

IPSIA FLASH

il giornale degli studenti

Il giorno 13/4/2023 le classi 1IAMI A e B e 4IAMI hanno partecipato ad un evento organizzato dal Comune di Cernusco sul Naviglio e hanno assistito ad uno spettacolo tenuto dalla compagnia di Venezia intitolato "La voce. Esprimi un desiderio". Il tema trattato è stato quello dei disturbi del comportamento alimentare (DCA). L'ospite speciale, Sandra Zodiaco, ha combattuto diversi anni della sua vita contro l'anoressia nervosa e ha raccontato la sua personale esperienza. L'evento ha avuto una durata di 5 ore dalle 8:00 alle 13:00 ed era diviso in tre parti. Nella prima parte, introduttiva, è stato presentato un video, in cui veniva illustrato, con immagini e parole forti cosa si prova ad avere un disturbo alimentare; successivamente è stato presentato un altro

video in cui l'ospite Sandra raccontava della sua esperienza e del motivo per cui ha deciso di testimoniare e presenziare a quell'evento. Dopodiché c'è stata la possibilità di parlare direttamente con Sandra collegata tramite una videochiamata. Subito dopo è iniziata la seconda parte: il vero e proprio spettacolo, con Veronica di Bussolo e Alice Marchiori come attrici protagoniste. La particolarità era proprio la contrapposizione tra il titolo e il fatto che lo spettacolo fosse muto. Questa decisione è stata

spiegata alla fine dello spettacolo, il quale non aveva bisogno di "voci" per essere compreso dal pubblico.

Protagonisti erano: una donna e il suo Disturbo alimentare. La scena si è aperta con il "Disturbo alimentare" che indossava sempre più vestiti per coprire il suo corpo. Sul palco era stata riposta una pila di vestiti che, in un primo momento, hanno ricoperto la Protagonista, come a simboleggiare il modo in cui un disturbo alimentare "ricopre" e "soffoca" la vita di una persona.



La Protagonista, uscita dalla pila di vestiti, ha provato ad essere sé stessa e a combattere il Disturbo alimentare, spogliandolo dai vestiti che si era messa. A questo punto ha deciso di dirigersi verso il cuore posto al centro della scena >>> CONTINUA A PAG .2

LABORATORIO DI POESIA

Come è nata l'idea di un laboratorio di POESIA?

"E' nato tutto per caso: a inizio lezione ho pensato che per far comprendere meglio un testo poetico avrei dovuto trasformare i ragazzi stessi in poeti. Facile, mi dissi con ironia. Ma in realtà facile lo è stato davvero.

Per iniziare dovevo creare l'atmosfera giusta: troppa luce da fuori e pochi stimoli poetici dentro. Le tapparelle abbassate

risolsero il primo problema; per il secondo scelsi un video evocativo di ambienti naturali con una musica delicata come sottofondo. Suggerii ai ragazzi di osservare con attenzione quelle scene bucoliche per tutto il tempo che fosse loro necessario, invitandoli ad appuntarsi parole, frasi, emozioni e sensazioni che quelle immagini evocavano loro".

>>> CONTINUA A PAG . 15

IN QUESTO NUMERO :

Disturbi del comportamento alimentare >pag.1

"IN OCULIS FACTA" >pag.4

La condizione delle donne in Pakistan, Egitto, Sri Lanka>pag. 8

Insetti a merenda... perché no? >pag.10

Una giornata di sole e canyoning in Valsesia >pag. 12

Laboratorio di poesia >pag. 15

La foto del mese >pag. 18

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA)

Lo spettacolo, con Veronica di Bussolo e Alice Marchiori.
>>> CONTINUA DA PAG 1.

A questo punto ha deciso di dirigersi verso il cuore posto al centro della scena dove erano riposti degli ovetti di cioccolato che rappresentavano il cibo. La scena è proseguita con il Disturbo alimentare che costringeva la Protagonista a compiere delle azioni contro la sua volontà, come per esempio vestirsi anche lei o svolgere esercizio fisico estenuante come espiazione per aver mangiato degli ovetti e smaltirli al più presto. Il Disturbo alimentare ha più volte rimproverato la Protagonista, facendola sentire in colpa (anche applaudendo in modo sarcastico) e costringendola a seguire la sua volontà.

Una scena particolarmente significativa dello spettacolo è stata quella dove le attrici si vestivano con i piedi, a simboleggiare il disagio provato da chi soffre di questi disturbi. Lo spettacolo si è concluso con uno scontro tra le due attrici (la lotta che la Protagonista ha avuto il coraggio di intraprendere contro il suo Disturbo alimentare). Nell'ultima parte la Protagonista si risveglia e abbraccia il suo cuore

La fine dello spettacolo è stata seguita da una breve pausa e subito dopo sono iniziate le domande. Ognuno aveva la possibilità di fare delle domande alle attrici e agli ospiti che lavorano nel campo dei disturbi alimentari e mentali (psicologi e psichiatri).

"Una scena particolare significativa dello spettacolo è stata quella dove le attrici si vestivano con i piedi, a simboleggiare il disagio provato da chi soffre di questi disturbi"

Le attrici ci hanno spiegato le loro emozioni durante lo spettacolo e le varie difficoltà che hanno avuto nel recitare la loro parte. Gli esperti hanno risposto ad alcune domande sull'argomento e, dopo un momento di meditazione, ci sono stati consegnati dei fogli bianchi su cui potevamo scrivere ciò che desideravamo di più al mondo, fogli anonimi che sono stati letti negli ultimi minuti. È stato interessante capire quello che

una persona all'apparenza "normale" sente veramente dentro e siamo stati in grado di immedesimarci nei personaggi come se potessimo entrare dentro la mente di una persona affetta da disturbi del comportamento alimentare.

Con l'aiuto di Chiara Argiolas e Lucilla Cavazzana, che hanno intervistato i nostri compagni di classe, ho avuto modo di conoscere diverse opinioni riguardo a questo argomento e di trascriverle. È emerso che alla maggioranza degli intervistati è piaciuto lo spettacolo e lo hanno trovato interessante; molti si sono ritrovati in quello che veniva rappresentato e hanno trovato utile il dialogo con Sandra e con gli esperti; alcuni, tuttavia, hanno trovato lo spettacolo poco inclusivo, in quanto si è parlato solamente dei disturbi alimentari più conosciuti, cioè l'anoressia e la bulimia e non di tutti gli altri disturbi di certo non meno importanti. Ha colpito il fatto che lo spettacolo fosse muto e la partecipazione di esperti, nonché l'attenzione nella prevenzione di questi disturbi e la possibilità di parlare con degli

psicologi anche al di fuori dell'incontro (tramite una lista di personale esperto e specializzato messa a disposizione alla fine dello spettacolo). È emersa una consapevolezza riguardo al fatto che questi disturbi si stiano diffondendo tra i giovani soprattutto a causa degli ideali di bellezza irraggiungibili e distruttivi diffusi nei social e negli ambiti lavorativi legati all'immagine e all'aspetto esteriore, che mettono in secondo piano lo sviluppo delle proprie abilità e in primo piano la bellezza di una persona.

Non manca, però, chi afferma che questo problema sia diffuso anche molto negli adulti e venga in questo caso maggiormente ignorato. Molto spesso questo problema viene sottostimato e la percentuale di persone a cui viene diagnosticato è nettamente inferiore a quelle a cui non viene diagnosticato a causa della

"che questi disturbi si stiano diffondendo tra i giovani soprattutto a causa degli ideali di bellezza irraggiungibili e distruttivi diffusi nei social e negli ambiti lavorativi legati all'immagine e all'aspetto esteriore"

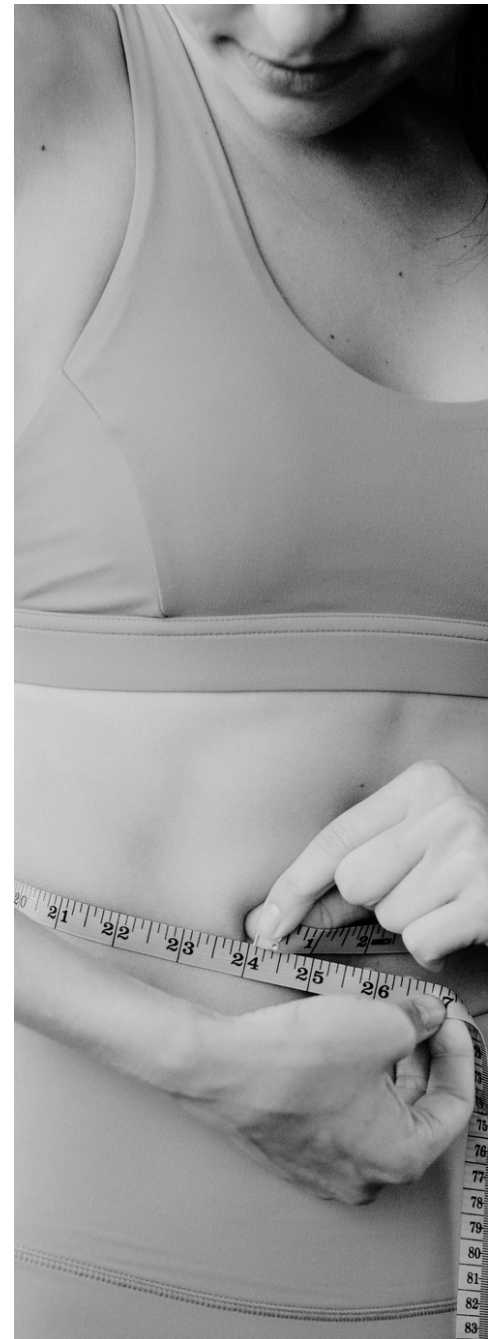
diffusione dell'idea secondo cui alcuni sintomi di DCA siano solamente abitudini scorrette e facilmente evitabili con la forza di volontà. Questo può solamente aumentare l'odio che una persona prova per sé stessa. Alcuni degli intervistati hanno sottolineato l'importanza di stare vicino alla persona affetta da disturbi del comportamento alimentare e di ricavare forza e determinazione per superare il dolore e per trovare la propria autostima e l'amore per sé stessi, accettandosi per quello che si è senza paragonarsi agli altri.

Lo spettacolo è stato considerato utile dalla maggior parte degli intervistati, che consigliano di includere maggiormente gli adulti in questi incontri e di parlarne generalmente di più per combattere la disinformazione, raccontando esperienze personali e rivolgendosi a specialisti che ne sanno di sicuro di più di noi. Nel dibattito gli esperti hanno sottolineato il fatto che bisogna eliminare la vergogna e i sensi di colpa e non stigmatizzare più i disturbi alimentari. È importante, infatti, non demonizzare il cibo, ma vederlo come un insieme di elementi chimici che danno energia al corpo e quindi non come un nemico, ma come un fattore che viene richiesto e non "ripudiato" dal corpo.

Un altro punto del dibattito è stato il ruolo dei social e degli influencer nel diffondere mode e ideali irraggiungibili.

Bisogna, invece, educare il pubblico tramite le piattaforme che ormai ci controllano e bisogna rendersi conto di come un'immagine possa essere distorta da Photoshop, la chirurgia plastica, le pose e le luci. Esaltare le proprie differenze e il proprio corpo "imperfetto" è necessario per spezzare la catena.

Silvia Vernacchio
4IAMI



VISITA ALLA MOSTRA

“IN OCULIS FACTA”

Il 17 febbraio, le classi 2 IAMI e 2 ITIS del nostro Istituto, si sono recate presso l'oratorio di Melzo per visitare la mostra fotografica “In oculis facta”, organizzata dall'associazione culturale Euresis, e assistere a una conferenza dal titolo “Il mondo delle piante rivelato. La microscopia in fluorescenza”. L'evento “In oculis facta” ha come scopo principale quello di documentare l'importanza dell'immagine nella conoscenza scientifica. La conferenza a cui abbiamo assistito è stata tenuta da due professori, Cristina Lenardi, fisico, e Alex Costa, biologo dell'Università degli Studi di Milano.

La dottoressa ci ha spiegato una tecnica che usa una proteina fluorescente, la Green Fluorescent Protein GFP, naturalmente presente in una specie di medusa. La proteina emette fluorescenza quando è illuminata con luce ad una certa lunghezza d'onda, in questo modo consente di aumentare il contrasto tra le strutture cellulari e accendendo questa lampadina si possono visualizzare meccanismi che si realizzano all'interno delle cellule.

Il professor Costa ci ha descritto un'applicazione della tecnica che utilizza la GFP. Ci ha spiegato che sono state create delle piante geneticamente modificate in cui è stato introdotto il gene della GFP associato ad un sistema di rilevazione della concentrazione di ioni calcio. Il calcio infatti aumenta all'interno delle cellule quando queste

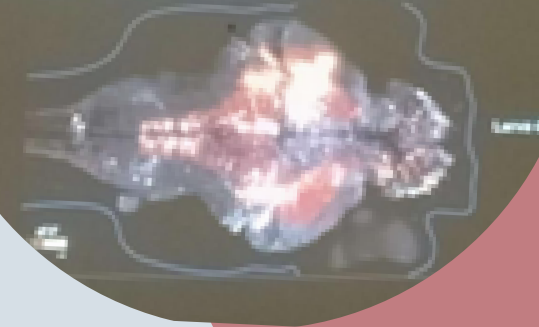
vengono stimulate da eventi stressanti come la siccità o anche per uno stimolo meccanico su una foglia come un insetto che la sta mangiando. Illuminando la pianta con luce di una certa lunghezza d'onda, la proteina emette fluorescenza diventando visibile e la fluorescenza è tanto maggiore quanto maggiore è la concentrazione di calcio a livello cellulare.

La straordinarietà della tecnica è che ti permette di osservare le strutture in vivo visualizzando lo svolgersi dei processi messi in atto dalla pianta in seguito allo stimolo ricevuto.

Lo Zebrafish è il pesce modello su cui è stata applicata la tecnica appena descritta. Stimolando il pesce è stato possibile vedere, attraverso l'emissione di fluorescenza, il comportamento del suo sistema nervoso in seguito alla sollecitazione.

LARVA DI ZEBRAFISH

La segnalazione di Ca^{2+} è fondamentale nelle cellule del sistema nervoso permettendo di rivelare l'attività neuronale del cervello intero



L'importanza di questi studi sta nella possibilità di trasferire ad organismi più complessi come l'uomo, le conoscenze acquisite, per spiegare meccanismi ancora poco chiari



Dopo la conferenza siamo stati suddivisi in due gruppi e abbiamo visitato la mostra fotografica seguendo un percorso storico sull'evoluzione delle tecniche di immagine. È stato interessante vedere come l'uomo abbia sempre cercato di riprodurre ciò che osservava dapprima con semplici disegni e via via con tecniche sempre più sofisticate che gli consentono di conoscere sempre meglio il microcosmo e il macrocosmo che lo circonda.

A seguire riportiamo alcune immagini che più ci hanno colpito e sulle quali abbiamo svolto delle ricerche.



Gli anelli di Giove furono osservati per la prima volta dalla sonda Voyager il 10 luglio 1979 e se visti con il sole alle loro spalle, risultano luminosi. Furono studiati ulteriormente grazie alla sonda Galileo negli anni '90. Questi anelli sono formati presumibilmente da silicati e da piccole polveri e microscopiche rocce detritiche. Sono suddivisi in quattro parti principali: un denso strato di particelle detto anello di alone, una fascia relativamente brillante ma molto sottile chiamata anello principale e due deboli fasce più esterne dette anelli Gossamer.



ANELLI DI GIOVE



L'AMMASSO DI GALASSIE 1E 0657-56

Le galassie sono un agglomerato di stelle e di materiale interstellare, alcuni esempi possono essere:

- L'ammasso di galassie 1E 0657-56, chiamato anche bullet cluster o l'ammasso pallottola;
- Il quintetto di Stephane invece è un gruppo di cinque galassie vicino alla costellazione di Pegaso, e fu il primo gruppo di galassie ad essere scoperto (1877 a Marsiglia).



LA NEBULOSA DI ORIONE

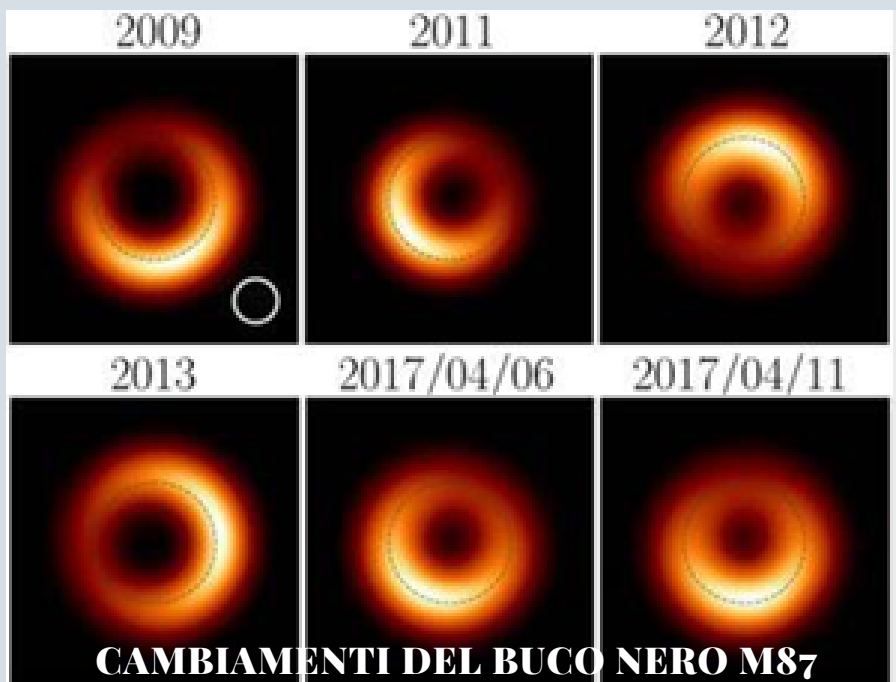
Le **nebulose** sono degli agglomerati di polvere, idrogeno e plasma generate dall'esplosione di una stella con grandezza inferiore a quella di una gigante rossa

Una **supernova** è un'esplosione stellare molto energetica e luminosa, che rappresenta l'ultimo atto, distruttivo e spettacolare, del ciclo di vita delle stelle più massive. Durante l'esplosione la stella in questione causa un'emissione di radiazione che può, per brevi periodi, superare quella di un'intera galassia.

La supernova di Refsdal è stata la prima supernova individuata grazie al fenomeno della lente gravitazionale ed è esplosa a più di nove miliardi di anni luce da noi.



Un **buco nero** è un corpo celeste la cui gravità è talmente intensa che nulla può uscire da una superficie che lo circonda. Un buco nero non si può vedere. Quello che vediamo è la radiazione emessa dalla materia subito prima di varcare la soglia di non ritorno.

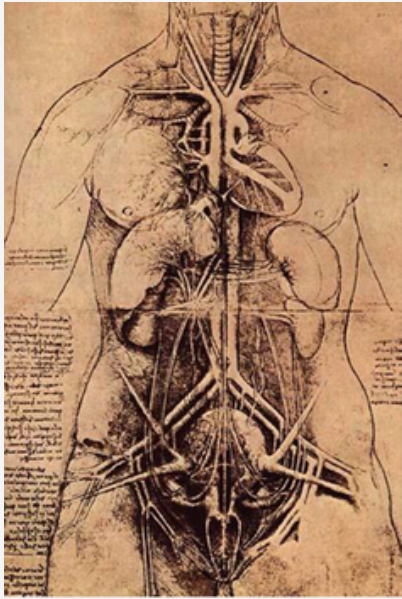


VISITA ALLA MOSTRA "IN OCULIS FACTA"

Oltre alle immagini riguardanti lo spazio, ci hanno incuriosito molto anche le immagini sul corpo umano e sull'ambiente.

Gli studi sull'anatomia di Leonardo Da Vinci, tra la fine del 1400 e l'inizio del 1500, sono stati fondamentali per la scienza medica. I bozzetti di Leonardo contribuirono a mostrare nel dettaglio il funzionamento di muscoli e organi. Sezionò cadaveri con scopi scientifici e disegnò l'intero corpo umano illustrandone le parti che lo compongono.

I raggi X sono radiazioni elettromagnetiche che si propagano in linea retta, possono attraversare gli oggetti e impressionare quella che viene chiamata lastra fotografica. Vengono assorbiti in maniera diversa dai diversi materiali e proprio per questo motivo possono essere usati per indagare anche quelli più densi come ossa e metalli. I primi raggi X furono scoperti dal fisico Roentgen.



BOZZETTO REALIZZATO DA LEONARDO DA VINCI

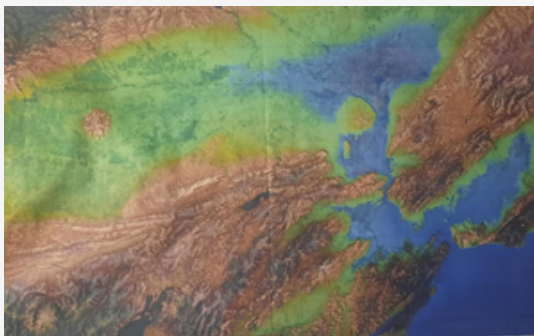


IMMAGINE AI RAGGI X DELLA MANO DELLA MOGLIE DEL FISICO ROENTGEN



Grazie all'utilizzo delle immagini è possibile simulare gli effetti che il cambiamento climatico può avere sulla terra. Ci ha colpito molto un'immagine in cui possiamo vedere la simulazione dell'innalzamento del livello dell'Oceano Pacifico nel Delta del Sacramento-San Joaquín realizzata incrociando i dati Landsat e della missione topografica SRTM della NASA. Partendo da questa immagine abbiamo fatto una ricerca e abbiamo scoperto che l'innalzamento del livello del mare, rischia di far finire sott'acqua 50 città costiere densamente popolate nell'arco di mezzo secolo.

Le inondazioni nelle zone di costa bassa stanno già costringendo le persone a migrare in aree più alte e altri milioni di persone sono vulnerabili al rischio di alluvioni e altri effetti del cambiamento climatico. La prospettiva dell'innalzamento delle acque costiere minaccia servizi di base come l'accesso a internet. Quando i livelli del mare aumentano, anche un piccolo aumento può avere effetti devastanti sugli habitat costieri verso l'entroterra: erosione distruttiva, allagamento di zone umide, contaminazione di falde acquifere e terreni agricoli da salsedine e perdita di habitat per pesci, uccelli e piante.



IL LIVELLO DEGLI OCEANI

La condizione delle donne in Pakistan, Egitto e Sri Lanka

Viviamo in un Paese in cui le donne hanno conquistato molti diritti, tuttavia, nei paesi in cui abbiamo legami familiari la situazione è ancora diversa. Abbiamo voluto effettuare ricerche per approfondire questo tema.



La condizione delle donne in Pakistan.

“Nessuna lotta può concludersi vittoriosamente se le donne non vi partecipano a fianco degli uomini. Al mondo ci sono due poteri: quello della spada e quello della penna, ma in realtà ce n'è un terzo, più forte di entrambi, ed è quello delle donne.”

È ciò che ha detto Malala, la più giovane vincitrice del Nobel. È nota per il suo impegno per l'affermazione dei diritti civili e per il diritto all'istruzione delle donne in Pakistan. Paesi dove l'accesso all'istruzione, al mondo del lavoro o solo alla proprietà privata è fortemente limitato per le donne. Paese maschilista, dove le donne ancora oggi sono considerate inferiori, ma nonostante ciò ha avuto donne che hanno lottato e continuano a lottare per i propri diritti. Malala Yousafzai è certamente la più celebre di tutte.

La donna di oggi è lavoratrice e cittadina, non può più quindi

sottostare al potere dell'uomo, marito o padre che sia. Per molto tempo il lavoro della donna è stato considerato subordinato a quello dell'uomo. Sempre in passato, in Pakistan, le donne sono state sottomesse e condannate allo stupro, uccise per “l'onore”, maltrattate dai mariti e aggredite con l'acido, sono state vittime di rapimenti e con i matrimoni sono costrette a sposare uomini di qualsiasi età e quindi considerate “schiave”. Questo è un problema che riguarda tutti, infatti ai nostri giorni queste cose succedono ancora e questa è una sconfitta che riguarda l'intera umanità. Ci auguriamo che tali condizioni vengano cambiate, così che le donne possano sentirsi libere e vivere senza paura.



Malala Yousafzai

La condizione delle donne in Egitto

L'attuale condizione delle donne in Egitto è stata oggetto di dibattito e preoccupazione sia a livello nazionale che internazionale. Nonostante gli sforzi per migliorare la posizione delle donne nel paese, molte continuano ad affrontare discriminazione e violazioni dei loro diritti.

Le donne egiziane hanno ottenuto il diritto di voto nel 1956, ma la rappresentanza politica delle donne nel paese rimane bassa. Le donne sono anche spesso sottorappresentate nei posti di lavoro e nei ruoli decisionali.

La violenza contro le donne in Egitto è un problema diffuso, con molte donne che subiscono violenza domestica, stupro, molestie sessuali e violenze durante le manifestazioni pubbliche. Ci sono anche preoccupazioni per la pratica della mutilazione genitale femminile, che è ancora diffusa in alcune parti del paese,

nonostante sia stata criminalizzata nel 2008. Tuttavia, ci sono anche molte donne egiziane che lavorano per migliorare la loro situazione, come attiviste dei diritti delle donne e leader della comunità. Le donne egiziane sono impegnate nella politica, nella medicina, nella scienza, nelle arti e in molti altri settori, dimostrando la loro forza e la loro determinazione nel perseguire l'uguaglianza di genere.

Una delle donne più importanti d'Egitto è Hikmat Abu Zayd, prima donna ministro nel Paese (1962-1965)

La condizione delle donne in Sri Lanka

La situazione delle donne in Sri Lanka è migliorata negli ultimi decenni, grazie a una serie di riforme e iniziative a livello nazionale per promuovere l'uguaglianza di genere e garantire i diritti delle donne. Tuttavia, ci sono ancora alcune sfide che devono essere affrontate per garantire una piena parità di genere nel paese. Le donne in Sri Lanka hanno ottenuto il diritto di voto nel 1931 e oggi rappresentano una parte significativa della forza lavoro del paese. Tuttavia, ci sono ancora disparità di genere in termini di accesso all'istruzione e alle opportunità di lavoro, e le donne

continuano ad affrontare discriminazione nel mercato del lavoro. La violenza contro le donne rimane un problema serio in Sri Lanka, con molte donne che subiscono violenza domestica, molestie sessuali e stupro. Ci sono anche preoccupazioni per la tratta di esseri umani e la prostituzione, con molte donne costrette a lavorare in queste industrie a causa della povertà. Inoltre, ci sono anche preoccupazioni riguardanti la rappresentanza politica delle donne, con una bassa percentuale di donne che detengono posizioni di potere a livello nazionale.

Ayat debdeb, Zimar Fatima, Angela Mahawattage 3 GARA



SITOGRAFIA:

1. <https://www.focusonafrika.info/egitto-matrimonio-part-time-per-le-donne-i-cui-diritti-sono-presoche-nulli/#:~:text=La%20condizione%20femminile%20in%20Egitto,i%20matrimoni%20combinati%20dalle%20famiglie.>
2. <https://www.archeome.it/antico-egitto-luniverso-femminile-nellantico-egitto>
3. <https://ecointernazionale.com/2019/09/le-donne-pakistane-alla-ricerca-della-liberta>
4. <https://adozioneadistanza.actionaid.it/magazine/discriminazione-donne-mondo-pakistan/>
5. https://www.fondazionebellisario.org/notizie-dal-mondo_sri-lanka-il-primo-paese-al-mondo-avere-un-capo-di-governo-donna/
6. <https://www.asianews.it/notizie-it/Lo-sviluppo-dello-Sri-Lanka-dipende-dalle-condizioni-delle-donne-52756.html>

INSETTI A MERENDA ...PERCHE' NO?

Il 3 gennaio 2023 giornali, TV e internet davano la notizia: dopo larve e locuste, mangeremo anche i grilli. Il regolamento di Esecuzione 2023/5 CE autorizza l'immissione sul mercato della polvere parzialmente sgrassata di *Acheta domesticus* (grillo domestico) quale nuovo alimento.

Avevamo già sentito parlare di insetti a scopo alimentare e l'allarme lanciato dalla FAO nel 2013 sulla necessità di trovare fonti di cibo e metodi di produzione e distribuzione alternativi ci aveva portato a prendere in considerazione anche questa ipotesi. Tuttavia, l'idea che ciò potesse verificarsi nel nostro paese ci sembrava alquanto remota.

Secondo il Regolamento (Ue) 2015/2283 del 25 novembre gli insetti per uso alimentare rientrano nella definizione di "Novel Food"– ovvero tutti quei prodotti e sostanze alimentari per i quali non è dimostrabile un consumo significativo all'interno dell'Unione europea e che quindi dovrebbero essere particolarmente attenzionate prima dell'immissione in commercio.

Nell'Unione Europea, gli insetti sono stati autorizzati come alimenti solo nel 2018, quando il regolamento UE n. 2018/350 è entrato in vigore. Attualmente, solo alcune specie di insetti sono autorizzate come alimenti, tra cui la larva di *Tenebrio molitor* (tarlo della farina), l'adulto di



Gryllus bimaculatus (grillo comune) e *Acheta domestica* (grillo).

Sono però i paesi del nord Europa ad essere più aperti a questo tipo di innovazione gastronomica: già da alcuni anni in Belgio, Danimarca, Olanda e Regno Unito diversi prodotti vengono venduti nei grandi supermercati.

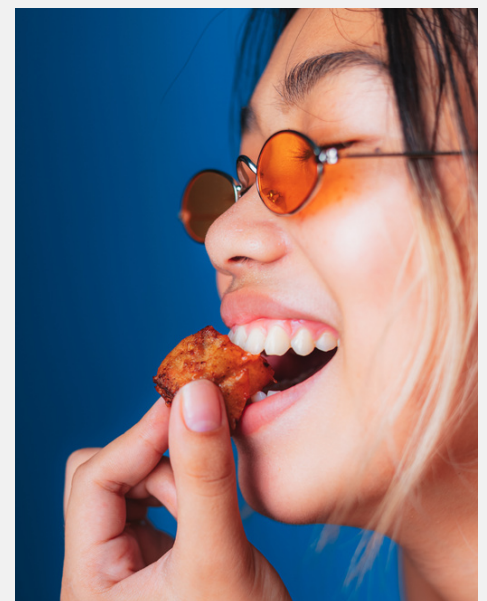


La "polvere parzialmente sgrassata di *Acheta Domesticus*" si ottiene dal grillo domestico attraverso diverse fasi. Gli insetti vengono tenuti a digiuno per 24 ore al fine di svuotarne l'intestino, quindi vengono congelati, essiccati, ne viene estratto l'olio e infine vengono macinati. Secondo la norma, accanto alla dicitura dell'ingrediente in etichetta deve essere indicato il rischio allergenico.

Numerosi sono i vantaggi conseguenti all'introduzione degli insetti nell'alimentazione:

dall'alto contenuto proteico, paragonabile a quello fornito dalla carne e dal pesce; alla presenza di ferro, zinco, magnesio e di numerose vitamine come la B12. La loro produzione risparmia acqua ed energia con un minore impatto ambientale (rispetto ai bovini, i grilli producono l'1% di gas serra).

Non possiamo però non menzionare i rischi legati al loro consumo, per esempio, il probabile impiego di rilevanti dosi di antibiotici per scongiurare pericoli biologici negli ambienti dell'allevamento.



L'entomofagia che tanto ci sorprende è in realtà una pratica antica: prima che gli esseri umani avessero i mezzi per cacciare o coltivare, gli insetti erano una parte importante dell'alimentazione.

Gli insetti sono tutt'oggi ancora molto apprezzati per il loro gusto e per i nutrienti che forniscono, in diverse etnie. In Thailandia 150 specie di insetti, raccolte dalla comunità locale, sono parte della dieta abituale. Si possono trovare normalmente anche nei mercati pubblici e li mangiano tutti. Tipici di queste zone sono il punteruolo rosso della palma e il bruco Sago, considerati delle prelibatezze, e venduti a prezzi elevati.



Nella nostra cultura occidentale l'ingestione di insetti è considerata una aberrazione alimentare, prova ne sono le varie leggi e i controlli per evitare che ciò accada accidentalmente.

Sebbene noi italiani, ma in generale europei, non accettiamo il consumo di insetti a scopi alimentari, inconsapevolmente, questi fanno già parte della nostra dieta. Sembra strano, ma probabilmente solo pochi di noi sanno che ogni anno in media il consumo inconsapevole di insetti si aggira sui 500g.

Questi animali sono dei contaminanti alimentari comuni e la legge italiana ne tollera una piccola percentuale.

Ad esempio, un bicchiere di aranciata può contenere fino a 5 moscerini e una barretta di cioccolato fino a 8 parti di insetti; nell'insalata, nelle marmellate, nei succhi di frutta, nelle passate di pomodoro e nelle farine sono in genere presenti parti di insetti, e il colorante alimentare rosso E120 è estratto dalla cocciniglia.

Esistono anche altri alimenti in Italia, in particolare in Sardegna, a base di insetti.



Ne è un esempio il Casu Marzu, un formaggio a pasta cruda, ottenuto a partire da pecorino andato a male, per effetto dell'azione di larve di *Piophilatasei*. Sebbene questo prodotto sia indubbiamente tradizionale, il consumo è rischioso, a causa della possibilità di ingerire larve vive che potrebbero installarsi nell'apparato digerente del consumatore e causare lesioni alle pareti dell'intestino.

Per questa ragione, le norme igienico sanitarie europee non ne consentono la commercializzazione.

Portare un insetto alla bocca significa affacciarsi ad una nuova frontiera del cibo. Ma per deciderlo l'uomo deve superare una serie di paure, di fastidi (disgusto verso gli insetti) e di stereotipi (l'associare l'entomofagia ad una pratica selvaggia).

Boateng Doreen, Tiraboschi Silvia VIAMI



“Il cibo deve entrare nella mentalità collettiva prima che in uno stomaco vuoto.”

M. Harris

UNA GIORNATA DI SOLE E CANYONING IN VALSESIA



BALMUCCIA, 27 APRILE

Certe esperienze bisogna viverle.

Basta un collega vulcanico che organizza un'uscita didattica "molto particolare", un po' di spirito d'avventura, due classi di ragazzi e ragazze "pronti a tutto" e ...il gioco è fatto!

Avventura, coraggio, natura, spirito di gruppo e tanta adrenalina: sono stati gli ingredienti fondamentali della giornata che ho trascorso in Valsesia (Balmuccia, VA), il 27 aprile, con le classi 4MB e 5IAMIB di Cernusco e con i miei colleghi, i professori Citterio, Piovan, Defendi e Pillarella.

Il canyoning (o torrentismo) è l'attività che abbiamo svolto presso il "Centro canoa e rafting Monrosa": si tratta di un'attività outdoor acquatica che prevede

la discesa lungo il corso del Sesia, tra le gole del fiume, superando ostacoli naturali come cascate e rocce, attraversando a nuoto e con tuffi (anche vertiginosi!) scivoli d'acqua, torrenti impetuosi, corridoi allagati e rapide.

Il percorso si compie esclusivamente a piedi, senza l'uso di gommoni o canoe utilizzati per altri sport acquatici come il rafting o il kayak.

Si percorre un breve tratto di bosco, ci si tuffa dalle rocce nell'acqua gelida (molto gelida!) che scende dai ghiacciai, ci si fa trasportare, sbalottare o cullare - a seconda dei tratti del fiume- dalla corrente: non manca

proprio nulla al canyoning! Ma per quanto possa sembrare "estrema", è un'attività che si esegue in sicurezza, con l'ausilio dei dispositivi e del materiale tecnico ad alta protezione termica fornito dal centro sportivo (muta, giubbotto termico e giubbotto salvagente, caschetto,) e alla vigile presenza delle guide che accompagnano e supportano il gruppo costantemente, sia fisicamente che ...psicologicamente!

Ma veniamo all'aspetto cruciale di questa esperienza: il gruppo. Un'esperienza come questa rafforza i legami all'interno di un gruppo. La fiducia nell'altro diventa essenziale



Arriva quell' istante in cui si è soli: in pochi secondi bisogna decidere se buttarsi o arrendersi e alla fine..... nessuna prova è una sconfitta!.

lungo il percorso; che "l'altro" sia il collega, l'alunno o la guida esperta, poco importa. "Si fa gruppo", un gruppo in cui ognuno è responsabile sia di se stesso che degli altri, in cui una scivolata può danneggiare gli altri, in cui una mano tesa può salvare un compagno del gruppo da una rovinosa caduta.

L'altra grande prova da affrontare è quella con se stessi. Non c'è contesto migliore per fare i conti con i propri limiti e per provare a superarli. Arriva quell' istante in cui si è soli: in pochi secondi bisogna decidere se buttarsi o arrendersi e alla fine.....nessuna prova è una sconfitta!

C'è l'incontro con l'altro e l'incontro con se stessi; madre Natura con i suoi paesaggi mozzafiato fa tutto il resto.

Infine ci sono io, con la mia natura poco temeraria, che provo a immortalare qui quelle sensazioni. Come gli altri, all'inizio del percorso sono dubbiosa, tentenno, mi irrigidisco; cerco di controllare l'ansia per dare "il buon esempio", ma resto scettica e a tratti incredula su quello che

ormai mi ritrovo, quasi "costretta" dalle circostanze, a fare; dopo un po' inizio a sciogliermi, a non pensare troppo alla mia schiena e al mio ginocchio dolorante. I miei colleghi sono più bravi e più sciolti di me, mi infondono sicurezza e fiducia. Gli studenti si divertono e allora "devo" divertirmi anch'io.

Mi rilasso del tutto quando da lontano individuo la meta: mancano gli ultimi minuti.

E' il tratto finale, il più facile, quello percorso da deboli correnti; allora mi lascio cullare

dal fiume; il corpo si è assuefatto al gelo dell'acqua e quasi non lo sento più; il resto del gruppo è dietro di me, gli alunni sono "tutti interi", posso rasserenarmi; ripenso a ciò che ho appena fatto; sorrido e mi sembra che anche gli alberi mi sorridano; sento le voci in lontananza ma c'è per qualche istante un nitido silenzio azzurro; mi vengono in mente i versi di Ungaretti:





*il fiume "scorrendo/
mi levigava/
come un suo
sasso/ho tirato su/le
mie quattro ossa/e
me ne sono
andato/come un
acrobata/sull'acqua
"*

*il fiume "scorrendo/mi levigava/
come un suo sasso/ho tirato su/
le mie quattro ossa/
e me ne sono andato/
come un acrobata/sull'acqua";*

"sono proprio una prof di Italiano", penso!

Osservo tutti i miei studenti, ad uno a uno, mentre giungono a riva: i maschi, spericolati al punto giusto, hanno saputo dosare la voglia di sperimentare tuffi acrobatici e il necessario rispetto delle regole; la vivacità e l'incoscienza della loro età non hanno mai preso il sopravvento; le ragazze, all'inizio più scettiche di me, ora irriconoscibili, coraggiose e intraprendenti, hanno tirato fuori una forza che le ha rese ai miei occhi ancora più Donne. Alcuni hanno affrontato la discesa con estrema naturalezza, altri hanno cercato di mascherare, per orgoglio, le proprie paure ma ora non nascondono la soddisfazione di essere arrivati al traguardo; c'è chi ha teso la mano più volte alla prof. e si sente quasi un eroe; c'è chi, per qualche strana "reazione adrenalinica", ha chiacchierato ininterrottamente per tutto il

percorso e ora vuole chiudersi nuovamente nel suo discreto silenzio; c'è chi si è buttato inaspettatamente da dieci metri di altezza e c'è chi si è bloccato e non riusciva ad andare avanti ma, con un grande sforzo, ce l'ha fatta; e poi c'è l'immane "voce narrante" della scuola, l'alunno-prof che offre la sua chiave di lettura di "una giornata -dice- fantastica, nonostante la poca confidenza con i sassi e con la slinzega" (che è la sua personale reinterpretazione della muta).

C'è tanta bellezza sui volti dei miei studenti: tutta la bellezza dei 18 anni !

Certe esperienze bisogna viverle e basta.

Si può provare a raccontarle.

Io ho provato a farlo così, pur sapendo che le emozioni forti faticano a prendere forma nelle parole. Riescono invece a brillare negli occhi; come in quelli della mia alunna che al rientro dall'uscita didattica saluta il padre che la aspetta: "papà, è stato bellissimo!" e il padre: "hai visto che bello andare a scuola?"

Eh già...**che bella la Scuola!**

prof.ssa E.Palmieri



Laboratorio di poesia



VIAMI Melzo

INTERVISTA ALLA PROF.SSA DE SIMONE

Come è nata l'idea di un laboratorio di POESIA?

>>>CONTINUA DA PAG.1

"Li vidi iniziare a scrivere mettendo in gioco la loro stessa anima. Il risultato è stato strabiliante! Certo, un po' di aiuto non è mancato, ma solo per piccoli dettagli.

Ed ecco come in due ore sono nati dei nuovi poeti, orgogliosi delle loro opere e, chissà, magari un po' più inclini ad amare la parola in versi."

Le foglie sono cadute

e anche se amo l'autunno,
solo l'inverno mi fa addormentare,
con la sua triste ninna nanna.

Canzoni piene di parole,
profonde come i mari,
abitate da infinite creature
immerse nelle profondità di quelle melodie.

Vorrei continuare con le mie melodie,
ma a volte il Silenzio mi prende tra le braccia,
come il Vento che spira tra le foglie degli alberi,
lo stesso Silenzio che,
senza parole,
mi parla senza posa nella mente.



Una lacrima,

lentamente,
sprofonda negli abissi -
nel Buio.
Una lacrima... di gioia o -
chissà - dolore.
Ma cosa cambia?
E' solo una lacrima,
dispersa nel deserto,
nell'immenso oceano
della vita.



E' passata un'Ombra - bruciava.

E' passato un Tempo - bruciava.
Non è stata Cenere, ma ha smesso di bruciare:
è diventata Luce, Sole e poi Stelle.

Quella Pace che non sapevo,
quella Tranquillità che non sapevo,
quell' Armonia che ha iniziato ad essere
Equilibrio nella Solitudine, in compagnia di se stessi.

Come le Stelle che brillano
anche se non le guarda nessuno,
come il Sole che scalda:
Ormai non brucia più.



Ogni male ha il bello

Mi sento così
un sentiero in autunno
in mezzo ad un bosco
da foglie coperto
in un abbraccio protetto
Mi sento così
i rami del bosco
che le loro foglie cedettero
per proteggere il sentiero
e poi fui ad un metro dal mare
ma lo vidi
lo vidi quel campo di rose
pronto ad accogliermi
spoglia e abbandonata
graffiata delle spine
e dai petali abbracciata





Lacrime d'oceano mi solcano il viso.

Non le mie,
non ne ho più.
Prosciugate a forza,
da tutte le volte che mi sono tuffato.
La verità:
Non è un tuffo,
non lo è mai stato.
È una spinta.
La ricerca di un sostegno.
Un tradimento.
Ancora e ancora,
negli abissi freddi e amari.
Sto annegando,
ancora e ancora.
Nessuno mi vede, nessuno mi sente.
Sto urlando.
Acqua nei polmoni, come spilli roventi.
Le tenebre mi circondano .
Non urlo più.



Felice come la mattina

quando poggio i piedi sulla neve fresca
l'odore del cappuccio mi passa sotto il naso
lo stesso cappuccio che metterò in testa
e no, non sarà un caso
se aprendo la finestra
vedrò il sole a valle
che mi accarezza
e mi sussurra
che sarà un'altra giornata ricolma di Bellezza.



Le rime mi escono,

come per magia,
adesso mi merito una
bella sangria



Dentro questa Gabbia Eterna

Raminga
in cerca di Libertà.
Accecata dal Buio,
colma di Rabbia e Solitudine
con la sola compagnia della mia Inquietudine.

Abbaia, Abbaia
per tenermi sotto la sua mannaia!
Mi perdo nei sogni, cercando la Forza
tra le Stelle e una Luna che il sorriso abbozza.
Tra Onde di Zaffiro vorrei restare
lontano da ciò che è oscuro
con la pace nel cuore e sentirmi al sicuro.



Ero steso su un letto,

cosa mi aspettava questo giorno.
Ero come un fuoco che si spegne su un tetto
innevato, freddo, taciturno.
Potevo dare solo quel poco tepore
prima di scomparire.
Provavo tanto dolore.
Mi alzo come stessi per morire
Ho detto "basta, devo andare"

Sgrindo l'odio in una cartina
e mi accorgo che è ancora mattina;
butto quella pianta
mi avrebbe solo aumentata l'ansia.
Sento lei che canta
e la fumo su una panca.



Il mare mi dona tranquillità, serenità;

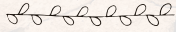
e mi riporta alla mente
le cene di famiglia, tutti insieme,
le passeggiate sul lungomare col Nonno,
le risate dei parenti,
gli aperitivi, le grigliate di Ferragosto.

Il mare è Vita per me,
è libertà,
è spensierata bellezza.



Come la terra

che tante crepe possiede
 il suo tremar teme,
 io le tue posso curare
 se meno peso puoi loro dare;
 certo puoi pensare al male,
 ma di me sai chi ti puoi fidare.



Le prove ce la mette già la Vita,
 allora perchè non la facciamo finita?
 Ciò che cerchiamo è una Felicità
 che ci renda completi nella sua semplicità.
 Perché allora staccare quei pezzi dal puzzle,
 il paesaggio è così bello,
 del nostro Futuro estremo presagio:
 perché l'Oceano oscuro
 noi possiamo rendere meno buio.

Freddo come questi ultimi anni,

senza alcuna voglia di uscire,
 senza appetito e nessuna voglia di vivere;
 ma dopo tutte le decisioni e i rimpianti
 penso sempre, di continuo, alla felicità che mi viene
 dalle piccole cose:
 stare a scuola con le risate dei compagni
 e lo schiamazzo che in fondo alla classe
 da fastidio diventa piacere,
 e stare con gli amici, ridere e divertirsi...

ma poi torna il buio; sei lì in mezzo a tutti,
 e vedi i loro sorrisi la loro felicità
 e dentro di me, dolorosamente,
 un vuoto incolmabile che graffia anima e cuore



Il Paradiso è qui,

la mia Isola,
 il Mare,
 la Spiaggia.
 Per Sempre.
 La mattina presto,
 quando il Mare è calmo,
 la Spiaggia vuota,
 il Silenzio,
 solo il rumore dell'Acqua.
 E la Risacca
 che con il suo rumore
 infrange il Silenzio.

L'amicizia è bella come una distesa di spighe, articolata

com'esse e al medesimo istante limpida come la neve di
 montagna

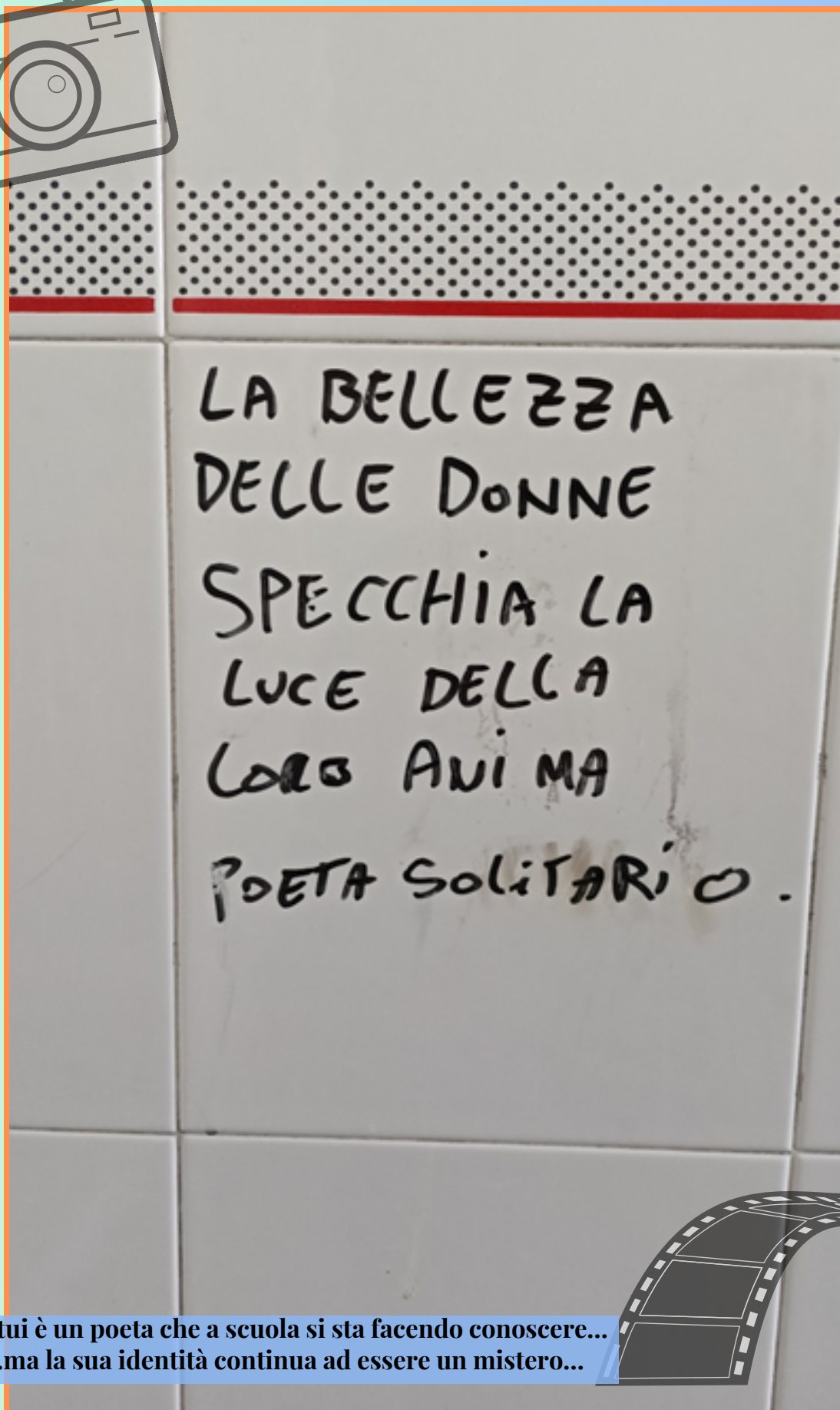
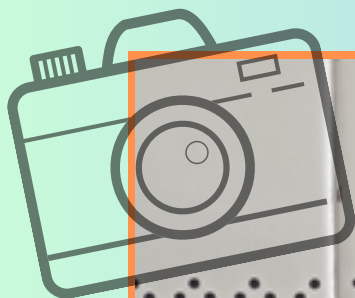
All'apparenza infinita ma il sole può scioglierla da un
 momento all'altro come se non fosse mai esistita

E io, in un ruscello, rimango come di una pietra pizzicata
 dallo scagliarsi dell'acqua, inerte dall'esterno

Come d'un tratto il sole cala, la luna illumina la propria
 via in un mare vuoto, come noi esseri pensanti sopraffatti
 da un senso di solitudine

Una folata di vento tiepido crea l'illusione che un giorno
 l'abbandono non abbia più ragione.

VI SALUTIAMO CON LA NOSTRA FOTO DEL MESE!



Costui è un poeta che a scuola si sta facendo conoscere...
...ma la sua identità continua ad essere un mistero...



IPZIA FLASH-IL GIORNALE DEGLI STUDENTI:

ANNO II- N.4 -APRILE 2023

Docenti referenti: Prof.ssa R. Rapini – prof. B. Coco
(con il contributo dei prof. De Simone, Patania Bonavita, Montalbetti, Orlacchio)
Editing: prof.ssa E. Palmieri

Redazione: M. Okpara, A. Okpara, S. Vernacchio, F. Boutayeb, A. Debdeb, N. Elsayy, Z. Fatima, E. Russo, A. Mahwattage, A. Dimastrogiovanni.

Hanno scritto su questo numero: S. Vernacchio, A. Debdeb A. Mahwattage, Z. Fatima, F. Boutayeb, classe 5 IAMI-Melzo, classe 2 IAMI Melzo – classe 2 ITIS Melzo, E. Russo, D. Boateng, S. Tiraboschi, E.Palmieri

Se hai delle idee, delle storie, delle passioni che vuoi raccontare e condividere o degli argomenti di tuo interesse, inviaci il tuo articolo o i tuoi suggerimenti alla casella mail: gazzetta.ipsia@ipsiacernusco.edu.it oppure fai riferimento al tuo prof. di lettere.

***Non importa la lunghezza o se pensi di non essere un ottimo scrittore....
Contano le idee! Aspettiamo i vostri articoli.....!!!***