consumo nei giovani al di sotto dei 18 anni e nelle donne in gravidanza; per gli adulti, invece, il vino, nella dose di un bicchiere a pasto, ha un effetto benefico per la prevenzione delle malattie cardiovascolari (che interessano il cuore e i vasi sanguigni).



IL SEGRETO DEL TUO BENESSERE

Ti svelo uno dei segreti per star bene in salute: **seguire una dieta equilibrata**. E' importante capire che la **salute è un bene prezioso** di cui bisogna prendersi cura cominciando con il rivedere le proprie abitudini, modificandole se necessario. **Il benessere dipende, quindi, anche dal tuo comportamento**, che a sua volta è frutto dell'educazione che ricevi.

Come bisogna comportarsi per rimanere sani? Una regola universale non c'è ma, sicuramente, **occorre "imparare a mangiare"** e per farlo è necessario conoscere meglio le esigenze del proprio organismo, i cibi e il loro valore nutritivo.

I TRUCCHI CHE AIUTANO A MANTENERE IL PESO

Frazionare il cibo

Accompagnare la dieta a un'attività fisica regolare

Appagare la vista e il palato

Non toccare alcolici né bibite zuccherate e gassate

Masticare bene, concentrandosi su quello che si mangia

Non saltare i pasti

Bere molto

Pesarsi regolarmente per verificare i risultati raggiunti

IN EQUILIBRIO SUGLI ALIMENTI

Siamo in grado, a questo punto, di definire la prima regola fondamentale per una corretta nutrizione: **assicurarsi ogni giorno cibi di ognuno dei 7 gruppi** in cui gli alimenti, sulla base della loro composizione in principi nutritivi e del loro valore nutrizionale, sono stati suddivisi.

Abbi cura di assumerne più volte, in modo vario, senza trascurarne alcuno.

GRUPPO 1
Carni, pesce, uova



GRUPPO 2
Latte e derivati



GRUPPO 3
Cereali e tuberi



GRUPPO 4
Legumi



GRUPPO 5
Grassi e oli da condimento



GRUPPO 6
Ortaggi e frutta fonti di carotene



GRUPPO 7
Ortaggi e frutta fonti di vitamina C



La poesia giovanile si può definire "l'urlo silenzioso" di ragazzi che esprimono in versi i segni di un personale disagio esistenziale e di una generale paura per il futuro, messaggi che devono essere presi in considerazione ed interpretati.

Come strumento di comunicazione per le sue funzioni linguistiche, la poesia giovanile rivela, a chiunque voglia accoglierne i significati, tutta l'alchimia emozionale di un giovane alla ricerca di stabilità e sicurezza, timoroso del proprio futuro, fragile e insicuro, alla ricerca di una propria individualità e stabilità.

La poesia può dunque essere considerata ed utilizzata come la chiave di accesso per un ascolto profondo dell'intimità dell'adolescente in via di sviluppo, riservato e non facilmente contattabile dall'adulto, ma che può trovare in questa forma espressiva la forza e il coraggio per dare voce sia a tutte le angosce più intime che al suo indicibile mondo fantastico.

Cumuli di polvere rotolavano per terra,
il fumo dipingeva le mie iridi,
il grigio m'invadeva,
non so chi avrei abbracciato per sentire un po'
di conforto.

Il cielo gelido impone gli obblighi,
il silenzio insiste,
animali alati scalciano nel prato,
non so chi abbraccerei per sentire un po'
di conforto.

15/09/2006

LUNA

22/05/2006

Luna,
fatti guardare ancora un po'
illumina mi con il tuo chiarore
il tuo pallido incanto.

Luna ti osserverei tutta la notte
finché tu,
col tuo roteare calmo
scenderesti dietro i monti
segnando il giorno nuovo,
segnando l'ingresso del sole
il proseguo della vita.

Luna,
custode di sogni
di segreti,
custode di cuori uniti da un filo amoroso.
Sei rotonda,
perfetta
pari disegnata da dita impalpabili
luna!

Sei meglio,
molto meglio davvero
di tante persone
perché ascolti senza parlare
perché osservi senza giudicare
contieni senza disperdere.
Il tuo silenzio dice più delle parole.
Più di mille parole.

Luna
Il cielo ti avvolge con la sua coperta calda.
Profuma d'infinito vero?
Le stelle ti raccontano favole
Che coincidono con dolcezza
E allora
Ti mando un bacio.
Il suo suono arriva fino al tuo viso.
Ti mando un bacio perché sei troppo bella.
E allora
buona notte Luna.

Il bianco della carta mi grida negli occhi.

Sento il freddo dei brividi
che sale in me.

L'aria grigia fuori ha la faccia triste.

Paura.

Il cielo sfumato tiene prigioniero

Lacrime gelate.

23/05/2006

I rumori che scivolano.

Scivolano sulla strada e l'aria li inghiotte.

La notte coi suoi occhi neri mi osserva.

La fatica del giorno dimora nelle gambe,
negli occhi.

Il pensare

Onnipresente e sempre
confuso
Stacca la mente dalla realtà.
È capace di portarla via,
è capace di immergermi gli
occhi
in un chissà
ricco di parole.
È capace di portarmi sogni
Per poi inevitabilmente
lasciarli aperti.

Nel buio
più fitto
che sa di pulito
la notte s'inoltra,
dipinge pini,
rumoreggia di tuoni.
Gocce testarde
picchiano sull'asfalto,
ormai esausto,
violentato da scrosci,
percorso da fiumi.
Sola
davanti al mondo
Ascolta la pioggia.
Mi parla più piano
dall'alto dei miei pensieri,
dei miei sogni impauriti,
chissà,
dall'alto di me.

Il futuro

...nessuno sa cosa il futuro mi attenderà, nessuno sa, nessuno ha mai saputo, nessuno mai saprà...

...l'uomo pensa al futuro e non al presente che sta svanendo nel nulla...

...un mondo trasformato, disgustoso, pietoso, sporco. Faremo la morte della rana nella pentola senza accorgerci di morire...

...quale lavoro..., quale futuro..., in un mondo senza luce, senza amore...

...io non so, non so se sia giusto guardare avanti e dimenticarsi del passato, e non so nemmeno se è giusta questa nostra esistenza...

...vorrei avere certezze per il mio avvenire, non sono sicuro di niente, ho paura di tutto, anche nella spensieratezza sento un crampo allo stomaco...

...il bambino nasce, diventa uomo, poi muore. Ma cosa lo attende nel corso della sua vita nessuno lo sa...

...odio cose che ancora non conosco, disprezzo gente che ancora non mi è stata presentata...

...bambino che mondo ti aspetta ti chiederai? Disgrazie tristezza ma anche tanta luce...

Pagina Sportiva

CORSA CAMPESTRE
GARA DI ISTITUTO LUINO 24 NOVEMBRE 2006
CLASSIFICA ALLIEVI

1	ROSO MAURIZIO	22/09/1991	2	A	I.T.I.S.
2	CIVELLO ANTONINO	1991			LICEO LUINO
3	LAISTRA IVAN	31/08/1992	1	A	GEOMETRI
4	BOTTINO CLAUDIO	13/10/1991	2	B	I.T.I.S.
5	SAHNANE YASSINE	12/02/1991	1	C	I.T.I.S.
6	ROSO MARCO	22/09/1991	2	A	I.T.I.S.
7	D'ALESSANDRO LUCIANO	22/07/1991	2	B	I.T.I.S.
8	GENTILE SANTINO ALESSANDRO	24/06/1992	1	A	I.T.I.S.
9	DE SANTI SIMONE	22/12/1991	1	A	I.T.I.S.
10	BARILLA' PASQUALE	06/06/1992	1	A	I.T.I.S.
11	SPINA DANILO	20/03/1992	1	B	GEOMETRI 5
12	LATINI ALBERTO	07/12/1992	1	A	I.G.E.A.
13	BURRASCHINI ALESSANDRO	10/03/1992	1	B	I.T.I.S.
14	IRDE DANIELE	15/03/1991	2	B	GEOMETRI 5
15	IMPERATO ANTONIO	18/03/1991	2	A	I.T.I.S.
16	RAVIZZA MANUEL	21/05/1992	1	B	I.T.I.S.
17	MASTRANGELO ANTONINO	18/03/1991	2	A	I.T.I.S.
18	DESGUS CRISTIAN	25/07/1991	1	C	I.T.I.S.
19	PIAZZA STEFANO	14/04/1991	2	B	I.T.I.S.
20	SPARACIO PATRICK	18/08/1991	1	A	TURISTICO
21	CASSINA ALESSANDRO	09/02/1991	2	B	GEOMETRI 5
22	FRETTA STEFANO	07/01/1992	1	C	I.T.I.S.
23	SPOZIO LORENZO	06/04/1991	2	B	GEOMETRI 5
24	BARILE STEFANO	28/06/1991	2	A	I.G.E.A.
25	BORTOLUZZI LUCA	06/06/1992	1	C	I.T.I.S.
26	DEL FERRARO STEFANO	28/06/1992	1	B	I.G.E.A.
27	GIRARDI DARIO	27/09/1991	2	A	I.T.I.S.
28	LISSONI MARCO	07/05/1991	2	A	GEOMETRI
29	TEDDE LUCA	11/08/1992	1	A	GEOMETRI
30	VERNASCHI LUCA	10/05/1992	1	A	I.G.E.A.
31	SINNONE DARIO	03/01/1992	1	B	GEOMETRI 5
32	DE VITA DIEGO	29/04/1992	1	C	I.T.I.S.
33	DE MARCHI MATTIA	23/08/1991	1	B	I.T.I.S.
34	VENDITTI MARCO	28/04/1991	1	B	I.T.I.S.
35	IRDE DARIO	15/03/1991	2	B	GEOMETRI 5
36	MANCUSO LUCA	24/10/1991	2	A	I.T.I.S.
37	CARTA MARCO	19/12/1991	2	B	I.T.I.S.
38	TIZZANO STEFANO	14/10/1991	2	B	I.T.I.S.
39	PIRONACI ANDREA	24/01/1991	1	A	GEOMETRI
40	CONFEGGI MATTEO	17/03/1992	1	B	GEOMETRI 5
41	PETTINATO GIAN MATTIA	08/03/1991	2	B	I.T.I.S.
42	BOUSTA SALHEDDINE	18/08/1991	1	A	GEOMETRI
43	TARTAGLIA ALESSANDRO	17/10/1992	1	B	I.T.I.S.
44	RIZZO LUCA	11/12/1992	1	B	I.G.E.A.
45	STEFANI MATTIA	12/03/1991	2	B	I.T.I.S.
46	FERA DAVID	21/12/1991	2	B	GEOMETRI 5
47	MICHEA MATTIA	01/04/1991	2	B	GEOMETRI 5
48	TOMASINA MATTEO	17/01/1991	2	A	GEOMETRI
49	CABRA CRISTIAN	11/09/1991	2	A	GEOMETRI
50	JAMSHAIJ JUNAID	29/04/1992	1	A	I.T.I.S.
51	FERRARI DANIELE	22/12/1991	2	B	GEOMETRI 5
52	TOGNETTI ALESSANDRO	29/03/1992	1	B	GEOMETRI 5
53	FALZONE ANGELO	28/09/1991	2	B	GEOMETRI 5
	RIT RIGGI VINCENZO DOMENICO	28/11/1992	1	A	GEOMETRI
	RIT SORRENTI MICHEL	22/04/1992	1	A	GEOMETRI
	RIT PANIZZOLO MATTIA	08/05/1991	2	A	TURISTICO
	RIT PIZZO PAOLO	09/02/1991	2	A	TURISTICO
	RIT TESTA SALVATORE	19/03/1992	1	B	GEOMETRI 5
	RIT AMATO DAVIDE	19/07/1992	1	B	I.T.I.S.
	RIT AVELLINO DANILO	26/11/1991	2	B	I.T.I.S.
	RIT ONIPCHENKO ANATOLY	24/03/1992	1	C	I.T.I.S.
	RIT SALVETTI MIRKO	17/04/1991	2	A	I.T.I.S.
	RIT CAPUTO DANIEL	04/04/1992	1	B	GEOMETRI 5
	NP LOMBARDO NICHOLAS	28/11/1992	1	B	GEOMETRI 5
	ASSMUSSO DANILO	26/02/1991	2	A	GEOMETRI
	ASSOLDANI OLIVIERO	19/04/1992	1	A	TURISTICO
	ASSBERTAGNON LORENZO	22/02/1991	2	A	GEOMETRI
	ASSSARTORIO ANDREA	27/05/1991	2	B	GEOMETRI 5
	ASSPOZZOLARI DAVIDE	29/11/1992	1	A	I.T.I.S.



I ragazzi del Canottaggio



La nostra immagine dall'esterno

7 NOV. 06

VORRÒ SCRIVERE UNA LETTERA
"UFFICIALE" PER COMPLIMENTARMI
DELLA PROGRAMMATA CERIMONIA
DI INAUGURAZIONE DEL NUOVO
COMPLESSO SCOLASTICO E DELLA
"SOPERTURA" DEL MOMENTO ALLA
TECNOLOGIA:

- TUTTO COSÌ SENSIBILMENTE ORGANIZZATO NEI PARTICOLARI IN UN AMBIENTE DI SERENA OPEROSITÀ,
 - ANCHE GLI INTERVENTI DEL PRESIDE, DEGLI ASSESSORI, DEL SINDACO, DEL PRESIDENTE DEGUZZONI, CONCRETI, DETERMINATI, ADEGUATI ALL'AMBIENTE SCOLASTICO ... CON ALI APERTE AL FUTURO!!
- COSA DIRE DELLA SCUOLA? -
UNA MERAVIGLIA I VARI LABORATORI

LO SVILUPPO DI UNA EDUCAZIONE
MORALE - CULTURALE

- IL DESIDERIO DI COMUNICARE ED APRIRE NUOVE VIE
- LA DETERMINAZIONE DI CONCRETIZZARE I PROGETTI DI STUDIO

MA SOPRATTUTTO -

- LA GIOIA, LA SODDISFAZIONE DI AVER REALIZZATO UN'OPERA!
PER IL BENE IL FUTURO DI TANTI

- CHI È STATO NELLA SCUOLA PER TANTI ANNI, PARTECIPA CON ANIMO GRATO E CONDIVIDE IL PIACERE DI QUESTO RISULTATO!
E SPERA ED AUGURA CHE I FUTURI FRUITORI SAPPIANO UTILIZZARE I MEZZI A USO OFFERTI

CON TUTTE LE PIÙ MODERNE
ATTREZZATURE, I PIÙ NUOVI
MEZZI DI LAVORO!! AMMIRABILISSIMI!

- QUANTO LAVORO, QUANTO ENTUSIASMO E QUANTA PRESSIONE NEL PROCEDERE ALLA REALIZZAZIONE DEL PROGETTO: DAI DISEGNI ESPOSTI, NEI CORRIDOI, ALLA MUSICA DIFFUSA

PERAIO ISSIMO

- MA SOPRATTUTTO IL SALONE DELL'ATELIER!
SPLENDO E COMODITÀ
ALLE PARETI LA RICERCA STORICA DEI AVANZI (SU FONDI COSTANTI) IN CENTRO IL MARZOSO APPARECCHIO, CIRCONDATO DAI PICCOLI COSTRUITI DAGLI ALLIEVI.
→ AEFATO DALLA FORCERA PER IL PRIMO VOLO! CHE EMOZIONE SEGUIRE IL PRIMO VOLO, DI "QUALCOSA" CHE HAI CREATO!
→ MA C'ERA L'ANIMA, LA SAPIENZA, LA FORZA DEL "CENTAURO CHIRONO"

CARO PRESIDE, GRAZIE PER AVERMI FATTO PARTECIPARE DI UN EVENTO CHE ME CONFERMA TANTO:

CARISSIMO CARLO

QUANTO PIACERE! -
NON HO POTUTO STRINGERTI LA MANO E PARTI PARTECIPARE DELLA SUA EMOZIONE PER IL RISULTATO, CHE CON TANTA ENERGIA, COSTANZA, E DETERMINAZIONE HAI SAPUTO PORTARE A MUOVI LA SUA PROVINCIA DI VARESE -

GRAZIE PER AVERMI INVITATO!
PENSAVO ALLA TUA MANO IN TUO PAPA! AVERO LA LORO STESSA EMOZIONE!

UN CARISSIMO ABBRACCIO

MARZIA

Grande sensibilità e signorilità traspare dalle parole della professoressa Marzia Serra, per tantissimi anni docente di storia dell'arte presso l'Istituto Magistrale di Varese. È sempre stata presente agli eventi più significativi che hanno accompagnato la carriera del nostro Preside. Il prof. Claudio Tallone è docente di religione all'I.T.I. "Facchinetti" di Busto ed è anche storico di fama nazionale. Ha sempre risposto con vivo piacere agli inviti dei nostri eventi.

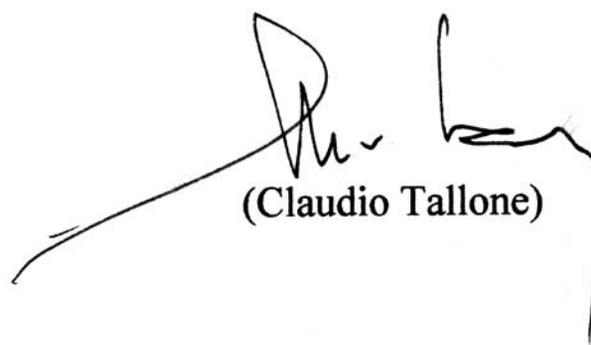
Gallarate, 15 novembre 2006

Carissimo Ingegnere Martegani,

con vivo piacere ho accolto il Suo invito a partecipare all'inaugurazione della Nuova Sede dell'Istituto da Lei diretto per la sezione Periti industriali e, come sempre (siccome Lei è stato mio Preside per più di dieci anni), ho avuto il piacere di rivisitare ancora le Sue ampie prospettive a favore della formazione dei giovani e della loro introduzione nel mondo del lavoro.

Mi sento inoltre obbligato, dopo la felice mattinata passata in mezzo a Voi, da uomo di Scuola, oltre che da uomo di Cultura, di rivolgere una parola di ringraziamento anche ai Suoi studenti per l'ottima organizzazione che hanno saputo sostenere e, inoltre, voglio loro far avvertire che sono molto fortunati non solo perché ora hanno una felice Sede, sita in un pregevole luogo ambientale, ma ancor di più perché hanno la fortuna di avere ancora un 'Preside'. La parola 'Preside', infatti, vuol dire: Padre, Educatore, Professore, prima ancora che Capo d'Istituto. Oggi, purtroppo, si parla, in contraddizione con la nostra più sana tradizione scolastica, di 'Dirigente'. Ma quella del 'Dirigente' è una figura troppo burocratica e lontana da un autentico rapporto educativo: dovrebbe avere lo scopo di 'dirigere', ma in realtà il Dirigente ha le mani legate, sul piano amministrativo e nulla può fare di creativo su quello molto più importante dell'azione didattica.

Grazie ancora e buon lavoro a tutti. Cordialmente.



(Claudio Tallone)

Il razzismo è un fenomeno che ha origini lontane e, purtroppo, si basa su idee e comportamenti ben radicati nell'animo umano, assai difficili da estrarre. Esprimi un tuo parere su un argomento che da secoli interessa la nostra società e che tuttora è terribilmente attuale.

Il fenomeno che ha lasciato una macchia nera e indelebile sul nostro passato è il razzismo.

Purtroppo queste idee di discriminazione e di intolleranza sono sempre esistite, e hanno sempre trovato il loro massimo sfogo nella violenza e nell'insulto contro la povera gente di colore. Offese pubbliche, risse senza senso e a volte, purtroppo, anche omicidi hanno portato questa gente alla rovina totale. Molte e anche troppe sono state le volte che abbiamo assistito o sentito parlare di scene di razzismo pubblico.

Se devo dare un significato a questa parola affermerei con la massima convinzione che questo fenomeno non ha significato, è solo un'idea senza radici logiche e morali, uno stolto pensiero che con mio grande rammarico continua a diffondersi e a pervadere le menti delle persone. Fu per mezzo di queste idee che circa sessanta anni fa vennero sterminati milioni di ebrei:

gente con idee religiose leggermente diverse dalla generalità, e fu proprio questo pensiero a portarli alla morte. Milioni e milioni di persone, tra cui donne e bambini di qualsiasi età vennero fucilati senza pietà pubblicamente o nelle loro stesse case. Grandi masse di ebrei venivano trasportati in campi di concentramento dove proiettili e gas letali penetravano nei loro corpi uccidendoli e innalzavano l'idea di presunta superiorità di colui che ordinava questi massacri.

Ma la violenza è solo il mezzo di dimostrazione di questi pensieri. Alla radice di tutto si cela qualcosa di più vergognoso: ovvero il motivo di tutto ciò.

Sono le patetiche idee di superiorità che hanno acceso questo movimento. Secondo me le diversità non esistono e non esisteranno mai, perché descrivere una persona come "diversa"? Solo perché proveniente da una parte del mondo diversa dalla nostra? Solo perché hanno caratteri religiosi e estetici diversi?

Tutte sciocchezze secondo me, perché penso che tutti abbiano un cuore, un'anima e un cervello, e penso inoltre che siano questi i caratteri che ci rendono uguali.

Claudio Mariano – 3° A mercurio

Imparare per crescere: Cosa vuol dire ?

Secondo me, queste due parole sono la chiave fondamentale per vivere bene e sempre al meglio.

Molti pensano che imparare significa: saper leggere, scrivere, studiare la geografia e la storia, invece io penso che il significato di imparare voglia dire:

“NON ARRENDERTI MAI DI FRONTE AGLI OSTACOLI, E IMPARARE DAGLI ERRORI COMMESSI ! “

Solo così una persona riesce a crescere autonoma, sana, in poche parole si sa gestire (quindi è cresciuta interiormente).

Imparare lo considero una parola infinita perché non si finisce mai di imparare: ogni giorno, ogni istante della nostra vita, ci insegna qualcosa, ci fa crescere fino alla fine dei nostri giorni.

Ci sono delle persone che per il solo fatto di avere frequentato le scuole, di avere una laurea, guardano tutti dall'alto in basso e credendo di saper già tutto, si rifiutano di ascoltare i consigli degli altri. Il loro sapere è in realtà solo un imparaticcio, che non serve a niente, poiché non è servito a farli “ crescere “.

Un esempio utile per spiegare e capire cosa vuol dire crescere lo vediamo nei bambini piccoli che crescono non solo di peso ma IMPARANO LA VITA ATTRAVERSO LE ESPERIENZE.

Se qualcuno non l'avesse ancora capito “ crescere “ è inteso non in altezza ma dentro NEL CUORE E NELLA MENTE.

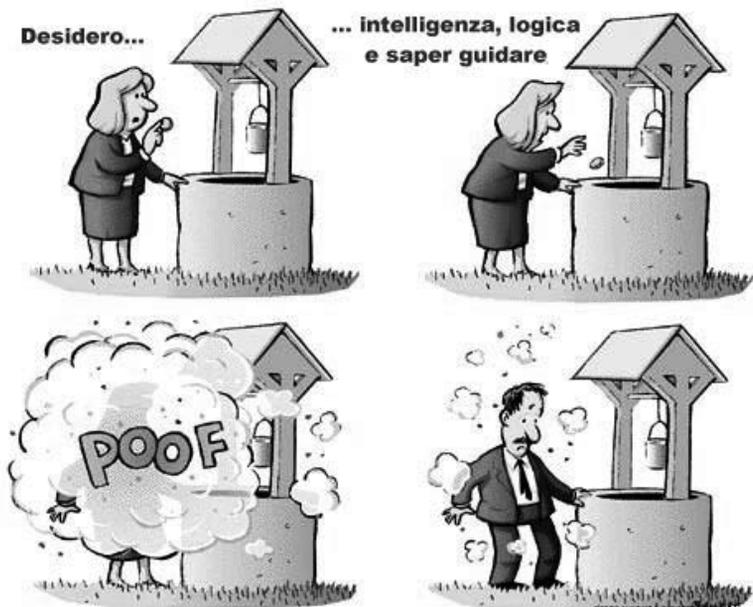
Per crescere meglio bisogna sapere e mettere in pratica molte regole:

1) ASCOLTARE I CONSIGLI DELLE PERSONE PIU' GRANDI.

2) NON CREDERE MAI DI SAPERE SEMPRE TUTTO.

3) COMPORTARSI SENZA AVERE PAURA DI SBAGLIARE, (questo è un mio problemino che devo superare) perché è PROPRIO SBAGLIANDO CHE SI IMPARA !!!

M.G. 5^a A mercurio



Inaugurazione ampliamento ITIS Luino

Intervista al Dott. Ing. Martegani Carlo preside dell'istituto

Signor preside ci può dare alcune informazioni sull'ampliamento dell'itis, da pubblicare nel prossimo numero del giornalino scolastico.

Gli insegnanti della sede centrale dicono che io ho un debole per l'itis, poiché essendo ingegnere sono più attento alle metodologie della tecnica industriale poiché sono stato preside di Tecnici Industriali per 25 anni. Ho insistito per l'ampliamento di questo edificio perché era nato come scuola elementare, quindi poco adatto a ospitare un Istituto Tecnico Industriale. Volevo proporre una scuola moderna, costruita con canoni che rispettino le vigenti norme di sicurezza, che sia modello per gli studenti chiamati a compiere la scelta di un corso di studi successivo alla 3^a media; inoltre volevo far capire che l'istruzione tecnica ha sempre licenziato diplomati che sono ambiti dall'industria e che oggi occupano posti di grande prestigio. Aggiungo anche che diventare perito elettronico o informatico industriale è molto impegnativo, allo stesso livello di un liceo perché gli argomenti che si studiano evolvono con dinamica rapidissima, richiedendo aggiornamento continuo e attualizzazioni costanti nei programmi curriculari richiesti dal piano di studi.

Ci vuole raccontare brevemente “il viaggio” che ha fatto “atterrare” la coda del F-104 sul prato del nostro istituto?

Il monumento che ho voluto far innalzare e che ho voluto chiamare “Monumento alla Tecnologia” ha avuto un iter molto sofferto e tanto affanno per me, e per la lunga trattativa burocratica che ho condotto per sei mesi con i ministeri romani. Le costruzioni aeronautiche sono un esempio di alta tecnologia, come quella studiata nell'Istituto Tecnico Industriale. Inoltre ho voluto lasciare una testimonianza della mia passione per il volo alle future generazioni, perché si sentano orgogliosi di vivere in questa provincia che è stata la culla dell'industria aeronautica italiana. Simbolicamente vuole augurare a tutti gli studenti che frequentano questa scuola di volare sempre verso cieli alti.

Bigli Raissa 5^a Elettronici
Guarneri Clarissa 5^a Abacus







7 novembre 2006







RECENSIONE FILM

Ricordati di me

Regista: Silvio Muccino

Genere: Drammatico

Trama del film: Questo film parla di una famiglia moderna in cui i membri hanno grande difficoltà di rapporto tra di loro.

Questa famiglia è composta da quattro persone: madre, padre e due figli.

La ragazza mira al successo nel mondo dello spettacolo, il ragazzo, invece, non riesce ad accettare il suo aspetto fisico, al contrario della sorella e, per questo, fa uso di stupefacenti. I rapporti sentimentali tra i genitori non sono più quelli di una volta e si tradiscono a vicenda. Nessuno dei membri di questa famiglia si sente realizzato ad eccezione della ragazza che non esita a gettarsi in pasto a produttori senza scrupoli per raggiungere il suo scopo.

Un motivo per vederlo: perché parla di problemi attuali e molto vicini alla vita di ogni giorno. La famiglia rappresentata non è quella del "Mulino Bianco", ma è un nucleo familiare nel quale si riflettono le tensioni e le difficoltà dei rapporti tra genitori e figli.

Sconsigliato a chi: si sente troppo coinvolto dalle scene perché ha una situazione familiare difficile.

A cura degli alunni della 4 B Mercurio

Mignon è partita

Regista: S. Archibugi

Genere: Sentimentale

Trama del film: Questa storia narra di una ragazza di nome Mignon dal carattere scontroso e riservato ma allo stesso tempo anche dolce; la ragazza viene mandata dal padre come ospite dagli zii che abitavano a Roma. Una volta arrivata dagli zii conosce i suoi cugini, con i quali non riesce ad andare d'accordo. L'unica persona con la quale lega subito è uno dei cugini più piccoli, Giorgio: un ragazzo con gli occhiali, dal carattere insicuro, timido e riservato e dalla corporatura esile. Con il passare del tempo i due legano sempre di più al punto che Giorgio si innamora di Mignon che però non ricambia i suoi sentimenti perché, nel frattempo, frequenta un altro ragazzo. Dopo qualche tempo la ragazza prova nostalgia della sua città e, pur di farvi ritorno, inventa ai genitori la scusa di essere incinta, lasciando tutti sorpresi, soprattutto suo cugino Giorgio.

Al momento della partenza, avendo oramai raggiunto il suo scopo, Mignon confessa al ragazzo la verità.

Un motivo per vederlo: è una storia divertente e adatta alla nostra età anche se a volte è spinto nel linguaggio.

Sconsigliato a chi: ai bambini e ai ragazzi che si fanno facilmente suggestionare.

A cura degli alunni della 4 B Mercurio

RECENSIONE MUSICA

Duck-Pond & Sudigiri

-Gridate i vostri sogni-

Fuori dall'ambiente scolastico, la musica crea un eccitante diversivo alla noia dei piccoli paesi, dove i passatempi scarseggiano e relazionarsi con altri giovani è sempre un problema.

Noi abbiamo scoperto un modo di esprimere sentimenti di gioia e rabbia, trasformandoli in arte.

E' triste che in un Istituto che comprende centinaia di ragazzi, DUCK-POND e SUDIGIRI siano gli unici a cercare un nuovo modo per esprimersi e per comunicare.

Gli eventi musicali organizzati e proposti sono marginali se confrontati ad altre iniziative scolastiche e non, a nostro parere discutibili e meno creative.

Creare uno spazio per gruppi emergenti, pensiamo possa essere un buon modo per allontanare pensieri e problemi di una generazione votata alla TV, senza sogni né prospettive di successo.

Da parte della scuola, creare un legame tra materie tecniche e una qualsivoglia forma d'arte gioverebbe a sviluppare la creatività e allargare gli orizzonti di studenti persi su monitor di pc e playstation.

Il nostro è un flebile tentativo di sanare i problemi di un sistema scolastico troppo rigido; visitando i blog dei nostri gruppi troverete informazioni sul nostro lavoro e sulle iniziative proposte.

www.myspace.com/duckpondforce

www.myspace.com/sudigiri

Renna Antonio

Tonelli Massimo

5 ABACUS

E' per questo che ho cominciato a suonare.....

Suonare ti può regalare emozioni fortissime; ma sono le emozioni stesse a fare la musica. Ogni nota un sentimento, una sensazione, un'esperienza; quello che sei in quel momento lo trasformi in musica. Ognuno di noi ha la sua musica dentro ed ognuno di noi balla con il suo ritmo, a modo suo.

Chi in silenzio, solo, ad occhi chiusi dondolandosi nella sua maestosa sala da ballo fatta di sogni e speranze, chi invece con gli amici, saltando, dimenandosi ed urlando nella discoteca della vita, con la "radio a mille watt" che racconta dei tuoi problemi, dei tuoi dubbi e delle tue incertezze: per te però, questa è musica. E vuoi soltanto ballarci su.

Anche gli episodi di tutti i giorni e la vita quotidiana possono trasmetterti grandi emozioni; se ti senti raccontare da un CD una storia così semplice e una realtà così vicina alla tua da farti ridere e sorridere al pensiero di poterne far parte, allora ti senti quasi il protagonista e ti sembra di entrarci in quel CD.

Ecco cosa ti succede se sai ascoltare la musica dei menestrelli e dei cantastorie che anche nel XXI secolo continuano ad esistere e ad emozionare. Quando trovi un grande tesoro vorresti che tutti possano goderne e vorresti poter riprovare quelle emozioni ogni volta che vuoi e metterci del tuo e raccontare quello che ti circonda. E' per questo che ho cominciato a suonare.....

Gioele Di Stefano

4 ABACUS

Un pomeriggio della fine novembre, rovistando in biblioteca, ho aperto l'ultimo numero della "Civiltà Cattolica" a cui siamo abbonati. Ho letto con entusiasmo l'editoriale e mi è sembrato degno dello spessore culturale di questo Papa Benedetto XVI. So che non è di facile lettura, ma è un compendio di storia, di filosofia e di teologia che può occupare più di una lezione di religione. D'altra parte tutti i giornali hanno dato molto spazio al Convegno di Verona che ha visto, fra l'altro, la presenza di tanti giovani.

Il vostro 'Carletto'

RENDERE VISIBILE IL GRANDE «SÌ» DELLA FEDE La «riflessione» del Papa al Convegno di Verona

Uno dei momenti culminanti del Convegno ecclesiale nazionale di Verona — il cui tema era «Testimoni di Gesù Risorto, speranza del mondo» — è stato l'incontro di Benedetto XVI con i delegati svoltosi la mattina di giovedì 19 ottobre nella sede della Fiera. Come è avvenuto anche nel pomeriggio durante la celebrazione eucaristica nello stadio «Bentegodi», nel quale erano presenti oltre 40.000 fedeli, il clima vissuto è stato di grande affetto nei confronti del Pontefice, il cui intervento è stato interrotto molte volte dagli applausi, espressione di approvazione e di comunione. E Papa Benedetto appariva lieto per la straordinaria accoglienza. Qui di seguito cercheremo di mettere in evidenza i passaggi principali del discorso pontificio rivolto al Convegno.

La «riflessione» del Papa — così ha definito lui stesso il proprio discorso — si è aperta con il richiamo al Concilio Vaticano II, di cui il IV Convegno nazionale è una tappa di attuazione. Si tratta di un cammino «proteso all'evangelizzazione», compiuto «in stretta e costante unione con il Successore di Pietro», avviato da Paolo VI nel I Convegno svoltosi a Roma nel 1976 e proseguito con Giovanni Paolo II a Loreto nel 1985 e a Palermo nel 1995.

«Avete compiuto — ha detto Benedetto XVI — una scelta assai felice ponendo Gesù Cristo risorto al centro dell'attenzione del Convegno e di tutta la vita e la testimonianza della Chiesa in Italia. La risurrezione di Cristo è un fatto avvenuto nella storia, di cui gli Apostoli sono stati testimoni e non certo creatori. Nello stesso tempo essa non è affatto un semplice ritorno alla nostra vita terrena; è invece la più grande "mutazione" mai accaduta, il "salto" decisivo verso una dimensione di vita profondamente nuova, l'ingresso in un ordine decisamente diverso, che riguarda anzitutto Gesù di Nazareth, ma con lui anche noi, tutta la famiglia umana, la storia e l'intero universo: per questo la risurrezione di Cristo è il centro della predicazione e della testimonianza cristiana, dall'inizio e sino alla fine dei tempi. Si tratta di un grande mistero, certamente, il mistero della nostra salvezza, che trova nella risurrezione del Verbo incarnato il suo compimento e insieme l'anticipazione e il pegno della nostra speranza. Ma la cifra di questo mistero è l'amore, e soltanto nella logica dell'amore esso può essere accostato e in qualche modo compreso: Gesù Cristo risorge dai morti perché tutto il suo essere è perfetta e intima unione con Dio, che è l'amore davvero più forte della morte».

La conseguenza è che «non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me» (Gal 2,20): «È stata cambiata così la mia identità essenziale — ha proseguito il Papa — e io continuo a esistere soltanto in questo cambiamento. [...] "Io, ma non più io": è questa la formula dell'esistenza cristiana fondata sul Battesimo, la formula della risurrezione dentro al tempo, la formula della "novità" cristiana chiamata a trasformare il mondo. Qui sta la nostra gioia pasquale. La nostra vocazione e il nostro compito di cristiani consistono nel cooperare perché giunga a compimento effettivo, nella realtà quotidiana della nostra vita, ciò che lo Spirito Santo ha intrapreso in noi col Battesimo: siamo chiamati infatti a divenire donne e uomini nuovi, per poter essere veri testimoni del Risorto e in tal modo portatori della gioia e della speranza nel mondo», in concreto nella comunità nella quale viviamo.

* * *

Il Papa ha poi accennato all'Italia come a un Paese «profondamente bisognoso» della testimonianza cristiana. In esso infatti è presente la cultura predominante in Occidente, caratterizzata dall'autosufficienza e dominata dall'illuminismo e dal laicismo, per i quali «sarebbe razionalmente valido soltanto ciò che è sperimentabile e calcolabile, mentre sul piano della prassi la libertà individuale viene eretta a valore fondamentale al quale tutti gli altri dovrebbero sottostare». In tal modo Dio viene escluso dalla cultura e dalla vita pubblica, tanto che sembra diventato ad esse superfluo ed estraneo. Anche l'essere umano viene considerato un semplice prodotto della natura, quindi non più libero, «susceptibile di essere trattato come ogni altro animale». L'etica, poi,

«viene ricondotta entro i confini del relativismo e dell'utilitarismo, con l'esclusione di ogni principio morale che sia valido e vincolante per se stesso». Come si vede, questo tipo di cultura si pone agli antipodi non solo del cristianesimo, ma, in generale, delle tradizioni religiose e morali dell'umanità. «Per ciò questa cultura è contrassegnata da una profonda carenza, ma anche da una grande e inutilmente nascosto bisogno di speranza».

L'Italia però costituisce nello stesso tempo un terreno assai favorevole per la testimonianza cristiana. «La Chiesa, infatti, — ha affermato Benedetto XVI — qui [in Italia] è una realtà molto viva, che conserva una presenza capillare in mezzo alla gente di ogni età e condizione. Le tradizioni cristiane sono spesso ancora radicate e continuano a produrre frutti, mentre è in atto un grande sforzo di evangelizzazione e catechesi, rivolto in particolare alle nuove generazioni, ma ormai sempre più anche alle famiglie. È inoltre sentita con crescente chiarezza l'insufficienza di una razionalità chiusa in se stessa e di un'etica troppo individualista: in concreto, si avverte la gravità del rischio di staccarsi dalle radici cristiane della nostra civiltà. Questa sensazione, che è diffusa nel popolo italiano, viene formulata espressamente e con forza da parte di molti e importanti uomini di cultura, anche tra coloro che non condividono o almeno non praticano la nostra fede».

Quest'ultima espressione del Pontefice allude ai cosiddetti *teocon* o *atei devoti*, credenti non praticanti o non credenti i quali ritengono che vadano salvaguardate le radici cristiane della società italiana, pur non appartenendo essi alla comunità ecclesiale. In tale affermazione di Benedetto XVI, com'è chiaro, non c'è alcuna implicazione, nemmeno indiretta, di carattere politico, né la riduzione del cristianesimo a semplice religione civile, ma soltanto la preoccupazione del pastore che non può non rallegrarsi se al di fuori della Chiesa nascono posizioni comuni a quelle della tradizione cristiana, per il bene delle persone. Ciò non esclude, naturalmente, che, pur con la necessaria attenzione alle sempre possibili strumentalizzazioni, i cristiani debbano essere sempre pronti al dialogo e al confronto anche con chi non condivide le loro posizioni culturali, come, ad esempio, illuministi e laicisti. I cristiani infatti devono essere sempre pronti a dare risposta a chiunque domandi loro ragione della propria speranza (cfr 1 Pt 3,15).

«Il nostro atteggiamento — ha proseguito il Papa — non dovrà mai essere, pertanto, quello di un rinunciatario ripiegamento su noi stessi: occorre invece mantenere vivo e se possibile incrementare il nostro dinamismo, occorre aprirsi con fiducia a nuovi rapporti, non trascurare alcuna delle energie che possono contribuire alla crescita culturale e morale dell'Italia».

* * *

Come adempiere un simile compito? Secondo Benedetto XVI, nella testimonianza dei cristiani deve «emergere soprattutto quel grande "sì" che, in Gesù Cristo, Dio ha detto all'uomo e alla sua vita, all'amore umano, alla nostra libertà e alla nostra intelligenza; come, pertanto, la fede nel Dio dal volto umano porti la gioia nel mondo». In proposito, afferma san Paolo nella Lettera ai Filippesi (4,8), «tutto quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri». «I discepoli di Cristo — commenta il Papa — riconoscono pertanto e accolgono volentieri gli autentici valori della cultura del nostro tempo, come la conoscenza scientifica e lo sviluppo tecnologico, i diritti dell'uomo, la libertà religiosa, la democrazia. Non ignorano e non sottovalutano però quella pericolosa fragilità della natura umana che è una minaccia per il cammino dell'uomo in ogni contesto storico; in particolare, non trascurano le tensioni interiori e le contraddizioni della nostra epoca. Perciò l'opera di evangelizzazione non è mai un semplice adattarsi alle culture, ma è sempre una purificazione, un taglio coraggioso che diviene maturazione e risanamento».

Il Papa ha poi ricordato che all'inizio dell'essere cristiano non c'è una decisione etica o una grande idea, ma l'incontro con la Persona di Gesù Cristo. La fecondità di tale incontro si manifesta oggi anche «in rapporto alla ragione che ha dato vita alle scienze moderne e alle relative tecnologie. Una caratteristica fondamentale di queste ultime è infatti l'impiego sistematico degli strumenti della matematica per poter operare con la natura e mettere al nostro servizio le sue immense energie. La matematica come tale è una creazione della nostra intelligenza: la corrispondenza tra le sue strutture e le strutture reali dell'universo [...] suscita la nostra ammirazione e pone una grande domanda. Implica infatti che l'universo stesso sia strutturato in maniera intelligente, in modo che esista una corrispondenza profonda tra la nostra ragione soggettiva e la ragione oggettivata nella natura. Diventa allora inevitabile chie-

la comune fonte dell'una e dell'altra. Così proprio la riflessione sullo sviluppo delle scienze ci riporta verso il *Logos* creatore».

* * *

«La persona umana — ha proseguito Benedetto XVI — non è, d'altra parte, soltanto ragione e intelligenza. Porta dentro di sé, iscritto nel più profondo del suo essere, il bisogno di amore, di essere amata e di amare a sua volta. Perciò si interroga e spesso si smarrisce di fronte alle durezza della vita, al male che esiste nel mondo e che appare tanto forte e, al contempo, radicalmente privo di senso. In particolare nella nostra epoca, nonostante tutti i progressi compiuti, il male non è affatto vinto; anzi il suo potere sembra rafforzarsi, e vengono presto smascherati tutti i tentativi di nascondere [...]. Qui, molto più di ogni ragionamento umano, ci soccorre la novità sconvolgente della rivelazione biblica: il Creatore del cielo e della terra, l'unico Dio che è la sorgente di ogni essere ama personalmente l'uomo, lo ama appassionatamente e vuole essere a sua volta amato da lui. Dà vita perciò a una storia d'amore con Israele [...]. In Gesù Cristo un tale atteggiamento raggiunge la sua forma estrema, inaudita e drammatica: in lui infatti Dio si fa uno di noi, nostro fratello in umanità, e addirittura sacrifica la sua vita per noi».

Come sappiamo, proprio perché ci ama veramente, Dio rispetta la nostra libertà. Al potere del male e del peccato non oppone un potere più grande, ma «preferisce porre il limite della sua pazienza e della sua misericordia, quel limite che è, in concreto, la sofferenza del Figlio di Dio. Così anche la nostra sofferenza è trasformata dal di dentro, è introdotta nella dimensione dell'amore e racchiude una promessa di salvezza». A questo punto il Pontefice ha rivolto «un pensiero di speciale affetto alle membra sofferenti del corpo del Signore: esse, in Italia come ovunque nel mondo, completano quello che manca ai patimenti di Cristo nella propria carne (cfr *Col* 1,24) e contribuiscono così nella maniera più efficace alla comune salvezza. [...] Sappiamo bene che questa scelta della fede e della sequela di Cristo non è mai facile: è sempre, invece, contrastata e controversa. La Chiesa rimane quindi "segno di contraddizione", sulle orme del suo Maestro (cfr *Lc* 2,34), anche nel nostro tempo. Ma non per questo ci perdiamo d'animo. [...] La forte unità che si è realizzata nella Chiesa dei primi secoli tra una fede amica dell'intelligenza e una prassi di vita caratterizzata dall'amore reciproco e la prima grande espansione missionaria del cristianesimo nel mondo ellenistico-romano. Così è avvenuto anche in seguito, in diversi contesti culturali e situazioni storiche. Questa rimane la strada maestra per l'evangelizzazione».

* * *

Per la trasmissione della fede una questione decisiva è quella dell'educazione della persona. «Occorre preoccuparsi — ha sottolineato il Papa — della formazione della sua intelligenza, senza trascurare quelle della sua libertà e capacità di amare. E per questo è necessario il ricorso anche all'aiuto della Grazia. Soltanto in tal modo si potrà contrastare efficacemente quel rischio per le sorti della famiglia umana che è costituito dallo squilibrio tra la crescita tanto rapida del nostro potere tecnico e la crescita ben più faticosa delle nostre risorse morali». Egli ha posto in evidenza il coraggio delle decisioni definitive, «che oggi vengono considerate un vincolo che mortifica la nostra libertà, ma in realtà sono indispensabili per crescere e raggiungere qualcosa di grande nella vita, in particolare per far maturare l'amore in tutta la sua bellezza». Da tale atteggiamento deriva il «no» a «forme deboli e deviate di amore e alle contraffazioni della libertà. In verità, questi "no" — ha detto Benedetto XVI — sono piuttosto dei "sì" all'amore autentico, alla realtà dell'uomo come è stato creato da Dio». Ha quindi manifestato il suo apprezzamento per il lavoro pastorale nei confronti delle giovani generazioni e delle famiglie, come anche la sua sollecitudine per il problema irrisolto del pieno riconoscimento della funzione della scuola cattolica, con tutte le conseguenze pratiche che esso comporta.

* * *

Esaminando le testimonianze di carità, Benedetto XVI ha affermato che «l'autenticità della nostra adesione a Cristo si verifica specialmente nell'amore e nella sollecitudine concreta per i più deboli e i più poveri, per chi si trova in maggior pericolo e in più grave difficoltà. La Chiesa in Italia ha una grande tradizione di vicinanza, aiuto e solidarietà verso i bisognosi, gli ammalati, gli emarginati, che trova la sua espressione più alta in una serie meravigliosa di "Santi della carità". Questa tradizione continua anche oggi e si fa carico delle molte forme di nuove povertà, morali e materiali, attraverso la *Caritas*, il volontariato sociale, l'opera spesso nascosta di tante parrocchie, comunità religiose, associa-

zioni e gruppi, singole persone mosse dall'amore di Cristo e dei fratelli. La Chiesa in Italia, inoltre, dà prova di una straordinaria solidarietà verso le sterminate moltitudini dei poveri della terra. È quindi quanto mai importante che tutte queste testimonianze di carità conservino sempre alto e luminoso il loro profilo specifico, nutrendosi di umiltà e di fiducia nel Signore, mantenendosi libere da suggestioni ideologiche e da simpatie partitiche, e soprattutto misurando il proprio sguardo sullo sguardo di Cristo».

* * *

Circa i temi connessi alla cittadinanza, il Pontefice ha messo in rilievo che «sui rapporti tra religione e politica Gesù Cristo ha portato una novità sostanziale, che ha aperto il cammino verso un mondo più umano e più libero, attraverso la distinzione e l'autonomia reciproca tra lo Stato e la Chiesa, tra ciò che è di Cesare e ciò che è di Dio (cfr *Mt* 22,21). La stessa libertà religiosa, che avvertiamo come un valore universale, particolarmente necessario nel mondo di oggi, ha qui la sua radice storica. *La Chiesa, dunque, non è e non intende essere un agente politico*. Nello stesso tempo ha un interesse profondo per il bene della comunità politica, la cui anima è la giustizia, e le offre il suo contributo specifico. La fede cristiana, infatti, purifica la ragione e la aiuta ad essere meglio se stessa: con la sua dottrina sociale pertanto, argomentata a partire da ciò che è conforme alla natura di ogni essere umano, la Chiesa contribuisce a far sì che ciò che è giusto possa essere efficacemente riconosciuto e poi anche realizzato. [...] *Il compito immediato di agire in ambito politico* per costruire un giusto ordine nella società non è dunque della Chiesa come tale, ma *dei fedeli laici*, che operano come cittadini sotto propria responsabilità: si tratta di un compito della più grande importanza, al quale i laici cristiani sono chiamati a dedicarsi con generosità e con coraggio, illuminati dalla fede e dal magistero della Chiesa e animati dalla carità di Cristo».

Infine, oltre allo straordinario impegno necessario per far fronte alle guerre e al terrorismo, alla fame e alla sete, e ad alcune terribili epidemie, i cristiani sono chiamati a contrastare «il rischio di scelte politiche e legislative che contraddicano fondamentali valori e principi antropologici ed etici radicati nella natura dell'essere umano, in particolare riguardo alla tutela della vita umana in tutte le sue fasi, dal concepimento alla morte naturale, alla promozione della famiglia fondata sul matrimonio, evitando di introdurre nell'ordinamento pubblico altre forme di unione che contribuirebbero a destabilizzarla, oscurando il suo carattere peculiare e il suo insostituibile ruolo sociale».



Il vero significato del Natale

Anche quest'anno è giunta dal Madagascar la lettera di Suor Ester Bovetti da cinquant'anni missionaria in quell'isola. Chi l'ha conosciuta 2 anni fa, quando a dicembre ci fece visita, ha avuto modo di constatare il suo zelo e la sua dedizione ai poveri più poveri che nessuno ama. I rappresentanti in consiglio d'istituto degli studenti: Luca Epis, Stefano Zamproga, Davide Caputo, Antonio Renna, stanno raccogliendo premi per una lotteria il cui ricavato andrà a finanziare uno dei due progetti chiesti nella lettera.

Mai ci saremmo aspettati tanto entusiasmo da parte dei nostri alunni che stanno dimostrando una dimensione caritativa ammirevole. La nostra scuola è ormai conosciuta ad Antananarivo e l'anno prossimo, come promesso, avremo ancora con noi suor Ester che sin d'ora ci ringrazia tanto per quanto stiamo facendo.

Sr. Ester Bovetti
Associazione Toko Vato
Promozione Familiare Nazionale
lot III F1 Mahamasina Sud
101 Antananarivo

Antananarivo, 29/11/006

I.S.I.S. Città di Luino,
Studenti, Personale, Docenti, Preside.

- E' con un ricordo caro del Dicembre 2004 che vi raggiungo se non materialmente, col cuore e con la preghiera per ciascuno e per le vostre famiglie.
- Ho ricevuto a suo tempo il giornale del vostro Istituto, con le notizie più varie ed interessanti sui vostri studi, i vostri laboratori, le vostre attività sportive e, dalle mie animatrici di Mondovì, i vostri Euro raccolti con tanto cuore - Complimenti!
 - Penso che molti ragazzi di allora siano ormai all'Università o già inseriti nel mondo del lavoro. Quelli del I Anno nel 2006/05 sono ormai i garanti e testimoni della validità del vostro Istituto - Ai più giovani, che ancora non conosco, il saluto e l'augurio di una vecchia Missionaria di 75 anni - Che la giovinezza vostra non finisca troppo presto, ma duri tutta la vita -
 - Coraggio e fiducia a tutti - Coraggio nello sforzo quotidiano per studiare, per insegnare, per dirigere ed amministrare, per mantenere l'ordine, la pulizia il decoro dell'Istituto -
 - Sovente, quando si distribuiscono premi Nobel o simili, si pensa ad esseri eccezionali di cui non facciamo parte noi, poveri normali - Non è vero - La vera gloria, il vero premio è la nostra costruzione quotidiana nell'impegno, nell'onestà, nel rispetto degli altri e nell'amicizia -

Ma quanti credono in Dio, tutto il materiale umano, il più prezioso, è ancora fecondato ed accresciuto dall'amore di Dio, che ci ha amati fino a donarci il suo Figlio Gesù.

Sta avvicinandosi il Natale ed immagino quanti siano i sogni di tutti voi.

Personalmente sono fiduciosa che, nel sacco dei vostri desideri, ci sia anche la solidarietà, la fraternità.

0,20 Euro possono assicurare il pasto ^{alle 12} di uno scolaro (riso + erbe) e ne abbiamo non pochi cui provvedere.

2500 Euro ci permettono lo scavo e costruzione di un pozzo per l'acqua potabile di un villaggio -

1000 Euro permettono piroga/barca e reti per una famiglia di pescatori -

Se l'I.S.I.S. di Luino vorrà partecipare, vi ringrazio. Qualche foto ulteriore potrà testimoniare le o le vostre realizzazioni. - Ma la sostanza sarà il vostro cuore, la vostra solidarietà in favore di chi ha meno di voi, sì, anche dei più poveri tra voi.

- Gesù, Figlio di Dio fatto Uomo per noi, ci aiuti a diventare, giorno dopo giorno, più figli di Dio e più fratelli suoi e fratelli tra noi - Grazie a tutti, tutti.

Con affetto auguro un lieto e santo Natale e buon Anno 2007

Sr. Bovetti Ester - cammelitana -

P.S. per eventuale invio di fondi in nostro favore =

CAB 06 906 - ABI 46 480

Viberti Alessandra - Obbia Anna Maria

013167 BANCA REGIONALE EUROPEA - NONSOVI - CUNEO

o direttamente :

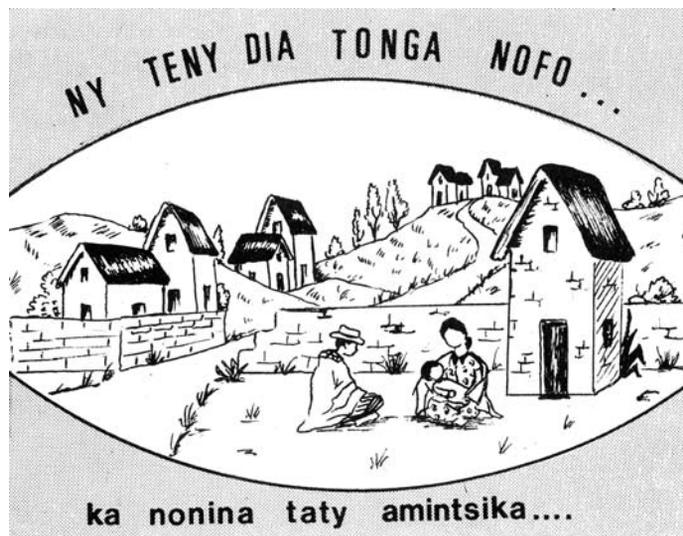
| Association Toko Vato - Rahamasina Sud - Antananarivo

↳ Banque BFV - Société Générale - Analakely Antananarivo

N° 00001 05004000492 67

"E il verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi" sono gli auguri natalizi giunti dal Madagascar per loro in piena estate.

**NON ABBIATE
IL BRACCINO CORTO!**



...chi ha due tuniche ne dia due a chi non ne ha; e chi ha da mangiare faccia altrettanto... (dal Vangelo Secondo Luca)

Strada maestra rimane l'unità tra una fede amica dell'intelligenza e una vita caratterizzata dall'amore reciproco e dall'attenzione premurosa verso i poveri... (Papa Benedetto XVI al Convegno di Verona)

Il bullismo

Il termine bullismo deriva dall'inglese e indica un insieme di comportamenti in cui qualcuno ripetutamente fa o dice cose per avere potere su un'altra persona.

È un fenomeno che è presente soprattutto nella fascia di età adolescenziale. Il persecutore trova divertente maltrattare, insultare, picchiare un individuo, spesso psicologicamente e fisicamente più debole. Il ragazzo che compie questo atto sovente perseguita il mal capitato per un lungo arco di tempo, mentre la vittima perde la propria autostima. Molte volte, per paura di una vendetta, la vittima non riferisce l'accaduto a nessuno, neanche ai propri amici.

Il bullismo, tuttavia, si manifesta in diversi modi:

direttamente, con calci e pugni;

direttamente, deridendo, insultando;

indirettamente, diffondendo pettegolezzi o escludendo la vittima dai gruppi.

Accade molte volte che colui che compie atti di bullismo, da grande, diventi un uomo che usa la violenza per risolvere situazioni di difficoltà. Molto tipiche sono le reazioni violente di questi uomini nei confronti delle donne o delle proprie compagne in seguito a difficoltà nella relazione. Invece, colui che subisce gli atti di bullismo, cresce insicuro, con una forte paura che porta spesso all'isolamento. In questi casi è importante stare vicino alla persona maltrattata: in particolare, la famiglia, gli insegnanti e gli amici devono cercare di rimuovere il prima possibile le situazioni di violenza e quindi risolvere lo stato di sofferenza. Le manifestazioni di bullismo a cui assistiamo possono dipendere da motivi razziali, sociali ed economici. Molto spesso alcuni ragazzi tentano di affermare la propria superiorità perché ritengono di essere, in un certo senso, migliori per il fatto di essere ricchi. La ricchezza, effettivamente, determina delle divisioni all'interno delle comunità: tuttavia io credo che ciò non debba autorizzare nessuno a tiranneggiare gli altri. Anzi, ritengo che le persone più ricche, quando si comportano in questo modo, si dimostrino povere, perché un uomo spesso ha una ricchezza interiore che supera di gran lunga quella materiale e concreta. La ricchezza interna penso sia molto più importante di quella materiale perché avvicina gli uomini e li rende solidali tra loro, a differenza del denaro che spesso provoca divisioni e allontana gli uomini. Proprio in questo periodo è successo un fatto di cronaca molto spiacevole che ha riguardato atti di violenza nei confronti di un ragazzo diversamente abile. Un gruppo di ragazzi hanno fatto circolare su uno dei siti più visitati di internet, un filmato che riproduceva immagini di un pestaggio ai danni di un ragazzo down completamente inerme. È stato un atto inaudito, aggravato dal fatto di aver esposto il filmato su

internet e che molti curiosi siano andati a vederlo. Mi ha colpito un fatto successo alcuni giorni fa di un bambino di colore nero che, insultato durante le partite di calcio dai genitori delle squadre avversarie, ha deciso di non sottoporsi più a queste violenze decidendo di non giocare più a pallone. Ritengo ingiusto che le persone più deboli debbano soffrire a causa delle prepotenze dei più forti. Penso che sia invece dovere dei più forti caratterialmente aiutare le persone più insicure a credere maggiormente in se stessi e a proteggerli, utilizzando le loro maggiori capacità personali e fisiche. Considero comunque che questi atti siano spesso responsabilità dei genitori che, a volte distratti, dedicano poco tempo ai propri figli e non spiegano loro cosa è giusto e cosa non lo è. Spesso le madri di questi ragazzi danno più importanza ai vestiti firmati, piuttosto che all'educazione del proprio figlio, per loro considerata evidentemente poco importante. Ritengo che una maggiore attenzione da parte di padri e madri ai propri figli ridurrebbe enormemente il numero di questi spiacevoli episodi.

G. M. 3BM

“Volare tra i banchi di scuola. Non solo con la fantasia!!”

Quella di laboratorio d'aeromodellismo è un'attività che ancora non tutti gli studenti dell'I.S.I.S. conoscono. Con una frequenza di due giorni la settimana e nelle ore pomeridiane infatti, alcuni ragazzi si ritrovano in sede, presso l'atelier messo a disposizione dal Preside, per imparare a realizzare aeromodelli radiocomandati, con l'aiuto e la supervisione del nostro dirigente scolastico “Carletto”, che illustra le modalità di costruzione, le caratteristiche dei materiali e dei componenti utilizzati, e insegna le nozioni fondamentali del volo e dell'aerodinamica.

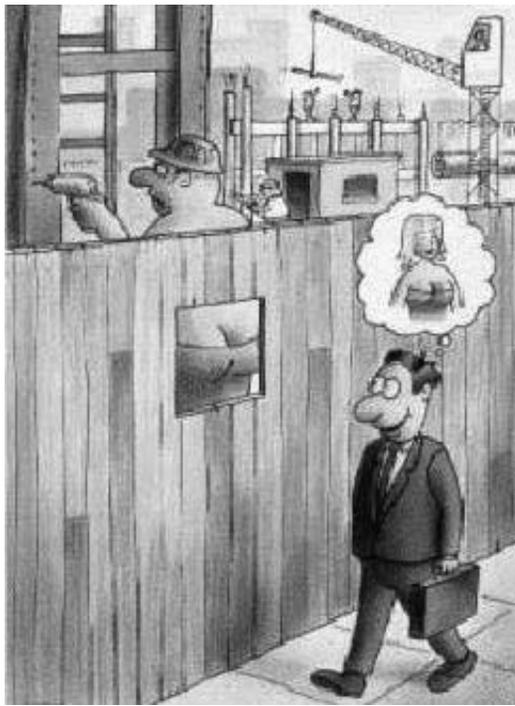
All'interno del laboratorio sono presenti numerosi strumenti come seghe elettriche, trapani a mano e lime adatte alla lavorazione del legno, collanti, saldatori, carica batterie, ecc.

Questa attività, distensiva e rilassante, oltre ad arricchire il bagaglio culturale, consente di “staccare la spina” per un po' e di migliorare le capacità manuali di chi partecipa, iniziando con la realizzazione di modelli semplici, per passare gradualmente a velivoli sempre più impegnativi da costruire e da condurre in volo.

Il laboratorio prevede anche uscite presso il Passo della Forcora, dove i ragazzi avranno l'opportunità di collaudare in pendio i modelli costruiti assieme agli studenti della scuola di Camignolo in Canton Ticino.

*Alessio Mai 4 A Ele
Juri Belluco 3 A Ele*





La rete internet , specchio del nostro tempo, può essere considerato un valido strumento di diffusione culturale.

Ormai, già da un po' di anni, è subentrata la rete internet nella nostra vita, e da un certo punto di vista, l'ha migliorata.

Per noi giovani è diventato un passatempo, per altri anche uno strumento essenziale per svolgere diverse attività.

Grazie alla rete internet la nostra vita è stata "alleggerita", nel senso che uno può scegliere, per esempio, di andare a pagare le bollette in banca, oppure sedersi davanti al computer e pagarle attraverso internet; così anche per le ricariche del cellulare ecc. Al momento della comparsa di Internet era diversa la situazione, perché a quasi nessuno interessava ed era anche molto più costoso usarlo.

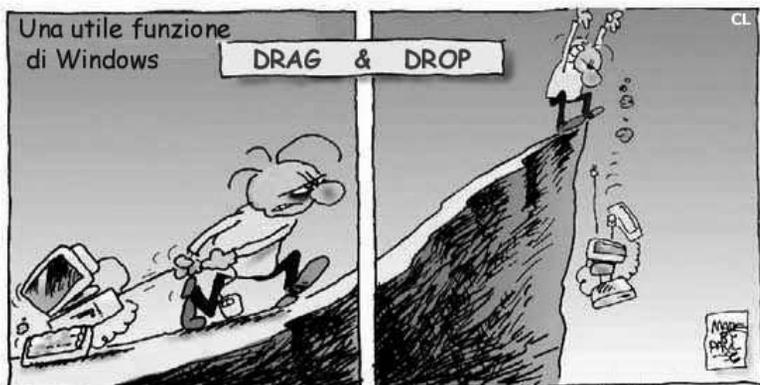
Col passare del tempo le cose sono migliorate, sono state proposte diverse offerte per migliorare la velocità di internet e anche alleggerire il suo costo in modo che tutti potessero usarlo senza più problemi.

Per noi ragazzi internet è diventato essenziale per diversi motivi. Lo studente lo usa anche come strumento di ricerca per ricavare delle informazioni che servono nell'ambito scolastico. Un altro uso è quello di "messenger" un programma usato per lo più da noi ragazzi, che ci permette di stare a contatto con amici e parenti che sono lontani.

Ci sono molti altri programmi che fanno parte della rete internet ma purtroppo alcuni illegali di cui si fa comunque uso senza problemi.

Molta gente (compresa io) ritiene che internet sia ormai diventato uno strumento indispensabile a patto però che se ne faccia un uso giusto e controllato.

Martina Bubba – 3°A mercurio



I nostri angeli custodi



Teresa e Federica, le scope più preziose della sede di via Lugano.



Dante Carmine, l'uomo delle "fotocopie" e memoria storica della scuola

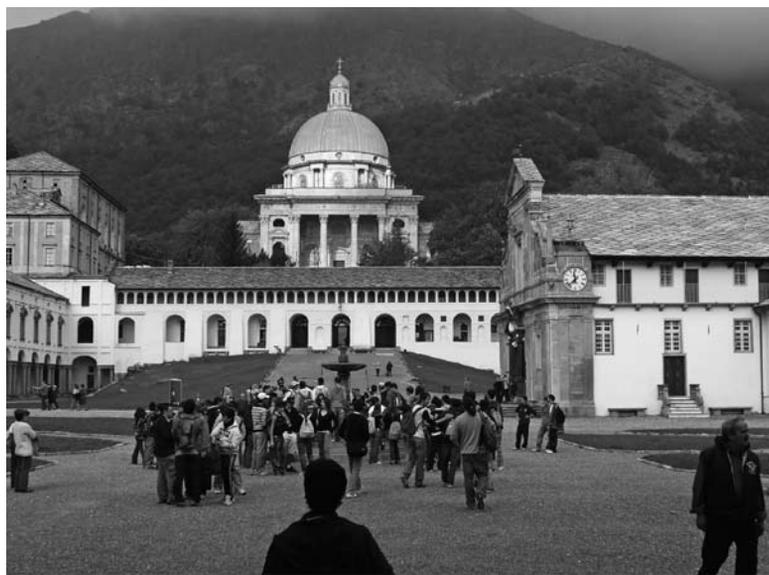


Anche le sospensioni, trasformate in lavori socialmente utili, sono preziose...

Momenti di vita scolastica



Consegna dei diplomi alle classi quinte - fine luglio 2006



Viaggio d'istruzione al Santuario di Oropa...



...e al Ricetto di Candelo con le classi prime - 28 settembre 2006

Il Ricetto monumento

Il termine Ricetto, dal latino "receptum" (ricovero, rifugio), indica essenzialmente un luogo difeso, cinto da fortificazioni. Il vocabolo, derivato dalla terminologia militare romana, nel corso dei secoli subirà varie trasformazioni: receptum - recetum - recetum - ricetum - rizetum - reductum - rissetto - restretto - recetto - ricetto. Il Ricetto, a pianta pseudo-pentagonale, ha una larghezza di m 110 e una lunghezza di m 120. Il perimetro misura m 467 e la superficie è di mq 13.000.

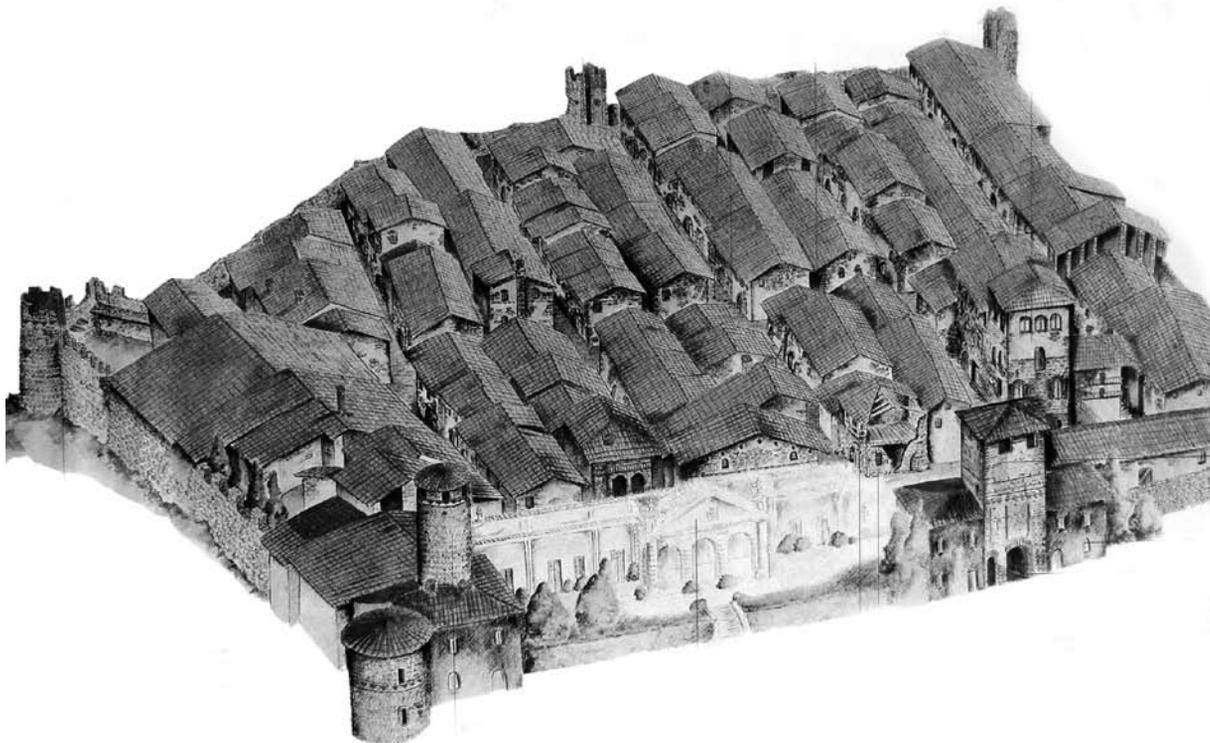
All'interno delle mura vi sono circa 200 cellule, quasi tutte appartenenti a privati e ad associazioni del paese; sono di proprietà comunale la Sala Cerimonie (sede di esposizioni), l'Archivio storico, le cellule del museo - sistema del territorio candelese.

Quello di Candelo, per il sorprendente stato di conservazione e per il valore esemplare di questo impianto e del paesaggio storico circostante, è per gli storici dell'architettura, il Ricetto per antonomasia tra i 192 consimili impianti censiti in Piemonte.

Il Ricetto grazie alla sua atmosfera ha richiamato artisti che hanno fatto delle cantine i loro atelier ed è stato scelto quale set per diversi sceneggiati e programmi televisivi.

Origine e funzione

Il Ricetto di Candelo è una fortificazione collettiva sorta per iniziativa e volontà della popolazione candelese allo scopo di conservare e difendere i beni più preziosi della comunità: soprattutto vino e granaglie. Venne costruito su un terreno di proprietà dei signori locali (Vialardi), ai quali fu inizialmente corrisposto un censo di 21 ducati. Più tardi sarà riscattato e diventerà possesso e simbolo della comunità. È sempre stato utilizzato, in tempo di pace, come cantina comunitaria e silos per i prodotti agricoli e, in tempo di guerra o pericolo, come rifugio temporaneo per la popolazione. Le cellule, tranne eccezioni, non sono mai state abitate in pianta stabile. Pur in assenza di dati precisi sulla fondazione del Ricetto, sappiamo però con sicurezza che esso esisteva già quando, nel 1374, la comunità candelese fece atto di dedizione spontanea ai Savoia. Quello di Candelo si inserisce nella fase storica che vide in Piemonte numerosi ricetti tra il XII e il XIV, contestualmente alla crescita dell'autonomia comunale.



L'avventura del monumento all'I.T.I. di via Cervinia



8 mesi di trattative con Roma con scambi burocratici. Finalmente alla metà di ottobre l'ok da 3 ministeri. Il trasporto da Gallarate (2° Deposito Centrale dell'Aeronautica Militare) a via Cervinia. Il rifiuto di 2 carrozzerie per la verniciatura. La decisione del Carletto di tinteggiarlo nel cortile con l'aiuto dell'amico Giannoni. Domenica 29/11 passata a decapare e a spruzzare con nitro opaca fatta preparare da Cappellato Color. Infine la messa in opera con un'autogru alle 8 di sera. 370 kg. imbullonati a 3 metri e verifica al vento di 120 km/h. Commento dei miei colleghi: *"Ma chi te lo ha fatto fare?"*...



Interviste alle Autorità della Provincia di Varese presenti all'inaugurazione dell'ampliamento sede ITIS

Sig.ra Giacon Assessore lavori pubblici Provincia di Varese

Perché è importante ampliare una scuola in Provincia? E perché proprio un Itis?

La Provincia ha destinato parte dei soldi a sua disposizione per l'ampliamento degli istituti tecnici come l'Itis di Luino. Le scuole tecniche negli ultimi anni hanno subito un notevole calo delle iscrizioni, anche se i tecnici sono molto richiesti nel mondo del lavoro. La Provincia, destinando questi fondi alle scuole tecniche, ha dato la possibilità agli studenti di avere a disposizione un numero maggiore di locali e laboratori per le attività pratiche.

Le zone verdi e l'ala vecchia dell'istituto verranno modificate?

Per quanto riguarda le zone verdi sarà a discrezione del Dirigente scolastico, che stabilirà se lasciare aree verdi oppure costruire una pista di atletica. Per quanto riguarda il vecchio edificio e la sede centrale verranno messe a norma entro il 2009; per qualsiasi informazione rivolgetevi al Presidente Reguzzoni incaricato dei lavori.

Dott. Pellicini Assessore all'Istruzione Professionale della Provincia di Varese

Perché è importante ampliare una scuola in Provincia? E perché proprio un Itis?

La Provincia sta lavorando da tre anni per cercare di favorire l'istruzione tecnica, fondamentale per il mondo dell'industria. Le scuole tecniche offrono al mercato del lavoro personale specializzato in grado di competere con le industrie estere, soprattutto aumentando significativamente la qualità della produzione della nostra zona.

Le zone verdi e l'ala vecchia dell'istituto verranno modificate?

Non sono a conoscenza dei progetti che riguardano le zone verdi e il vecchio edificio, ma penso che rivolgendosi al Dirigente scolastico o al Presidente della Provincia Reguzzoni si possono avere informazioni più chiare e dettagliate.

Ing. Reguzzoni Presidente della Provincia

Perché è importante ampliare una scuola in Provincia? E perché proprio un Itis?

La Provincia sta impegnando parte dei fondi su Luino, perché è una città che si sta ampliando, quindi bisogna dare la possibilità agli studenti di avere una formazione completa e all'avanguardia per combattere la concorrenza.

Le zone verdi e l'edificio vecchio verranno modificate?

Per quanto riguarda le zone verdi si pensa di costruire un campo da gioco, una pista di atletica oppure una pista di salto in lungo. L'edificio vecchio è già a norma, quindi non ci dovrebbero essere ulteriori lavori.

Oltre all' ampliamento dello stabile è previsto anche un ampliamento sul piano didattico (si vuole intensificare anche culturalmente dato che Luino c'è ancora poco per i giovani)?

È un meccanismo non semplice, bisogna riuscire a mettere tut-



ti d'accordo (Consigli, Provveditorato, Provincia...). Comunque credo che Luino abbia bisogno, per il suo sviluppo, di innovazioni perché lo esige il territorio.

Dott. Mentasti sindaco di Luino

Perché è importante ampliare una scuola in Provincia? E perché proprio un Itis?

Le scuole si formano per rispondere a delle esigenze e nel luinese c'è una maggior domanda di scuole tecniche; l'Itis di Luino è una scuola indirizzata alla preparazione tecnica.

Le zone verdi e l'edificio vecchio verranno modificate?

L'argomento non è di mia competenza, però le mie speranze è che in futuro queste zone verdi abbiano un risvolto didattico. Per quanto riguarda il vecchio edificio non sono a conoscenza di futuri progetti.

Oltre all'ampliamento dello stabile è previsto anche un ampliamento sul piano didattico (si vuole intensificare anche culturalmente dato che Luino c'è ancora poco per i giovani)?

Non è compito del sindaco; spero che le autorità addette si impegnino perché fra la scuola e il mondo del lavoro ci sia collaborazione.

Capitano Respizzi dell'aeronautica militare

Com'è nata l'idea di un monumento aeronautico all'itit?

È stato il preside Martegani che, appassionato di aeronautica, ha voluto portare qui la coda di un F-104 come "Monumento alla tecnologia".

Ci saranno ulteriori scambi culturali tra la sezione di Gallarate e l'itit?

C'è un museo a Gallarate visitato già l'anno scorso dalle classi quinte dell'Istituto; si spera che anche quest'anno si possa ripetere l'esperienza.

In quale ambito dell'aeronautica esercitate?

Esercitiamo nell'ambito della logistica aeronautica, in pratica siamo grossisti dei pezzi di ricambi.

Raissa Bigli 5^AElettronica

Clarissa Guarneri 5^AAbacus

IL "RESTO DEL CARLETTO" HA BISOGNO DI TE

Il giornalino vuole essere soprattutto occasione e strumento di espressione e dialogo per tutte le componenti della comunità scolastica ed in particolare per gli studenti. A questo scopo, mentre ringraziamo chi negli anni vi ha collaborato, invitiamo chiunque lo desiderasse ad inviarci proposte, idee, fotografie... tutto quanto possa fare comunicazione...



A tutti gli studenti, ai loro genitori, a tutti gli insegnanti ed a tutto il personale A.T.A. giungano gli auguri più sinceri per le prossime festività natalizie



Questo numero viene chiuso alla fine di dicembre 2006. Un particolare ringraziamento a tutti quelli che hanno collaborato e specialmente al nostro Preside che lo ha impaginato inserendo tante foto e arricchendolo di nuovi articoli.