

TERZA PAUSA

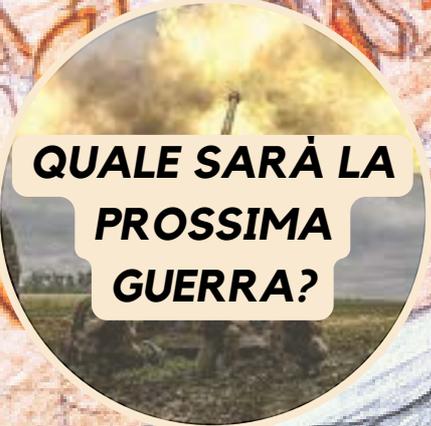
OTTOBRE 2023



**PRONTI AD
HALLOWEEN!**



**MONDIALI DI
GINNASTICA
ARTISTICA**



**QUALE SARÀ LA
PROSSIMA
GUERRA?**

**E TANTO
ALTRO!**



**ARCHITETTURA
DI UNA
TRAGEDIA**



**UNA MELENDIA
GUSTOSA**



**L'INVERNO
DELL'ESPORT**

UNISCITI A NOI! SCRIVICI SU INSTAGRAM A @TERZAPAUSA



QUALE SARÀ LA PROSSIMA GUERRA?

E' di questi giorni la notizia del riacutizzarsi del conflitto israelo-palestinese: non possiamo definirlo un nuovo conflitto, poiché è una zona del pinaeta che da molti decenni non conosce pace.

Gli occhi del mondo sono ora puntati qui, dopo l'attacco terroristico di Hamas seguito dalla feroce risposta israeliana. Essendo la situazione instabile e in continuo cambiamento, ne parlerò in maniera più approfondita nel prossimo numero.

Ma dove eravamo rimasti prima del 7 ottobre? Ah sì, la guerra era in Europa...



Sono passati quasi venti mesi dall'inizio della guerra in Ucraina. Venti mesi di combattimenti, di resistenza, di dolore, di morti. Secondo le stime del New York Times, ad agosto i soldati russi e ucraini morti erano mezzo milione. Per l'ONU, sempre ad agosto, i morti civili ucraini sono arrivati a 10.000. Le stime, per forza di cose, non sono precise, ma ci danno un'idea della distruzione provocata dal conflitto. Conflitto che continua la sua devastazione, senza alcuna speranza di vedere presto una fine, anche se nei media occidentali sembra già sparito.

Lo avrete notato sicuramente anche voi: tranne qualche notizia lampo, una storia sulla controffensiva, delle richieste di armi, un missile che ha colpito un luogo sbagliato o un nuovo discorso di Putin, la guerra in Ucraina è scomparsa dalle pagine di informazione. Appare ogni tanto nella nostra quotidianità, quando dobbiamo pagare una bolletta particolarmente elevata o leggiamo i prezzi al distributore del carburante. Ci stiamo tuttavia abituando anche all'aumento dei costi rispetto al periodo precedente il conflitto.

E la guerra in Ucraina è tra le "privilegiate". Ne abbiamo parlato per mesi, l'abbiamo approfondita a scuola, è stata spesso sulle prime pagine dei giornali...

Chi parla invece dei colpi di stato in Gabon, Niger, Ciad, Guinea, Mali o Burkina Faso? Chi più parla della terribile situazione delle donne in Afghanistan?



L'OROLOGIO DEL CAMBIAMENTO



Giulia Mossoni

TERZA PAUSA



La definizione di guerra è: "Conflitto aperto e dichiarato fra due o più stati, o in genere fra gruppi organizzati, etnici, sociali, religiosi condotto con l'impiego di mezzi militari". E' dunque una guerra quella che il Messico combatte dal 2006 contro i cartelli della droga (e che i cartelli combattono tra loro) e in cui dall'inizio dell'anno sono morte 1.367 persone. O quella che si svolge in Nigeria dal 2009 e in cui nel 2022 sono morte 1.363 persone. Ovviamente sono guerre quella in Siria (1.037 morti nel 2022), in Iraq (267 morti), nello Yemen (5.099 morti) e nella regione del Tigrai, in Etiopia (410 morti).

Si può definire guerra quella che devasta la Birmania, dove dall'inizio dell'anno ci sono state 3.846 vittime.

L'Afghanistan è in guerra dagli anni Settanta, con milioni di vittime, e negli ultimi mesi ha visto crescere il numero di rifugiati (sarebbero decine di migliaia), mentre la carestia minaccia cinque milioni di bambini.

Ci sono le guerre "a bassa intensità", come il conflitto tra Pakistan e India per la regione del Kashmir (575 vittime nel 2021 e 25 dall'inizio dell'anno) o quello in Sudan (1.364 morti nel 2021, 97 nel 2022). E ancora: Repubblica Democratica del Congo, Somalia e Mozambico.

La guerra ci rende tristi, ci fa sentire dolore. Proviamo sofferenza e dispiacere: persone uccise, ferite, sfollate, in fuga. Immagini del genere toccano le nostre corde emotive più profonde e ci fanno male. Ci fanno anche provare rabbia e un forte senso di ingiustizia. Non dimentichiamoci la paura: siamo preoccupati per le conseguenze economiche, per un possibile allargamento del conflitto o per una minaccia nucleare. La associamo alla morte più di ogni altra cosa e per questo ci terrorizza.

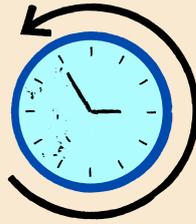
Ovviamente ci sentiamo anche impotenti. Così come era stato per la pandemia, anche la guerra è un evento talmente enorme rispetto alla quotidianità delle nostre vite che ci fa sentire piccoli e con poche possibilità di fare qualcosa per cambiare le sorti di quanto sta avvenendo.

Di fronte a questa miriade di sentimenti negativi il nostro istinto è quello di allontanarci e di non informarci. I media si adattano quindi a queste nostre richieste, evitando addirittura di proporci questi articoli e dirottandosi verso temi più "popolari".

La guerra fa, però, purtroppo parte della nostra realtà e anche se il mondo preferisce dimenticare i conflitti, questa amnesia globale non cambia la dura verità: nel mondo in questo momento sono 59 i conflitti, che rimangono tali nonostante decidiamo di ignorarli.



100 ANNI FA
ACCADEVA...



Stefano Medda

**TERZA
PAUSA**

ARCHITETTURA DI UNA TRAGEDIA



La storia della diga del Vajont è una storia triste.

Ricordare non deve essere, a parere di chi scrive, un dovere “morale”, bensì un dovere storico. Ricordiamo per sapere come comportarci se dovessimo nuovamente trovarci invischiati nello stesso problema o, ancora meglio, per evitare il problema. Ricordiamo per imparare dai nostri errori. In particolare questa storia serve, non ne vogliamo allo scrivente costoro, ai ragazzi dello Scientifico (di cui lo stesso autore fa parte) che un giorno, con un po' di fortuna, saranno ingegneri, geologi, geofisici, ingegneri idraulici. Perché anche chiunque abbia in mano una calcolatrice dovrebbe fare il suo giuramento di Ippocrate.

Quale fu l'errore che portò al disastro? E, soprattutto, fu uno solo? E ancora, fu davvero un errore?

La prima perizia sul torrente Vajont fu solo tecnica e fu effettuata nel 1929. L'autarchia fascista prevedeva che l'Italia divenisse quasi del tutto energeticamente indipendente e il sistema di bacini idroelettrici del Friuli avrebbe dovuto garantire 1/15 del fabbisogno energetico nazionale una volta completato.

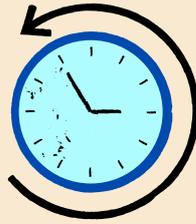
E allora via agli appalti! O forse no?

Durante il ventennio i contratti si stipulavano per simpatia tra i contraenti, interessi comuni tra ministri e aziende, scambi di favori tra uomini d'affari e politicanti. Poca importanza avevano le garanzie di efficienza o il rispetto dei lavoratori. Così il governo aveva concesso l'“appalto” all'imprenditore Giuseppe Volpi, conte di Misurata e proprietario della SADE (Società Adriatica Di Elettricità). O meglio, il conte se lo era autoconcesso visto che, con uno spettacolare conflitto d'interessi, egli era stato ministro delle Finanze solamente l'anno precedente alla prima perizia.

La capienza dei primi 4 bacini costruiti era di 68 milioni di metri cubi.

Ottima, ma con una falla “temporale”: i bacini potevano produrre corrente elettrica, mediante le rispettive centrali, per soli sei mesi l'anno. Infatti il Piave è geograficamente un fiume, per lunghezza ed importanza storica, ma dal punto di vista idrico presenta un regime torrentizio: violente discese a valle ricche di energia cinetica, ma solo ed esclusivamente in autunno e primavera; d'inverno il Piave è ghiacciato, d'estate il letto del fiume mostra sassi e polvere

100 ANNI FA ACCADEVA...



Stefano Medda

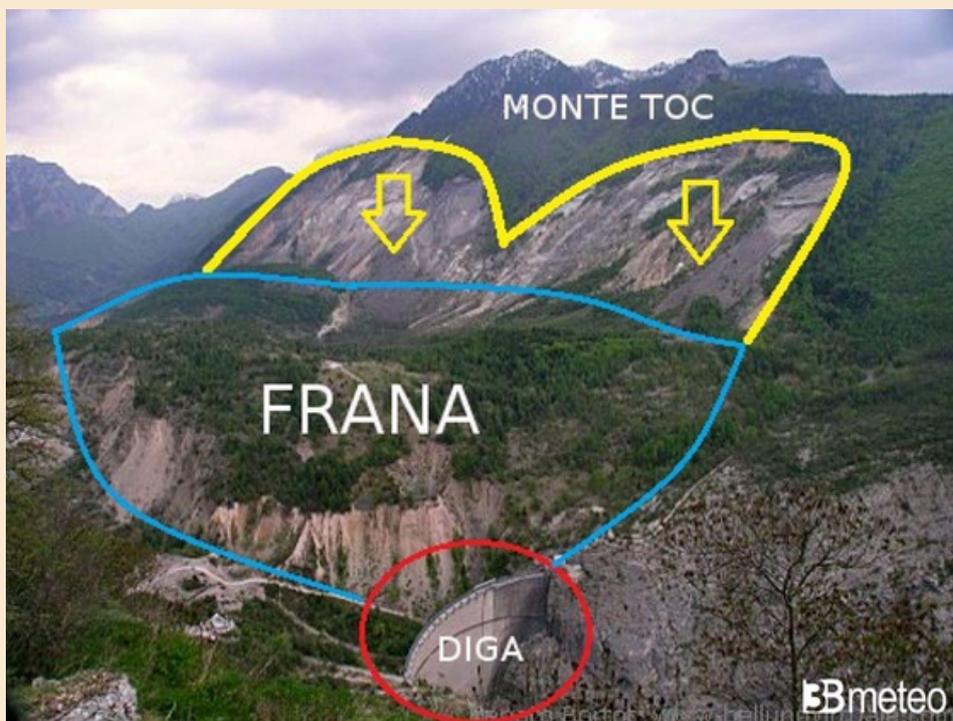
**PAUSA
TERZA**

. Non potendo immagazzinare la corrente elettrica la SADE partì alla caccia di una valle da trasformare in una banca dell'acqua; si accumula acqua nei periodi di piena per poterla utilizzare per azionare le turbine in quelli di secca. La scelta cadde sulla sfortunata valle scavata fra le Alpi dal torrente Vajont. 400 espropri non appellabili raggiunsero i 2000 abitanti della valle, proprietari dei terreni che erano stati destinati ad essere allagati. O meglio, ricoperti da 58 milioni di metri cubi di acqua. Ma i conti non tornavano all'ufficio entrate della SADE. Bisognava immagazzinare più acqua, produrre più corrente, guadagnare di più. Di colpo il progettista, l'ingegner Carlo Semenza, portò la capienza del lago artificiale a quasi 170 milioni di metri cubi. Così la Diga del Vajont entrò di diritto nella Storia come la diga più alta mai costruita fino ad allora. I lavori procedettero spediti. La costruzione terminò nel 1961, con 10 operai caduti nel vuoto.

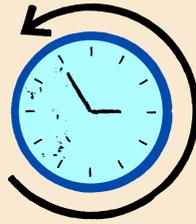
Ci si accontentò di fare una perizia attorno alla circoscritta zona dove doveva essere gettato il cemento della diga per verificare che potesse

attecchire su roccia solida senza curarsi della presenza di eventuali frane circostanti.

Nel 1940 Giorgio Dal Piaz fece la prima perizia geologica e quando, dopo la caduta della dittatura, il ministero dei Lavori Pubblici gliene chiese un'altra egli ricopiò la precedente senza remore e la rispediti. Nel 1959 il ministero obbligò l'azienda a fare ulteriori accertamenti prima di completare la costruzione della diga. Furono chiamati i geologi Pietro Caloi, italiano, e Leopold Müller, austriaco, i quali diedero due interpretazioni diverse della compattezza del Monte Toc: il primo riteneva che la porzione di terreno instabile presente sul monte fosse solo sfasciume superficiale, non preoccupante, mentre il secondo aveva individuato una frana ad M, con due gobbe, estremamente pericolosa. La SADE, preoccupata ma non troppo, invece di bloccare definitivamente i lavori (perché in ogni caso, piccolo o grande che sia l'eventuale smottamento, non bisognerebbe MAI costruire una diga in una gola a rischio franoso) decise di chiedere all'Istituto Idraulico di Padova di far dei test in miniatura dell'eventuale disastro ipotizzato dal geologo austriaco.



100 ANNI FA ACCADEVA...



Stefano Medda

**TERZA
PAUSA**

Ma l'Istituto non fece mai delle prove con la caduta contemporanea di entrambe le gobbe di terra. Da queste prove, falsate in partenza dal presupposto che la frana non avrebbe potuto crollare tutta in una volta, emersero dati che permisero alla SADE di lavarsi la coscienza.

Nel 1963 avvenne la nazionalizzazione degli impianti di produzione di corrente elettrica e la SADE si trovò costretta a vendere i suoi bacini all'ENEL, compreso quello del Vajont. Per poter alzare il prezzo velocizzò al massimo le prove d'invaso, ovvero prove di riempimento e svuotamento del bacino della diga per saggiare la tenuta della diga stessa e delle pareti terrose e rocciose circostanti. Se la società fosse riuscita a terminare l'ultimo collaudo prima della vendita avrebbe potuto vendere l'impianto come già funzionante e quindi ad un prezzo maggiore.

Non del tutto inutili, i test idraulici padovani stavano ancora nei cassetti della SADE, con sopra scritta la raccomandazione di non superare mai con l'acqua all'interno del bacino quota 700 metri sul livello del mare. Ma Biadene propendeva ancora per l'ipotesi di Caloi (che nel frattempo non propendeva più per la sua ipotesi) e quindi stabilì che bisognava continuare fino a quota 715.

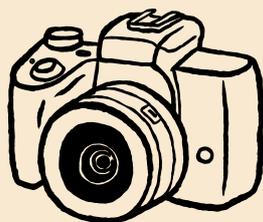


La sera del 9 ottobre 1963, le due gobbe di terra identificate da Leopold Müller si staccarono contemporaneamente dal Monte Toc in quanto erano state infradicate alla base dall'invaso a quota 715 (ed erano state già sollecitate da tutte le precedenti prove). 270 milioni di metri cubi di terra e roccia piombarono nel bacino della diga sollevando un'onda la cui potenza fu equivalente a quelle di due bombe nucleari di Hiroshima. L'onda scavalcò la diga e si fiondò contro la città di Longarone, fino a quel momento estranea agli eventi. Di Longarone non rimase più nulla. I cadaveri galleggiarono fino al Piave. Nel cimitero della nuova Longarone ci sono 410 bare vuote su 1910 tombe. Il Piave, fiume sacro alla Patria, per la seconda volta dal 1917 si trasformava in un cimitero, ancora una volta costretto a risciacquare sangue italiano. E tutta Italia stette col fiato sospeso ad ascoltare le notizie che dal Piave venivano, ancora una volta in un autunno nero, a ricordare a questo popolo che dovrebbe amarsi di più e non mandarsi a morire per la gloria o per il profitto. Perché l'Italia dimentica in fretta, l'Italia è acqua che scorre, l'Italia, in fin dei conti, è una madre mesta a rimirar sul Piave.

Sul retro di una sedia di legno, in casa della prozia di chi scrive, sta, marcata col gesso da sarta da una donna scossa da un telegiornale, una data: 9 ottobre 1963.

Questo nove ottobre quella scritta compie 60 anni.

MORE about PHOTO



Asia Racheli

TERZA
PAUSA

Warning: Halloween is coming!

Oggi non parleremo di fotografia, ma di lavoretti.

La creatività e la fantasia sono quelle capacità che sviluppiamo da piccoli, anche solo vedendo un pezzetto di carta o cartone e della colla vinilica, ma che non lasceremo mai.

Noi alunni di 4^AA abbiamo pensato di decorare la porta della nostra classe a tema Halloween, per colorare i corridoi e per tornare per un po' bambini e riavere un po' di spensieratezza e di allegria.



VUOI VEDERE UN FILM CON ME?



Anna Barbieri

TERZA
PAUSA

CINEMA, ARTISTI & MORE...



Si sta avvicinando Halloween 🎃👻... siete pronti??

Il film perfetto da guardare il 31 ottobre è sicuramente di genere Horror.

Ma quando è nato il genere horror e dove affonda le sue radici?

Il film horror affonda le sue radici nella letteratura di fine Settecento e Ottocento, in particolare nel romanzo gotico. Nel mondo del cinema, invece, le prime immagini di creature e eventi soprannaturali si possono trovare in alcuni cortometraggi muti creati da pionieri del cinema come Georges Melies, durante gli ultimi dieci anni dell'Ottocento con "Le Manoir du diable" che si pensa sia il primo film horror della storia.

QUALI FILM HORROR GUARDARE QUEST'ANNO?



"TALK TO ME"

: Cinema



"HALLOWEEN- THE BEGINNING"

: Prime Video

h



"THE NUN 1"

: Prime Video, Infinity +



"THE NUN 2"

: Prime Video



"SCREAM"

: Netflix, Prime Video



"L'ESORCISTA- IL CREDENTE"

: Cinema

**VUOI VEDERE UN
FILM CON ME?**



Anna Barbieri

**PAUSA
TERZA**

CINEMA, ARTISTI & MORE...

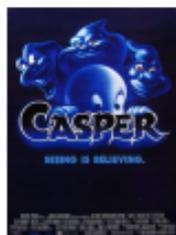


MA... non è obbligatorio guardare solo horror ad Halloween. Ecco due film per chi non ama il genere horror:



"GHOSTBUSTERS-LEGACY"

: Netflix



"CASPER"

: Netflix, Prime Video

***Buona
visione!***



HALLOWEEN SI STA AVVICINANDO! MA CHE COSTUME SI ADDICE DI PIÙ AL TUO SEGNO?



VERGINE (23 AGOSTO
- 22 SETTEMBRE)

Sempre precisi, logici e schematici, quale miglior costume per i nati sotto il segno della Vergine se non Joker? Infatti proprio come lui non riescono a farsi travolgere facilmente dalle emozioni, preferiscono di gran lunga avere tutto sotto controllo.



SAGITTARIO (23
NOVEMBRE - 21 DICEMBRE)

Perché il travestimento perfetto per coloro che sono nati sotto il segno del Sagittario è il pirata? Perché amano buttarsi in nuove esperienze, non amano la monotonia, e cosa c'è di meglio di viaggiare ogni giorno in mare con una nuova avventura sempre dietro l'angolo?



BILANCIA (23
SETTEMBRE - 22
OTTOBRE)

La caratteristica principale della Bilancia è l'onestà e il costume migliore per rappresentarla è il cowboy. Infatti la società del Farwest era basata su un codice d'onore. Sarete voi a dettare le regole nella notte del 31 ottobre!



CAPRICORNO (22
DICEMBRE - 20 GENNAIO)

Coloro che appartengono al segno del Capricorno amano passare del tempo da soli, amano essere circondati dal silenzio e dalla tranquillità. Non apprezzano quindi le feste e di conseguenza il travestimento che meglio si addice a loro è il fantasma.



SCORPIONE (23 OTTOBRE
- 22 NOVEMBRE)

Coloro che appartengono al segno dello Scorpione sono famosi per la loro curiosità verso il mistero e per questo il travestimento migliore per loro è quello di una spia. Un'attività che potreste ritenere interessante in questa occasione è un'escape room, che magari potete proprio organizzare voi per i vostri amici!



TORO (21 APRILE - 20
MAGGIO)

Coloro che appartengono al segno del Toro sono molto irascibili e quando si arrabbiano con qualcuno, non tornano più indietro. Halloween può quindi essere l'occasione perfetta in cui sfogare tutti i propri rancori attraverso qualche piccolo incantesimo possibile grazie al costume da strega.

OROSCOPO



Annachiara Cavagna

**PAUSA
TERZA**



ACQUARIO (21 GENNAIO
- 19 FEBBRAIO)



PESCI (20 FEBBRAIO -
20 MARZO)

Coloro che sono nati sotto il segno dell'Aquario e sotto il segno dei Pesci sono caratterizzati da una grande fantasia e un grande ingegno. Non apprezzano quindi i costumi semplici e classici, perciò ciò che gli si addice meglio sono costumi più elaborati, come i costumi di coppia, come le gemelle shining, Cappuccetto rosso e il lupo oppure Batman e Catwoman o Superman e Wonder Woman.



ARIETE (21 MARZO - 20
APRILE)



GEMELLI (21 MAGGIO -
21 GIUGNO)

Ariete e Gemelli hanno due caratteri completamente diversi: l'ariete non ha paura a dire la sua in ogni situazione e per questo a volte risulta un po' antipatico; al contrario i gemelli si fanno apprezzare da tutti, amano fare amicizia e regalare gioia a chiunque. Ma anche se sono così diversi, tra loro possono nascere grandi amicizie e i costumi migliori sono i costumi di coppia dell'angelo e del diavoletto.



CANCRO (22 GIUGNO
- 22 LUGLIO)



LEONE (23 LUGLIO -
22 AGOSTO)

Il Cancro è un segno molto sensibile, ma allo stesso tempo non si fa mettere i piedi in testa da nessuno, è un po' timido, ma difende a spada tratta le proprie idee. Il travestimento perfetto è quindi quello del vampiro, grazie al quale il cancro può rimanere un po' in ombra, ma uscire allo scoperto quando ne sente la necessità.

Coloro che appartengono al segno del Leone amano stare al centro dell'attenzione, ma sono anche famosi per essere degli ottimi leader e per far divertire tutti. Il costume perfetto per loro è quindi il lupo mannaro, in questo modo possono guidare il loro branco per una notte!



UN OTTOBRE DA PAURA

Ciao a tutti miei cari spiriti lib(e)ri. Ottobre è arrivato e quindi ecco per voi l'immane appuntamento con la lettura. Ottobre è il mese per gli amanti del brivido, perciò ho deciso di non essere troppo originale e di proporvi un libro da leggere ad Halloween: "Poirot e la strage degli innocenti" (titolo originale "Hallowe'en Party"), scritto da Agatha Christie e pubblicato nel 1969.



Si tratta di una delle innumerevoli vicende dell'investigatore Hercule Poirot ambientata durante una festa di Halloween al termine della quale una ragazza viene ritrovata morta affogata in un secchio d'acqua. Poirot inizia quindi ad indagare sull'omicidio. Il libro potrebbe essere un'ottima occasione per avvicinarsi alla letteratura della geniale Agatha Christie. Inoltre il libro è stato recentemente adattato nel film "Assassinio a Venezia".

Per gli Spiriti Lib(e)ri non amanti dell'horror sappiate che ottobre è stato il mese dei Nobel per la letteratura. Quest'anno il prestigioso premio è stato vinto dallo scrittore norvegese Jon Fosse, autore di numerosi romanzi e opere teatrali, per "le sue opere innovative e la sua prosa che danno voce all'indicibile".

Nel corso della storia del premio Nobel anche numerosi autori italiani sono stati premiati:

- Giosuè Carducci (1906) "Non solo in riconoscimento dei suoi profondi insegnamenti e ricerche critiche, ma su tutto un tributo all'energia creativa, alla purezza dello stile ed alla forza lirica che caratterizza il suo capolavoro di poetica".
- Grazia Deledda (1926) "Per la sua ispirazione idealistica, scritta con raffigurazioni di plastica chiarezza della vita della sua isola nativa, con profonda comprensione degli umani problemi".
- Luigi Pirandello (1934) "Per il suo ardito e ingegnoso rinnovamento dell'arte drammatica e teatrale".
- Salvatore Quasimodo (1959) "Per la sua poetica lirica, che con ardente classicità esprime le tragiche esperienze della vita dei nostri tempi".
- Eugenio Montale (1975) "Per la sua poetica distinta che, con grande sensibilità artistica, ha interpretato i valori umani sotto il simbolo di una visione della vita priva di illusioni".
- Dario Fo (1997) "Seguendo la tradizione dei giullari medioevali, dileggia il potere restituendo la dignità agli oppressi".

UNO SGUARDO A CINQUE CERCHI



Gabriele Pelosi

**PAUSA
TERZA**

TENNIS

Settembre 2023 è un mese da ricordare. Jannik Sinner, vincendo il torneo di Pechino, eguaglia lo storico record di ranking ottenuto da Adriano Panatta nel 1976! Il nuovo n°4 ha battuto per la prima volta in carriera Daniil Medvedev, confermandosi sempre di più ad un livello altissimo. Inoltre, il trentino è l'unico tennista in attività ad aver battuto su tutte e tre le superfici Carlos Alcaraz.

SCHERMA PARALIMPICA

Non solo Bebe Vio: l'Italia è ormai una delle squadre di spicco, che si gioca i primi posti del medagliere. I mondiali, svolti a Terni, si sono chiusi con 3 ori, 4 argenti e 5 bronzi, posizionando gli azzurri al secondo posto del medagliere e stabilendo il nuovo record di medaglie. Sugli scudi ancora una volta la campionissima Bebe, che nel fioretto ha siglato la quarta vittoria mondiale di fila.

GOLF

Per la prima volta nella storia l'Italia ospita la Ryder Cup, il terzo evento sportivo più seguito al mondo (dopo mondiali di calcio e Olimpiadi). In questa competizione si sfidano il team USA contro il team Europa in tre giornate. Il green romano ha favorito la squadra di casa, che, dopo un netto dominio negli eventi di coppia (con il punteggio di 9 a 2 a metà della seconda giornata l'Europa ha segnato il massimo vantaggio nella storia della Ryder Cup), ha subito una preoccupante rimonta nell'IVI, che però non ha permesso al team USA di recuperare abbastanza punti: il punteggio finale è di 16,5 a 11,5, che consegna il 16° titolo al vecchio continente.

VOLLEY

Preolimpico da dimenticare per entrambe le nostre nazionali: a causa della troppa vicinanza degli appuntamenti importanti i nostri azzurri sono arrivati stanchi alle qualificazioni dirette per Parigi 2024. Se a livello maschile il titolo mondiale fornisce molta sicurezza a livello di ranking, le donne devono disputare una Nations League di buon livello per non essere sorpassate dall'Olanda, squadra in netta crescita negli ultimi anni.

BEACH SOCCER

Risultato storico per l'Italia sulla sabbia: gli azzurri vincono l'Europeo per la terza volta!! Finale al cardiopalma decisa dalla tripletta di Marco Giordani, capocannoniere italiano, che chiude la competizione a 8 gol

UNO SGUARDO A CINQUE CERCHI



Gabriele Pelosi

**PAUSA
TERZA**

RUGBY

I mondiali francesi regalano un'amaro terzo posto alla nostra nazionale, complice anche un po' di sfortuna nel sorteggio dei gironi. I nuovi innesti e un rinnovato gioco mostrano un'Italia effervescente nei primi due incontri, contro Namibia e Uruguay. Poi nelle partite che contavano è mancata convinzione e brillantezza, che non hanno permesso di reggere lo scontro fisico contro Francia e Nuova Zelanda, entrambe tra le principali candidate alla vittoria finale. Questi sono i risultati: Italia-Namibia 52-8, Italia-Uruguay 38-17, Italia-Nuova Zelanda 17-96, Italia-Francia 7-60

MOTORI

Nella F1 a Singapore Carlos Sainz riesce a fermare il dominio Red Bull, firmando l'unica vittoria (attualmente) di un'altra scuderia. Unico acuto di una zoppicante Ferrari, che fatica a stare al passo delle migliori. In moto GP l'infortunio di Pecco Bagnaia si fa sentire, che perde numerosi punti di vantaggio nei confronti del secondo Jorge Martin (da circa 40 ora i punti di vantaggio si sono ridotti a 3). Si fa notare ancora il giovane Marco Bezzecchi, che consolida sempre di più il proprio terzo posto in classifica

GINNASTICA ARTISTICA

Ottimi risultati per l'Italia ai mondiali. Oltre ai pass olimpici per entrambe le squadre (a mondiali e Olimpiadi ci si può qualificare solo come squadra, le finali di specialità si conquistano con i punteggi ottenuti dai singoli atleti nella semifinale a squadre), arrivano un quinto posto per le Fate (vicinissime al podio) e un ottavo per i Moschettieri. Singolarmente un ottimo Yumin Abbadini chiude sesto nell'all around (sorprendente 13.800 al cavallo con maniglie), quinta Alice D'Amato che per un soffio manca il podio. Anche senza medaglie, l'Italia si conferma tra le nazionali di spicco. Inoltre si segnala la strepitosa Simone Biles (USA), che dopo questa rassegna mondiale diventa la ginnasta più medagliata della storia.

MENZIONE SPECIALE: CICLISMO

Anche se ormai la stagione è volta al termine, il ciclismo italiano non perde mai l'occasione per parlare di sé: Vittoria Bussi segna il record dell'ora femminile, diventando la prima donna nella storia a percorrere più di 50km in un'ora (50,267 km).

LO STILE NON VA A PILE



Martina Ottini

**PAUSA
TERZA**

L'OUTFIT DELLA GAF

Gaf è l'acronimo di Ginnastica Artistica Femminile. ma quale outfit indossano le ginnaste durante le loro competizioni?

Per gareggiare devono indossare un body a manica lunga o a tre quarti. Ma spieghiamo bene l'evoluzione dei materiali di cui sono fatti e i cambiamenti della grafica.

Le prime atlete indossavano dei body molto semplici, vale a dire senza strass e brillantini, con raffigurata la bandiera della loro nazione. Inoltre il materiale utilizzato era il poliestere. Con il tempo la grafica dei costumi è diventata sempre più articolata e i body hanno iniziato a raffigurare sempre meno la bandiera del Paese per cui gareggia la ginnasta. Il materiale con cui vengono realizzati al giorno d'oggi è la Lycra.

Ruolo importante lo hanno assunto i numerosi brillantini Swarovski con cui sono ricoperti i body. I cristalli sono anche un modo per sottolineare l'aspetto estetico della ginnastica artistica, che negli ultimi anni è diventato uno sport che richiede migliori prestazioni atletiche rispetto al passato: con l'aumento della forza fisica delle ginnaste i cristalli hanno assunto il compito di mostrarne il lato artistico di questo sport. Inoltre sembra che il loro fascino aiuti ad avvicinare le bambine allo sport.

Dal 30 settembre all' 8 ottobre si sono svolti ad Anversa (Belgio) i campionati mondiali di ginnastica artistica ed eccovi alcuni dei body indossati dalle ginnaste durante questa competizione

QUAL E' IL VOSTRO BODY PREFERITO?



USA

- body con azzurro e blu in contrasto
- fatto in lycra e velina
- maniche lunghe
- brillantini



BRASILE

- body nero e oro
- fatto in lycra, velina e velluto
- manica a tre quarti
- brillantini



ITALIA

- body su i toni dell'azzurro
- fatto in lurex e velina
- manica a tre quarti
- brillantini

VERO SALE & PEPE



Veronica Saleri

TERZA
PAUSA



MELEND GUSTOSA ;)

INGREDIENTI

- Pasta sfoglia
- 3 mele
- 1 limone
- Cannella q.b
- 1 cucchiaio di zucchero
- 3 cucchiai di pinoli
- Latte q.b

PREPARAZIONE

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti aggiungendo la scorza grattugiata di un limone (1).

Aggiungere un cucchiaio di zucchero, 3 cucchiai di pinoli e cannella a proprio piacimento. Mescolare con delicatezza le mele (2).

Preriscaldare il forno a 180 gradi.

Stendere la pasta sfoglia e tagliare delle striscioline ai lati come nell'immagine (3).

Al centro aggiungere le mele lasciando liberi il bordo superiore e inferiore (4).

Intrecciare le striscioline (5) e dare una spennellata di latte e di zucchero, infornare la treccia.



(1)



(2)

VERO SALE & PEPE



Veronica Saleri

TERZA
PAUSA



CUCINA E SCIENZA: UNA MELA AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO!



Il famoso detto suggerisce di mangiare una mela al giorno in quanto proprietà e benefici di questo frutto sono tanti e completi.

I grassi sono quasi assenti e gli zuccheri scarsi, tanto che questo frutto può essere consumato anche da chi soffre di diabete. Inoltre la mela disintossica fegato e organismo, riduce il rischio di malattie respiratorie, come l'asma, e combatte gli effetti dell'invecchiamento, tanto che alcuni studi la considerano un frutto importante per contrastare l'Alzheimer. Infine, la mela è consigliata nella dieta per il colesterolo alto, in quanto, se consumata regolarmente, contribuisce ad abbassare i livelli di LDL nel sangue.

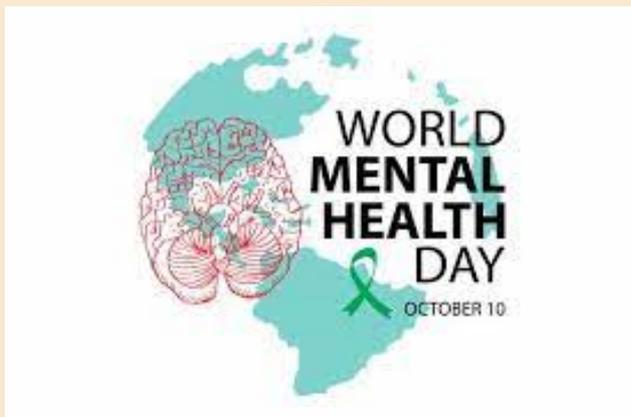
OGGI
RICORDIAMO



Giulia Covalea

TERZA
PAUSA

GIORNI CHE CONTANO: ALLA SCOPERTA DELLE GIORNATE MONDIALI



La Giornata Mondiale della Salute Mentale è un'occasione speciale in cui il mondo si unisce per sensibilizzare l'opinione pubblica sulle questioni legate alla salute mentale. Questa giornata è un momento rilevante per promuovere la consapevolezza e la comprensione della salute mentale.

La salute mentale è un aspetto fondamentale del benessere di ogni individuo: rappresenta l'equilibrio tra la mente, l'anima e il corpo, influenza il modo in cui pensiamo, ci sentiamo e agiamo. Tuttavia, spesso la salute mentale viene ignorata o trascurata. Perciò dal 1992, anno dell'istituzione della Giornata Mondiale della Salute Mentale, il 10 ottobre si mira a cambiare questa percezione.



Quest'anno, nel contesto di una società che ha affrontato sfide significative a causa della pandemia di COVID-19, la salute mentale è diventata un tema di cruciale importanza. L'isolamento sociale, la paura, lo stress e l'incertezza hanno avuto un impatto importante sulla salute mentale di molte persone. La Giornata della Salute Mentale offre l'opportunità di riflettere su questi aspetti e di concentrarsi su come supportare coloro che ne hanno bisogno.

La promozione della salute mentale non riguarda solo le persone che lottano con disturbi mentali, ma riguarda ognuno di noi. Essa coinvolge l'educazione, la prevenzione e l'accesso a servizi di salute mentale. Inoltre, la Giornata della Salute Mentale sottolinea l'importanza di abbattere i pregiudizi e le barriere che circondano la salute mentale, incoraggiando un dialogo aperto.





L'INVERNO DELL'ESPORT

Cosa sta succedendo nel panorama esportivo? Come mai moltissime squadre competitive si stanno sciogliendo nonostante vincano tornei importanti? In questo numero di Game Over voglio raccontarvi cosa sia "l'inverno dell'Esport", a cosa sia dovuto e come si stia evolvendo.

Partiamo dagli eventi recenti: molti team della regione nordamericana, in questo ultimo periodo, stanno chiudendo baracca e burattini; gli RNG, ad esempio, stanno smontando il loro team ufficiale di Apex Legends (gioco in cui la squadra dominava il panorama competitivo da un paio d'anni), cancellando la presenza nei prossimi gironi della lega nordamericana. Ma non solo loro; anche gli Evil Geniuses, gli attuali campioni mondiali in carica di Valorant, hanno deciso, a causa di un taglio ai fondi, di annullare la richiesta di partecipare alla prossima stagione della lega competitiva americana. Questi due esempi sono quelli che fanno più scalpore dato che i team in questione hanno fama mondiale, ma ci sono migliaia di squadre minori che stanno continuamente ritirando i loro giocatori dai circuiti competitivi, e tutto questo proprio a causa di una serie di tagli al personale e agli stipendi che stanno interessando molti team del settore. Ma a cosa sono dovuti questi cali nei fondi?



Innanzitutto, bisogna capire che oltre il 50% dei fondi di una squadra competitiva vengono dagli sponsor: dopo il covid i soldi che questi sponsor hanno investito nei team competitivi è andato sempre più calando fino ad arrivare ad adesso, ma ciò va ad affliggere maggiormente le squadre di leghe inferiori che non hanno subito in ritardo gli effetti di questo fenomeno, ma li hanno subiti in maniera molto più gravosa. Ciò perché i fondi sono alla base della nascita di un team competitivo; se per le squadre che hanno già avuto dei successi la cosa peggiora le condizioni economiche dei team, per i team minori questa condizione distrugge completamente l'ecosistema della squadra che non ha una grande agenzia alle spalle che può salvarla, portando spesso alla completa scomparsa della squadra, soprattutto perché servono molti soldi per entrare nel vero e proprio panorama competitivo. Servono moltissimi soldi anche solo per provare a mettersi in gioco nelle grandi leghe continentali, figuriamoci quanti ne servono per mantenere il proprio posto in quelle leghe!. Ma questo è un enorme problema per i piccoli team che non possono nemmeno iniziare la loro carriera per tentare la sorte, team che magari sarebbero in grado di conquistare i titoli più ambiti, ma che invece sono bloccati da una carenza di soldi iniziale. Ma come mai gli sponsor hanno abbassato gli investimenti?



GAME OVER



Alessandro Romano

TERZA PAUSA



La causa fondamentale sta nel fatto che scommettere su un team competitivo di Esport è un grande azzardo: si può guadagnare tantissimo, ma si rischia anche molto, perché un team non ha sempre delle performance impeccabili: ogni giocatore può sbagliare o giocare delle partite non al massimo della sua forma rendendosi responsabile della sconfitta della sua squadra. Inoltre attualmente non si sono ancora creati legami tra tifoseria e squadre, dato che la maggior parte di esse sono giovani, avendo al massimo cinque o sei anni. E se una squadra che non ha una vera e propria tifoseria perde una partita importante ne risente anche la sua fama e con essa il numero di persone che la guarderanno giocare nelle partite future. Ma con meno visibilità gli sponsor guadagnano meno e questo porta a quel fenomeno che ho ben descritto prima, poiché se si hanno poche certezze sulla visibilità della squadra si è anche più riluttante ad investire su di essa.



Prima però questa cosa non accadeva, poiché si era agli inizi dell'Esport e si poteva azzardare di più, sperando di aver trovato la propria "gallina dalle uova d'oro" che avrebbe fruttato moltissimo. Adesso invece il mercato si è stabilizzato, e l'enorme "boom" che aveva avuto l'Esport all'inizio è finito. I team che riusciranno a sopravvivere a questo "inverno" ne usciranno con la strada spianata verso il futuro. Inoltre molte aziende videoludiche, come Riot Games (che gestisce il circuito Esport più grande al mondo, ovvero quello di League of Legends, oltre al circuito di Valorant) o Activision (che gestisce il circuito di Call of Duty, oltre ad altri giochi) stanno pensando ad una specie di stipendio, se così si può chiamare, in modo da investire nei giocatori stessi, provando a dare un piccolo compenso dopo una qualsiasi partita a tutti i giocatori che hanno partecipato, così da investire nei giocatori che magari un giorno diventeranno delle vere e proprie leggende nell'ambito videoludico.



Siamo quindi in un periodo di stabilizzazione molto delicata che richiede molto tempo per concludersi, a noi resta solo di aspettare per vedere come si evolverà la faccenda.



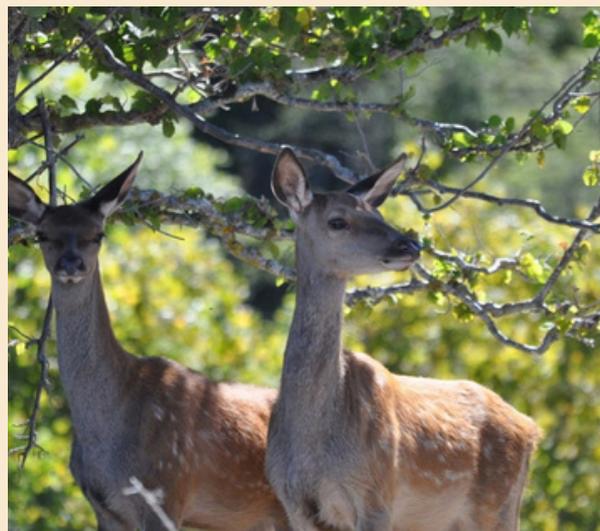
I REGNANTI DELLA FORESTA: ALLA SCOPERTA DEL MONDO DEI CERVI

Bentornati appassionati della natura! Oggi parleremo del cervo, il re della foresta. I cervi sono animali sociali e, tranne durante la stagione degli amori, vivono in branchi divisi per sesso. I branchi femminili sono l'unione di più famiglie di femmine: un'adulta, il suo cerbiatto e il giovane dell'anno precedente. La capobranco è una femmina che ha importanti funzioni: conoscere le aree di ritirata sicure e le vie di accesso ai pascoli; percepire quando è ora di cambiare territorio; sapere come comportarsi in presenza di fastidiosi esseri umani.

I cervi hanno un manto che cambia a seconda della stagione: in estate ha un colore bruno rossiccio; in autunno va dal grigio al bruno grigiastro; mentre in inverno diventa più fitto e ispido.

L'organo meglio sviluppato di questi animali è il naso che svolge la funzione di affidabile indicatore e permette di poter sentire gli odori dei possibili nemici in avvicinamento.

Il cervo è in grado di muovere le orecchie una indipendentemente dall'altra: un ottimo sistema per individuare con precisione le fonti di rumore. Gli occhi invece percepiscono soprattutto quello che si muove e le pupille ovali possono dilatarsi molto e permettono all'animale di vedere piuttosto bene anche in situazioni di scarsa luminosità.



Il cervo è un erbivoro di poche pretese: infatti si nutre delle piante presenti nel suo territorio, come erbacee e graminacee, ma anche foglie e germogli di piante legnose, cortecce di latifoglie, licheni, muschi e frutti come ghiande, castagne e faglie. Il cervo si ciba anche dell'ovolo malefico, un fungo estremamente velenoso per l'essere umano. I cervi mangiano molto lentamente: brucano dalle 7 alle 10 ore al giorno e per altre 5-6 ore sono occupati a ruminare.

Le corna dei cervi, denominate palchi, si ramificano ogni anno e possono raggiungere venti punte all'età di 7-10 anni. I palchi sono usati come armi durante il periodo degli amori. Dopo l'accoppiamento sono solo un peso, quindi alla fine dell'inverno il re del bosco depona la sua corona.

In autunno, i maschi si separano dal branco e, dopo lunghi mesi di vita silenziosa e appartata, iniziano a mettersi rumorosamente in mostra. Successivamente si accodano a un branco di femmine, seguendole passo per passo e riunendole nell'arena degli amori.

ANIMANIA



Chiara Guerini

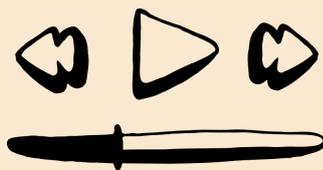
TERZA
PAUSA

Quando giunge un rivale, difendono la loro posizione di maschio dominante lanciando bramiti e marciando l'uno vicino all'altro. Se nessuno dei due retrocede, si giunge allo scontro frontale. I due contendenti si spingono con i palchi finché uno cede alla superiorità dell'altro e si allontana.

Durante la stagione fredda il cervo evita qualsiasi attività inutile, riduce il volume del ruminare e rallenta del 60 per cento la frequenza cardiaca rispetto all'estate, raggiungendo anche i 30 battiti al minuto. Verso la fine dell'inverno le riserve di grasso si esauriscono, per questo nelle notti più rigide l'animale riduce ulteriormente il consumo energetico limitando l'irrorazione sanguigna nelle estremità e nelle parti esterne del tronco, dove la temperatura corporea cala fino a raggiungere i 15 gradi.

Il cervo reagisce quindi all'inverno come gli animali che vanno in un vero e proprio letargo. Il suo stato di torpore dura al massimo nove ore ed è possibile soltanto se si sente assolutamente al sicuro. Ogni fuga comporta un grande dispendio energetico, dato che il metabolismo deve essere portato all'istante dalla modalità di risparmio a quella di pieno regime. È quindi fondamentale trovare territori tranquilli.





Oggi a EMME Magazine torniamo riportando due grandi uscite del panorama rap internazionale, SET IT OFF di Offset e FOR ALL THE DOGS di Drake.

Partiamo da FOR ALL THE DOGS.

Con questo album Drake decide innanzitutto di usare un disegno del figlio Adonis come copertina e di farlo addirittura cantare nella traccia Daylight.

Si avvale anche di molte collaborazioni diverse per potersi rivolgere a un pubblico molto più ampio, ad esempio di quella con l'artista emerso negli ultimi tempi Teezo Touchdown nel brano Amen e 7969 Santa. Quest'ultimo, infatti, dopo essere stato messo in evidenza da Travis Scott con Modern Jam, rimane su una linea molto più pop e sentimentale. Stesso discorso vale anche per SZA in Slime Out. Altri featuring importanti sono J.Cole, Chief Keef, 21 Savage e Yeat. L'ultimo elencato in particolare è inserito in una delle tracce di punta dell'album, IDGAF, nella quale Drake sembra essersi fatto da parte. In generale è un buon album, ma Drake non si è distinto più di tanto in creatività: le batterie sono molto ripetitive in vari brani e il rapper canadese non ha nemmeno voluto uscire un po' dalla comfort zone.



Passiamo ora a SET IT OFF, album di Offset in cui si trovano molti featuring interessanti. Infatti, oltre alle consuete collaborazioni con la moglie Cardi B, è riuscito a riportare tracce con artisti come Travis Scott (in Say My Grace), Don Toliver (in Worth It), Young Nudy (in Dope Boy) e Future (in Broad Day). Stupisce il fatto che non abbia aggiunto brani con Takeoff, collega ormai defunto, per rendergli omaggio. Con questo progetto Offset ha confermato la propria versatilità nei diversi stili dei brani, la qualità oltre alla quantità delle canzoni proposte che convalida la grandezza di questo artista. Infatti, oltre che nella copertina dell'album, anche nel video del brano FAN fa più volte riferimento alla figura di Michael Jackson, ricopiando i costumi delle scene dei suoi video più celebri.



Ulteriori uscite di questo mese che consiglio di ascoltare sono: A Great Chaos, album di Ken Carson e Everyday, singolo di Takagi & Ketra con ANNA, Shiva e Geolier.





COME ALLENARE AL MEGLIO IL DORSALE

Ciao a tutti! Oggi vi mostrerò come allenare bicipiti e tricipiti. Essendo muscoli piccoli, non c'è bisogno di fare molti esercizi.

Iniziamo dai bicipiti:

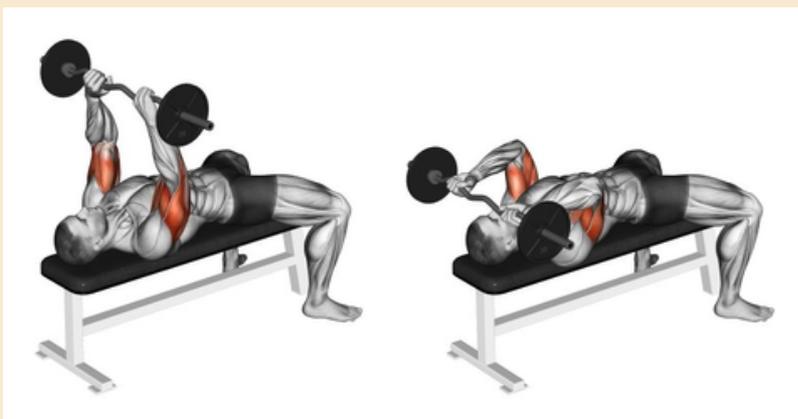
- curl su panca a 60 gradi, dai 6 agli 8 colpi per 4 serie
- spider curl, anch'essa dai 6 agli 8 colpi per 4 serie
- hammer curl per chiudere, dagli 8 ai 10 colpi per 4 serie (per il bicipite brachiale e l'avambraccio)

Tutti gli esercizi vanno svolti con un carico che porta al cedimento.

Per i tricipiti gli esercizi sono più difficili:

- french press con bilanciere, dai 6 agli 8 colpi per 4 serie
- push down con corda, dagli 8 ai 10 colpi per 4 serie
- push down dietro la testa, dai 10 ai 12 colpi per 4 serie.

Buon allenamento!



PAUSA CAFFÈ



Francesca Bugatti

PAUSA
TERZA

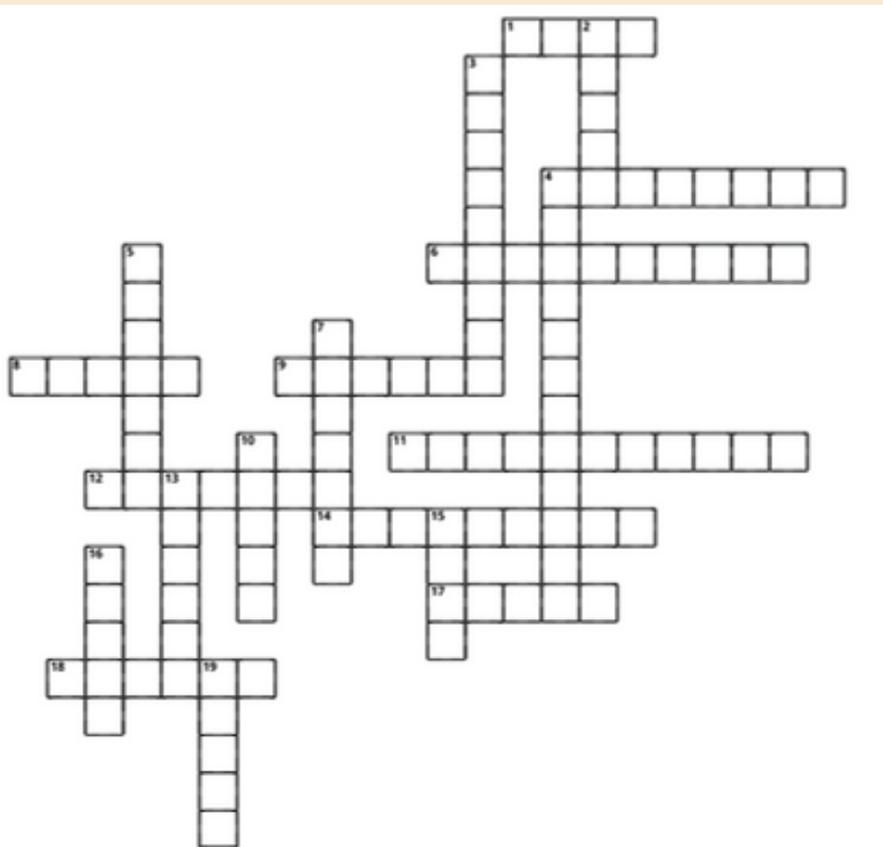
CERCA LA PAROLA VERSIONE HARRY POTTER

M	H	O	G	W	A	R	T	S	Y	I	M	S	T
C	Y	E	G	U	M	B	R	I	D	G	E	G	C
M	D	I	S	S	E	N	N	A	T	O	R	I	X
T	J	W	X	B	D	M	A	G	I	A	E	N	K
K	B	Z	H	E	R	M	I	O	N	E	V	R	F
E	S	M	L	N	D	B	A	B	B	A	N	I	D
T	X	B	Q	N	L	L	N	A	G	I	N	I	Q
F	G	B	G	P	I	T	O	N	Z	X	F	D	X
M	S	M	A	N	G	I	A	M	O	R	T	E	H
C	X	B	G	R	I	F	O	N	D	O	R	O	T
O	V	O	L	D	E	M	O	R	T	P	S	J	I
S	E	R	P	E	V	E	R	D	E	G	W	C	A
F	W	V	I	S	I	L	E	N	T	E	O	B	W
Z	R	H	B	C	S	I	R	I	U	S	L	S	F

- Babbani
- Dissennatori
- Grifondoro
- Hermione
- Hogwarts
- Magia
- Mangiamorte
- Nagini
- Piton
- Serpeverde
- Silente
- Sirius
- Umbridge
- Voldemort



CRUCIVERBA A TEMA HALLOWEEN



Orizzontali:

1. Sorreggono il peso del corpo
4. Spiritello che indossa un manto bianco
6. Solo in presenza della luna piena si trasforma
8. Se non vengono dati quando si bussa alla porta si farà uno scherzetto
9. Il cibo dei vampiri
11. Topi con le ali
12. Si usano per rappresentare o impersonare un personaggio
14. La casa del ragno
17. Animale con le zampette lunghe
18. Ha una gamba di legno, un occhio coperto da una benda e beve solo rum

Verticali:

2. Tipico mezzo di trasporto delle streghe
3. Colore della carota
4. Un personaggio di Hotel Transylvania
5. Tipico simbolo sulle bandiere pirata
7. Lo è il Conte Dracula
10. Tipica verdura arancione che può far "paura"
13. Vecchiaccia con cappello e naso a punta
15. Il colore della morte
16. La si usa per tagliare la legna
19. Vengono deposti i corpi dei defunti

PAUSA CAFFÈ



Francesca Bugatti

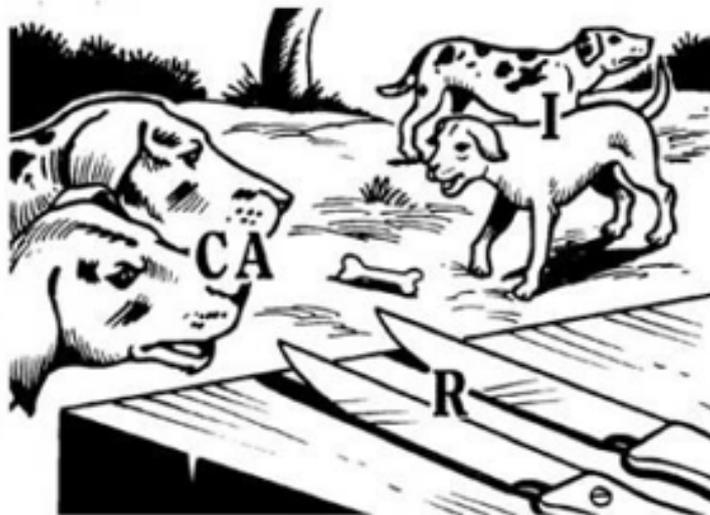
PAUSA
TERZA

REBUS

(Frases 6,5)



(Frases 7,9)





Stefano
2023
Medda