

Organo d'informazione dell'Istituto di Istruzione Superiore "A. Volta" di Francavilla al Mare - Ortona

BUON YULE: LA RINASCITA DELLA LUCE

Marialaura Di Pierro

È PUR SEMPRE NATALE

Francesca Cesaroni, Lisa De Luca,
Angelica Ramacciato

STORIE MONDIALI

Rocco Angelucci e Riccardo Ciofani

NA ISHTE NJE HERE QE KURRE MOS QOFTE

Lorella Farruku

LA LUNGA MARCIA

Elisabetta Granata

LA DELUSIONE DELLE NOMINATION AI GRAMMY 2020

Michela Angelotti

UN VIAGGIO NELL'UNDERGROUND MUSICALE

Sara Berardinelli e Marco Nocella

MINIGONNA O PANTALONI A ZAMPA DI ELEFANTE? LA MODA ANNI 70

Asia Di Lizio

WILL SMITH: "MIO PADRE MI PICCHIAVA"

Angelica Petrongolo e Chiara Palladinetti

È LA MODA CHE CONDIZIONA IL NOSTRO UMORE O VICEVERSA?

Alice Luciani

AVRIL HAINES: PRIMA DONNA A CAPO DELL'INTELLIGENCE

Alisea Colasante e Morena Iarlori

SU YOUTUBE



EP.2
OSTENTAZIONE
E CONSUMISMO

ARTICOLI SU INSTAGRAM

AFFONDA LA MELA

Aldo Giambuzzi

SGONFIANDO IL CENONE DI NATALE

Laura Di Rienzo

€

Noemi Argentino

THE BATMAN

Mirka D'angelo, Giorgia Tucci, Martina Di Renzo,
Sara De Marco

NBA X BLACK LIVES MATTER

Piero Ayala, Antonio Paris, Federico Iarlori

QUALCUNO DEVE MORIRE

Enrica Di Mascio e Greta Marino

Buon Yule: la rinascita della luce

Il Santo Natale dei nostri giorni coincide con lo Yule norreno e celtico, ripreso anche da altre culture "magiche".

Si festeggia dal 21 dicembre di ogni anno, in corrispondenza del Solstizio di Inverno, ovvero la giornata in cui la durata delle ore di buio raggiungono il culmine.

Durante questo Sabba (momento celebrativo) si celebrava la Rinascita del Dio-Sole, a simboleggiare la fine del periodo di Tenebre in favore della Luce, e la Dea della Morte, ovvero l'aspetto femminile di Vita nella Morte.

Con il cristianesimo si sono perse le caratteristiche mitologiche, anche se possiamo trovare una similitudine fra il dio solare e la figura salvifica di Cristo.

E non solo: alcuni simboli e tradizioni pagane sono sopravvissute anche se con diverse connotazioni:

- l'agrifoglio: dai celti era considerato una pianta capace di proteggere e difendere dagli spiriti maligni grazie alla forma delle sue foglie; veniva portato in battaglia, il suo legno era utilizzato per costruire carri da guerra e veniva appeso fuori le porte, esattamente come oggi;
- il vischio: veniva considerato dalle popolazioni celtiche una pianta sacra curativa, giunta dal cielo come dono degli dei; per raccogliarlo veniva utilizzato un falcetto apposito e poiché la pianta non ha radici, non doveva toccare terra neanche dopo essere stata raccolta: ecco perché veniva appeso, come facciamo noi, all'uscio o in casa;
- l'abete: anche gli antichi popoli del Nord Europa adornavano un albero, in questo caso con frutti e statuette votive a simboleggiare l'arrivo della primavera.

Tutto il popolo partecipava ai festeggiamenti, portando con sé cibo e vivande e durante la festa avveniva il sacrificio del maiale in onore del dio Freyr, dio della bellezza e della fecondità.

Nel corso del banchetto venivano fatti tre brindisi: uno per Odino, per la vittoria e il potere al re; il secondo per gli dei Njörör e Freyr, per buoni raccolti e per la pace; il terzo per il re.

A livello interiore questa festa rappresenta la chiusura di un ciclo e l'apertura di un altro, la venuta del tempo del Risveglio: proprio come il Dio Sole siamo portati a vincere le ombre, integrarle e risorgere vittoriosi.

ÞÐ ÆT JNIM F TTTT I PÆI
(Buon Yule a tutti voi)

Marialaura Di Pierro



Silvia Pirozzi

È pur sempre Natale...

Le vacanze si stanno avvicinando, ma sappiamo tutti che quest'anno le festività avranno un sapore diverso. Tante saranno, infatti, le differenze rispetto agli anni passati e che allontanano noi italiani, abituati a grandi e calorosi festeggiamenti, dalla tradizione. All'anno prossimo sono rimandati quei bei momenti, con i nostri cari e i nostri amici, i grandi pranzi e le grandi cene, attese ogni anno, dove la nonna e la mamma iniziano i preparativi circa un mese prima...nell'attesa che tutto questo possa finire presto e di un ritorno alla nostra normalità, per addolcire questo momento, vi proponiamo due dolci imbevuti di tradizione, assolutamente da conoscere, da gustare e da riprodurre.

Prendendo come punto di riferimento la nostra terra, non possiamo escludere dai nostri banchetti natalizi, il tradizionale parrozzo.

La sua origine risale al 1920, inventato dal pasticciere Luigi D'Amico. Egli, decise di creare un dolce dalla forma semi sferica che assomigliasse al "pane rozzo", una pagnotta che veniva preparata dai contadini, con la farina di granturco. Utilizzò le uova per donare il colore giallo dato dal granturco; le mandorle tritate per riprodurre la consistenza della pagnotta e il cioccolato fondente per il colore scuro della crosta del pane.

Sapete una curiosità?! Gabriele D'Annunzio, che fu il primo a degustare il dolce, rimase talmente stupefatto che gli dedicò un sonetto intitolato "La canzone del parrozzo".

Viaggiando tra i sapori delle culture internazionali, vi proponiamo una delle più antiche tradizioni natalizie: il ceppo di natale. Lo Yule, tradotto con la parola ceppo, è una festa che ha origini germaniche, ma diffusa in molti paesi europei, dalla Scandinavia e l'Inghilterra fino alle Alpi, alla penisola balcanica e iberica. La tradizione tramanda, che durante la vigilia di natale il capofamiglia, per un buon augurio, accendeva nel camino un tronco di legno, che avrebbe dovuto bruciare per dodici notti fino all'epifania.

I resti erano considerati magici, in quanto si riteneva che avessero proprietà soprannaturali e favorissero la fertilità e la salute. Vi lasciamo qui allegate le rispettive ricette:

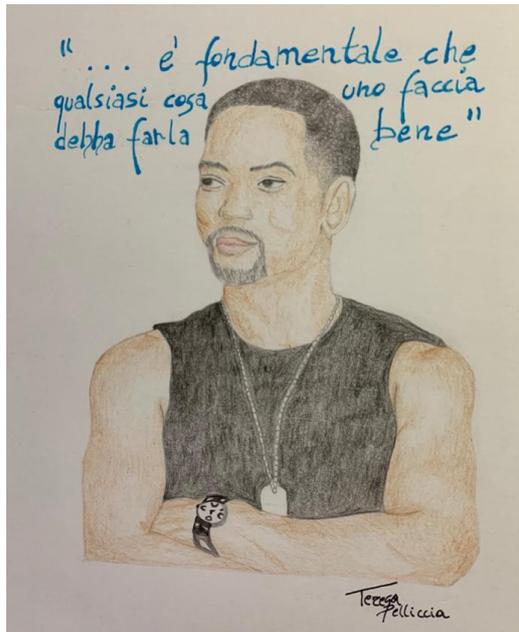
<https://ricette.giallozafferano.it/Parrozzo.html> https://www.buonissimo.it/lericette/2177_Ceppo_di_Natale

Francesca Cesaroni, Angelica Ramacciato & Lisa De Luca

WILL SMITH: "MIO PADRE MI PICCHIAVA"

Pensi di conoscere veramente le tue celebrità preferite? Continua a leggere questo articolo e scopriamolo insieme.

Se ti dicessimo che il Principe di Bel-Air, fedele compagno d'infanzia dei nostri migliori pomeriggi incollati alla televisione, è stato più recentemente il Genio di Aladdin nel film del 2019 della Walt Disney? Ne saresti stupito? Se la tua risposta è positiva, sarai ancora più sorpreso nello scoprire che l'allegro e ironico Will Smith, che fin da bambini ci ha fatto sorridere, non ha vissuto l'infanzia che ti aspetteresti. L'attore che siamo tanto abituati a veder ridere sul grande schermo, ha rivelato che il suo modo di essere così gioviale è



Teresa Pelliccia

la conseguenza della sua sgradevole situazione familiare. Ma procediamo con ordine. Will Smith, in una puntata del programma televisivo Red Table Talk, andata in onda nel 2020, ha confessato che il padre era un uomo violento, lo picchiava e faceva lo stesso con sua madre e con i suoi fratelli. Come è facile immaginare questo ha lasciato delle cicatrici indelebili sia fisiche che emotive nella sua vita. Nonostante ciò egli ha ammesso di non provare nessun rancore nei confronti del padre e, anzi, di aver appreso da questa circostanza la consapevolezza di voler fare meglio di lui. Già dall'età di 6 anni, infatti, sognava di diventare padre e di costruire una sua famiglia. Ma allora cosa lo ha portato ad essere la persona che fino ad ora abbiamo descritto? Paradossalmente la sua personalità è il frutto della condizione familiare che ha vissuto. Egli ha dichiarato di aver provato a mantenere il buonumore del padre tramite le sue battute e i suoi scherzi, così da evitare che quest'ultimo avesse attacchi d'ira e diventasse "la persona più stupida che abbia mai incontrato" (come lui stesso lo ha descritto). Una cosa è certa, Will Smith è diventato la versione migliore di sé anche grazie al suo passato e al fatto che già da bambino avesse le idee chiare non appoggiando l'ignoranza del padre: "Mio padre non era convinto dell'importanza della scuola, nonostante tutto ci sono andato e ho imparato tantissimo perché è fondamentale che qualsiasi cosa uno faccia debba farla bene".

Angelica Petrongolo & Chiara Palladinetti

"NA ISHTE NJE HERE QE KURBE MOS QOFTE"

(C'ERA UNA VOLTA CHE NON SARÀ MAI PIÙ)

Il disegno di un vaso con dei fiori primaverili, un paio di scarpe con i lacci intrecciati così come Shqipron li aveva lasciati, una slitta ancora troppo poco usata e un libro di geografia con le pagine consumate. Questi sono alcuni degli oggetti dei 1024 bambini morti e dei 109 bambini dispersi a causa della guerra scoppiata in Kosovo fra il 1998 e il 2000. Le foto sospese in aria dei loro volti innocenti immortalano uno sguardo sognatore, pieno di speranza e luce. I loro nomi, scritti su una delle pareti del memoriale allestito nel maggio 2019 a Pristina, all'interno degli spazi della biblioteca "Hivzi Sylejman", conservano la memoria della favola che, invece del lieto fine, racconta la guerra. All'interno delle teche di vetro, posizionate in modo da riprodurre il punto di vista dei bambini, sono mostrati i loro giochi, le pagelle, i diari su cui sono impressi i loro desideri e i loro pensieri, che fluttuano in una dimensione non appartenente al reale. È un memoriale in cui l'odio viene frantumato e sovrastato dall'innocenza delle creature, la cui vita è stata spezzata prima del tempo. È un memoriale in cui la coscienza collettiva di ciò che è stato nasce in opposizione alla repressione del ricordo del passato. Tutti gli oggetti raccolti, i vestiti, i libri, i giochi, sono la testimonianza di come si sopporta il peso della guerra, di come ogni semplice biglia colorata possa strappare un attimo di felicità, di come un quaderno di musica possa contenere una filastrocca che i bambini cantavano insieme spensierati, rendendo proprio ogni momento. Le favole cominciano con "c'era una volta", ma questa è stata brutalmente interrotta. Le ferite dei genitori di questi angeli o dei familiari rimasti non sono ancora state rimarginate; Vjosa Osmani, una madre senza più dei figli, scrive nel quaderno delle dediche: "La libertà avrà un senso solo nel giorno in cui sarà fatta giustizia per il giovane sangue versato dei nostri 1133 figli".

Sono parole che entrano nel cuore e gridano giustizia nei confronti delle istituzioni del Kosovo, che non hanno indagato sufficientemente sui crimini commessi contro l'umanità da parte dei soldati serbi. Questa è una pagina ingiallita di vita che racconta una storia struggente, polverosa e, forse, anche un po' dimenticata. Donne stuprate, famiglie distrutte, villaggi rasi al suolo, viaggi di fortuna, fili spinati da scavalcare per trovare la salvezza: parliamo di genocidio. La violenza non guarda negli occhi di nessuno, ma l'odio penetra solo nei cuori deboli, nelle anime perse. Questo ci insegna che l'amore, certo, sopravvive, ma senza il ricordo non si può fare resistenza contro la ferocia umana. Grazie a questa esposizione (chiusa nel maggio 2020)



Sophia Tirolese

il ricordo di Arber, Rina, Nita, Kaltrina, Islam e tanti altri rimarrà vivido. I loro giochi e le loro marachelle, continueranno silenziosamente per sempre, sotto la luce della verità.

Vorrei aggiungere un'ultima cosa. Il periodo natalizio sicuramente sarà un po' diverso rispetto agli altri anni, ma abbiate cura di ogni vostro momento e, anche se sembra monotono, dategli un senso: trovate la preziosità anche nelle cose di cui non sempre vi rendete conto e custodite i legami che vi rendono felici.

Lorella Farruku

Sogni di gloria

“...Mi piacerebbe si ricordassero di me con una sola foto: maglia azzurra addosso, braccia aperte al cielo”.

Paolo Rossi, nome e cognome tra i più comuni in Italia, come la maggior parte dei ragazzini inizia ad approcciarsi al calcio all'età di 9 anni, nella sua terra, in Toscana.

Da subito si nota la sua spiccata propensione per il gol, che è ciò che lo ha accompagnato in tutta la sua carriera.



Quel bambino riccio di Prato, con il sogno nel cassetto di diventare un campione, dopo una gavetta durata 12 anni, approda nelle giovanili di una delle maggiori società italiane: la Juventus. Proprio qui Paolo firma il primo contratto da professionista prima di andare in prestito in squadre minori. Il suo obiettivo era sempre uno: diventare grande, diventare il Paolo

Rossi. Così con tutte le sue forze, con la sua rabbia, con la sua determinazione riuscì a superare una serie di infortuni e l'ostacolo più grande: la squalifica da parte della Corte d'Appello a causa dello scandalo del calcioscommesse del 1980. Paolo, dopo un primo periodo di debolezza psicologica a causa dell'accaduto, non si abbatté e continuò a lavorare per il suo obiettivo, per il suo sogno, essere il migliore, e così fu.

Nel 1981 il clamoroso ritorno di Rossi alla Juventus, una squadra tra le più forti in Europa, guidata da un condottiero soprannominato “il Trap”, Giovanni Trapattoni, uno degli allenatori italiani più vincenti di sempre.

La sua squalifica terminò nel 1982, giusto in tempo per giocare le ultime 3 partite di campionato che vincerà, prima di prepararsi per la sfida più dura, il “Mundial”, Spagna '82.

Quel mondiale per l'Italia iniziò davvero male, oltre che tra mille polemiche.

Lo stesso Rossi dichiarò: “Ero triste, non riuscivo a trovare né la forma né la porta”. Da lì la magica svolta.

L'Italia, dopo aver raggiunto i quarti di finale, incontrò il Brasile, uno dei più forti della storia.

Inizia la partita. Dopo solu cinque minuti Rossi va in goal.



Poi arriva il secondo, poi il terzo. L'Italia vince, spazza via i brasiliani e Rossi lancia l'Italia alla conquista del suo terzo titolo mondiale. Gli italiani erano increduli: l'Italia è, per la terza volta nella sua storia, campione del mondo grazie al capocannoniere della competizione, un certo Paolo Rossi. In quell'anno “O Carrasco do Brasil” (il boia del Brasile) vinse tutto, il campionato, il mondiale, il capocannoniere del mondiale e il Pallone d'Oro.

Dopo 38 anni da quella gioia infinita, ci lascia a causa di un brutto male: uno dei migliori della storia del calcio, “O Carrasco do Brasil”, Paolo Rossi, “Pablito”, “el hombre del partido”...Ed a quel tanto amato mondiale partecipò anche un ragazzo di Lanús, cresciuto con due sogni: “giocare per l'albiceleste e vincere il mondiale con essa”. Ci riuscirà 4 anni dopo, schiaffeggiando gli inglesi e salutando i tedeschi. Ma questa è la storia che fanno tutti. Invece meno nota è la sua carriera e, di conseguenza, vita pre-approdo in Europa.



Alyssa Del Pizzo

Quel bambino riccio, con gli occhi di chi vuole dominare il mondo, iniziò a giocare nelle “cebollitas”, le giovanili dell'argentinos juniors, che lo renderà il gioiellino della squadra. Il “pelusa”-come lo chiamano in famiglia per l'abbondanza di capelli- cresce bene, inizia a capire com'è meglio giocare per lui e com'è più funzionale per la sua squadra, cresce di muscolatura ma...non di altezza...e se non fosse per il suo mancino questa realtà avrebbe complicato tanto la sua carriera. Ma non fu così. Nell'81 i dirigenti del Boca arrivano a lui; daranno 2 milioni di dollari e ben 4 giocatori-compreso Salinas il giocatore preferito di papà- sì, perché in famiglia si tifa Boca e basta. “Un giorno giocherò alla bombonera papà” “sì Diego ci devi arrivare però”...ci riuscirà e conquisterà il Boca, l'Argentina, il mondo. Sempre con gli stessi capelli (salvo acconciature discutibili che solo gli anni '90 hanno potuto vedere) e con gli stessi occhi di chi vuole dominare il mondo, restando umile e giocando per chi amava solo il calcio. Diego Armando Maradona.

Riccardo Ciofani & Rocco Angelucci

LA DELUSIONE DELLE NOMINATION AI GRAMMY 2021

La sessantatreesima edizione dei 'Grammy's awards', che si terrà il 31 gennaio 2021, è già considerata una completa delusione.

Come si spiega tutto questo? Semplice, dando un'occhiata alle nomination pubblicate il ventiquattro novembre scorso. Tra le tante meritate ci sono altrettante nomination mancanti, e quelle che hanno creato più scalpore sono sicuramente la mancanza di The Weeknd, di Lil Baby e di Harry Styles.

Per quanto riguarda il primo, nonostante il suo ultimo album, 'After Hours', venga reputato uno dei prodotti discografici più interessanti e di successo del 2020, è assente in tutte le categorie in gara. 'I Grammy rimangono corrotti, dovete qualcosa a me, ai miei fan e alla trasparenza di questo settore...' scrive il cantante stesso su tweeter, e non gli si può dare torto. Altri colleghi, come il coetaneo Drake, ma anche artisti più anziani e grande spessore come Elton John, hanno espresso i propri pareri schierandosi dalla parte di The Weeknd. Le statistiche parlano, e il singolo estratto dall'album in questione, 'Blinding Lights', ha battuto ogni record con circa 1.7 milioni di stream e superando le quaranta settimane in vetta alla classifica delle hit mondiali.

Anche le altre canzoni contenute nell'album sono considerate dei capolavori dalla critica, con cui abbraccia nuovi tipi di sound totalmente sconosciuti al pubblico, ma rimanendo sempre nel genere tanto caro al cantante, l'R&B soul. Beyoncé è la regina



indiscussa delle nominations, contando nove candidature. Degne di nomina sono sicuramente Dua Lipa e Taylor Swift.

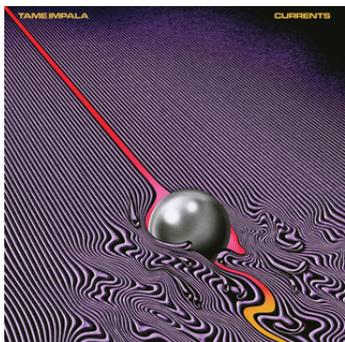
Ugualmente criticata, ma per la ragione opposta, è la nomination della diciottenne Billie Eilish la quale, nonostante la giovane età, ha vinto in cinque categorie lo scorso anno. Per quanto riguarda l'edizione 2021, la sua nomina viene definita scontata e non meritata, in quanto non si è sentito molto parlare di lei negli ultimi tempi, e sicuramente non è acclamata particolarmente.

Non ci resta che aspettare il prossimo Gennaio per scoprire effettivamente chi vincerà e se questa edizione continuerà ad essere considerata una delusione o potrà essere rivalutata in modo positivo.

Michela Angelotti

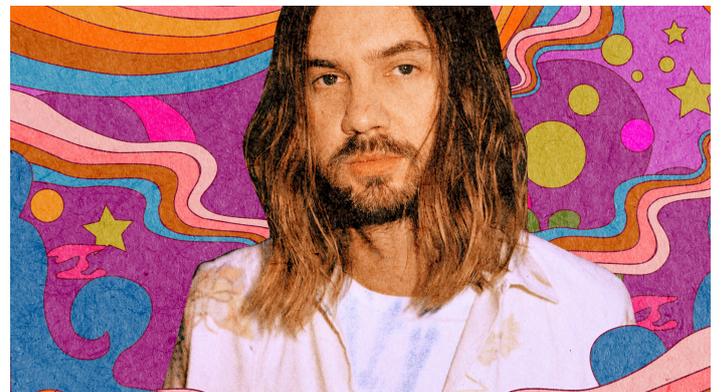
Un viaggio nell' underground musicale

Ciao a tutti, siamo Sara Berardinelli e Marco Nocella, e in questa nostra sezione parleremo di musica, dandovi alcune proposte su generi, artisti e album fuori dall'ordinario. Entrambi come musicisti, e avendo dunque una prospettiva più tecnica, vorremmo accompagnarvi in un percorso musicale con curiosità, extra e novità. Questa settimana vi proponiamo un



artista australiano, Kevin Parker, il quale ha dato vita al progetto "Tame Impala". Sicuramente alcuni di voi già conosceranno i suoi lavori e invitiamo ogni lettore che non li avesse già ascoltati a dare a questi una chance. L'album che ha riscosso maggiore successo, in particolare nel mondo

anglofono, e che si presenta come il più accessibile e orecchiabile è Currents, uscito nel 2015. Tra le tracce principali dell'LP figurano The Less I Know The Better, Let It Happen, Yes I'm Changing. Il sound è caratterizzato da una batteria acustica -e non programmata con un software, come spesso avviene nella musica pop odierna-, una moltitudine di suoni elettronici, e una voce intrisa di riverbero.



Inoltre i lettori che usano frequentemente TikTok avranno probabilmente ascoltato un estratto del brano Borderline, contenuto nell'ultimo album "The Last Rush", pubblicato nel febbraio di quest'anno. Riguardo a quest'ultimo lavoro, ci sentiamo di proporlo a chi vuole entrare nel mondo dei Tame Impala; tuttavia si deve tenere conto che le sonorità sono piuttosto peculiari e potrebbero non risultare orecchiabili a un primo ascolto. Abbiamo in serbo molte idee per arricchire i nostri contenuti e ampliare l'esperienza musicale di ciascuno di voi, attraverso la composizione di una playlist che andrà ad arricchirsi ad ogni pubblicazione; inoltre, qualora ce ne fosse richiesta, dedicheremo uno spazio ad annunci di alunni della nostra scuola che cercano altre persone con cui suonare.

Sara Berardinelli e Marco Nocella

L'ORA DEI CAMBIAMENTI

Avril Haines, nominata prima donna a capo dell'intelligence dal neo presidente Joe Biden.

Ex vice direttrice della CIA, con alle spalle una carriera ricca di primati e apprezzamenti da parte dei suoi colleghi. Ma cosa si nasconde dietro il successo della stimata cinquantunenne?

La sua vita cambia radicalmente all'età di sedici anni quando subisce la perdita della madre a causa di una complicazione di un enfisema polmonare. Decide, così, di lasciarsi tutto alle spalle e di trasferirsi in Giappone, dove diventerà cintura marrone di judo in una delle migliori scuole di Tokyo. Al ritorno in America si iscrive all'Università di Fisica a Chicago e per coprire le spese lavora come meccanico in un'autofficina. L'estate successiva, dopo aver seguito un corso di volo durante il quale si innamora del suo istruttore,



decidono di attraversare da soli in volo l'Atlantico fino all'Europa, realizzando, così, il sogno di Avril. Neanche questa avventura, però, ha un lieto fine. Infatti, a causa di una perdita di quota, sono costretti ad azzardare un atterraggio di emergenza sull'isola di Terranova. Tornati a Chicago completa i suoi studi e si trasferiscono a Baltimora, dove Avril consegue un dottorato in fisica all'università privata Johns Hopkins. Interrompe la sua carriera per realizzare un altro sogno adolescenziale: aprire una libreria in nome della madre. Con la nascita del suo interesse verso la politica decide di intraprendere nuovamente degli studi universitari, iscrivendosi alla facoltà di legge. L'entrata al dipartimento di Stato segna l'inizio della sua carriera pubblica. Viene chiamata da Obama prima all'ufficio legale della Casa Bianca e poi come vice direttrice della CIA. Pochi anni dopo, a fine mandato, viene nominata anche consigliere per la sicurezza nazionale. Il suo operato è, però, oggetto di critica. Infatti, la sua strategia antiterrorismo degli Stati Uniti è stata al contempo criticata dalla sinistra come troppo bellicista e dalla destra come troppo mite. Nessuno, tuttavia, critica la sua enorme preparazione.

Avril Haines, una grande donna, che nonostante mille difficoltà è stata capace di realizzare i propri sogni e di diventare un esempio per molte donne, un simbolo di forza ed indipendenza. E proprio come dice Oscar Wilde "Date alle donne occasioni adeguate ed esse saranno capaci di tutto".

Alisea Colasante & Morena Iarlori

LA LUNGA MARCIA

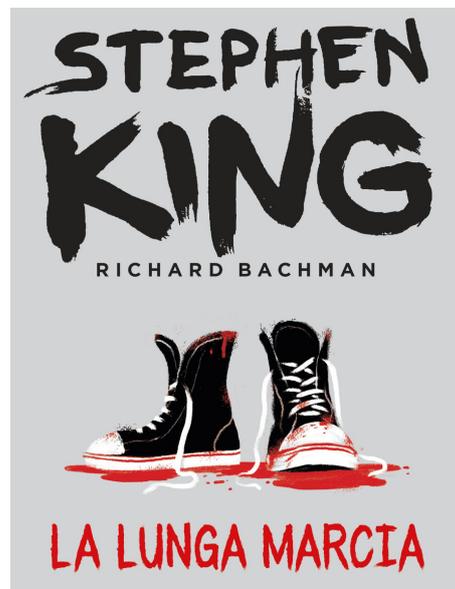
"La Lunga Marcia" è un romanzo di Stephen King ed è considerato uno dei suoi capolavori nascosti (nonché il primo romanzo da lui scritto in assoluto).

Ambientato in un' America distopica e in un tempo imprecisato, magari nel 1984... Incontriamo subito Garraty, uno dei "fortunati" 100 ragazzi estratti tra migliaia di volontari per partecipare a una delle sfide più malsane mai pensate nella storia: La Lunga Marcia (The Long Walk), che consiste in una "camminata" per centinaia di km con lo scopo di vincere un ambitissimo premio; ma come in ogni competizione anche in questa ci sono delle regole: si deve sempre continuare a marciare: un passo falso una caduta o un malore e si riceve il benservito, ovvero un proiettile in fronte.

Considero questo libro uno dei più belli di King! La storia è indubbiamente intrigante, ma non si tratta di un romanzo dal quale è impossibile staccarsi: non è la trama che ci spinge ad andare avanti, anzi, è impossibile non staccarsi dalla lettura perché, pagina dopo pagina, entriamo a far parte del gruppo dei 100 marciatori e questa esperienza capovolgerà il nostro modo di vedere le cose, verremo risucchiati nella spirale della loro disperazione, del dolore e rimarremo senza fiato, annaspando per riuscire a trovare 30 secondi di pausa...proprio come i marciatori. Ma non avremo possibilità di fuga: abbandonare l'impresa significa morire.

Benché sia il primo libro scritto da King possiamo già trovare tutte quelle caratteristiche che hanno reso celebri i suoi romanzi: la sua capacità di proiettarci nei pensieri dei suoi personaggi ad esempio o l'assoluta crudezza delle immagini che vuole trasmetterci (non a caso il Re del brivido); ma forse, più del resto, ciò che ci permette di considerare questo romanzo uno dei suoi capolavori è il suo tipico "lasciarci fare", il permetterci di entrare nella comunità che ci sta presentando e scavare al suo interno grazie alla parole da lui scelte, che ci indirizzano verso il tema più trattato da King, ovvero il male che si cela nella nostra società.

Questo romanzo è stato spesso associato a "1984" di George Orwell, il Maggiore sembra infatti essere stato creato sull'immagine del Grande Fratello; per questo vorrei consigliare anche la lettura di questo grande classico che non può mancare nelle nostre librerie.



Elisabetta Granata

È la moda che condiziona il nostro umore o viceversa?

Viviamo in un mondo avanzato, variegato, siamo tutti alla ricerca costante di nuovi abiti, nuove scarpe, borse o qualsiasi altro capo che vediamo indossato dalle nostre celebrità preferite o, semplicemente, che ci ha colpito nelle vetrine del negozietto davanti casa. Ognuno ha il proprio stile, le proprie preferenze: c'è chi adora essere originale e non vuole assolutamente seguire la massa. Ma c'è anche chi non si interessa e costruisce il proprio outfit con quel che trova per caso sulla sedia della propria cameretta.

La moda, pur nelle sue diverse interpretazioni, è un fattore importante nella nostra società, tanto da influenzare il nostro umore. La domanda che ci poniamo è proprio la seguente: è la moda a prevalere sull'umore o è il nostro mood che si riflette nel modo in cui ci vestiamo?

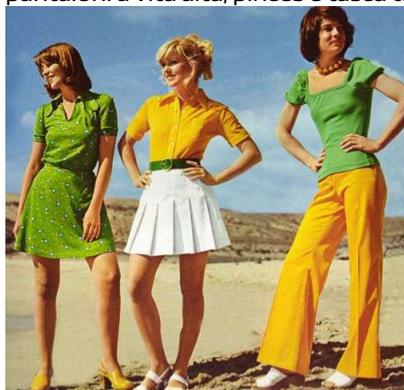
Per rispondere dobbiamo analizzare il tutto da diverse prospettive. Nel momento in cui si parla delle domeniche soleggiate, in cui il primo odore che si sente al mattino è quello del caffè appena preparato, noi tutti siamo propensi a vestirvi meglio. Tendiamo ad indossare vestiti allegri perché allegri lo siamo noi stessi. Ma ci sono anche le giornate no. Quei momenti in cui non ci viene neanche in mente di mettere la nuova camicia con i pois rossi. Quei giorni in cui vorremmo trascorrere le intere 24 ore a confonderci tra le pieghe del piumone caldo e stropicciato e l'outfit della giornata sarà l'ultimo dei nostri pensieri. Con questi due esempi stiamo dimostrando che il nostro umore può condizionare l'abbigliamento che scegliamo di indossare. Quel che ci chiediamo è: la camicetta a pois aiuterebbe a farci sentire meglio? Potrebbe trasformare la nostra giornata no in una delle più belle? Una pessima giornata può impedirvi di indossare vestiti con colori sgargianti, ma questi a loro volta potrebbero farvi sentire più felici. Siamo veramente condizionati da questi fattori. Addirittura potremmo avere voglia di alzarci dal letto solo per indossare qualcosa che ci piace. A questo punto giro a voi la domanda: è l'umore ad influenzare ciò che scegliete di indossare o è il modo in cui vi vestite a migliorare il vostro stato d'animo?



Alice Luciani

Minigonna o pantaloni a zampa di elefante? La moda degli anni '70

Noi consideriamo moda la tendenza che consiste nell'affermarsi, in determinati periodi, di modelli estetici e di abbigliamento. Il nostro andare alla ricerca di qualcosa di nuovo, che corrisponda alla nostra idea di bellezza, di valore e di successo. Un fantastico cambiamento nel guardaroba avviene negli anni di spicco della nostra società, gli anni '70, in cui fu lo stravolgimento della moda e una vera e propria liberazione da quelli che erano stati definiti i canoni di bellezza. Esplode la moda degli Hippie, spopolano Blue Jeans, gonne lunghe, camicie indiane, indumenti poveri, pantaloni a zampa di elefante, giacche di pelle e, per completare, borse a tracolla in tela o in cuoio. Per la moda maschile anni '70 troviamo invece: da un lato lo stile della "contestazione" dei movimenti studenteschi, della contromoda e dall'altro abbiamo uno stile più serio e facile da indossare. Ritorna uno stile anni '30-'40, con pantaloni a vita alta, pincés e tasca tagliata. Molto diffuse sono le giacche in stile marinaresco, come il montgomery o i cappotti a doppio petto e ancora giubbotti di pelle o camoscio.



La gente, in qualche modo stanca delle stesse idee, si orienta a look più semplici, naturali e confortevoli. In contemporanea si rivela anche la tendenza del bisex: sia donne che uomini indossavano gli stessi abbigliamento come le scarpe con la zeppa o plateau. Negli anni precedenti l'invenzione straordinaria fatta da Mary Quant della minigonna si portò avanti, in questo periodo, come simbolo di ribellione e protesta.

Sempre nello stesso periodo, a mettere in discussione ulteriormente l'immaginario della popolazione, è proprio Yves Saint Laurent, il primo stilista che adotta nuove idee per l'abbigliamento.

Prendeva influenze dalla strada per l'alta moda, poiché la strada era sinonimo di internazionalizzazione, libertà, contaminazione di stili, culture ed etnie.

Verso la fine degli anni '70 un nuovo movimento di contromoda che si affianca a quello degli Hippie e rompe le regole, contrapponendosi al perbenismo della società borghese, è il punk, manifesto della gioventù britannica che si oppone contro i pregiudizi razziali e al disagio indotto dalla disoccupazione. Gli outfit si caratterizzano per le alte creste colorate e per il riutilizzo di materiali propri del degrado come la gomma e la plastica. Con gli anni '70 nasce, appunto, la concezione di gusto personale e di libera scelta estetica, con i giovani che tendono a mescolare vari stili e culture in maniera fantasiosa. Una moda e una tendenza fortissime che ebbero un forte impatto sui diversi modelli stilistici.

Oggi, invece, il "vestirsi alla moda" è quello che fa sentire le persone parte integrante della società.

Asia Di Lizio

SPORTIVAMENTE IN SALUTE

Il prof. Gambacorta e la prof.ssa. Rapposelli hanno ideato una scheda di allenamento, per alunni e non, in modo da tenersi in forma anche in questo periodo "statico".

Gli esercizi descritti in questo articolo permettono di bruciare fino a 100 calorie in soli 4 minuti e andrebbero effettuati tutti i giorni, e nello stesso tempo ci tengono in forma.

1. **Jumping jack**

(saltelli con divaricazione delle gambe)

Ripetere 10 volte.



2. **Squat**

Ripetere 10 volte.



3. **Pettorali**

Ripetere 10 volte.

Per un esercizio più intenso, è possibile effettuare delle flessioni.



4. **Lunges**

(affondi)

Ripetere 10 volte per pagina.



Effettua questi esercizi appena possibile, anche tutti i giorni.

Puoi ripetere i quattro esercizi fino a quattro volte per ottimizzare i risultati (effettuare una pausa di un minuto fra una serie e l'altra).

Completare la seduta di allenamento con 5 minuti di stretching.

Ai ragazzi propongo una sfida!

L'esercizio plank brucia il grasso addominale, rinforza i muscoli addominali, quelli della schiena, delle gambe e glutei. Sono simili ai pushup, ma più efficaci con i muscoli interni. Di seguito ti spieghiamo come effettuarli. Durante la sfida di 28 giorni dovrai intensificare gradualmente l'esercizio. All'inizio dovresti mantenere la posizione per circa 20 secondi, per raggiungere un massimo di 4 minuti durante l'ultima settimana.



Giorno 1: 20 secondi
Giorno 2: 20 secondi
Giorno 3: 30 secondi
Giorno 4: 30 secondi
Giorno 5: 40 secondi
Giorno 6: Riposo

Giorno 7: 45 secondi
Giorno 8: 45 secondi
Giorno 9: 60 secondi
Giorno 10: 60 secondi
Giorno 11: 60 secondi
Giorno 12: 90 secondi
Giorno 13: Riposo

Giorno 14: 90 secondi
Giorno 15: 90 secondi
Giorno 16: 120 secondi
Giorno 17: 120 secondi
Giorno 18: 150 secondi
Giorno 19: Riposo

Giorno 20: 150 secondi
Giorno 21: 180 secondi
Giorno 22: 180 secondi
Giorno 23: 180 secondi
Giorno 24: 210 secondi
Giorno 25: Riposo

Giorno 26: 210 secondi
Giorno 27: 240 secondi
Giorno 28: trattieni il più possibile.