



Il Giornale del Gabbiano

Un pomeriggio con la mia cuginetta
La mia vacanza a Riccione
Chi sono Mahmood e Blanco
Test: di che pigrizia sei?

Indice

- 03 I fatti miei**
Un pomeriggio con la mia cuginetta_C. Giudici
Mi presento_R. Frigerio
Il mio gatto_S. Cuccarini
Don Giussani_E. Zanini
- 07 Vacanze**
La mia vacanza a Cervia_N. Orsenigo
Diario della mia vacanza_S. Azzalini
Le mie vacanze in estate_G. Zoia
La mia vacanza_M. Tavani
- 11 Tempo libero**
Calcio Como 1907_A. Allevi
- 13 Musica**
Chi sono Mahmood e Blanco?_D. Pietroni, G. Pascale
Madonna_M. Mirković
- 17 Interviste famose**
Intervista ad Emanuele Toniutto_AA.VV.
- 20 L'angolo quark**
Di che pigrizia sei?_D. Pietroni, D. Mancuso
South Dakota_D. Mancuso
Il lato oscuro della Disney_D. Mancuso_P. Elli
Gli dei dell'Olimpo_M. Mirković
Mobilità sostenibile_G. Gulizia
Leopardo delle nevi_D. Percassi
- 29 E' successo che...**
Ezio Greggio_D. Pietroni_G. Pascale
- 31 Attività centro diurno**
Le attività del CSE_C. Multari
- 33 Ricette di casa Gabbiano**
Salame al cioccolato_C. Giudici
Le mie ricette senza glutine_A. Freri
Cannazze_R. Scoca
- 39 Giochi.....amo!**
Cruciverba_L. Sepulcri
- 40 Ringraziamenti**





Un pomeriggio con la mia cuginetta



Sabato pomeriggio ho deciso di uscire con Samuela (la mia amica del cuore) e la sua bambina Tecla.

Tecla ha degli occhi bellissimi di colore blu, come le onde del mare ed è molto piccola (ha 8 mesi). Il suo viso è molto splendente, lei è molto pacioccona e ha un sorriso smagliante e assomiglia tutta alla sua mamma.

Quando sono arrivata dalla mia amica del cuore, ci siamo abbracciate. Con Tecla, ho fatto tante bellissime cose; l'ho presa in braccio e mi sentivo molto emozionata e felice. Le facevo tante carezze, coccole e lei sorrideva.

Abbiamo preparato il bagnetto per Tecla: lei si divertiva un mondo a giocare con l'acqua, a spruzzarci tutte e con un suo giocattolo gonfiabile si divertiva a fare le onde come quelle del lago.

Nel pomeriggio è arrivata Silvia e abbiamo fatto merenda tutti insieme; io ho portato dei dolci per i miei amici e Tecla ha mangiato uno yogurt, lei è ancora un po' piccola ma è stupenda.

Con Samuela ci siamo divertite un sacco; è una mia amica del cuore e soprattutto è la responsabile dell'oratorio di San Michele di Cantù.

Lei mi ha seguita per 10 anni nel gruppo giovani e abbiamo frequentato insieme il catechismo. Che grandissima sorpresa!

Andrò in vacanza con lei e anche con la sua piccola Tecla.



Chiara Giudici

Mi presento



Mi chiamo Riccardo,
ho 18 anni e vivo
a Cantù.

Mia mamma si chiama Beatrice, mio papà si chiama Luca e ho un fratello più piccolo di me che si chiama Leonardo.

Vivo con 2 conigli che si chiamano Lili e Lulu e 3 cani senza nome; mia nonna invece ha un gatto ma non ricordo il nome. A me non piacciono i gatti.

Alla sera ascolto musica rap, i miei cantanti preferiti sono: Chiara Galiazzo, Capo Plaza, Sfera Ebbasta, Lazza, Tha Supreme, e anche Annalisa, Ana Mena, Fred de Palma e Laura Pausini.

In televisione guardo Gerry Scotti e Grande Fratello, i miei film preferiti sono quelli comici per esempio Fantozzi e Totò.

Amo mangiare pasta al sugo, ma mangio tutto senza problemi tranne i dolci che non mangio mai.

Sono contento di essere qui al Gabbiano, mi piace molto fare "prato bello" e "trucioli", al momento vado d'accordo con tutti.

Riccardo Frigerio

I fatti miei

Il mio gatto



Io ho un gatto che si chiama SKY, per me è tutta la mia vita e mi rende molto allegro.

Ogni volta che mi sento triste, lui è il mio sostegno. Quando non sono con lui mi manca il suo miao miao. Vorrei fargli conoscere la mia ragazza perché per me è come il mio fratellino caro. A Sky piace la musica e stare al sole quando c'è il cielo celeste. Anche se alle volte mi graffia, so che lo fa con affetto e amore. Io vorrei donargli uno scivolo tutto per lui per giocarci. Per ora il suo gioco preferito è un tubo dove entra da una parte ed esce dall'altra. Spesso giochiamo con un filo che lui cerca di prendere.

Sky è arrivato il 31 agosto e fa il compleanno il 1 maggio, è il micio bianco e rosso più bello che ci sia al mondo e un giorno vorrei tanto dargli una sorellina che gli faccia compagnia.

Gli piace mangiare i suoi croccantini, ma ogni tanto lo vizio con delle croste di formaggio o con il grasso del prosciutto.

Vorrei anche dedicargli una canzone.



Simone Cuccarini

I fatti miei

Don Giussani

Don Luigi Giussani è nato a Desio il 15 ottobre del 1922.

Ha insegnato teologia al seminario di Venegono, ma poi ha lasciato l'incarico per insegnare religione al liceo classico di Milano; lì tra gli studenti ha fondato Gioventù Studentesca e poi Comunione e Liberazione, il movimento di cui ho fatto parte per ben 35 anni.

Don Giussani diceva che il cristianesimo non è un'ideologia, cioè un pensiero o un concetto, ma un'esperienza, cioè una vita nuova che nasce dall'incontro con Gesù Cristo.

Scrivete dei libri, che non sono libri veri e propri, ma lezioni. In questi libri c'è di tutto: brani del Vangelo, brani delle lettere di S. Paolo, brani di Leopardi e de "I fratelli Karamazov" di Dostoevskij.

Comunione e liberazione non parla mai del Natale e della Pasqua, per esempio non dice che i regali a Natale sono consumismo o cose del genere (lo viviamo come tutti, facciamo l'albero, il presepio, ci scambiamo regali), ma cambiamo in base all'incontro con Gesù Cristo. Questo avviene in modo astratto o formale ma sempre attraverso l'incontro con la comunità, con volti e persone ben precise che diventano autorità uno per l'altro.

Don Giussani era un'autorità grandissima grazie anche al suo grande carisma.

Alcuni sacerdoti lo hanno seguito e a loro volta hanno fondato varie comunità, soprattutto in Brianza. Durante gli incontri questi leggono un capitolo dei libri di don Giussani, lo spiegano e poi il gruppo parla della propria esperienza in base al contenuto dei capitoli.

Questi incontri, che noi chiamiamo scuola di comunità, durano in genere da ottobre a giugno, e hanno questo nome perché è dalla comunità che

impariamo a vivere il cristianesimo.

In estate a Rimini ci sono degli incontri per approfondire l'esperienza di CL, io ci andavo con la mamma, prendevamo il treno. Il meeting era grande come una fiera, c'erano dei padiglioni e c'erano delle sale dove si tenevano le assemblee, che erano sempre molto affollate: c'era gente in piedi e addirittura seduta per terra.

Don Giussani è morto anziano, il funerale è stato fatto in duomo a Milano con la presenza di ben cinquantacinque sacerdoti, tanto era conosciuto e famoso.



CL si è sviluppato anche all'estero grazie ad alcuni sacerdoti che sono andati all'estero e hanno fondato delle comunità. Anche alcuni laici sono andati in missione, io ho conosciuto una ragazza della comunità di Carugo che è andata prima in Africa, nello Zaire, e poi in Paraguay.

Quelli vanno all'estero per comunicare la loro esperienza, come la loro vita è cambiata e il loro entusiasmo per l'incontro con Gesù, un po' come la Madonna che dopo l'annuncio dell'arcangelo Gabriele era così entusiasta di essere diventata la mamma di Gesù da sentire il bisogno di comunicarlo alla sua parente Elisabetta.

Perché il cristianesimo non è pensiero o concetto ma incontro, annuncio ed esperienza di vita nuova.



Enrico Zanini

Vacanze

La mia vacanza a Cervia

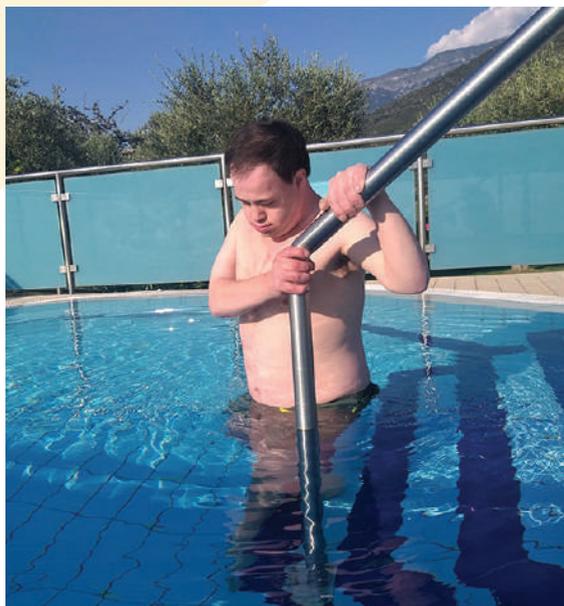
Voglio raccontarvi la mia vacanza. Sono andato in vacanza con mio papà Massimo e mia sorella Miriam.

Abbiamo dormito in una casa. Abbiamo mangiato una volta al ristorante e le altre volte in casa, hanno cucinato papà e Miriam. Al ristorante ho scelto pasta al sugo e acqua e torta di mele con gelato all'albicocca. In spiaggia ho mangiato una piadina con cotto e insalata. Facevo il bagno, l'acqua era fredda, toccavo con i piedi, sul fondo c'era la sabbia.

Sono stato anche in piscina, ho fatto il bagno, l'acqua era calda, ho preso un biscotto gelato al bar, però preferisco andare al mare.

Sono stato al mercato: vendevano maglie, calze, pollo, patate al forno e la carne. Abbiamo anche fatto la spesa e comprato la frutta.

Nicolò Orsenigo



Diario della mia vacanza



8
AGO **Lunedì**
Giorno di partenza

Questa mattina mi sono alzata presto per partire e andare tutti assieme in montagna nel bellissimo paese di Roana di Asiago. Lungo il viaggio ci siamo fermati dalla zia Angela a THIENE, per prendere le chiavi della casa. La zia ci ha offerto la colazione e poi siamo ripartiti. Arrivati alla casa ho preparato le camere con la zia Giuliana, invece lo zio Gaetano ha preparato il pranzo per tutta la compagnia. Al pomeriggio ho fatto anche il riposino, perché ero un po' stanca del mio bellissimo viaggio.

9
AGO **Martedì**
Primo giorno di vacanza

Dopo avere fatto la colazione sono andata con gli zii a fare un giro al centro di Asiago e ho visto tanti negozi. Nel pomeriggio, dopo aver fatto un riposino mi sono messa in poltrona e ho preso un po' di sole.

10
AGO **Mercoledì**
Secondo giorno di vacanza

Stamattina ci siamo preparati per andare al mercato del paese di ROANA. Abbiamo visto anche dei piccoli sentieri della Via Crucis.

11
AGO **Giovedì**
Un giro al laghetto

Anche oggi in compagnia dei miei zii e parenti ho fatto un altro giro al laghetto di ROANA. Mi sono tanto divertita a vedere i bambini che salivano sui tronchi degli alberi, e si divertivano a giocare nel parco con i loro genitori. Anch'io ho camminato per un po' intorno al laghetto e poi sono tornata a casa felice e contenta del mio giro.

12
AGO **Venerdì**
Gita delle suore di THIENE

Oggi è una bella giornata di sole, non sono andata a fare nessun giro perché dovevo aspettare la mia zia suora che veniva a stare qualche giorno in vacanza con me. È venuta con tutte le altre suore della comunità. Lo zio Gaetano ha preparato un buon pranzo per tutti e io ho preparato la tavola. È stata una bella giornata e le suore sono ritornate a casa molto contente.

Eccomi... mancano dei giorni perché mi son goduta la presenza della mia zia.. riparto con il mio diario delle vacanze!

18
AGO **Giovedì**
Oggi siamo andati a THIENE

Siamo andati a portare la zia Angela a THIENE. Io, lo zio Gaetano, Giuliana ed anche Anita mia cugina. Le suore ci hanno offerto della buona cioccolata, con diversi biscotti. La zia Angela ci ha regalato un bellissimo pallone.

19
AGO **Venerdì**
Ultimo giorno di vacanza

Stamattina abbiamo fatto una bella passeggiata verso il bosco. In un laghetto abbiamo visto delle anatre! Dopodiché il tempo non prometteva bene e difatti ha iniziato a piovere! Quindi tutti di corsa verso casa!!

Sono state delle bellissime vacanze. Mi sono divertita e rilassata tantissimo. Mi rende felice stare in compagnia dello zio Gaetano della zia Giuliana e di mia cugina Anita. Purtroppo le vacanze sono giunte al termine e sono pronta per rientrare operativa al Gabbiano!

Spero di poter ritornare l'anno prossimo!!!



Stefania Azzalini

Le mie vacanze in estate



Siamo partiti di domenica mattina in aereo per andare al mare a Lampedusa.

Abbiamo preso le valigie e un pulmino ci ha portato nel villaggio. Sono andato al mare con mia sorella Valentina, mio cognato Fabio e le mie nipotine Vittoria e Giulia.

Sono andato in montagna con mia zia Giovanna in un paese che si chiama Gittana. Al mattino andavo al lago a fare il bagno, bevevo il caffè, nel pomeriggio sentivo la musica.

Ero in montagna per il mio compleanno e ho festeggiato con i miei amici: abbiamo mangiato la torta e mi hanno regalato una cassa bluetooth e le cuffiette per il cellulare.

Alla sera abbiamo fatto una cena ed e' venuto a trovarmi il mio amico Mario con il quale andavo a scuola. Abbiamo mangiato la pizza e il gelato. Alla domenica siamo andati a messa con i miei zii e poi a pranzo abbiamo mangiato le lasagne.



Gianluca Zoia

La mia vacanza



Durante questa estate sono andata a Viserbella in Romagna, insieme alla mia badante.

L'albergo dove ho alloggiato era bello: grande, pulito, ordinato e gestito con attenzione. Alla mattina facevo colazione alle 8, mentre alle 9 andavamo al mare. Ho fatto tante passeggiate lungo il bagnasciuga e poi mi bagnavo stando sdraiata lungo la riva del mare. Ho partecipato con felicità al risveglio muscolare e ai balli di gruppo alla mattina in spiaggia.

Quando finivano, per rinfrescarmi, mi tuffavo in mare tra le onde. Anche alla sera mi scatenavo partecipando alla baby dance con gli animatori e i bambini, oltre che a fare tante passeggiate. In alcune serate sono andata ai mercatini per cercare alcuni piccoli pensieri per me, per i miei parenti e amici. Una cosa che non avevo mai fatto, e che sono riuscita per la prima volta, è stato il passeggiare alla sera durante il tramonto lungo la riva. Mi è piaciuto talmente tanto che dopo la prima volta ho voluto tornare anche le altre sere. Durante la vacanza ho conosciuto due persone che si chiamano Lidia e Tania e ci siamo fatte un sacco di risate.

È stata la prima volta che ho fatto veramente una vacanza meravigliosa e così ho passato un bell'agosto in cui ho fatto anche nuove conoscenze. Spero che anche la prossima estate riesca a fare una vacanza bella e rilassante come questa.



Marina Tavani

Tempo libero

Calcio Como 1907

Da pochi mesi ho iniziato a frequentare una nuova palestra a pochi passi da casa, conoscendo nuove persone.

All'inizio mi sentivo un po' chiuso, per il fatto che ero più abituato all'ambiente precedente.

Andando avanti ho iniziato a frequentare persone con età più o meno dai 60 ai 70 anni, che vanno spesso a vedere il calcio Como 1907 e uno di loro è all'interno degli Ultras Como.

Mi hanno invitato ad andare a vedere il match allo stadio contro la Cremonese: l'anticipo del venerdì sera alle 20:30, l'ultima di campionato. Durante la stagione le partite erano alle ore 14:00 e alle 16:15 del sabato pomeriggio, altre alle ore 20:30, anche di domenica. Il campionato inizia dopo la settimana di ferragosto, si conclude tra metà o fine maggio nell'anno successivo, poi dipende dal calendario.

Mi sono messo in contatto con il mio amico della palestra e suo figlio, ci siamo trovati al bar di Brenna. Un piccolo bar con tabaccheria, biglietti casalinghi del Como, biglietti concerti ed altro.

Il giorno precedente ci siamo organizzati per il ritrovo partita, circa un'ora e mezza prima dell'inizio match, abbiamo parcheggiato abbastanza lontano dallo stadio, abbiamo proseguito a piedi e all'ingresso abbiamo trovato gli ultras e siamo saliti in curva.

Quest'anno da metà novembre in Qatar ci sono i mondiali di calcio, purtroppo l'Italia non si è qualificata, perché eliminata dalla Macedonia del Nord.

Negli ultimi anni la società Como 1907 era in serie C, è stata promossa in serie B, dopo aver vinto contro il Renate ai playoff.

Quest'anno affronterà tre club che sono retrocessi dalla serie A, Venezia (già condannato da metà campionato), Genoa e Cagliari, due club che sono stati promossi dalla serie C, di cui una del girone A, l'altra del girone C.

Grazie all'arrivo di uno sponsor americano, che ha versato alla società un milione di euro per comprare calciatori a buon livello, grazie al mister Jack Gattuso, alla società, allo staff e ai calciatori, per la stagione successiva si spera di salire in serie A.

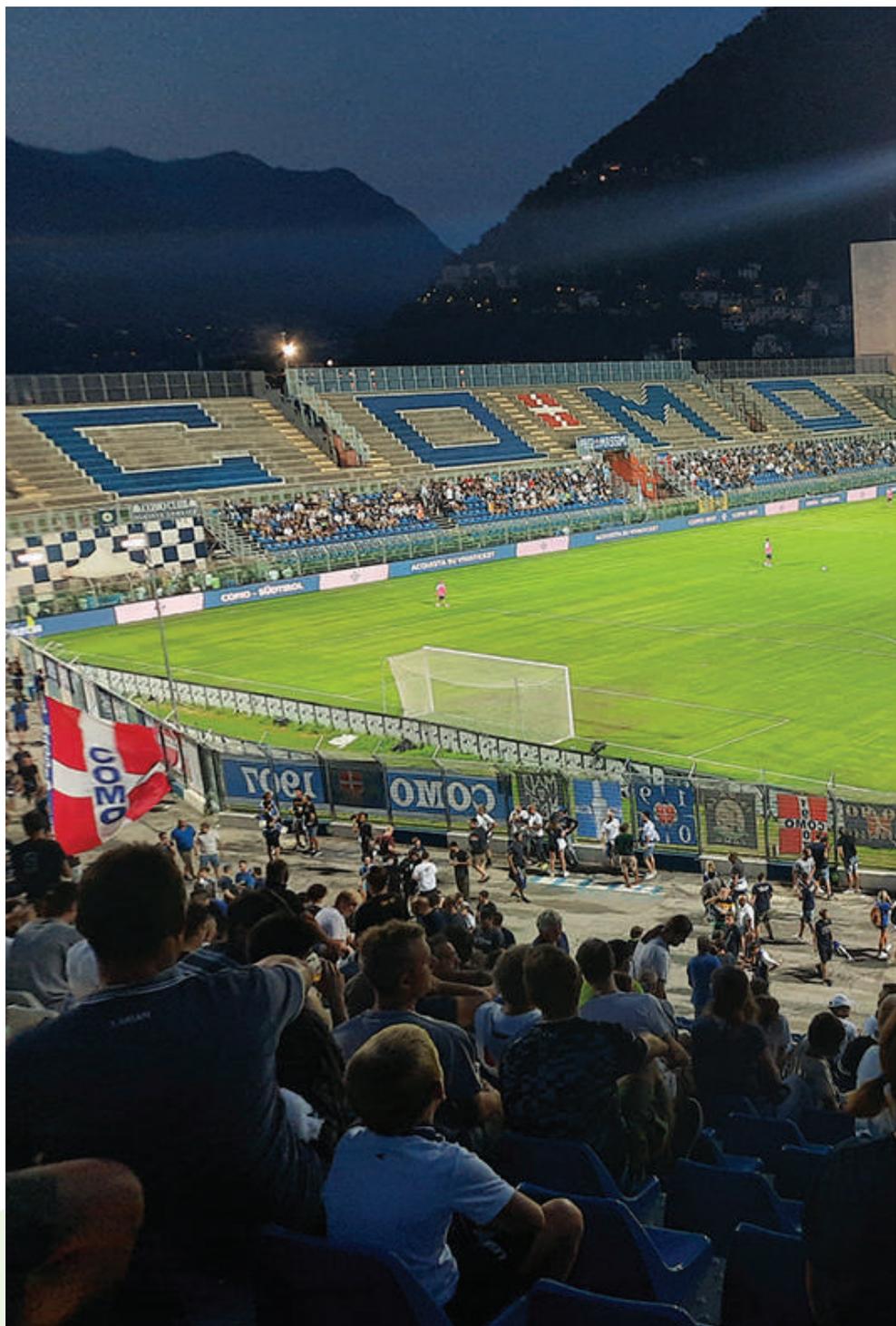
Poche settimane fa è arrivata una notizia sulla provincia di Como, sono pronti 40 milioni di euro, per poter costruire il nuovo stadio, si aspetta il permesso dal Comune. Anche il Calcio Como femminile, dopo aver vinto i playoff contro la Roma è stata promosso.

Mi è piaciuto molto vedere il mio club salire in B, spero di poterlo rivedere in uno stadio sistemato come si deve. Quest'anno la prima giornata di campionato è stato il week end di ferragosto, spero di avere un'altra occasione per seguire la mia squadra.

Vamos Ultras Como 1907!



Andrea Allevi



Chi sono Mahmood e Blanco?

Dopo essersi aggiudicati l'edizione 2022 del festival di Sanremo con la canzone Brividi, Mahmood e Blanco la portano ora all'eurovisione. Il duo ha già annunciato che rappresenteranno l'Italia alla manifestazione, che quest'anno si terrà a Torino. Ma chi sono Mahmood e Blanco?

Conosciamoli meglio.

Mahmood nasce nel quartiere periferico di Gratosoglio a Milano. Inizia a studiare canto fin da piccolo. I suoi genitori si separano e Mahmood cresce con la madre, e cresce molto con cui il senso di abbandono di non avere più rapporti con il padre. Il nome d'arte Mahmood in realtà è un gioco di parole tra il cognome Mahmood e l'espressione inglese my mood, che rappresenta il suo profondo desiderio di portare la sua storia personale e anche il suo stato d'animo all'interno dei pezzi.

Dall'età di 15 anni, per qualche tempo, ha studiato privatamente con il maestro Gianluca Valenti, da cui ha ricevuto le basi musicali. Dopo aver conseguito la maturità al liceo linguistico ha studiato presso il Centro Professionale Musicale di Milano, dove ha incontrato Andrea Gradini, suo insegnante e primo manager, e Francesco Fuganza, Elia Pastori e Marcello Grilli, membri della sua band e primi produttori.

“Abbiamo vinto noi? No, hanno vinto le nostre mamme!” rivelano i due ragazzi. “Alcuni dei versi più belli della canzone, come bici di diamanti che abbiamo portato sul palco in finale, li ho scritti in Sardegna” rivela Mahmood.

“Mia madre è stata una delle prime ad ascoltare il

brano - su cui ho incominciato a lavorare a Luglio - e a cogliere la sua bellezza del testo. Mi ha detto che poteva arrivare a tante persone.” E così è stato. Mahmood è fiero e orgoglioso delle sue origini sarde. La madre di Mahmood è di Orosei e si chiama Anna Frau; una donna bellissima che ha lasciato l'isola per sposarsi con un Egiziano.

Anche Blanco ha fatto sapere alla sua mamma che la loro canzone ha vinto il festival di Sanremo. “A lei è piaciuta molto, ed è piaciuta anche a mio padre ed ero fiero. Mahmood mi ha detto: dai portiamola al Festival di Sanremo, magari vinciamo e così è successo”. Blanco è lo pseudonimo di Riccardo Fabbriconi nato a Calvagese nella Riviera (Brescia) il 10 Febbraio 2003. E' salito alla ribalta nel 2021 con i successi con La canzone nostra e Mi fai impazzire, arrivando al vertice della top singoli Italiana. Ha inseguito pubblicato il suo primo album Blu celeste, certificato triplo platino e trainato dai singoli Notti in bianco, Paraocchi e l'omonimo brano.

(Articolo di Anna Maria Stefanini)

N.d.R.

La canzone Brividi non mi piaceva molto, e non capivo come avesse potuto vincere il festival di Sanremo. Però, dopo averne approfondito il significato, mi è sembrata più bella perché parla della vita personale di Mahmood. Questo articolo mi sembra scritto bene e mi è piaciuto molto, perché mi ha fatto capire anche le parole della canzone ed il discorso che lui ha fatto nei suoi pezzi.



Daniele Pietroni



Giovanni Pascale



Madonna

Madonna, pseudonimo di Madonna Louise Veronica Ciccone (Bay City, 16 agosto 1958), è una cantautrice, attrice e regista statunitense.

Celebre a livello internazionale sin dai primi anni ottanta, tra i suoi album più acclamati *Like a Virgin* (1984) e *True Blue* (1986), così come il vincitore del Grammy Award per il miglior album pop *Ray of Light* (1998) e *Confessions on a Dance Floor* (2005), anch'esso vincitore di un Grammy.

Molte delle sue canzoni hanno raggiunto la prima posizione nelle classifiche mondiali, come *Like a Virgin*, *Material Girl*, *La Isla Bonita*, *Like a Prayer*, *Vogue*, *Justify My Love*, *Erotica*, *Take a Bow*, *Frozen*, *Music*, *American Life*, *Hung Up*, *4 Minutes*, *Girl Gone Wild*, *Bitch I'm Madonna*, *Medéllin*. Madonna ha fondato una compagnia chiamata *Maverick* nel 1992, altre sue creazioni includono design di moda, libri per bambini, centri benessere e cinema. Secondo il Guinness dei primati è l'artista femminile dalle maggiori vendite della storia della musica, è inoltre l'artista ad aver piazzato più DVD musicali alla prima posizione nella *Billboard Albums Chart* negli USA. Nella sua carriera ha vinto numerosi premi, tra cui 50 *Billboard Music Awards* e 7 *Grammy Awards*. Madonna Louise Veronica Ciccone è nata il 16 agosto 1958 a Bay City, nel Michigan, e cresciuta a Pontiac. Terza di sei fratelli, il padre Silvio Anthony "Tony" Ciccone (1931) è di origine italiana, mentre la madre Madonna Louise Fortin (1933-1963) era di origini franco-canadesi. Il padre di Madonna, tre anni dopo la morte della moglie, nel 1966, si risposò con la sua governante, Joan Gustafson, dalla quale ha altri due figli, Jennifer e Mario, e con la quale è tuttora sposato.

Con soli 35 dollari in tasca e nessun posto dove vivere, nel 1978 si reca a New York.

Nell'ottobre 1982, Madonna pubblica il suo primo singolo, *Everybody*. Il secondo singolo, pubblicato nel 1983, è *Burning Up*. Nel 1984 vengono pubblicati altri due singoli, destinati anch'essi alla top 10: *Borderline* e *Lucky Star*. Madonna pubblica il suo

secondo album, *Like a Virgin* che riesce a raggiungere la posizione numero 1 della *Billboard Top 200 Albums Chart*. *Like a Virgin* ha avuto un enorme successo negli Stati Uniti, dove ha venduto oltre 10 milioni di copie ed è stato certificato disco di diamante nel 1999. L'album ha venduto nel mondo oltre 21 milioni di copie.

Madonna riceve il suo primo "MTV Video Music Award": il prestigioso "Video Vanguard Award" per il grande impatto nel mondo dei video. Nel 1985 Madonna parte per il suo primo tour, il *Virgin Tour* che toccherà solo le principali città americane e canadesi, riscontrando un enorme successo: in questo tour viene accompagnata da un giovane gruppo hip hop, i *Beastie Boys*. Nel giugno del 1986 Madonna pubblica il suo terzo album, *True Blue*. È il primo album di un'artista femminile ad entrare direttamente alla numero 1 della *Billboard Top 200*. Nel 1989 pubblica il suo quarto album in studio, *Like a Prayer*, il terzo consecutivo a raggiungere la vetta della classifica statunitense. Nell'aprile 1990 Madonna parte anche per il suo secondo, e più trasgressivo, tour mondiale, il *Blond Ambition Tour*. Il tour tocca, come nel *Who's That Girl Tour*, il Giappone, Nord America ed Europa. Il tour viene accolto positivamente dalla critica, che lo definisce il "miglior tour degli anni novanta".

Nel 1999 Madonna pubblica la top twenty hit *Beautiful Stranger*, scritta e interpretata per la colonna sonora del film *Austin Powers: La spia che ci provava*, e incide *Be Careful (Cuidado Con Mi Corazón)* con Ricky Martin, pubblicata nell'omonimo album del cantante. Dopo essersi aggiudicata un altro Grammy Award per il brano *Beautiful Stranger*, Madonna fa da testimonial per la campagna pubblicitaria della *Max Factor*, girando il famoso spot in cui bacia l'attore italiano Raoul Bova.

Alla fine del 1999 viene pubblicata la raccolta di videoclip *The Video Collection 93:99*, un'ideale continuazione del video *The Immaculate Collection* del 1990, contenente quattordici videoclip da *Bad Girl* fino a *Beautiful Stranger*. Nel 2000 Madonna recita come protagonista nel film *Sai che c'è di nuovo?*, insieme a Rupert Everett.

Riadatta per la colonna sonora, e pubblica come singolo, una cover del celebre successo degli anni

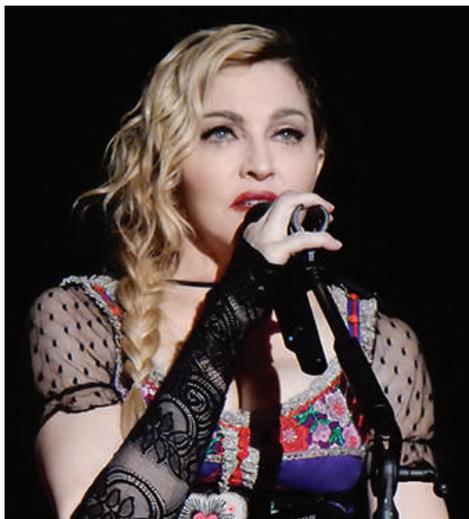
settanta di Don McLean, *American Pie* che raggiunge presto la vetta delle classifiche internazionali. Nella colonna sonora del film è presente un ulteriore inedito registrato dalla popstar, la ballata *Time Stood Still*. Madonna pubblica un nuovo album, *Music*, in cui si propone, rispetto alla veste spirituale di *Ray of Light*, in una versione dance-pop-country.

A seconda dei paesi in cui viene pubblicato, l'album presenta anche *Cyberraga*, o *American Pie*. *Music* ha debuttato alla numero uno della Billboard 200, registrando 420.000 copie vendute nella prima settimana. Vengono estratti solo 3 singoli (*Music*, *Don't Tell Me* e *What It Feels Like for a Girl*), e con il *Drowned World Tour*, è stata pubblicata un'edizione speciale dell'album con delle bonus tracks.

In totale *Music* ha venduto undici milioni di copie. Il singolo omonimo *Music* è diventato la dodicesima numero uno statunitense della popstar, mentre il video di *What It Feels Like for a Girl* è stato giudicato come controverso e censurato da MTV per le scene di violenza e di morte, anche se l'obiettivo del video era di mettere in risalto il fatto che la violenza da parte degli uomini non è censurata, mentre da parte delle donne sì.

Nel marzo 2013, Madonna ha tenuto un discorso durante i GLAAD Awards sulla libertà sessuale e sull'uguaglianza, contro l'omofobia e la violenza sulle donne. Nello stesso anno, esce invece *secretprojectrevolution*, un film di 17 minuti in collaborazione con il fotografo Steven Klein, contro la violenza nelle carceri e il femminicidio. Nel maggio 2013, la cantante ha partecipato ai Billboard Music Awards, vincendo nelle categorie "Miglior Artista in Tour", "Miglior Artista Dance" e "Miglior Album Dance" (per l'album *MDNA*). Nel gennaio 2014, Madonna ha partecipato ai Grammy Awards, prendendo parte all'esibizione di Macklemore e Ryan Lewis. Pochi giorni più tardi la diva ha preso parte al concerto MTV Unplugged di Miley Cyrus. Durante un'intervista in Canada, Madonna avrebbe rivelato di essere impegnata con la produzione di un nuovo album, in uscita nel 2014. Per questo progetto la superstar ha rivelato di essersi messa in collaborazione con Avicii e Natalia Kills. A causa della

pubblicazione illegale, da parte di sconosciuti, di quasi tutte le tracce contenute nell'album che sarebbe dovuto uscire nel 2015, Madonna anticipa l'uscita del nuovo disco al 20 dicembre 2014, *Rebel Heart*, in prenotazione sul noto store di musica



iTunes. Inizialmente sono scaricabili solamente le prime sei canzoni, altre verranno rese disponibili fino al 10 marzo 2015, data di uscita definitiva dell'album. Lo stesso 20 dicembre è stato ufficializzato come primo singolo della nuova era *Living for Love*. L'8 febbraio 2015 prende parte alla 57° edizione dei Grammy Awards esibendosi con *Living for Love* immersa in un'atmosfera che riprende la tauromachia del videoclip realizzato per la canzone. L'8 marzo 2015 presenta il suo nuovo disco *Rebel Heart* in anteprima mondiale in Italia, partecipando alla trasmissione *Che tempo che fa* condotta da Fabio Fazio. Esegue inoltre dal vivo due brani inediti, *Devil Pray* e *Ghosttown*. Oggi Madonna ha 64 anni, li ha appena festeggiati in una villa prestigiosa di Noto, in Sicilia. A me piace tanto perché le sue canzoni sono belle.



Miloš Mirković

Intervista ad Emanuele Toniutto (istruttore di nuoto)

Quanti anni hai?

Ho 28 anni.

Dove facevi l'istruttore di nuoto prima di arrivare a Cantù?

Ho fatto l'istruttore di nuoto in troppi posti, probabilmente. L'ho fatto a Cermenate, Limbiate, Cantù alla piscina comunale, Nibionno, e da quest'anno a Milano in una piscina comunale.

Prima di insegnare, facevi delle gare di nuoto?

Sì, ho fatto nuoto agonistico fino a quando avevo 20 anni. Poi ho avuto un problema alla spalla; insomma non avevo più voglia di fare 6 km al giorno nuotando.

Hai studiato per fare l'istruttore di nuoto?

Prima ho fatto il corso per istruttore di nuoto (primo livello) con Federazione Italiana Nuoto. Poi, con l'università (Scienze Motorie) sono riuscito a prendere il brevetto di secondo livello. Purtroppo bisogna studiare per tutto.

Hai fatto anche dei master di nuoto?

I master sono dei corsi della Federazione Italiana Nuoto che si fanno alla fine dell'attività agonistica, e sono divisi per categorie (dagli esordienti fino ai livelli più alti). Ci sono un sacco di squadre master in tutte le piscine. Io non ho mai voluto fare i master, perché tutti i km che ho fatto da ragazzo mi bastano e avanzano.

Dove hai imparato a nuotare?

Ho imparato a nuotare alla piscina di Cantù, quella comunale. Mi ricordo ancora, nel 2000. Alla prima lezione non sono entrato nella vasca, avevo troppa paura.

Perché, tra tanti sport, hai scelto il nuoto?

Beh, diciamo che mia mamma mi ha obbligato, quando avevo 6 anni, ad andare in piscina perché avevo problemi di schiena. Con il passare degli anni mi è piaciuto sempre di più. A 10-11 anni ho deciso di provare l'agonismo e mi è piaciuto un sacco. Secondo me il nuoto è uno sport che ami o odi: è molto noioso e non puoi ridere e scherzare con i compagni di squadra; ci sei solo tu e l'acqua. A me è sempre piaciuto mettermi alla prova, forse perché ho un carattere timido e solitario. Il nuoto rimane l'amore di una vita.

Hai dei tatuaggi?

Ho 3 tatuaggi, di cui 2 sono riferiti all'acqua.

Ti piace fare questo lavoro?

Sì, mi piace un sacco fare questo lavoro. diciamo che questi due anni di Covid non hanno aiutato a mantenere questa passione. Ho avuto dei problemi di lavoro, perché le piscine sono state chiuse per troppo tempo. Sono sempre contento di andare in piscina, anche se stare in acqua per tante ore non fa molto bene alla pelle.

Alleni bambini o adulti?

Sì, insegno sia ai bambini piccoli che al corso neonatale, qui al Gabbiano la domenica. Insegno agli utenti del CSE (insieme a Julia), agli adulti e agli anziani. Insegno un po' a tutte le età.

Quale è il tuo stile di nuoto preferito?

E' lo stile libero (crawl). Odio la farfalla e il delfino, mai sopportato. Mi piaceva anche la rana...

Usi degli attrezzi durante i corsi di nuoto (tavoletta, tubo, salvagente, palette, pull)?

Sì, utilizzo ovviamente degli strumenti, ma con moderazione. Mi piace che una persona possa fare qualsiasi movimento in acqua con una certa libertà

di provare sensazioni sia con le mani che con le gambe. Ad esempio, preferisco che un bambino abbia le mani libere e una maggiore sensibilità, piuttosto che utilizzi la tavoletta. Quindi, non mi piace usare la tavoletta per chi parte da zero a nuotare, perché se dai ad una persona un oggetto da utilizzare, lei si concentra sull'oggetto e non sulla propria sensibilità in acqua.

Che orari fai al lavoro?

Orari un po' variabili: per il momento sto lavorando sette giorni su sette, di solito al pomeriggio alle 16.00 fino alle 21.30, la mattina soltanto il mercoledì, il venerdì, il sabato e la domenica.

Durante la quarantena hai lavorato?

Durante il primo lockdown ovviamente non ho lavorato. L'anno scorso, purtroppo ho fatto i conti senza l'oste: avevo deciso di andare a vivere da solo in un appartamento in affitto, poi hanno chiuso di

nuovo tutti i centri sportivi. Quindi, per poter sopravvivere, ho fatto per un periodo di tempo il muratore e lo scavatore.

Il bonus statale è arrivato dopo 6 mesi, ma nel frattempo avevo diverse spese. Sicuramente ho scelto il periodo peggiore per andare a vivere da solo, ma dopo il primo lockdown non avevo più voglia di vivere con i miei genitori. Era il momento di andare fuori casa.

Quando ero ragazzino ed ero una testa calda, mio papà mi ha portato in cantiere tutta estate a lavorare.

Tu fai parte di qualche associazione di nuoto?

Non faccio parte di nessuna associazione di nuoto. Lavoro in diversi centri, tra cui Il Gabbiano. Se vi può interessare faccio anche l'arbitro di calcio nella categoria "eccellenza", come assistente. Quindi faccio parte della AIA (Associazione Italiana Arbitri) dal 2010.



Pratici altri sport?

Come ho detto prima, faccio l'arbitro ufficiale di calcio come assistente, quindi uso la bandierina e non il fischietto. Ogni tanto nuoto, ma in questo periodo ho poco tempo per allenarmi e faccio poco sport (cosa che non va bene!). Ho giocato a basket qualche anno fa, anche se sono troppo basso e quindi è durato poco. Ho giocato a calcio quando ero bambino; ho fatto atletica leggera quando avevo 16 anni durante un anno di pausa dal nuoto. Mi piace fare un po' di tutto: tennis, rugby... Mi piace un po' di tutto.

Come hai fatto a conoscere Briantea84?

Avevo già sentito parlare dell'associazione e la squadra di basket in carrozzina. Poi, quando sono stato assunto nel 2016, ho potuto conoscere gli allenatori: Ilaria, Silvia e Carlo (mi è dispiaciuto un sacco che sia mancato!). Lui ha lasciato un buon ricordo, gli piaceva molto scherzare...

Intervista realizzata da:



Gianluca Zoia



Chiara Multari



Mattia Castracane



Nicolò Orsenigo



Di che pigrizia sei?



Non è un disturbo, né un disordine della personalità. Consideriamo però l'indolenza una mancanza di volontà e ne diamo un giudizio negativo. In realtà si sa che è una cosa psicologica, inventata dall'evoluzione.

Sarà l'argomento, sarà anche che in questi mesi di lavoro da casa ho preso l'abitudine di frequentare il divano più del solito, e devo consegnare questo articolo. Mi sono impegnata un bel po' e forse mi sono lasciata suggestionare, soprattutto dagli esperti che sostengono che in realtà la pigrizia non esiste e che anzi bisognerebbe "prendersi il proprio tempo". Da un certo punto di vista hanno ragione loro, perché non esistono manuali di psicologia che contemplino la voce pigrizia. Non si tratta di un disturbo, insomma - a quanto pare - sembra più un preciso tratto della personalità (come il narcisismo o all'opposto la generosità). Quindi cos'è la pigrizia?

Si tratta di rimandare nel fare qualcosa o di fare le cose troppo lentamente o di non farle affatto in generale; la pigrizia è definita come la riluttanza a svolgere un'attività o a fare uno sforzo, nonostante si abbia la capacità di agire o di spostarsi.

Una persona è pigra per la sua motivazione a risparmiarsi, lo sforzo vince sulla spinta opposta

a fare la cosa giusta o prevista. Una reazione assolutamente normale, secondo i biologi: gran parte degli animali - in fondo - vanno a trascorre la maggior parte del tempo a non fare nulla in particolare.

Anche noi ci siamo evoluti per spendere meno energia possibile e concentrarci sulle ricompense immediate, di conseguenza qualsiasi comportamento che non è immediatamente gratificante, per il nostro cervello è un po' inutile. I nostri meccanismi psicologici di gratificazione istantanea sono molto più antichi e quindi molto più forti di quelli che mostriamo - ad esempio - quando ritardiamo la gratificazione per non essere bocciati a fine anno o andiamo in palestra per apparire in forma.

(Articolo di Raffaella Provedici)



Daniele Pietroni



Debora Mancuso

South Dakota: un itinerario alla scoperta dei Nativi della cultura

Una cultura affascinante e ricca di tradizioni, sulle cui tracce oggi si muovono centinaia di viaggiatori in un itinerario a tema speciale, quello dei Nativi d'America in South Dakota. Una realtà molto importante ancora oggi negli Stati Uniti e si calcola che, attualmente, se ne contino ben 71,800. Si tratta in buona parte di Dakota, Lakota e Nakota e abitano in nove riserve disseminate in ogni angolo dello Stato. Un viaggio che ne esplori le radici può quindi attraversare zone ormai molto note come : Cheyenne River Sioux Tribe, Crow Creek Sioux Tribe, Flandreau Santee Sioux Tribe, Lower Brule Sioux Tribe, Oglala Sioux Tribe, Rosebud Sioux Tribe, Sisseton Wahpeton Oyate, Standing Rock Sioux Tribe e Yankton Sioux Tribe.

Esiste inoltre la Riserva di Pine Ridge, tribù Oglala, che si estende nelle Badlands, le così dette "Terre Cattive". Affianca l'omonimo Badlands National Park ed è una terra mitica, dove molti valorosi Capi Oglala hanno lasciato il loro importante segno. Per esempio, nel cimitero cristiano presso la Red Cloud Indian School riposa oggi Red Cloud (Nuvola Rossa) e in questo territorio nel 1890 ci fu lo storico Massacro di Wounded Knee, quando 250 inermi Lakota - donne, uomini e bambini - furono uccisi dalle truppe del Settimo Cavalleggeri; tragedia che ha forgiato il carattere dei Nativi che oggi sono ancora più forti e fieri. Nelle Black Hills invece è presente il grande monumento granitico dedicato al Capo guerriero Crazy Horse, Cavallo Pazzo, tributo al grande leader Lakota e a tutta la cultura

dei Nativi nord americani. Durante giugno si può assistere alla Spring Volksmarch, una marcia di circa 10km dalla durata di circa 2 ore e 30 minuti che consente di toccare il mento del volto di Cavallo Pazzo. Il Missouri River è la zona del famosissimo capo spirituale e culturale Sitting Bull (Toro Seduto) dove riposa in una volta tombale cementificata, sulla quale si erge un monumento di granito col busto del condottiero indiano. Il Good Earth State Park, nei pressi del Big Sioux River, è stato un importante sito culturale per i Nativi, la posizione era molto favorevole e intorno abbondavano corsi d'acqua, fauna e terreno fertile.



Cosa mangiavano gli Indiani d'America?

L'alimentazione degli Indigeni Americani era solitamente basata sui prodotti a basso tasso glicemico, che possono essere selvatici o prodotti da colture, fra cui mais, fagioli, zucche, riso selvatico, patate dolci, pomodori, peperoni e arachidi, vari tipi di selvaggina (tacchino, alce e bisonte) e pesci d'acqua.

Come vivono gli Indiani d'America oggi?

Gli Indiani sono liberi di vivere ovunque. Si stima che circa 30% della popolazione Indiana negli Stati Uniti, ora vive in città.

La più grande concentrazione di Indiani urbani, circa 60.000, si trovano nell'area di Los Angeles - Long Beach, una zona della California.

Come vivono gli Indiani oggi nelle riserve?

Nelle riserve bisogna sottostare alle leggi ed ai regolamenti tribali, rispettandone i funzionari. Per il turismo nelle riserve indiane esistono campeggi, bed and breakfast, motel, resort, ranch e accampamenti caratteristici con Tepee o altre dimore della tradizione nativa.



Davide Favero



Debora Mancuso



L'angolo di quark

Il lato oscuro della Disney

Non tutti sanno che molte delle storie raccontate nei film della Disney sono molto diverse da quelle originali, e trattano temi molto più macabri e oscuri. Ecco qualche esempio di storie originali:

Frozen

La regina delle nevi è diventata una donna fredda come il ghiaccio a causa di una delusione d'amore, nel suo regno tutto è congelato: nessuno prova emozioni, neanche tristezza.

La Sirenetta

Una sirena si innamora di un principe, che aveva salvato mentre stava per annegare. Per conquistare il suo amore, chiede un paio di gambe alla strega del mare, la quale vuole in cambio la sua voce e la sua lingua. Se il principe l'avesse sposata, avrebbe avuto le gambe per sempre, ma, se avesse sposato un'altra donna, lei sarebbe diventata schiuma marina. Il principe, alla fine, sposa un'altra donna.

La Bella Addormentata nel Bosco

Il re abusa della bella addormentata, che verrà svegliata 9 mesi dopo dal figlio nato dalla violenza.

Il Gobbo di Notre Dame

Quasimodo viene torturato, Esmeralda viene torturata e alla fine muoiono tutti.

Cenerentola

Cenerentola uccide la matrigna.

Biancaneve

Biancaneve è torturata e trasformata in schiava.

Pocahontas

Pocahontas viene rapita, violentata e uccisa.

Peter Pan

È un personaggio che fin dall'infanzia popola il nostro immaginario. Ma questo bambino per il quale il tempo non passa mai, e che vive perennemente sull'Isola della Fantasia, nasconde un lato oscuro. Pan è il figlio di Hermes, il demone dei boschi, i bambini dell'isola che non c'è sono anime intrappolate in questo limbo.



Paolo Elli



Debora Mancuso

Gli dei dell'Olimpo

Gli Olimpici o Dodekateon sono i dodici Dei principali della mitologia greca. Il nome deriva dal fatto che abitano sul Monte Olimpo, un monte talmente alto e sempre attorniato dalla nebbia tanto che la sua punta, ovvero dove si trova la loro dimora, non è visibile.

Sono esseri soprannaturali e immortali, che governano la vita e la morte degli esseri umani. Erano venerati anche dai Romani con il nome di Dei Consenti.

Elenco

L'elenco propone i dodici Olimpici, descrivendone l'aspetto, i simboli che li caratterizzano e i diversi nomi attribuiti dai greci e dai romani. L'elenco comprende in realtà tredici divinità, poiché Estia e Dioniso vengono alternativamente inclusi nella lista.

Secondo la tradizione, quando Dioniso divenne un dio, Estia gli concesse di salire sull'Olimpo al suo posto.

Zeus in romano Giove: è il re degli dèi e sovrano del Monte Olimpo, dio del cielo, del fulmine e dei fenomeni atmosferici. Il più giovane figlio dei Titani, Crono e Rea. I suoi simboli sono la folgore, l'aquila, la quercia, lo scettro, la bilancia e il toro. Fratello e marito di Era, ella è la sua sposa ufficiale; tuttavia egli è famoso anche per i molti tradimenti commessi alla moglie.

Zeus quando ci sono delle guerre è colui che quasi sempre resta imparziale, anche perché dato che detiene il potere assoluto, se lui si schierasse si saprebbe già chi sono i perdenti e chi i vincitori. Era il protettore degli uomini e dei loro capi.

Era in romano Giunone: è la moglie e sorella di Zeus, e pertanto Regina degli dèi, è la dea del matrimonio, della famiglia, dei legami e delle unioni. I suoi simboli sono il pavone, il melograno, la corona, il cuculo, la leonessa e la mucca. E' la figlia più giovane di Crono e Rea.

Essendo la dea del matrimonio, ha spesso cercato di vendicarsi sulle amanti di Zeus e sui loro figli: infatti è anche famosa nella mitologia per il suo carattere vendicativo. Era la protettrice delle donne sposate.

Poseidone in romano Nettuno: è il dio signore del mare, di tutte le acque, dei terremoti, dei cavalli e delle sorgenti. I suoi simboli sono il cavallo, il toro e il tridente. Figlio di Crono e Rea. Fratello di Zeus e Ade. E' sposato con la nereide Anfritrite, sebbene abbia avuto molte amanti, come anche suo fratello Zeus. Era il protettore dei naviganti.

Demetra in romano Cerere: è la dea della fertilità, dell'agricoltura, delle piante. I simboli sono il papavero, il grano, la fiaccola e il maiale. Seconda dei sei figli di Crono e Rea. Dal suo nome latino, Cerere, deriva la parola "cereale". Possiede una figlia di nome Persefone, moglie di Ade. Era la protettrice dei culti misterici e degli agricoltori.

Estia in romano Vesta: è la dea vergine della famiglia, della casa e del focolare. Il suo simbolo era il cerchio, ed era la figlia primogenita di Crono e Rea. Viene raffigurata meno degli altri olimpici nei miti, e il suo posto tra di essi venne a un certo punto preso da Dioniso.

Atena in romano Minerva: è la dea vergine della saggezza, dell'ingegno, della guerra strategica e della strategia stessa, della guerra difensiva, della guerra fatta per giusta causa e delle arti utili e dell'artigianato. I simboli sono la civetta, l'ulivo,

dopo essere stato sconfitto dal suo figlio minore Crono.

Sposata con Efesto, ha comunque avuto molte storie extra coniugali, soprattutto con Ares. Il suo nome ha dato origine alla parola "afrodisiaco". Madre di Enea avuto dal principe troiano Anchise, è considerata la progenitrice mitica di Romolo e Remo e della gens Iulia, secondo alcuni sostenitori il nome segreto di Roma sarebbe Amor in suo onore. Era la protettrice degli amanti.

Ares in romano Marte: è il dio della guerra, della violenza, della rabbia e dello spargimento di sangue.

Il Marte romano ha invece connotazione sempre positiva e oltre che alla guerra è collegato alla gioventù maschile.

I suoi simboli sono il lupo, il cinghiale, il picchio verde, l'avvoltoio, la lancia insanguinata e lo scudo. Figlio di Zeus e Era, tutti gli altri dèi (esclusa Afrodite) lo disprezzavano. Il suo nome latino, Marte, ha dato origine alla parola "marziale".

Nella mitologia romana è il padre di Romolo e Remo e andando molto più avanti nella storia: dopo la caduta dell'impero romano d'occidente ha dato il soprannome a Carlo Martello soprannominato così perché era molto bravo in battaglia e proprio per questo fu soprannominato "piccolo Marte". Era il protettore delle battaglie.

Efesto in romano Vulcano: è il fabbro degli dei, dio del fuoco, della metallurgia, della tecnologia, e delle armi appena forgiate. I suoi simboli sono fuoco, incudine, ascia, asino, martello, pinze e quaglia. Figlio di Era, concepito a seconda del mito da Era da sola, o insieme a Zeus.

Dopo la sua nascita fu gettato dal monte Olimpo dalla sua stessa madre perché non sopportava di avere un figlio brutto, poi cadde sull'isola di Lemno.

Sposato con Afrodite, le fu fedele al contrario della maggior parte dei mariti della mitologia che fecero molti tradimenti alle mogli, un esempio molto conosciuto è Zeus. Il suo nome latino ha dato origine alla parola "vulcano". Era il protettore dei fabbri.

Hermes in romano Mercurio: è il messaggero degli dei, dio del commercio, dell'eloquenza e dei ladri. I simboli sono il caduceo, i sandali alati (che usa per spostarsi velocemente), il cappello alato, la cicogna, il serpente e la tartaruga, con il guscio della quale creò la lira.

Figlio di Zeus e della pleiade Maia. Il secondo più giovane dio olimpico, di poco più vecchio di Dioniso. Con la ninfa Penelope generò Pan, che divenne il dio della natura, signore dei satiri, inventore del flauto di Pan e compagno di Dioniso.

Dioniso in romano Bacco: è il dio del vino, delle feste, dell'impulso vitale, della follia e dell'ebbrezza. I simboli sono la vite, l'edera, la coppa, la tigre, la pantera, il leopardo, i delfini e la capra. È figlio di Zeus e della mortale Semele, principessa tebana, ed è sposato con la principessa cretese Arianna.

È il più giovane tra gli dei olimpici, nonché l'unico a essere nato da una donna mortale. Era il protettore dei culti dionisiaci, dei teatri e dei banchetti.



Miloš Mirković

Mobilità sostenibile

La mobilità sostenibile è un sistema ideale dei trasporti che permette di ridurre l'impatto ambientale del settore, rendendo al contempo gli spostamenti più efficienti e veloci.

Quando un Paese sviluppa dei progetti di mobilità sostenibile, quindi, si pone molteplici obiettivi che hanno a che fare sia con l'ecologia e l'ambiente, che con la qualità della vita delle persone. La mobilità, oltre ad essere sostenibile, diventa anche smart, ovvero intelligente. Gli strumenti per raggiungere reali risultati nello sviluppo della mobilità sostenibile sono già disponibili e sono la tecnologia, l'innovazione e il comportamento delle persone. Quest'ultimo, in particolare, gioca un ruolo chiave nel successo di un progetto ed è per questo motivo che la sensibilizzazione al tema della sostenibilità e dell'impatto ambientale è fondamentale. I motivi per cui risulta chiaro che percorrere una strada alternativa, che permetta lo sviluppo di una mobilità più smart e sostenibile, sono davvero molti, ma eccone i 5 principali.

Riduzione dell'inquinamento atmosferico

L'impatto del settore dei trasporti sull'ambiente è attualmente molto elevato, in quanto in Europa sono causa del consumo di circa un terzo del consumo totale di energia e di un quinto delle emissioni di gas serra, a cui si aggiungono altre tipologie di emissioni responsabili dell'inquinamento atmosferico urbano. Sono stati posti obiettivi di riduzione delle emissioni di gas serra, che vorrebbero vedere una diminuzione del 60% delle emissioni dei trasporti entro il 2050. Un traguardo che, per essere raggiunto, richiede un cambiamento radicale

dei trasporti, incentivando le nuove tecnologie e l'utilizzo dei sistemi più efficienti. In Italia sono stati per esempio avviati progetti di mobilità ferroviaria per verificare la possibilità di sviluppare treni alimentati a idrogeno e le relative infrastrutture tecnologiche.

Riduzione dell'inquinamento acustico

Le infrastrutture per i trasporti sono responsabili di livelli di rumore eccessivi e strade, ferrovie ed aeroporti sono sicuramente tra le fonti principali di disturbo. Per quanto se ne parli meno, l'inquinamento acustico ha diverse conseguenze sulla salute e sul benessere delle persone

Dire addio al traffico congestionato

Mobilità sostenibile significa anche incentivare i mezzi di trasporto pubblico, favorendo l'abbandono del mezzo privato.

Combattere il consumo di suolo e il degrado del territorio

Negli anni, purtroppo, la crescita del sistema dei trasporti e la pianificazione territoriale sono cresciute indipendentemente l'una dall'altra portando a forti situazioni di degrado del paesaggio e incompatibilità con il territorio circostante.

Costi ed efficienza dei trasporti

La mobilità sostenibile ed intelligente non fa bene solo all'ambiente, ma è conveniente anche per le persone. Trasporti innovativi, integrati nel territorio e efficienti permettono ai cittadini di risparmiare tempo, ma anche di ridurre i costi, sia individuali che collettivi. Per arrivare ad un reale sviluppo della mobilità sostenibile è necessario sia incentivare la diffusione delle giuste tecnologie, sia spingere le persone a prediligere un certo tipo di mezzo di trasporto.

Infatti, anche senza grandi innovazioni tecnologiche, è fondamentale che in città sia possibile muoversi in modo sicuro e comodo a piedi, in bicicletta e con i mezzi pubblici.



Gioacchino Gulizia

Il leopardo delle nevi



Felino di dimensioni medio-grandi che vive sulle catene montuose dell'Asia centrale, i maschi hanno dimensioni maggiori delle femmine: raggiungono i 75 kg, ma in genere il peso è intorno ai 50 kg, mentre per le femmine può essere anche meno di 25 kg.

Hanno una caratteristica pelliccia con una colorazione che varia dal grigio al marroncino-giallastro con piccole macchie scure e parti inferiori biancastre.

Caccia soprattutto di notte o all'alba e le sue prede abituali sono le pecore e le capre selvatiche, compresa la pecora blu e l'argali. Il leopardo delle nevi si ciba anche di cervi, giovani yak, asini selvatici e bestiame allo stato brado, essendo in grado di catturare prede tre volte più pesanti di lui. Il leopardo delle nevi mostra vari adattamenti al clima freddo degli ambienti montani: corpo tozzo, folta pelliccia, orecchie piccole e arrotondate.

Le zampe sono dotate di pelliccia anche tra i polpastrelli e gli permettono di camminare sulla

neve. La coda, lunga e flessibile, lo aiuta a mantenere l'equilibrio sul terreno roccioso, è anche molto spessa, a causa dell'accumulo di grasso e della folta pelliccia e viene utilizzata per coprirsi il muso quando dorme.

Il leopardo delle nevi è stato perseguitato e cacciato per anni per la sua stupenda pelliccia, particolarmente preziosa sul mercato.

Oltre al bracconaggio, anche i conflitti con le comunità locali e la distruzione dell'habitat, minacciano costantemente la sopravvivenza di questo elegante felino: negli ultimi 20 anni abbiamo perso più di un quinto della popolazione. A questi pericoli bisogna anche aggiungere il cambiamento climatico, il riscaldamento globale sta infatti minacciando fortemente il futuro delle alte montagne himalayane dove vive il leopardo delle nevi, nonché fonte d'acqua per decine di milioni di persone, e dimora di una vasta varietà di fauna selvatica.



Daniele Percassi

E' successo che...

Ezio Greggio

Ezio Greggio: “sono felice di poter aiutare i profughi”

Ezio Greggio è l'autore di un grande gesto di solidarietà verso le vittime della guerra, e ci spiega come imitarlo. Un pullman che arriva davanti alla sede di Mediaset di Cologno Monzese.

Nel parcheggio, Ezio Greggio che aspetta. Non è la scena di un set, ma di una grande opera di solidarietà. Su quel pullman ci sono ucraini che il popolare showman ha aiutato a trovare assistenza e rifugio. Nella speranza che un giorno possano tornare nelle loro case, in una Ucraina in pace.

Ezio, era lì quando sono arrivati i profughi? Cosa ha visto e cosa ha provato?

“Per me è stata una gioia, un'emozione difficile da descrivere. C'erano donne e bambini sfiniti dal viaggio di ore, ma contenti di essere in salvo. Era fortissimo il contrasto tra i due sentimenti: da una parte, la gratitudine e anche lo stupore per aver trovato tante persone che li aiutano. Dall'altra, la disperazione per aver perso tutto. Ricordo in particolare una ragazza in lacrime, con la nostra traduttrice che l'abbracciava e cercava di consolarla, ha raccontato che un fratello di 18 anni era rimasto in Ucraina per combattere.

In quei giorni, per aiutare i bambini avevano preparato dei dolci e un grande uovo di Pasqua. E' stato bello riuscire a strappar loro un sorriso. Poi tutti sono partiti per la destinazione finale, molti saranno accolti da amici e parenti che già vivono in Italia. E noi possiamo già organizzare altri pullman. All'andata porteranno medicine, e al ritorno profughi.

Un amico di nome Francesco, che avevo incontrato a Mediaset, conosceva una persona che ha già lavorato per la Protezione Civile e adesso fa il volontario nel campo profughi Primafila al confine tra Polonia e Ucraina. Quando ha saputo che cercavano un modo per raggiungere un posto sicuro, è andato a Trigoria da quelle persone con la sua compagna e un minivan da 9 posti. Allora ho coinvolto la mia associazione e insieme con la comunità di Sant'Egi-

dio abbiamo organizzato il nostro viaggio. E lancio anche un appello: se ci sono associazioni o gruppi di amici che vogliono imitarci, ben vengano. L'importante è contattare associazioni presenti sul posto, come la Croce Rossa Italiana o la Comunità di Sant'Egidio. E organizzare l'accoglienza in anticipo: quando queste persone arrivano devono già sapere dove saranno ospitate”.

E ora che succederà?

“La speranza è che la guerra finisca in fretta e i rifugiati possano tornare nelle loro case. Per chi la troverà ancora intera.

Perché i racconti delle distruzioni sono tali che mi hanno ricordato quelli di mio padre Nereo, che durante la 2a Guerra Mondiale è stato prigioniero per due anni e mezzo nei campi di concentramento in Germania e in Polonia.

Il valore della solidarietà l'ho imparato da lui, che mi raccontava delle persone che lo hanno aiutato a tornare in Italia. Dopo la liberazione dei campi, si arrangiavano come potevano.

Mio padre cominciò un lungo viaggio verso la provincia di Biella, ove poi tornò, per raggiungere anche sua madre. Aveva poco più di 20 anni. Per 6 mesi ha attraversato un'Europa devastata e molte persone gli offrivano ospitalità e da mangiare. E addirittura qualcuno gli regalò un cavallo con cui fece parecchia strada, prima di venderlo in cambio di una bicicletta. Tutto questo è raccontato in un libro che papà ha pubblicato per la famiglia”.

(Articolo di Paolo Fiorelli)



Daniele Pietroni



Giovanni Pascale



Le attività del CSE



Le attività del CSE che mi piacciono sono: Teatro, Cucina, Atelier pittorico e Redazione. Mi piace di meno preparare i sacchetti con le cose da mangiare per la gita.

Il Teatro mi piace perché facciamo i laboratori con Elisa, la nostra insegnante di teatro. Mi piace fare le improvvisazioni e immaginare di essere una principessa con i cavalieri. Il mio laboratorio preferito è camminare sulle strisce di scotch con la canzone “O forse sei tu”. E’ stato bello anche lavorare a coppie: fare “angelo e umano” e ballare.

Al venerdì ho un’attività che si chiama Desperate housewives (casalinghe disperate). Il mio compito è apparecchiare la tavola insieme ad una delle mie compagne: conto in quanti siamo a tavola, sistemo i piatti, le bottiglie d’acqua, i bicchieri, le posate e i tovaglioli. Apparecchio da sola ma ogni tanto mi dimentico qualcosa. Poi preparo il caffè: metto l’acqua nella caffettiera poi la polvere di caffè e chiudo la caffettiera.

Nell’Atelier pittorico lavoro con la consulente Claude. Mi piace colorare i personaggi delle opere, infilare i tappi nello spago e colorare i fili di cotone con gli acquarelli.

In Redazione io penso a cosa scrivere, l’educatrice Chiara scrive sul quaderno poi io copio l’articolo al computer e scelgo le foto. Un’attività che mi piacerebbe fare è guardare i film.

P.S.

In questo articolo ho scritto delle attività dell’anno 2021-2022.



Chiara Multari



Salame al cioccolato

Ingredienti

- 250 g. biscotti secchi di oro Saiwa
- 2 uova
- 250 g. zucchero
- 100 g. di burro fuso
- 75 g. cacao amaro
- 40 ml. caffè (1 tazzina)
- Zucchero a velo q. b.

Preparazione

- 1) Chiudiamo i biscotti secchi in una busta e, con un mattarello, sbricioliamoli fino a ottenere dei piccoli pezzettini.
- 2) Prendiamo una ciotola capiente e al suo interno versiamo: uova, zucchero, burro sciolto, cacao e caffè. Mescoliamo fino a rendere il composto omogeneo e aggiungiamo un po' alla volta i biscotti sbriciolati.
- 3) Per dare all'impasto la classica forma di salame, tagliamo un pezzo di pellicola, versiamoci sopra il composto che abbiamo preparato e modelliamo con le mani fin quando non avrà assunto la forma di un salame. Chiudiamo il tutto sigillando bene le estremità e avvolgiamolo con della carta stagnola. Facciamo riposare in frigo.
- 4) Non ci resta che scartare il nostro dolce, adagiarlo su un vassoio cosparso precedentemente di zucchero a velo e spolverarlo nuovamente.
- 5) Possiamo infine dare un tocco finale al nostro dessert: avvolgiamolo con del filo bianco.

Buon appetito



Chiara Giudici



Le mie ricette senza glutine

Ricetta risotto agrumi e zafferano con capesante

Ingredienti per 4 persone

- 1 bustina di zafferano
- 320 grammi di riso Carnaroli
- 12 capesante
- 4 litri di brodo vegetale
- 20 grammi di olio evo
- 60 grammi di succo d'arancia
- 80 grammi di burro
- 40 grammi di Parmigiano Reggiano
- 40 grammi di scalogno trito
- 10 grammi di buccia d'arancia
- 20 grammi di succo di limone
- 12 grammi di finocchietto tritato
- 5 grammi di timo
- Vino bianco q.b.
- Sale q.b.

Preparazione

- 1) Prendete una casseruola e versate dell'acqua con carota, sedano, zucchina, cipolla e sale e portare l'acqua ad ebollizione.
- 2) Mentre il brodo arriva a bollire, in un'altra padella, stufate lo scalogno tagliato sottile con l'olio e tostatevi il riso per un paio di minuti.
- 3) Sfumate con un bicchiere di vino bianco fermo, alzate la fiamma e lasciate evaporare tutto l'alcol; aggiungete un mestolo di brodo bollente ogni qualvolta il precedente sarà evaporato, portando così a cottura il riso.
- 4) Terminata la cottura, facendo attenzione a mantenere il riso al dente, aggiungete lo zafferano, rimescolate e, a seguire, unite il succo di limone e d'arancia precedentemente spremuti amalgamandoli al composto per qualche secondo.
- 5) Mantecate infine con Parmigiano Reggiano, burro freddo di frigorifero e rimescolate sino a completo assorbimento.
- 6) Lasciate riposare 3-4 minuti e aggiungete il finocchietto fresco tritato.
- 7) Nel frattempo prendete le capesante intere e conditele con timo e olio, riscaldate una padella antiaderente e scottatele sulla piastra rovente un minuto per lato.
- 8) Una volta cotte, appoggiatele su un foglio di carta assorbente per qualche secondo.
- 9) Disponete il risotto su un piatto piano picchiettando sul fondo per creare una superficie omogenea e adagiatevi le capesante.
- 10) Profumate con la buccia d'arancia grattugiata, qualche foglia di finocchietto fresco e servite.



Alessandra

Buon appetito



Cannazze

Ciao, oggi vi voglio deliziare con una ricetta tipica di Avellino, il mio paese di origine: le Cannazze. Prima di descrivervi come si fanno, vi lascio qualche particolare sulla loro storia.

Le origini di questo piatto sono antiche: si racconta che già nel '700 veniva prodotto un tipo di pasta lunga e di forma cilindrica, come lo sono appunto le cannazze, che veniva messo ad essiccare sulle canne, da cui probabilmente hanno preso il nome. Si tratta essenzialmente di ziti che vengono spezzati a mano in 5 parti: tradizionalmente erano il piatto degli spozalizi, o meglio "maccheroni della zita", dove zita in dialetto è la sposa. Ma ciò che contraddistingue questo piatto è proprio il ragù con cui la pasta è condita. Oggi il ragù è preparato con l'involentino di carne di vitello, la "vrasciola".

L'immagine è quella tipica del ballo degli sposi, intorno ai quali gli invitati, in cerchio, avvolgono gli stessi con le zahareggh, le stelle filanti, proprio come una braciola unita dai fili. Ad oggi, le cannazze, seppure continuano a regnare nella maggior parte dei menù nuziali, rappresentano ormai il piatto dei pranzi domenicali, il piatto della famiglia, della condivisione, il simbolo di Calitri (AV) per eccellenza. Un piatto semplice, ma è proprio la sua semplicità a renderlo così speciale, soprattutto per noi calitranesi. Semplici sono gli ingredienti, generalmente prodotti localmente, a partire dalla salsa.

Ingredienti

- Mezzi ziti spezzati
- Fettine di carne di vitello per braciola
- Olio EVO
- Foglie di alloro
- Cipolla
- Vino bianco
- Prezzemolo
- Aglio
- Pepe
- Peperoncino piccante macinato
- Formaggio grattugiato misto di vaccino e pecorino
- Salsa di pomodoro prodotta preferibilmente in loco
- Concentrato di pomodoro
- Sale q.b.

Preparazione

Stendere le fettine di vitello su di un piano, condirle con formaggio grattugiato, sale, pepe, prezzemolo e aglio tritato; avvolgerle e fissarle con spago da cucina. Imbiondire la cipolla tritata in olio e farvi rosolare gli involtini aggiungendo alloro e vino bianco. Mettere da parte la carne ed aggiungere al sugo di base il concentrato di pomodoro e far cuocere un po' di tempo. Aggiungere quindi la salsa di pomodoro e cuocere per 30 minuti aggiungendo poi gli involtini. Salare e far continuare la cottura per almeno 2 ore (il tempo varia in base alla quantità e alla consistenza delle carni). A parte lessare la pasta spezzata a mano in 5 parti, scolare e condire a strati in una terrina con il misto di formaggi grattugiati ed abbondante sugo. Servire con peperoncino piccante.

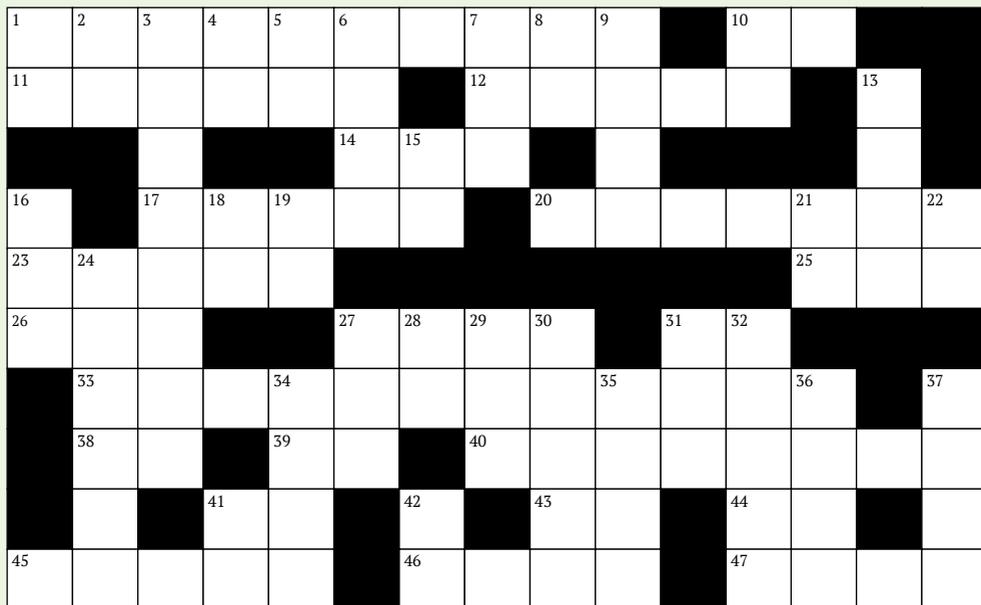


Rosa Scoca

Buon appetito



Cruciverba



Orizzontali

1. Si paga il pedaggio
10. Sigla di Napoli
11. Si apre e ci si siede in spiaggia
12. Si usa per dormire
14. Famoso marchio patatine
17. Con l'estate arrivano le meritate...
20. Si indossa in piscina o al mare
23. Si fanno anche dal trampolino
25. Vivevano nell'olimpio
26. ... e costumi
27. La posta a Londra
31. Sigla di Bari
33. Divertimento acquatico
38. Sigla di Novara
39. Così inizia il rito
40. è composta di sabbia
41. Sigla di Arezzo
43. Pietà senza vocali
44. Hugo senza vocali
45. Sta sulla finestra
46. Tu scii, egli...
47. Una in tedesco

Verticali

1. Un po' assurdo
2. Sigla di Udine
3. C'è anche telefonico
4. Boa senza testa
5. Sigla di Siena
6. Sono seguiti dai gatti
7. Servono per volare
8. Davanti a Andrè e Gregori
9. Matto senza M
10. Sigla di Novara
13. Si lasciano con i piedi
15. Vocali in Mare
16. Mezzo studio
18. Inizio di Eiffel
19. Sigla di Rieti
21. Centro di rude
22. Vocali nelle vele
24. Sinonimo di tradizione
27. Contrario di sempre
28. Inizio di asso
29. Incognita matematica
30. Claudio della TV
31. Galleggiante
32. Vegetazione in mare
34. Ip-ip ...
35. In inglese è "life"
36. Né ieri né domani
37. Il contrario di bene
41. Anno Domini
42. Mezzo osso



Loretta Sepulcri

Ringraziamenti

Ringraziamo la Comense Scherma e le famiglie degli atleti per l'acquisto del materiale tecnico!



Grazie!

Ringraziamenti

Fondazione Enaip lombardia - Sede di Varese
per la disponibilità, la proposta grafica e l'impaginazione finale

Officine Madaro *per la sponsorizzazione del giornale*

Ringraziamo **Emanuele Toniutto** *per la disponibilità all'intervista*

Caporedattrici e caporedattori: *Gioele Biotto, Santina Fiorito, Chiara Gentili,
Michela Greco, Enrico Ponzoni*

Redattrici e redattori: *Daniele Pietroni, Giuseppina Clementi, Davide Favero,
Mattia Castracane, Miloš Mirković, Loretta Sepulcri, Stefania Azzalini,
Chiara Giudici, Enrico Zanini, Omar Zecca, Gianluca Zoia, Tomaso Bonanomi, Simone
Cuccarini, Paolo Elli, Nicolò Orsenigo, Debora Mancuso, Chiara Multari, Daniele
Percassi, Alessandra Sardisco, Rosa Scoca, Andrea Allevi,
Giovanni Pascale, Riccardo Frigerio*

Fotografie a cura della redazione



Via Pizzo Scalino 12 - Giussano 20833 (MB)

Partita Iva: 02650350966

Telefono: 0362 311529

Cellulare: 335 7073973

Fax: 0362 863398

Email: info@officinemadaro.it





Il Gabbiano **Società Cooperativa Sociale Onlus**

PI/CF: 01269870133

Via F. Baracca, 58 - Cantù 22063 (Co)

Tel: 031/730622

Email: info@ilgabbianocantu.it

Secuici anche su Facebook

www.ilgabbianocantu.it

*Questo giornale è stampato presso il nostro Centro Socio Educativo.
L'eventuale ritrovamento dello stesso in luoghi e località pubbliche
è da considerarsi puramente casuale.*