TERZA PAUSA

NOVEMBRE 2023

E TANTO ALTRO!

UNISCITI A NOI! SCRIVICI SU INSTAGRAM A @TERZAPAUSA

L'OROLOGIO DEL CAMBIAMENTO

Giulia Mossoni

TERZA PAUSA

CI MANCA QUALCOSA

Come promesso il mese scorso, l'argomento principale che tratteremo in questo numero è la guerra tra Israele e Hamas. Non essendo però noi un quotidiano che riporta fatti di cronaca, lo affronteremo in maniera differente: per un approfondimento storico si rimanda alla la rubrica "100 anni fa accadeva" di Stefano Medda; con "L'orologio del cambiamento" rifletto sulle motivazioni sottostanti al fatto che a scuola le origini di questa guerra (e di tutto quello che è successo dopo la Seconda Guerra Mondiale) non vengano studiate.

Un'indagine dell'Università La Sapienza di Roma del 2012 ha analizzato un campione di 793 studenti iscritti al primo anno di corso. E' emerso che il 52% non ha studiato a scuola gli eventi storici successivi all'inizio della Guerra Fredda e che l'80% ha iniziato il programma dell'ultimo anno della scuola superiore con argomenti precedenti al XX secolo. Non rimane quindi molto tempo per studiare il Novecento, un secolo denso di eventi importanti. Da questo studio sono passati più di dieci anni e ora rimangono ignorati anche i primi venti anni del XXI secolo.
La maggior parte degli studiosi ritiene che debba passare un congruo lasso di tempo prima che si possano comprendere gli effetti di eventi storici, ma questo non esclude il bisogno di conoscere gli antefatti che portano alle situazioni che stiamo vivendo ora.
Dal 2013 al 2016 la rivista online Novecento.org, gestita dall'Istituto Nazionale Ferruccio Parri, ha intervistato gli studenti di 38 scuole superiori del Veneto evidenziando come l'85% provasse curiosità per il passato. Più della metà degli studenti avrebbe inoltre voluto che l'insegnamento della Storia coprisse l'intero arco delle vicende umane, Novecento compreso.
Questo vuoto educativo ha un grande impatto sulla nostra partecipazione alla vita politica del Paese: a 18 anni si va a votare conoscendo perfettamente i Sumeri, studiati sia alle scuole elementari che alle superiori, ma senza sapere nulla su Israele e Palestina, sulla Rivoluzione cubana, sugli anni di Piombo, su Reagan e Thatcher, Berlinguer e Moro. Figuriamoci Tangentopoli, le stragi di Cosa Nostra, la Seconda Repubblica o le guerre in Afghanistan e in Iraq.

L'OROLOGIO DEL CAMBIAMENTO

Giulia Mossoni

TERZA PAUSA

Si può pensare che gli studenti, vivendo perennemente su Internet, abbiano la possibilità di ricercare e studiare anche gli eventi della storia moderna e contemporanea. Certamente possiamo farlo da soli, ma così viene meno quello che è il compito della scuola: formare le nuove generazioni. Questa situazione non è ovviamente imputabile ai professori di storia, che sono tenuti a seguire le indicazioni ministeriali dovendo concentrare nelle poche ore disponibili millenni di storia. Nella maggior parte dei casi in occasione di “anniversari” particolari (come la caduta del Muro di Berlino, la strage di Capaci...) o rilevanti eventi geopolitici (come è successo per la guerra in Ucraina e come ora sta accadendo per il conflitto in Medio Oriente) vengono fatti approfondimenti per cercare di colmare questo vuoto, grazie anche all’introduzione delle ore curricolari di educazione civica. Non possiamo però considerare tutto questo sufficiente.

Non insegnare la storia del Novecento alle superiori vuol dire privare molti di un bagaglio culturale fondamentale per capire appieno il mondo che ci circonda. Sarebbe quindi il caso di ripensare i programmi scolastici per dare più spazio allo scorso secolo.
Dedicare più tempo alla storia contemporanea alle superiori permetterebbe anche di contrastare la concezione diffusa che vede la storia come un elenco arido di dati ed eventi, perché riusciremmo meglio a conoscere gli effetti nel nostro presente degli eventi storici passati.

La conclusione della Seconda Guerra Mondiale viene vista come la fine del secolo: noi studenti non riusciamo dunque a comprendere appieno il quadro attuale. Non possiamo apprendere completamente l’impatto dei bombardamenti su Gaza se non abbiamo studiato la nascita dello Stato d’Israele. Non ricordiamo che anche noi abbiamo avuto la nostra fase di terrorismo e lo associamo soltanto al fondamentalismo islamico. Gli adulti che ci circondano ricordano con orrore la caduta delle Torri Gemelle, ma noi nel 2001 non eravamo nemmeno nati.
Come nella maggior parte delle questioni riguardanti la vita pubblica, per prima deve essere la politica che si assume il compito di colmare questa lacuna con indicazioni e orientamenti al Ministero. Questa è la nostra speranza.

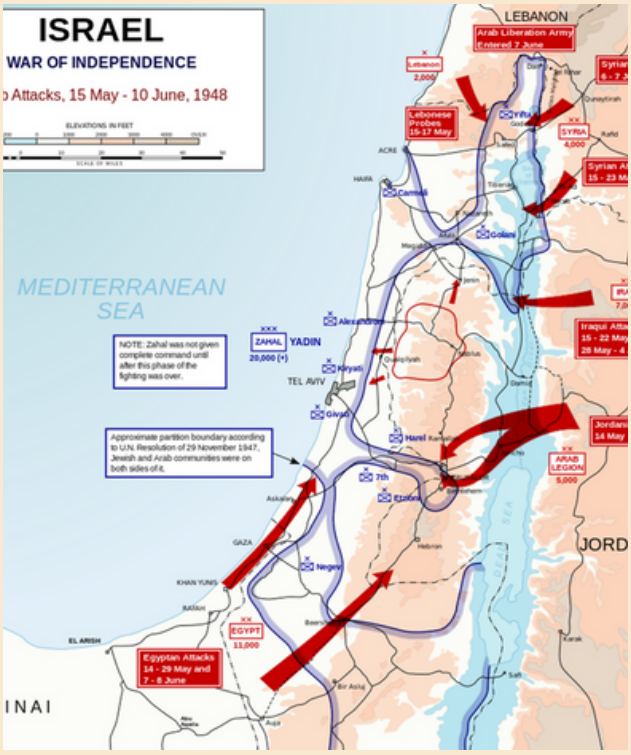
100 ANNI FA ACCADEVA...

Stefano Medda

TERZA PAUSA

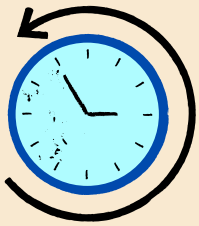
IL CONFLITTO ARABO-ISRAELIANO

Il principale motivo per il quale al giorno d'oggi risulta difficile farsi un' opinione su ciò che accade in Terrasanta è la mancata conoscenza degli avvenimenti antecedenti ai fatti. Perciò Terza Pausa non prenderà posizioni politiche, ma si limiterà a fare un'attenta analisi esterna affinché ognuno dei suoi lettori possa farsi la propria opinione. Si ringrazia la rubrica L'Orologio del Cambiamento di Giulia Mossoni per la collaborazione: insieme cercheremo di costruire un fusto che congiunga le radici profonde, ramificate e dimenticate ai germogli più nuovi di questa vicenda; un albero nodoso dell'Inferno dantesco che rigurgita sangue ad ogni ramo strappato. E strappando tali rami uno ad uno copriremo un arco di 100 anni in due distinte puntate, perché ripercorrere il dolore passato serva a comprendere quello odierno e ad evitare quello futuro.



Dopo la prima guerra mondiale l'area mediorientale fu spartita tra Francia e Inghilterra mediante i "mandati", entità politiche con governi locali dipendenti per le forze militari e di polizia da governi centrali di potenze straniere solo per un determinato lasso di tempo. Si decise che i mandati sarebbero dovuti durare fino al 1949 (30 anni). La Palestina era sotto giurisdizione britannica e Winston Churchill, all'epoca segretario di stato per le colonie, continuando sulla linea politica che la Gran Bretagna aveva assunto in precedenza con il trattato di Balfour, fu favorevole all'immigrazione massiccia di ebrei nella zona sperando allo stesso tempo che le ricche famiglie ebraiche risanassero con i loro investimenti l'economia devastata dell'ex area ottomana e che l'estrema destra inglese evitasse di ostacolarlo in patria perché stava, mediante questa emigrazione capillare, sfiatando senza sforzo la valvola del conflitto etnico tra nazionalisti inglesi e minoranze. Così fin dal 1919 in Palestina affluirono ingenti masse di persone di religione ebraica che comprarono a prezzi abbordabili vasti appezzamenti di terra, svenduti dai grandi proprietari turchi che volevano capitalizzare i loro averi dopo la miseria patita durante la guerra e dopo, a causa del crollo dell'economia imperiale ottomana. Gli arabi si sentirono però assediati dall'affluenza tanto intensa di coloni ebrei, anche perché questi rifiutavano braccianti palestinesi nelle loro piantagioni e, dopo alcuni scontri solo politici, nel 1921 attaccarono gli abitanti di Giaffa e di alcuni villaggi limitrofi. Gli ebrei risposero violentemente. Inizialmente gli inglesi stettero a guardare. Un ufficiale inglese citato da Tome Sergev in One Palestine scrisse nel suo diario: "When we found it was a question between the Jews and the Arabs we did not think it was for us to interfere...Which were we to stop?".

100 ANNI FA ACCADEVA...



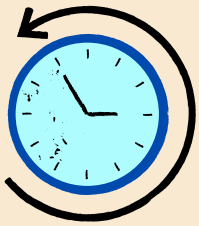
Stefano Medda

TERZA PAUSA

Ma in seguito l'aeronautica britannica spedì un aereo in volo sull'area calmando le acque mediante la minaccia di bombardare a tappeto. In previsione di future aggressioni gli ebrei organizzarono un gruppo di difesa, chiamato Haganah, che fu il primo fulcro di quello che sarebbe poi diventato l'esercito israeliano. Negli anni '30 il flusso migratorio aumentò ulteriormente a causa delle leggi razziali nei paesi dell'Asse e dopo la Seconda Guerra Mondiale gran parte degli ebrei, popolo martoriato e sterminato, decise di cercare rifugio in Palestina, accanto alle famiglie dei coloni sionisti. Nel 1947 la Gran Bretagna iniziò a temere il collasso dell'area palestinese a causa del profondo contrasto tra autoctoni e coloni, così chiese l'anticipo di un anno del termine del Mandato. L'ONU, da un lato giustamente carico di rimorsi per la Shoah e dall'altro intimorito dalle violenze e dalle azioni di matrice terroristica effettuate dalla Banda Stern (un gruppo paramilitare israeliano) anche contro politici e militari britannici, affidò a Folke Bernadotte, che aveva dimostrato la sua grande abilità di negoziatore ottenendo la liberazione di decine di migliaia di prigionieri catturati dai nazisti solo qualche anno prima, la missione di spartire la Palestina in due, dividendo il più possibile equamente fra Israeliani e Palestinesi la striscia di territorio contesa. Egli assegnò il 60% del territorio ad Israele e il 40% alle organizzazioni palestinesi, che sarebbero divenute libere di eleggere un proprio governo allo scadere del Mandato britannico l'anno successivo. Gerusalemme, luogo di culto per tutte e tre le religioni abramitiche sarebbe stata città libera sotto controllo ONU. La disparità territoriale era ampia, considerando anche che la popolazione araba era il doppio di quella israeliana, ma tale suddivisone era stata paradossalmente effettuata per evitare scontri: lo spazio in eccesso sarebbe servito ad accogliere l'imponente flusso ebraico attirato dalla creazione del nuovo stato d'Israele evitando che la popolazione di religione ebraica debordasse dai confini dello Stato entrando in contrasto con la popolazione araba.

Ma il riconoscimento da parte della comunità internazionale del neonato stato israeliano era per le organizzazioni arabe, che ritenevano comunque non equa la suddivisione, una dichiarazione di indifferenza politica nei loro confronti. Decisero di rispondere attaccando massicciamente lo stato ebraico e dando inizio ufficialmente al conflitto tutt'ora in corso fra Israele e Palestina. Gli arabi occuparono la linea di congiunzione tra la parte settentrionale e meridionale di Israele e anche la linea di comunicazione verso Gerusalemme. La risposta delle organizzazioni paramilitari israeliane come il Lehi (altro nome della già citata banda Stern), l'Irgun e l'Haganah fu violentissima: il villaggio di Deir Yassin fu raso al suolo affinché i militari israeliani potessero aprirsi la via verso il meridione e verso la Città Santa. Tutti i Paesi arabi confinanti risposero a loro volta coalizzandosi in una Lega Araba e attaccando simultaneamente. Ma Israele resistette su tutti i fronti, sfondò di qualche chilometro in Libano e chiuse l'esercito egiziano nella striscia di Gaza costringendolo alla resa. I Paesi della Lega Araba accettarono l'armistizio con Israele ognuno separatamente nel corso del 1949 e Israele ottenne il 78% della Palestina, contro il 60% proposto da Bernadotte, che nel frattempo era stato ucciso dalla banda Stern. Iniziava così una stagione di sangue che sembra ancora destinata a continuare.

100 ANNI FA ACCADEVA...



Stefano Medda

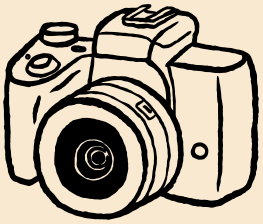
TERZA PAUSA

Nel 1956 il presidente egiziano Nasser, colonnello salito al potere quattro anni prima spodestando re Faruq I, decise di nazionalizzare il canale di Suez, le cui quote erano detenute per il 44% da compagnie britanniche. Ciò portò ad una dichiarazione di guerra da parte di una coalizione anglo-franco-israeliana. La guerra, passata alla storia come Crisi di Suez, vide la vittoria tattica della coalizione ma, prima che l'Egitto capitolasse, USA ed URSS minacciarono di intervenire per bloccare la guerra a qualsiasi costo. Tale vittoria diplomatica egiziana segnò probabilmente il definitivo collasso degli imperi coloniali europei. Israele considera questo conflitto come la sua seconda guerra d'indipendenza, ma in realtà non ottenne nessun risultato territoriale poiché l'ONU per evitare la ripresa delle ostilità inviò i suoi Caschi Blu ad occupare il Sinai.

Nel 1967 Nasser espulse le forze ONU dal Sinai e, poiché aveva avuto notizia dall'URSS di una concentrazione di truppe sul confine da parte di Israele, decise di intimidire il nemico chiudendo gli Stretti di Tiran, unico accesso dello stato ebraico al Mar Rosso. Israele considerò l'atto una dichiarazione di guerra. La mattina del 5 giugno nell'arco di 3 ore l'aeronautica militare israeliana distrusse l'80% della flotta aerea egiziana. La Lega Araba si coalizzò nuovamente contro Israele. In seguito partì l'offensiva terrestre che portò il 6 giugno all'occupazione israeliana dell'intera Cisgiordania e il 7 giugno mediante una manovra a tenaglia all'insaccamento della quasi totalità dell'esercito egiziano e all'occupazione totale della penisola del Sinai. Il giorno successivo i soldati egiziani provarono a rompere l'accerchiamento ottenendo solo una feroce reazione israeliana; a mezzogiorno i paracadutisti dello Stato ebraico riaprirono gli Stretti di Tiran. Il 9 giugno l'esercito israeliano costrinse quello siriano alla ritirata e occupò le alture del Golan, per evitare che in conflitti successivi la Siria potesse bersagliare Israele con l'artiglieria da una posizione privilegiata. Il 10 giugno le ostilità cessarono, con Israele che aveva quadruplicato la sua estensione territoriale.

Ma la situazione non poteva durare e nel 1973 la Lega Araba tentò un'ultima volta di sconfiggere Israele affinché ognuno degli Stati interessati dalla guerra dei 6 giorni potesse riprendersi i territori perduti. Il giorno prima della festività ebraica dello Yom Kippur, Siria ed Egitto attaccarono simultaneamente. Israele, pur trovandosi impreparato per la prima volta dal '47, sfondò nuovamente sia la linea egiziana che quella siriana fermandosi ad una manciata di chilometri da Il Cairo e da Damasco. Ma prima che potesse entrare nell'una o nell'altra capitale un'altra volta USA ed URSS minacciarono di intervenire ed Israele fu costretto ad accettare la tregua imposta dall'ONU. Al termine della guerra l'ONU obbligò lo Stato ebraico a ritirarsi dal Sinai, dove tutt'ora una forza internazionale di peacekeeping fa da garante della pace tra Israele ed Egitto.

La guerra del Kippur vide gli Stati Uniti mediare per evitare che l'esercito israeliano annientasse la 3^ armata egiziana circondata e quindi segnò l'uscita dell'Egitto in particolare e del mondo arabo mediterraneo in generale dall'orbita sovietica. Inoltre segnò l'inizio di una lunga crisi petrolifera durante la quale i produttori arabi di petrolio alzarono drasticamente i prezzi o si rifiutarono di commerciare il combustibile con nazioni occidentali apertamente filoisraeliane. In tutto questo i territori originariamente assegnati ai Palestinesi erano finiti nel corso delle varie guerre sotto controllo israeliano. Nonostante tutto il sangue versato da ambo le parti la questione era ben lontana dall'essere risolta...



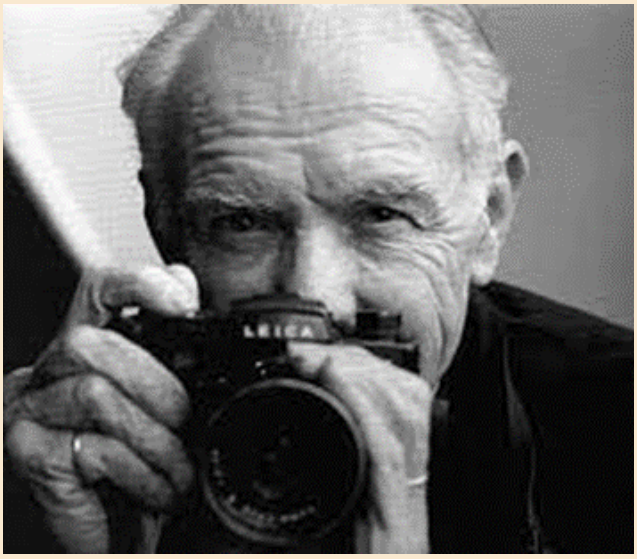
Asia Racheli

TERZA PAUSA

Black and white

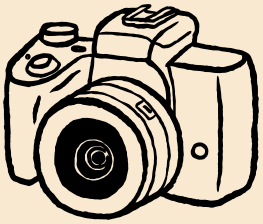
"VEDERE A COLORI È UNA GIOIA PER L'OCCHIO, MA VEDERE IN BIANCO E NERO È UNA GIOIA PER L'ANIMA." (ANDRI CAULDWELL)

Abbiamo sentito dire mille volte questa frase, ma solamente chi ha speso qualche minuto nel contemplare una foto in bianco e nero in tutti i suoi dettagli ha colto realmente l'anima della foto.
Le fotografie in bianco e nero, se ben pensate, hanno un forte impatto visivo, ma soprattutto emotivo, grazie alla capacità del bianco e nero di comunicare luci, ombre, contrasti, forme e contorni.
Alla base di una bella fotografia in bianco e nero non vi è solamente una fotografia a colori mal riuscita, ma c'è molto di più. Per saper padroneggiare una fotografia in bianco e nero è necessario allenare l'occhio e imparare a pensare in bianco e nero. Le fotografie migliori sono quelle ricche di elementi come texture, sfumature, ombre, luci e contrasti.



Tra i più grandi fotografi del bianco e nero vi è sicuramente Robert Doisneau.
Robert Doisneau è un fotografo francese noto per il suo approccio poetico alla street photography.
Nasce in un sobborgo di Parigi nel 1912. Da giovane studia litografia presso l'Ecole Etienne, ma amava sostenere che le lezioni più importanti le abbia apprese nelle strade dei sobborghi operai in cui è cresciuto. Con lo scoppio della Seconda Guerra Mondiale, Doisneau interrompe le attività di fotografo ed entra a far parte della Resistenza.
Finita la guerra realizza alcuni reportage per Vogue, diviene membro di "Group XV", un'associazione di fotografi dediti alla ricerca tecnica ed artistica in campo fotografico.
Doisneau ha saputo cristallizzare in immagini in bianco e nero tutti i miti e le icone della Parigi del ' 900, raccontandoci la Parigi degli innamorati, quella dei bistrot, quella degli atelier di moda e quella dei bambini di strada.
Al centro della sua fotografia c'è l'uomo con le sue emozioni, che si presentano nella vita quotidiana.
Lui stesso riassume così le sue opere:
"Quello che io cercavo di mostrare era un mondo dove mi sarei sentito bene, dove le persone sarebbero state gentili, dove avrei trovato la tenerezza che speravo di ricevere. Le mie foto erano come una prova che questo mondo può esistere."

MORE about PHOTO



Asia Racheli

TERZA PAUSA

OROSCOPO

Annachiara Cavagna

TERZA PAUSA

TRA POCO E' IL MESE DI DICEMBRE, MA COSA TI ASPETTA?

***VERGINE** (23 AGOSTO - 22 SETTEMBRE)*

Coloro che sono nati sotto il segno della vergine hanno bisogno di rilassarsi, di uscire dai loro schemi e dalla quotidianità. Per questo le vacanze di Natale possono essere un'occasione per regalarsi un po' di pace e tranquillità e magari anche per fare un piccolo viaggio rilassante.

***SAGITTARIO** (23 NOVEMBRE - 21 DCEMBRE)*

Ad un segno così dinamico, che ama viaggiare e provare nuove esperienze, il regalo migliore che il Natale può fargli è una giornata da passare con i propri famigliari, gli amici e le persone a cui è più legato, in tranquillità e circondato dall'amore.

***BILANCIA** (23 SETTEMBRE - 22 OTTOBRE)*

Per la Bilancia il modo migliore di passare le vacanze di Natale è fare un viaggio a contemplare l'arte e la bellezza. Forse per una volta la Bilancia potrebbe provare a non crearsi piani, ma a vagare per una città sconosciuta senza una meta precisa per lasciarsi affascinare dalle piccole cose.

***CAPRICORNO** (22 DICEMBRE - 20 GENNAIO)*

Amante della solitudine, il segno del Capricorno non sopporta le feste troppo movimentate, ma forse per una volta desiderare passare una giornata all'insegna del divertimento con famigliari e amici può regalargli un po' di spensieratezza.

***SCORPIONE** (23 OTTOBRE - 22 NOVEMBRE)*

Il segno dello Scorpione ha bisogno di un po' di tolleranza: è assolutamente necessario l'intervento di Babbo Natale. Le vacanze natalizie possono diventare un'opportunità per camminare tra i vicoli di una città illuminata e per lasciarsi affascinare dalla magia.

***ACQUARIO** (21 GENNAIO - 19 FEBBRAIO)*

Il difetto principale dell'Acquario è la grande abbondanza di impegni, che diventano difficili da rispettare. Sicuramente Babbo Natale e le vacanze possono portargli un po' di tranquillità per godersi a pieno l'amore di coloro che lo circondano.

OROSCOPO

Annachiara Cavagna

TERZA PAUSA

PESCI *(20 FEBBRAIO - 20 MARZO)*

Il segno dei pesci è sempre empatico e attento a coloro a cui vuole bene, a volte anche troppo. Le vacanze di Natale possono regalargli un po' di tempo per prendersi cura di sé stesso, che a volte trascura per mettere al primo posto gli altri.

ARIETE *(21 MARZO - 20 APRILE)*

L'Ariete è il segno più litigarello, ma si sa che a Dicembre l'amore regna e circola nell'aria e nei cuori di tutti. Natale può quindi essere il pretesto per l'Ariete per fare pace o per recuperare rapporti persi.

TORO *(21 APRILE - 20 MAGGIO)*

Il Toro è molto legato a coloro che lo circondano, di conseguenza il modo migliore per passare il Natale è con i propri familiari e i propri amici, in una giornata piena di amore e di tranquillità. Forse potrebbe chiedere a Babbo Natale un po' di tolleranza.

GEMELLI *(21 MAGGIO - 21 GIUGNO)*

Il segno dei gemelli ama provare nuove esperienze, quindi perché non passare le vacanze di Natale in un altro Paese a conoscere persone nuove, culture diverse e abitudini opposte alle nostre? Ovviamente, poiché i gemelli amano stare con gli amici, potrebbe anche essere un'occasione per partire con un amico che non si vedeva da tempo!

CANCRO *(22 GIUGNO - 22 LUGLIO)*

Poiché è uno dei segni più fragili e più vulnerabili alle emozioni, Babbo Natale potrebbe regalargli un po' di resilienza, per affrontare al meglio le situazioni negative. Sicuramente le vacanze perfette per il segno del Cancro sono all'insegna della tranquillità, dell'amore e del riposo.

LEONE *(23 LUGLIO - 22 AGOSTO)*

Il Leone vive una vita frenetica poiché ha tante ambizioni e tanti progetti che vuole portare assolutamente a termine. Il Natale però può regalargli un po' di tranquillità e l'occasione di passare delle giornate in famiglia e con le persone più care a lui, a cui a volte si dimentica di dimostrare il suo affetto.

FUMETTIME

Chiara Borroni

TERZA PAUSA

VUOI VEDERE UN FILM CON ME?

Anna Barbieri

TERZA PAUSA

CINEMA, ARTISTI & MORE...

I FILM STANNO DIVENTANDO TROPPO LUNGHI?

La durata dei film si sta allungando. Se un tempo era prassi aspettarsi pellicole di 90 - 120 minuti; oggi, nonostante ci troviamo nell'era dello short form content, con uno scarso livello di attenzione, il pubblico è abituato a usufruire di film sempre più lunghi.
Alcuni dei più grandi successi di quest'anno hanno infatti una durata che fino a qualche anno fa sarebbe stata ritenuta spropositata: 2 ore e 29 minuti per Guardiani della Galassia Vol. 3 di James Gunn, 3 ore per Oppenheimer di Christopher Nolan, 3 ore e 20 minuti per Avatar: La via dell'acqua di James Cameron e quasi 3 ore per John Wick 4. A questo elenco si aggiunge ora Killers of the Flower Moon di Martin Scorsese, per la durata fiume di ben 3 ore e 26 minuti.
Dagli anni '30 infatti la durata dei film è cresciuta da un'ora e venti ad un'ora e quaranta nel 2022.

C'è stato un picco negli anni '60, ma la durata poi ha iniziato a ridursi, forse a causa dell'arrivo delle videocassette, per poi dopo aumentare nuovamente con l'arrivo della Pandemia che ha peggiorato le cose.
Ad oggi la durata dei film sta crescendo esponenzialmente forse per l'aumentato potere dei registri che sono diventato quasi intoccabili. Con la crescente popolarità delle piattaforme di streaming alcuni registi possono sentirsi meno vincolati dalle restrizioni di durata tipiche delle proiezioni cinematografiche, grazie ad esempio alla possibilità di mettere in pausa ogni qual volta si preferisce. Questo può permettere loro di creare opere più estese senza la pressione di rispettare limiti di tempo specifici.
All'inizio del 2023 il numero di vendite è diminuito del 20% negli Stati Uniti e in Canada, rispetto allo stesso periodo del 2019, e le prospettive non sembrano migliorare...
Sul tema della lunghezza dei film si è espresso recentemente lo stesso Scorsese, che ha parlato di "rispetto per il cinema" sottolineando l'importanza dell'esperienza in sala: «Killers of the Flower Moon dovrebbe essere visto sul grande schermo. [...] La gente si lamenta del fatto che siano 3 ore, ma poi si siede davanti alla TV e guarda qualcosa per 5 ore. Oppure va a teatro per 3 ore e mezzo. Bisogna mostrare rispetto verso il cinema».
E per voi quanto dovrebbe essere lungo un film?

VUOI VEDERE UN FILM CON ME?

Anna Barbieri

TERZA PAUSA

CINEMA, ARTISTI & MORE...

CONSIGLIO DEL MESE: DISPONIBILE AL CINEMA

È il film italiano più visto dell'anno, ha conquistato il biglietto d'oro assegnato dall'Anec (l'Associazione Nazionale esercenti cinema).

Buona visione!

UNO SGUARDO A CINQUE CERCHI

Gabriele Pelosi

TERZA PAUSA

TENNIS

Jannik Sinner è l'italiano più vincente della storia: raggiunge Panatta a 10 titoli ATP, al 4° posto del ranking e supera il suo record di vittorie in una stagione (prima 54, ora 57 ad anno ancora non finito). Ora mancano gli ultimi appuntamenti della stagione, le ATP finals di Torino e la coppa Davis, in cui si può sognare in grande. A livello femminile sorride l'Italia: in coppa Davis le azzurre sconfiggono la Francia (2-1) e la Germania (3-0) nel girone di qualificazione, passando al turno finale.

CALCIO

Bene le italiane in Europa: in Champions vince l'Inter 0-1 a Salisburgo, il Napoli pareggia 1-1 con l'Union Berlino, il Milan supera per 2-1 il PSG e la Lazio batte di misura (1-0) il Feyenoord; tutte le squadre sono in lotta per il passaggio del turno, tranne l'Inter che è già matematicamente agli ottavi. In Europa League vince 1-0 l'Atalanta contro lo Sturm Graz, sconfitta invece per la Roma, 2-0 a Praga. In Conference la Fiorentina si impone per 0-1 sul Cukaricki.

MOTORI

Anno traballante per la Ferrari, che, nonostante qualche acciacco, in Messico riesce a conquistare il terzo gradino del podio con Charles Leclerc. In Brasile la musica cambia completamente: con Leclerc fuori al giro di prova (problema all'idroguida) e Carlos Sainz 6° emergono le difficoltà della Rossa, che in un tracciato corto come quello brasiliano fatica a stare al passo con le altre vetture. In Moto GP Pecco Bagnaia lotta come un leone per mantenere la prima posizione: chiude secondo sia in Nuova Zelanda, dietro Johann Zarco, sia in Thailandia, dietro il diretto rivale alla vittoria Jorge Martin.

VOLLEY

Pronti via, comincia il campionato maschile: con Piacenza a punteggio pieno e una rinnovata Monza si parte molto forte, mentre Trentino arranca, Perugia regge, ma Civitanova delude. Per quanto riguarda il femminile troviamo Novara e Conegliano a punteggio pieno, inseguite da una Vero Volley rinforzata da Paola Egonu e da Scandicci.

BASKET

Ottima stagione per Bologna, anche a livello internazionale: prima a pari punti in Eurolega, quest'anno due sole sconfitte in 14 partite. In Lega A stupisce Brescia, prima a pari punti con Bologna, Venezia e Trento, la squadra di coach Magro quest'anno ha trovato un'importante solidità difensiva e realizzativa, grazie ai nuovi innesti Bilan e Christon, ma anche da uno straripante Amedeo Della Valle.

UNO SGUARDO A CINQUE CERCHI

Gabriele Pelosi

TERZA PAUSA

SCI ALPINO

Inizia la stagione invernale, con i suoi mille sport tutti da scoprire. Per lo sci alpino si cambia regolamento: da quest'anno le scioline (che permettono agli sci di creare pochissimo attrito con la neve) saranno prodotte con un bassissimo quantitativo di fluoro, in quanto questo materiale inquina il terreno. Comincia con questa novità la prima tappa, a Sölden, che, nonostante la cancellazione della gara maschile, regala all'Italia un podio: Federica Brignone si piazza seconda nel gigante, a soli 2 centesimi da Lara Gut Behrami; chiude 5ª Marta Bassino e 16ª Sofia Goggia.

CICLISMO

Per l'Italia comincia bene la stagione su fango: agli europei di Ciclocross Sara Casasola chiude terza, grazie anche a qualche mancanza delle atlete di punta. Vince Fem Van Empel, con 1'35'' su Ceylin Alvarado. E' invece quarto nella categoria junior Stefano Viezzi, che perde la volata per il terzo posto contro Jules Simon.

MARATONA

Incredibile crono dell'etiope Tamirat Tola a New York: 2h 4'e 58'' è il nuovo record della competizione, che crolla dopo 12 anni. l'Italia sorride con il 7° posto di Iliass Aouani, che chiude in 2h10' e 54'', a 3 minuti e mezzo dal (suo) primato italiano.

UNO SGUARDO IN PIÙ: IL SECONDO POSTO

Finale del mondiale di rugby: allo Stade de France, davanti a poco più di 80mila spettatori, la durissima partita Nuova Zelanda-Sudafrica si chiude col punteggio di 11-12. Finale segnata, anche con qualche polemica, da un cartellino giallo, convertito poi in rosso dal bunker, all'espertissima ala degli All Blacks, Sam Cane. In tutto ciò, il capitano della squadra oceanica Aaron Smith giocava la sua ultima partita in nazionale. Dopo la sconfitta avrebbe potuto avere qualsiasi tipo di reazione, sconforto, rammarico. Al contrario, alla premiazione si presenta con proprio figlio in braccio, si fa mettere al collo la medaglia e la bacia. Poi va vicino alla coppa e, in mondovisione, spiega al proprio figlio che quella medaglia lì, anche se d'argento, è la cosa più preziosa al mondo in quel momento: è infatti frutto di impegno e duro lavoro in questi ultimi anni e nessuno potrà mai più togliergliela. Questo gesto, purtroppo filtrato dall'imperscrutabile algoritmo dei social, non fa né scalpore né tantomeno il giro del mondo. Invece dovrebbe far riflettere. Soprattutto perché non è raro che in occasioni del genere il secondo posto sia sempre visto come una sconfitta, un "nulla di guadagnato", tanto che certe volte gli atleti si tolgono la medaglia dal collo in un mix di rabbia e tristezza. Se da un lato la mentalità vincente e il raggiungimento del successo sono una costante nel mondo dello sport, dall'altro l'imparare dalle sconfitte è qualcosa che, purtroppo, riempie troppo poco i nostri pensieri. Inoltre, spesso ci concentriamo troppo su "cosa potevo fare di più, di meglio", quando invece dovremmo ammirare tutto ciò che abbiamo affrontato per raggiungere i risultati ottenuti, qualsiasi essi siano.

UNA PASSEGGIATA IN VALLE

Muthomi Ferri

TERZA PAUSA

MONTE GUGLIELMO

Il nome del monte deriva dalla lingua lombarda: infatti *Gölem* deriva dal latino *culmen*, cioè "culmine" a significare la sommità della montagna. Il toponimo "Guglielmo" è da considerarsi quindi un errore di traduzione che non ha alcuna relazione con il nome proprio di persona.
Il Monte Guglielmo si trova a cavallo della dorsale che divide il solco della media Val Trompia dal bacino del Lago d'Iseo. La montagna culmina nel Dosso Pedalta (m 1957), massima elevazione della corona di montagne attorno al Sebino, ma la vetta del Gölem propriamente detto si trova poco più a sud, e prende il nome di Cima di Castel Bertino (1948 m), sulla quale all'inizio del XX secolo è stato eretto un imponente monumento al Redentore. Tra le vette minori che compongono la lunga e discontinua dorsale del Guglielmo si ricordano la Corna Tiragna (m 1857) a sud-est, la Punta Caravina (1847 m) a nord-ovest, il Monte Stalletti (1717 m) ad est.
Inoltre sulla vetta si trova il monumento dedicato al Redendore, costruito il 24 Agosto 1902. Oltre a questo in tutta Italia durante i primi anni del XX secolo vennero costruiti altri monumenti per consacrare l'inizio del secolo.

ESPLORANDO IL MONDO

Javeria Batool

TERZA PAUSA

ALLA SCOPERTA DEL QATAR

Visti i recenti conflitti in corso mi sono incuriosita del Medio Oriente e vorrei raccontarvi di uno di questi paesi...
C'era una volta, nel vasto deserto arabo, un piccolo emirato chiamato Qatar. Inizialmente il Qatar era una terra remota, prevalentemente costituita da dune di sabbia sotto il caldo sole del deserto. Tuttavia la sua fortuna cambiò quando vennero scoperti grandi giacimenti di petrolio e gas naturale nel sottosuolo.

Con l'arrivo di queste ricchezze nascoste il Qatar intraprese un incredibile percorso di trasformazione. Guidati da un forte emiro (un governatore assoluto) , gli abitanti del Qatar iniziarono a sviluppare la loro economia, investendo nelle infrastrutture, nell'istruzione e nella salute. Il deserto, una volta desolato, si trasformò in un luogo di modernità.

Nonostante la sua posizione geografica isolata, il Qatar ha trasformato la sua sfida in un'opportunità che successivamente ,si è rivelata un vantaggio, permettendo al Qatar di diventare un punto di passaggio tra l'Oriente e l'Occidente.

Siete allora pronti a conoscere questo piccola perla del Medio Oriente?
Ricordatevi: non abbiate paura per la vostra sicurezza in questo paese (se siete turisti): il Qatar è stato riconosciuto internazionalmente: numero uno per ospitalità in Medio Oriente e Paese più sicuro al mondo da NUMBEO (per indice di criminalità). Il Qatar è infatti 31° su 153 Paesi del Global Peace Index.
E' effettivamente uno dei Paesi più sicuri (dai crimini) al mondo dove vivere, così che molte persone possono tranquillamente lasciare le chiavi delle loro macchine o altri oggetti preziosi in un posto e, poi, ritrovarli intatti nello stesso posto anche dopo alcuni giorni !
Ma sarebbe importante anche notare che il Qatar è stato severamente criticato per presunte violazioni dei diritti umani, tra cui le condizioni dei lavoratori migranti, i diritti delle donne e la libertà di espressione.
L'emirato pratica leggi rigide e punizioni come la pena di morte (rara) e flagellazioni per crimini ritenuti immorali, criticate da molti paesi stranieri, ma che apparentemente funzionano e tengono la criminalità molto bassa.

ESPLORANDO IL MONDO

Javeria Batool

TERZA PAUSA

Nel cuore del Qatar, la capitale Doha è una metropoli moderna e cosmopolita, ricca di attrazioni e architetture stravaganti. Come il Museo Nazionale del Qatar, disegnato da Jean Nouvel, che celebra la ricca storia e la cultura del paese;

o la Corniche di Doha, una lunga striscia costiera, affacciata sul Golfo Arabico, famosa per le sue viste mozzafiato e spazi per il relax. Il quartiere culturale di Katara è un centro vibrante di arte, teatro e ristoranti, dove le tradizioni qatariote sono celebrate attraverso eventi e mostre.

Una meta originale è il deserto di Khor Al Adaid, noto come il "Deserto dell'Interno", che offre un'esperienza unica con questo paesaggio e la possibilità di sperimentare il tradizionale stile di vita beduino.

E come dimenticare il cibo, uno dei passi piu importanti per immergersi appieno nell'atmosfera di questo emirato. I ristoranti locali servono piatti tradizionali, come lo spiedino di agnello, il machboos (riso speziato con carne) e il majboos di pesce.
Il Gahwa,Il caffè qatariota, aromatizzato con cardamomo, è spesso servito nelle occasioni sociali.
E per i dolci i qatarioti servono piatti come l'Umm Ali, un dessert a base di pasta sfoglia, latte, noci e frutta secca.

Il Qatar è un paese che offre un' esperienza unica, ambienti e cultura diverse, che ti portano ad aprire la mente a nuove prospettive.
Ed è solo vedendo il mondo con cuore e mente aperti che potrete capirne appieno le meraviglie e ridurre le terribili atrocità (ancora in corso) che gli uomini sono pronti a fare contro il "diverso".

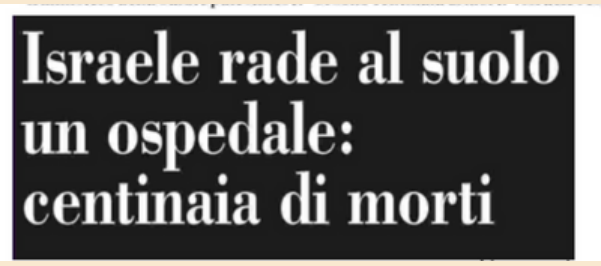
SPIRITO LIB(E)RO

Giorgia Borghesi

TERZA PAUSA

SPIRITO CRITICO

Ciao miei cari Spiriti Lib(e)ri! Oggi non vi parlerò di libri, ma di qualcosa a cui i vostri spiriti lib(e)ri dovrebbero aspirare: lo spirito critico.
Lo spirito critico è un atteggiamento proprio di chi non accetta nessuna affermazione senza interrogarsi sulla sua validità e la considera vera solo quando è stata accertata. Soprattutto negli ultimi anni, nei quali si sono verificati eventi che hanno spaccato i giudizi e la critica, quali il Covid19 e le due guerre in corso, è sempre più prepotente la necessità di interrogarsi sulla veridicità delle notizie a cui abbiamo accesso. Per sviluppare spirito critico è necessario cercare di avere sempre una visione di insieme degli eventi, andando a fondo e non accontentandosi dell'opinione comune.
Voi vi chiederete: perché mai ci sta dicendo questo? Ormai l'informazione è strettamente controllata e non c'è motivo di preoccuparsi. Invece il problema esiste eccome e ora ve lo dimostrerò con una notizia a semplice titolo esemplificativo e che non vuole esprimere nessuna opinione su quanto è accaduto e sta accadendo.
Questa è la notizia che ha fatto il giro del mondo il 17 ottobre:


Israele rade al suolo un ospedale: centinaia di morti

L'Unità

Ma qualche tempo dopo si è scoperto questo:

La scossa polemica internazionale contro Israele è esplosa il 17 ottobre scorso in coincidenza con la notizia (poi rivelatasi falsa) che sull'ospedale di Gaza era esploso un missile israeliano che, in base alle informazioni fornite da Hamas, aveva fatto mille vittime in un colpo solo, poi ridotte a 500 e infine ridimensionate in 50. Non solo. Da riscontri oggettivi resisi disponibili successivamente è stato dimostrato che il missile, era partito da Gaza e quindi, magari per qualche errore, è stato sparato da Hamas. La notizia era diventata virale perché era stata diffusa dal New York Times, un quotidiano giudicato molto attendibile. Il servizio però era stato scritto da un giornalista palestinese di stanza a Gaza e che era stato allontanato qualche mese prima dal Nyt perché giudicato "nazista ed antisemita". Poi però lo stesso giornalista è stato ugualmente utilizzato perché nelle Striscia di Gaza il Nyt "non aveva nessun altro". Il Nyt ha successivamente chiesto scusa dell'errore ai suoi lettori ammettendo di non aver fatto le verifiche del caso.

Italia Oggi

La notizia sulla colpevolezza di Israele e diffusa dal New York Times, un quotidiano ritenuto estremamente affidabile, era in realtà falsa, poiché il missile sembrerebbe essere partito da Gaza. Ma ciò che rende il tutto più sbalorditivo è che il servizio del New York Times è stato scritto da un giornalista palestinese, allontanato dalla sede, ma poi ugualmente utilizzato perché il Nyt non aveva nessun altro inviato a Gaza.
Anche il numero dei morti è passato da centinaia ad una cinquantina.

Ma questo non è tutto perché altri due quotidiani italiani hanno presentato la notizia così:

Strage all'ospedale di Gaza

Il ministero della Salute palestinese: "Ci sono centinaia di morti". Israele respinge le accuse: "Sono stati i razzi di Hamas"

La Stampa

Strage dell'ospedale, la sinistra crede alle bugie di Hamas

Il Giornale

Come potete ben vedere, a seconda del giornale, i titoli sostengono visioni diverse sull'accaduto e in generale ciò è estremamente pericoloso, poiché spesso le persone si soffermano solo sui titoli degli articoli. Eppure l'evento è sempre lo stesso! Questo caso è eclatante perché, sebbene tutt'ora non si sappia chi abbia sganciato i missili sull'ospedale, il giorno successivo all'evento quotidiani diversi hanno riportato colpevoli diversi. Dunque, quando ci si informa, è fondamentale verificare l'affidabilità e la veridicità delle fonti.

Leggendo i giornali è importante essere consapevoli del fatto che essi hanno una curvatura politica, che può far assumere sfumature diverse alle notizie; perciò è necessario non affidarsi ad una sola testata.

Se invece pensiamo ad Internet tutto ciò è estremizzato, poiché in rete abbiamo accesso a ogni genere di informazione, raramente verificata. Internet è diventato territorio anarchico, dove ognuno esprime incontrollatamente il proprio parere e dove è complicato essere smentiti. Quindi, come diceva Umberto Eco, "se è difficile stabilire se una notizia su Internet sia vera, è più prudente supporre che essa sia falsa".

Per cui, miei cari spiriti lib(e)ri, coltivate il vostro spirito critico per non essere manipolati e per aver completa consapevolezza di tutto ciò che vi circonda. Lo si può fare anche attraverso la lettura, in quanto lo spirito critico è proprio delle persone con mente aperta, che viene costantemente stimolata dalla conoscenza e dal contatto con realtà diverse, che spesso troviamo descritte nei libri.

La credulità è figlia di una società passiva, che è destinata ad implodere; lo spirito critico è ciò che evolve una società ed è la democrazia dell'intelligenza.

OGGI RICORDIAMO

Giulia Covalea

TERZA PAUSA

LA GIORNATA MONDIALE DELLA TOLLERANZA

Il 16 novembre di ogni anno il mondo celebra la Giornata Mondiale della Tolleranza, un'occasione per riflettere sull'importanza di accettare e rispettare le differenze che arricchiscono la società globale. Questa giornata rappresenta un'opportunità per promuovere la comprensione reciproca, abbattere le barriere culturali e costruire un mondo in cui la diversità non viene osservata con occhio giudicante.
Le differenze non dovrebbero essere viste come elementi di divisione, ma che arricchiscono la nostra comprensione del mondo.
La tolleranza, intesa come la capacità di accettare e rispettare le opinioni, le credenze e le pratiche diverse, è fondamentale per la convivenza pacifica e la costruzione di società inclusive.
L'intolleranza spesso sorge da stereotipi, pregiudizi e mancanza di conoscenza del diverso. Attraverso l'istruzione e la sensibilizzazione è possibile contrastare queste barriere e promuovere l'accettazione delle diversità.
In un mondo che comprende le diversità etniche, culturali, religiose e di pensiero, la tolleranza diventa una forza unificante.
La Giornata Mondiale della Tolleranza invita anche alla riflessione su come le istituzioni, i governi e le comunità possono promuovere la tolleranza a livello pratico. La creazione di politiche inclusive, la promozione dei diritti umani e l'accesso equo alle risorse sono tutti fattori che contribuiscono a costruire società più tolleranti e rispettose.
La Giornata Mondiale della Tolleranza ci ricorda quindi che, nonostante le nostre differenze, siamo tutti parte di un'unica comunità globale. Celebrando la tolleranza, lavoriamo insieme per costruire un mondo in cui ogni individuo è libero di essere se stesso, senza paura di discriminazioni o pregiudizi. La diversità è la nostra forza e la tolleranza è il collante che tiene insieme il tessuto della nostra umanità.

ANIMANIA

Chiara Guerini

TERZA PAUSA

RICCI NEL FOLKLORE E NELLA CULTURA POPOLARE: SIMBOLI DI FORTUNA E PROTEZIONE

Bentornati appassionati della natura!
L'animale di questo mese è il riccio.
Il riccio è un mammifero che appartiene all'ordine degli insettivori ed è l'unico che cade in letargo; è caratterizzato da una forma tozza, zampe corte con lunghe dita armate di artigli robusti, un corpo coperto di aculei sulla regione dorsale e da peli brunastri nelle restanti parti. Quando si sente minacciato o quando cade e scivola, si richiude su sé stesso, aiutato da una fascia muscolare sulla schiena, fino a formare una palla, nascondendo il capo e le zampe. È un animale territoriale e notturno, di giorno si nasconde nella propria tana profonda circa 50 cm e fatta di muschio e foglie secche mentre di notte esce alla ricerca di cibo.
È onnivoro, perciò si nutre di insetti, lombrichi, piccoli roditori e lumache, ma in caso di necessità mangia anche ghiande, bacche, frutta ed altro materiale di origine vegetale ed è uno dei migliori alleati nella lotta ai parassiti negli orti e nei giardini.

Frequenta sia ambienti aperti che aree ricche di vegetazione. Preferisce i margini dei boschi decidui o misti, le zone cespugliate e i boschi ricchi di sottobosco. È comune nelle aree suburbane e rurali, localmente abbondante in orti e giardini urbani. Sebbene preferisca le zone pianeggianti e collinari.
Il riccio raggiunge la maturità sessuale verso il primo anno di età e il suo periodo riproduttivo si estende tra marzo-aprile e agosto e comprende generalmente un solo parto. La gestazione dura circa 40 giorni e la femmina partorisce tra aprile e settembre da 2 a 10 piccoli che nascono nudi e ciechi, con un peso di 10 - 25 gr che dopo circa 6 settimane sono completamente indipendenti.
È destinato a vivere anche 10-12 anni in assenza di pericoli e privazioni, in natura vive in media tre anni.

ANIMANIA

Chiara Guerini

TERZA PAUSA

E TU LO SAPEVI?

- Il suo corpo è coperto da circa 6000 aculei di cheratina che cambiano colore a seconda della stagione: in autunno-inverno è marrone, virando su tonalità più chiare nelle stagioni calde.

- Possiede un alto grado di immunità al veleno delle vipere e tollera molto bene alcuni veleni artificiali come il cianuro e l'arsenico.

- È erroneamente omologato all'istrice o porcospino, dal quale differisce per molteplici aspetti e caratteristiche.

- È il totem delle persone calme, introverse e capaci di affrontare con lungimiranza le difficoltà della vita.

- Il riccio è un animale portafortuna diffuso soprattutto in Europa. Si crede che protegga le case e i raccolti da spiriti maligni e influssi negativi. Nella tradizione popolare è considerato un guardiano delle porte e dei confini, in grado di tenere lontano le forze del male. Le sue spine rappresentano protezione e difesa, mentre il suo aspetto simpatico e bonario ne fa un simbolo di buona sorte e prosperità.

- Nella cultura greca e romana era simbolo d'intelligenza perché strappava i chicchi d'uva dalle vigne. In epoca medievale era simbolo d'avarizia, cupidigia, vigliaccheria e fannulloneria per la sua abitudine di ammassare materiali e avere un atteggiamento diffidente. Nella cultura islamica è considerato un pessimo auspicio poiché secondo la leggenda annunciò la morte del profeta. In Iran e nell'Asia centrale fu associato a fertilità ed abbondanza perché i suoi aculei somigliano ai raggi solari. In Persia è una potente guida spirituale perché è immune al veleno di alcuni serpenti.

- Quest'animale ha inspirato diversi scrittori, ad esempio Massimo Vacchetta e Antonella Tomaselli che hanno scritto "25 Grammi di felicità", dove raccontano il loro incontro con un piccolo riccio.

Roberto Da Ronch

Oggi a EMME Magazine, vogliamo proporvi un paio di album usciti tra Ottobre e Novembre.
Si tratta di due album “Made In Italy”, ovvero NO REGULAR MUSIC e il tanto atteso CVLT.

Partiamo da NO REGULAR MUSIC, joint album dei producers di Artie 5ive, artista emerso durante l’estate. I due beatmaker presi in considerazione sono Sadturs e Kiid, promotori dello stile Detroit trap. In questo album hanno deciso di lavorare oltre che con gli artisti ormai “emersi” con cui collaborano di solito anche con altri rapper affermati di cui però non si sente parlare da un po’ come Ghali, Drefgold e Side Baby.
L’album è uscito il 27 ottobre e, data la vicinanza ad Halloween, le melodie delle tracce sono caratterizzate da pianoforti, chitarre e flauti dalla sonorità particolarmente lugubri.
L’intro, BUS FREESTYLE, è una sorta di tentativo di ritorno alla trap del 2017 italiana, un ritorno al vecchio Ghali che in questa traccia dimostra di saperci ancora fare.

Passiamo ora a CVLT, tanto atteso joint album di Noyz Narcos e Salmo.
Album molto rap anni ‘90, ma anche questo con dei suoni molto tetri considerata appunto la vicinanza ad Halloween. Ritroviamo nel brano CVLT la collaborazione di Kid Yugi, che, data la bella penna, sembra essere diventato la prima scelta per i brani di punta dei grandi rapper italiani. Altri featuring importanti sono: Marracash (in Respira), Frah Quintale & Coez (in My love song 2).

Ora passiamo ad un discorso mai affrontato prima in questa rubrica: i Grammy's Awards. Sono uscite le nominations il 10 Novembre e sono presenti nomi molto interessanti nel panorama rap e hip hop.
Infatti come migliori canzoni rap vi sono:
-Attention di Doja Cat
-Barbie World di Nicki Minaj & Ice Spice feat. Acqua
-Just Wanna Rock di Lil Uzi Vert
-Rich Flex di Drake & 21 Savage
-SCIENTISTS & ENGINEERS di Killer Mike feat. André 3000, Future, Eryn Allen Kane
Tutti brani abbastanza coinvolgenti, alcuni più dal punto di vista testuale, altri ritmico, accomunati dal grande uso che se ne fa sui social. Infatti sono tutti brani divenuti virali su Tik Tok ed Instagram, cosa che ora impatta molto nel mondo della musica.

Come migliori album invece sono stati nominati:
-Her Loss di Drake & 21 Savage
-Michael di Killer Mike
-Heroes & Villains di Metro Boomin
-King's Disease III di Nas
-UTOPIA di Travis Scott
Gli album scelti sono tutti completi dal punto di vista rap/hip hop, ma a parer mio quelli che più si contendono tale titolo sono Heroes & Villains e UTOPIA. L'album di Metro Boomin è ricco di hit come Superhero, Too Many Nights e Creepin'. Inoltre il produttore gioca molto sul filo conduttore del progetto: infatti più di due tracce andrebbero ascoltate di seguito per coglierne meglio lo spessore. Non meno importante è l'intervento di Morgan Freeman nell'intro dell'album e gli estratti vocali dalla serie televisiva The Boys. Infatti da quest'ultima è stata riportata una frase ricorrente in tutto l'album che sintetizza il messaggio che Metro vuol far passare: Not every superhero wear capes.
Invece quello di Travis è l'album più atteso degli ultimi 5 anni: dopo Astroworld non tutti si aspettavano che UTOPIA fosse tale. Infatti ha un sound più triste, malinconico e inoltre si ispira molto al sound di Kanye West. Resta comunque un progetto mostruoso dal punto di vista produttivo, ogni suono è curato nel minimo dettaglio e propone una vasta gamma di effetti diversi per il mix delle voci. Importante filo conduttore dell'album è appunto l'utopia, un futuro magnifico e irraggiungibile. Infatti esordisce con delle frasi che indicano come il presente non stia andando bene e che non ci sia niente che si possa fare per cambiarlo, ma poco più avanti alla fine del brano Sirens interviene il rapper Drake, che parlando con una donna sconosciuta, afferma che UTOPIA non è un destino perfetto, ma è ovunque dove si trova.

LA PALESTRA

Federico Chiappa

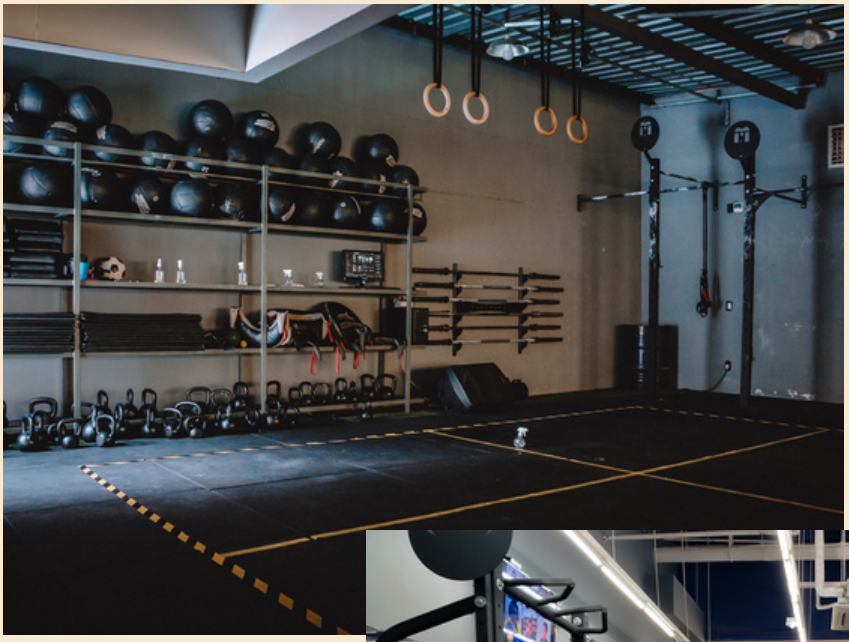
TERZA PAUSA

GAMBE E SPALLE

Oggi vi presento il mio leg day:

- si inizia con uno squat pesante (6 colpi per 5 serie), concentrandosi sul movimento
- roll (8 colpi per 4 serie) per la parte posteriore delle gambe
- leg extension (12 colpi e 10 colpi in stripping per 4 serie)
- leg curl al cavo (4 serie da 8 colpi), lento e concentrato
- per finire affondi bulgari (10 colpi per 4 serie).

Normalmente accoppio le spalle alle gambe. Dunque, terminati i primi esercizi, faccio anche un lento avanti (4 serie per 8 colpi) e alzate laterali (4 serie per 8 colpi).



PAUSA CAFFÈ

Francesca Bugatti

TERZA PAUSA

IL GIOCO DEI TASSELLI. LO SCOPO DI QUESTO GIOCO È DI ELIMINARE TUTTE LE CASELLE POSSIBILI. PER FARLO DEVI TROVARE DUE CASELLE CHE PRESENTANO O LO STESSO NUMERO O LO STESSO COLORE E SI DEVONO TROVARE O SULLA STESSA RIGA O COLONNA.

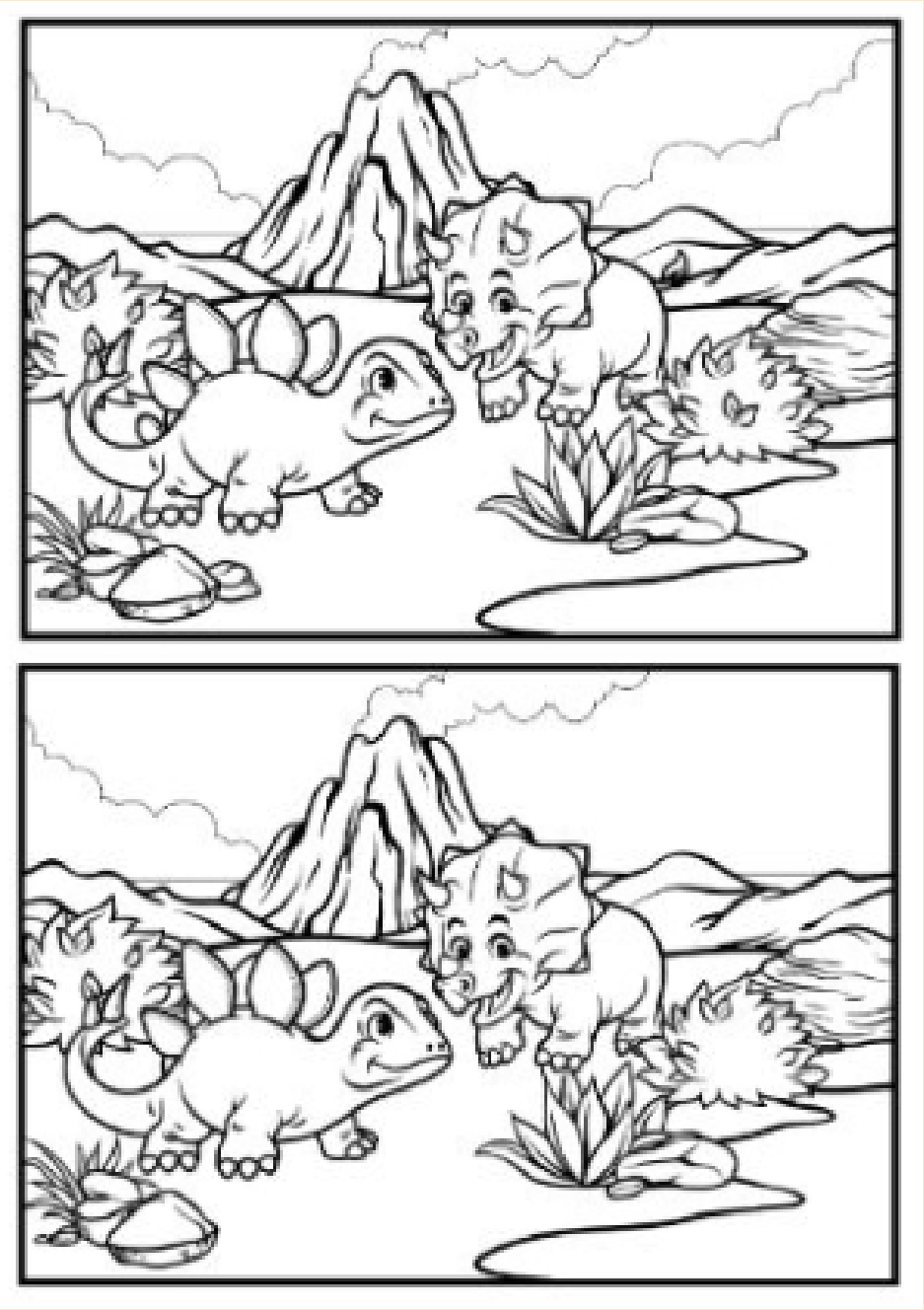
2	3	4	1	1	3
1	3	2	3	4	2
2	1	2	3	1	2
1	3	4	3	1	2
3	4	4	3	1	1
4	2	4	1	4	2

PAUSA CAFFÈ

Francesca Bugatti

TERZA PAUSA

TROVA LE 5 DIFFERENZE



PAUSA CAFFÈ

Francesca Bugatti

TERZA PAUSA

INDOVINA LA CANZONE: INDOVINA IL TITOLO E L'AUTORE DELLA CANZONE DESCRITTA DALLE IMMAGINI. NELLE PARENTESI TROVI IL NUMERO DI LETTERE CHE COMPONGONO IL TITOLO E IL NOME DELL'AUTORE/GRUPPO MUSICALE)

1. (5, 7)

2. (6 2 5, 8 7 8)

3. (7, 7 5)

-30%
-5