



Catania, 4 maggio 2010

Controllare il proprio comportamento è possibile, basta seguire le norme Guida... però non bere!

Confidiamo nell'aiuto di chi può ancora giocare un'altra carta per la vita

"Io guido ma non bevo". E' lo slogan di un'associazione che ha organizzato una serata nella quale i ragazzi partecipano, bevendo solo analcolici, dimostrando che ci si può divertire anche senza far uso di bevande alcoliche.

Carichi di tensione e stress, situazioni problematiche, ma anche di stanchezza accumulata durante la settimana, numerosissimi giovani decidono di sfogarsi al ritmo della musica house, tipica delle discoteche, dove vengono serviti alcolici anche ai minorenni, pensando non alla loro salute ma ai lauti guadagni ricavati. I ragazzi ballano, si sfogano e bevono.

Basta pochissimo per perdere la lucidità, due soli bicchieri e i riflessi si riducono del 50%, e... ritornare a casa "sani e salvi" diventa problematico. Così come è successo ad una ragazza americana che, a causa di un grave incidente, dopo aver bevuto, si è rovinata il volto e la sua vita sociale. I giovani spesso non riescono a controllarsi e alla fine i bicchierini scappano ugualmente.

Da poco è entrata in vigore una legge che vieta la vendita degli alcolici dopo le ore due del mattino. Ma una recente indagine dimostra che solo pochi locali l'hanno rispettata. Un'altra

soluzione potrebbe essere la chiusura anticipata delle discoteche. Ad ogni modo, i ragazzi dovrebbero responsabilizzarsi e imporsi dei limiti da rispettare.

La voglia di essere più grandi, di fare bella figura con il gruppo, condiziona il loro comportamento. È un problema che va risolto alla svelta, perché ormai i giovani che muoiono il sabato notte, sulle strade, all'uscita delle discoteche, sono aumentati rispetto a pochi anni fa del 18% circa. Ho sentito da qualche parte che un Comune italiano ha adottato il sistema dei "taxi", proprio così; alla fine della serata in discoteca ci sono i taxi pronti a prelevare i meno sobri e a portarli a casa.

Perché la nostra amministrazione non ci fa un pensierino? Lo speriamo e siamo fiduciosi che, grazie alla sensibilizzazione e agli interventi, le stragi di giovani vite umane diventino solo un brutto ricordo.

Cristiana Emmanuella II E



TAMPONAMENTO A CATENA

ALIMENTAZIONE, LA BASE DI UNA VITA SANA

Saper mangiare

Per funzionare bene il corpo umano ha bisogno di un'alimentazione corretta, altrimenti gastriti, disturbi intestinali e altre malattie potrebbero rendere la vita difficile.

Nulla va trascurato: le proteine servono alla costruzione di fibre muscolari, nonché alla riparazione e al mantenimento di quelle già esistenti; i grassi forniscono energia di riserva e non vanno mai esclusi dalla dieta; i carboidrati danno grandi quantitativi di calorie prontamente utilizzabili; le vitamine svolgono fun-

zioni di regolazione-gestione dell'organismo; infine, i sali minerali formano e rendono resistente lo scheletro.

Gli errori nell'alimentazione sono spesso dovuti all'ignoranza, per questo l'educazione alimentare dovrebbe essere inserita fra le materie d'insegnamento sin dai prossimi anni. Tra le tante discipline non ve n'è una più importante della scienza dell'alimentazione, poiché costituisce la base su cui si regge la vita dell'uomo. Suggeriamo, per chi ancora non lo sapesse, le condizioni ideali per una sana alimentazione: mangiare in modo regolare, lentamente, masticando bene. Fare colazione, non dimenticare frutta, verdura e alimenti ricchi di fibre. Bere molto, moderare grassi e zuccheri cattivi, bilanciare l'assunzione di sale. Variare il più possibile gli alimenti, fare piccoli pasti. Infine evitare alcolici e diete lampo. E se noi, nel nostro piccolo, abbiamo portato qualcuno a riflettere, ben venga.

II C



PIRAMIDE ALIMENTARE

Penso al futuro, ascoltando il passato

2010, anno della biodiversità: riflettiamo sulle parole dei nostri antenati, salviamo il nostro pianeta da altre estinzioni della specie

Tra i Pellerossa si narra che un tempo la gente conduceva una vita dura ma era sana e felice. Il Creatore parlava con loro e li guidava. Una mattina due uomini del villaggio si imbattono in due piccoli serpenti, uno color argento e l'altro d'oro; la luce del sole li faceva risplendere.

I due portarono i serpenti al villaggio e li nutrono, il loro cibo però non bastava mai. Una mattina gli abitanti trovarono i due serpenti che divoravano i loro figli e terrorizzati li cacciarono dal villaggio.

A distanza di anni, nel mondo è possibile vedere la loro traccia, che ha segnato la distruzione di molti territori. La fine di questo racconto è il punto da cui partire per salvare il nostro pianeta. Il 2010 è stato proclamato dall'Unione Mondiale per la Conservazione della Natura,

l'anno della biodiversità.

Ma che cos'è? Per biodiversità si intende la varietà di specie animali e vegetali che popolano il nostro pianeta. Il 2010 è, quindi, l'anno dedicato alla salvaguardia dell'habitat naturale di molte specie in via d'estinzione.

Secondo alcuni studiosi siamo di fronte alla "Sesta estinzione", in cui le specie stanno scomparendo a un ritmo superiore al normale. Queste ultime, infatti, non avendo più un posto dove vivere, muoiono provocando l'estinzione della loro specie.

La biodiversità è la base di tutta la vita sulla Terra, che l'uomo a poco a poco, con il consumismo, sta distruggendo. L'uomo, infatti, ha sempre bisogno di nuove comodità che lo costringono ad annullare interi habitat naturali. Allora ci sorge spontanea la solita domanda: ma noi ragazzi cosa possiamo fare?

Non possiamo certamente cambiare il destino del mondo da soli, ma, se ciascuno nel suo piccolo iniziasse con dei gesti forse qualcosa potrebbe incominciare a muoversi. Spesso tutti noi mangiamo cibi preconfezionati, senza attendere bene il contenuto ma osservando e giudicando solo l'aspetto.

Per conservare in modo corretto la biodiversità e farne un nostro tesoro dobbiamo ascoltare la voce dei nostri antenati, che ci suggerisce di ritornare a far uso dei pro-

dotti stagionali che la terra ci offre ogni giorno.

Per vivere meglio bisogna tornare alle origini, quando la parola fondamentale era "essenzialità", quando si viveva bene solo con il giusto; quando non c'era bisogno di imballaggi per conservare qualcosa, o non si compravano inutilmente prodotti "usa e getta".

La cosa fondamentale per conservare la biodiversità è, quindi, utilizzare l'essenziale, senza perdersi nel consumismo, forse solo così potremmo cambiare il volto del mondo; pensando al futuro ma ascoltando il passato.

Martina D'Assoro III D

LIETO FINE PER DUE FRATELLI VAGABONDI

All'improvviso il miracolo

Schedina miliardaria? No, eredità in arrivo

La storia che sto per raccontare potrà sembrare ad una prima lettura assurda e incredibile, ma è del tutto vera e senza alcuna aggiunta di esagerazioni.

I fatti si svolgono nel dicembre dello scorso anno e coinvolgono in prima persona due fratelli senzatetto, Geza e Zsolt, che vivono in una grotta fuori Budapest e che, per racimolare qualche soldo, rivendono gli oggetti che trovano vagabondando per strada.

Tutto accade quando una loro sorella, che risiede attualmente in America, rivela alla stampa che i fratelli, fino ad allora all'oscuro di tutto, sono in procinto di ereditare un'enorme fortuna, lasciata dalla nonna materna da poco deceduta.

L'ammontare della cifra si aggira intorno ai quattro-cinque miliardi di euro... Insomma una cifra da capogiro, che farebbe piacere a tutti avere sul proprio conto in banca! I giornalisti ungheresi vanno subito alla caccia dei due fratelli per poter così pubblicare l'intervista scoop sulla te-

stata del proprio quotidiano. Alla fine, scoprono che, da un'altra intervista rilasciata ad altra testata, il maggiore dei due, Geza, era a conoscenza che la madre provenisse da una famiglia benestante, ma che da tempo i due avevano troncato con lei qualsiasi rapporto dopo essere stati abbandonati.

Dopo l'ufficializzazione della notizia, i due senzatetto vengono contattati, tramite l'associazione dei "Lavoratori senza fissa dimora ungherese", dai legali e dall'esecutore testamentario della nonna, ex residente della cittadina tedesca di Baden-Wurtemberg, e... lautamente ricompensati.

Scherzo del destino? Ricompensa di Dio per una vita fatta di stenti e di rinunce? Chiamatelo come volete, ma se mi è lecito introdurre un giudizio personale, credo che fa sempre piacere leggere una notizia del genere, perché sono convinto che una volta tanto il fato abbia premiato le persone giuste.

Emanuele Costanzo Piccinino III C



LOGO 2010

SCUOLA MEDIA "CAVOUR" - CATANIA

PAGINA REALIZZATA DA:

Dirigente scolastico:
Santo Ligresti

Docenti:
Rosalba Porrello

Alunni:
Daniele Cesareo II C
Cristiana Emmanuella II E
Emanuele Costanzo Piccinino III C
Giorgio Sarpietro, Giorgio Caramma
Elettra Giunta, Giulia La Causa
Domenico Di Blasi, Agnese Consoli II A
Martina D'Assoro III D



EDICOLA AMICA



"Siracusa"

VESTI LA TUA PASSIONE

Scopri le collezioni spring/summer 2010

WWW.HIGHIMPRESSION.IT

MAN & WOMAN WEAR

IPOMALI - S.G. La Punta - CT

DIODOS VERO MODA AMY GEE JACK & JONES SELECTED MURRAY HARRIS ONLY FREE

Albafon il piacere di sentire

PROVA GRATUITA per 30 giorni

Acireale: Via Paolo Vasta, 158/B - Tel. e Fax 095 601126
Giarre: Via Raffaello Grasso, 48/50 - Tel. e 095 7795299

e-mail: albafon@libero.it

Catania: Via Milano, 101 tel./Fax 095 7222345
Messina Via Risorgimento, 179 - Tel: 0906406570