



Anno III - N° 3 Giugno 2005

# Quanti sentimenti!

## Editoriale

di Rocco Fondacaro

Siamo giunti alla fine di quest'anno scolastico e come tutti gli anni è tempo di bilanci e considerazioni.

Questo, in via di conclusione, è stato un anno che difficilmente dimenticheremo; la cronaca, la vita di tutti i giorni, le giornate a scuola ci hanno generato sentimenti diversi e, spesso, anche contrastanti.

Iniziando dalla cronaca ricordiamo: il 26 dicembre 2004 uno spaventoso maremoto ha colpito il sud-est asiatico, il 28 marzo, poi, un terremoto devastante ha colpito le zone già funestate in precedenza dallo tsunami, il 2 aprile è morto il tanto amatissimo papa Karol Wojtyla e sempre ad aprile è avvenuta l'elezione del nuovo papa Benedetto XVI. I sentimenti che si sono generati hanno accomunato popoli e nazioni in un unico grande abbraccio: tristezza, malinconico dolore, ineluttabile rassegnazione hanno toccato ognuno di noi.. E la scuola? I sentimenti che giornalmente ci colpiscono sono, anche per i ritmi abituarini, pressoché quasi sempre gli stessi: stress, ansia, preoccupazione, gioia, rabbia, rancore e delusione. Ma un sentimento che avanza sia tra i docenti che tra gli alunni è una vena di malinconia per delle persone che, già da settembre, lasceranno la scuola per sempre: dopo moltissimi anni trascorsi tra l'insegnamento della dattilografia, della stenografia, del calcolo a macchina e, in tempi più recenti, del trattamento testi, se ne andrà a godersi la meritata pensione la professoressa Anna Di Spaldro. Come la ricordiamo? Beh sempre cordialmente sorridente e di gran cuore e umanità, nel lavoro insegnante attenta, scrupolosa ma soprattutto "materna", sempre punto di riferimento per i propri studenti, compagna simpatica e gioviale durante i viaggi d'istruzione.

I professori Pietro Volpones, di Italiano, e Donatella La Preta, di educazione fisica, dopo precisamente vent'anni di "onorato" e duro servizio nel nostro istituto, hanno ottenuto il tanto agognato trasferimento il primo a Genzano, la seconda ad Ostia. Che ricordo conserviamo di tanti anni con loro? Del professor Volpones si ricordano le "battaglie" nei collegi docenti, le sane risate nei cambi dell'ora e gli incontri al bar per un caffè. E della professoressa La Preta? Per anni siamo stati compagni di viaggio da Roma ad Albano, abbiamo sopportato il traffico angosciante del raccordo anulare, abbiamo ascoltato gli sfoghi l'uno dell'altra e trascorso, talvolta, giornate interminabili ad Albano in attesa di un consiglio o un collegio docenti. Un saluto affettuoso va anche alla professoressa di educazione fisica Alessandra Matura, neo mamma, e beneventana doc, alla professoressa di francese Mirella Manicone e al direttore dei servizi generali ed amministrativi Aldo De Rossi.



Se ne andranno, poi, con in tasca un diploma tutti (così ci auguriamo) i nostri studenti delle classi quinte, con alcuni di loro molti insegnanti hanno trascorso tanti anni (qualcuno addirittura 5). E' difficile accomiarsi da qualcuno con cui hai passato gran parte delle tue mattine, che hai visto crescere, maturare e con cui spesso ti sei confrontato anche se su un altro piano. Ed allora offro i miei più grandi in bocca al lupo a tutti i maturandi, sperando che possano affrontare sempre tutte le dure prove che la vita metterà loro di fronte con grande responsabilità e maturità e con la consapevolezza che si raccoglierà solo ciò che si è seminato.

Infine un ringraziamento particolare va a Laura Marinangeli, una studentessa della V C TST, che ha contribuito in modo particolare all'uscita e alla riuscita del nostro giornale scolastico Mercurio, che è stata una grande collaboratrice ma soprattutto una ragazza seria e responsabile, che, certamente, saprà sfruttare a pieno tutte le occasioni che la vita le offrirà.

E a tutti AD MAIORA.

## Sommario

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| <b>Attualità</b> .....            | <b>2-4</b>   |
| <b>Dentro la scuola</b> .....     | <b>5-11</b>  |
| <b>Protagonisti</b> .....         | <b>12</b>    |
| <b>Ti racconto</b> .....          | <b>13-15</b> |
| <b>Libri</b> .....                | <b>16</b>    |
| <b>Musica</b> .....               | <b>17-21</b> |
| <b>Scienza e tecnologia</b> ..... | <b>22-23</b> |
| <b>Giochi e passatempi</b> .....  | <b>24</b>    |

# La responsabilita' dell'aborto

di *Claudia Pulcini V B T.S.T*

Prima del 1975 l'aborto in Italia *non* era consentito e veniva sanzionato dalle norme del codice penale; tuttavia, la giurisprudenza applicava con una certa frequenza come causa di giustificazione lo "stato di necessità", ritenendo non punibile l'intervento abortivo reso necessario per salvare la vita della gestante o anche per ragioni di salute.

Il primo sensibile mutamento avviene nel 1975, con la sentenza della Corte Costituzionale n.27, la quale afferma che non esiste equivalenza tra il diritto non solo alla vita ma anche alla salute proprio di chi è già persona, come la madre, e la salvaguardia dell'embrione, che persona deve ancora diventare. Questa decisione ha, di fatto e di principio, aperto la strada all'aborto, che sarebbe stato introdotto dopo tre anni, perché ha consentito la soppressione del feto quando la gravidanza implichi danno o pericolo grave per la salute della donna.

La legge italiana sull'aborto, la n. 194 del 22 maggio 1978, indica la pratica abortiva con l'eufemismo "interruzione volontaria della



gravidanza", ulteriormente occultato nell'uso corrente sotto la sigla *i.v.g.*

La legge n. 194 prevede inoltre l'assenso dei genitori o del tutore per l'interruzione della gravidanza della minore e, in mancanza, l'autorizzazione del giudice tutelare, nonché la facoltà per i medici di sollevare obiezione di coscienza.

La maggior parte degli umani pensa che fra tutti i delitti che l'uomo può compiere contro la vita, l'aborto procurato è come lo definisce il Concilio Vaticano II il più crudele e "abominevole". L'accettazione dell'aborto è il segno di una pericolosissima perdita della capacità

di distinguere tra il bene e il male. Con ipocrisia si preferisce parlare di "interruzione di gravidanza" piuttosto che di "aborto". L'aborto procurato è l'uccisione deliberata di un essere umano. L'aborto è un delitto che assume una particolare gravità. Accanto alla madre ci sono spesso altre persone che hanno la responsabilità dell'aborto; prima viene il padre e poi la famiglia che viene ferita mortalmente.

Io sono pienamente d'accordo con tutto ciò, ma bisogna tener conto anche di situazioni che impediscono ad

una donna di poter portare avanti la gravidanza in quanto o minorenni o interdetta, o semplicemente perché non dispone delle risorse, sufficienti per dare un futuro al proprio bambino. Molti danno un giudizio affrettato su questo problema serio, senza tener conto di tutte le implicazioni che esso comporta.

Serve una cultura della vita, serve un'informazione maggiore soprattutto ai giovani che in modo superficiale oggi affrontano problemi e situazioni che imporrebbero una maturità adeguata ed un senso di responsabilità che la società stessa non offre.

**Responsabile:** Rocco Fondacaro

**Capo redazione:** Laura Marinangeli

**Progetto grafico e impaginazione:** SBCR

**Stampa:** Grafiche Nemo Albano laziale(RM)

**Hanno collaborato:**

*prof. Rocco Fondacaro, prof.ssa Emilia Di Casimirro, prof. Marcello Miceli, prof.ssa Ersilia Verdini, Laura Marinangeli, Claudia Pulcini, Cristiana Di Rocco, Giuliano Calciolo, Simone Aldrighetti, Chiara Mazzini, Alessia Fabi, Annalisa Gallesi, Sibilla Lutri, Sara Farina, Michael Dionisi, Di Benedetti Simona, Spezza, Slash.*

**IPSSCT – N. Garrone  
via della Stella, 7**

00041 Albano Laziale (RM)

Tel. 06/9320890 - 069323128 [vandamen@tin.it](mailto:vandamen@tin.it)

[www.nicolagarrone.it](http://www.nicolagarrone.it)

## "Errare humanum est ... "

Nell'ultimo numero di Mercurio i nostri lettori hanno riscontrato degli errori di cui prendiamo atto e per i quali ci scusiamo:

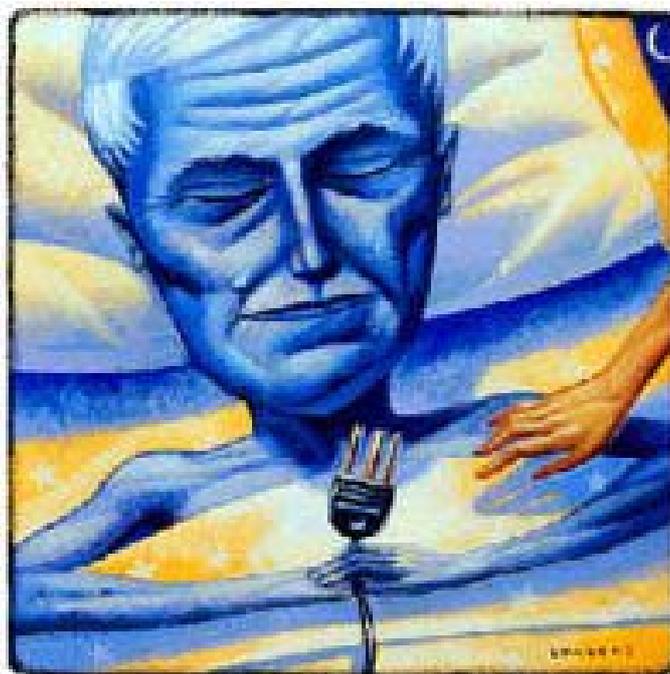
A pag 2 nell'articolo "Le foibe di Tito" di Michel Dionisi alla 10<sup>a</sup> riga viene nominato erroneamente Giovanni Pascoli, lo scrittore a cui, invece, si fa riferimento è E. Pascoli omonimo del grande poeta. A pagina 8 nell'articolo "Praga" di Emanuela Bravin alla 12<sup>a</sup> riga si parla di tre popoli che abitano Praga: si tratta invece di tre culture.



# La libertà di vivere o morire

di *Cristiana Di Rocco V B T.S.T.*

Un tema che fa discutere molto, e che sicuramente tutti conosceremo, è quello dell' EUTANASIA, che per "definizione" è *un'azione o una omissione che procura la morte allo scopo di eliminare ogni dolore*. Essa può essere praticata tenendo conto di tre situazioni: la prima, quando il medico accoglie la richiesta di un malato terminale senza più speranze sia di guarigione che di alleviamento dalle sofferenze; la seconda situazione quando il medico sospende la terapia che serve a prolungare la vita del malato e che diminuisce le sofferenze; ed infine, la terza situazione, che in realtà è la più conosciuta in quanto giuridicamente accettata sia dalla Svizzera che dall'Austria, prevede l'assunzione da parte del malato di un veleno, e nel momento in cui il malato ingerisce il veleno è prevista la presenza del medico che non può prestare nessun soccorso. Recentemente, su molti giornali e in molti telegiornali, si affrontava un caso di eutanasia, che ha provocato la morte di Terri Schiavo, una donna che all'età di 27 anni nel 1990, dopo un collasso seguito da uno squilibrio di potassio, e all'interruzione dei battiti cardiaci, ha subito danni irreparabili al cervello. La donna per 15 anni ha vissuto in stato vegetativo alimentandosi



grazie ai macchinari, e la sua situazione è stata aggravata dalle cattive cure dei medici, che sono stati persino condannati a pagare 700.000 mila dollari ai parenti della donna.

Il marito di Terri, Micheal Schiavo, che è il tutore legale della donna, dal 1998 ha chiesto a molti tribunali di rimuovere il tubo dell'alimentazione, condannando la propria compagna a morire di fame e di sete, quindi ad una morte lunga ed anche dolorosa.

I genitori della donna sono sempre stati contrari a tale richiesta e nonostante molti tribunali abbiano accettato l'istanza, il governatore della Florida ha promulgato una legge speciale, chiamata anche "Legge Terri", che

aveva lo scopo di proteggere la donna, ma nel 2004 la legge fu considerata anticostituzionale, e dopo poco tempo la richiesta di Micheal Schiavo fu accettata, portando Terri alla morte.

Credo che sia assurdo che qualcuna possa decidere per la vita e la morte di qualcun altro, in quanto nessuno di noi ha questo DIRITTO; neanche la medicina dovrebbe avere tale diritto, in quanto essa è stata concepita per aiutare i malati e prolungarne la vita. Inoltre, si "permette" di vivere ad assassini, stupratori, e non si può lasciar vivere una persona come Terri, che non comportava nessun problema alla società, ma che forse comportava

qualche problema al suo "assassino".

I genitori avranno sofferto tantissimo per questa situazione, anche perché hanno dovuto assistere alla morte della figlia impotenti, con la sola consapevolezza che la donna avrebbe sofferto la fame e la sete fino a quando il suo cuore non smettesse di battere.

Alcuni medici, hanno paragonato lo stato di conoscenza della donna a quello di un bambino di età dai 6 ai 11 mesi, e io non riesco a capire con quale coraggio si riesca a far morire una donna come se fosse un neonato, indifeso e che non può decidere della propria vita.

Credo che sia stato anche giusto che i funerali della donna siano stati divisi per i genitori e per il marito, in quanto ognuno di loro avrà sicuramente portato in modo diverso il lutto per la perdita chi della figlia chi della moglie.

Secondo voi il marito di Terri ha rispettato il valore della vita di un innocente?

Io credo di no, perché altrimenti oggi Terri sarebbe ancora viva, coccolata e circondata dall'affetto dei genitori che hanno sempre creduto, per amore della figlia, che essa potesse riprendersi, anche se in fondo sapevano che non sarebbe mai accaduto.

# La scomparsa di Giovanni Paolo II ... Il nostro grande papà ...

di *Giuliano Calciolo III B OIT*

**Carissimo Karol, Papa  
GIOVANNI PAOLO II**  
*di Simone Aldrighetti*

Grandi furono le tue opere per tutto il mondo.

Tu primo Papa POLACCO  
innumerevoli furono i tuoi viaggi.

Tu hai combattuto per i  
diritti della Vita,  
diritti Umani,  
libertà di culto e infine la Pace nel Mondo...

Tu stai nei cuori della gente,  
ma soprattutto nel cuore dei  
Giovani...

Il 13 Maggio 1981,  
mentre facevi il tuo ingresso  
in Piazza "San Pietro",  
la MADRE VERGINE ti SALVO' la Vita.

Una delle tante parole tue fu  
"La mia Carissima Russia".

Cuba nel 1998,  
ha avuto una forte  
valenza politica sul  
piano internazionale.

Per paura il dittatore di Cuba,  
all'inizio non volle perché  
pensava che il Papa potesse,  
influire sul popolo per l'idea  
della Libertà.

Il 2 APRILE 2005, ore 21.37,  
la tua candela della vita si è spenta.  
Lì fuori in piazza San Pietro,  
c'erano, ci sono e ci saranno,  
sempre giovani, giovanissimi, adulti e...

Carissimo Santo Padre.



Il giorno 2 aprile alle 21.37 alla porta della stanza dove il Papa era in agonia a causa del collasso cardiaco bussò la Signora che prima o poi bussa a tutti... questa Signora che portò con sé il Santo Padre per un viaggio di sola andata, un viaggio verso colui che il Papa ha sempre diffuso la parola. Erano ore che la Signora si trovava dietro la porta della stanza, aspettava solo il momento giusto... questa Signora il Papa non l'ha mai temuta, l'aveva già incontrata a metà degli anni Ottanta, ma quella volta la Signora decise che non era ancora il momento, quel signore venuto dalla Polonia doveva ancora finire il suo lavoro iniziato nel 1978. Il Papa disse grazie alla Signora per il dono della vita e continuò il suo lavoro nel modo migliore che si potesse. Viaggiò in lungo e in largo per portare la parola del Signore nel mondo; lo

amavano tutti, cristiani e non, per quel suo modo di fare così semplice che lo distingueva dai suoi predecessori.

Giovanni XXIII era considerato "il Papa buono", Lui sarà ricordato come "il Grande" perché questo era: un Grande!!

Ora è facile spendere parole buone, ora che non è più qui con noi, ora che ha raggiunto la

sua famiglia e il suo Padre Spirituale, ma in fondo ogni parola è riduttiva, la sua grandezza è immensa ed è per questo che lo ricorderanno tutti.

Oggi, due giorno dopo la sua morte, ci sono milioni di persone che

quotidianamente si recano al Vaticano, per dare l'ultimo saluto ad un uomo che ha dedicato la sua vita al mondo e che il mondo vuole ringraziare

ricordandolo così... UNO DI NOI! ADDIO...



# Questo strano, affascinante mondo della scuola

di Rocco Fondacaro

La scuola è diventata ormai come una spiaggia a metà di Agosto, calda, affollata e impraticabile, un luogo interessante dove puoi trovare di tutto ed anche le rarità. Oggi mi trovo in un'ora di buco da solo in un laboratorio, osservo, mentre lavoro, le facce di alcuni studenti, sento il loro vociare e pian piano mi distacco dal mio lavoro per

approdare nel mondo del volo fantastico. E dall'alto del mio volo scruto, fisso ed infine catturo le immagini più suggestive di un mondo unico e insostituibile, il mondo della scuola.

Devo ammettere che una delle qualità più invidiate di noi professori bionici è la vista da falco, riusciamo a vedere dove gli altri non arrivano, riusciamo a stanare i foglietti nei luoghi più strani e inaccessibili, riusciamo a prevedere quale sarà l'alunno che in una giornata si dovrà immolare sull'altare delle interrogazioni.

C'è anche chi riesce a non accorgersi che uno studente ti sta copiando sotto gli occhi con il libro aperto, o chi scambia un alunno, con cappelletto tipico del pony express, che consegna il mitico foglietto ad un compagno con evidente impasse da compito, con uno che si è alzato solo per gettare nel cestino una carta!

Io, con questa vista potenziata anche da occhiali da vista bionici, mi sono divertito ad esaminare i "personaggi" che la scuola oggi offre: tra gli studenti la prima tipologia che balza subito all'occhio è quella dell'"alunno fai da te", provvisto di zainetto obbligatoriamente lurido e nero, non molto capiente, sprovvisto per quanto possibile di libri, pieno di cd, lettore,



diari e riviste che nulla hanno a che fare con la cultura scolastica! Egli studia solo quando vuole essere interrogato, viene a scuola quando non ha altro da fare, quando è a scuola ha certamente molto tempo per pensare (al principe azzurro o alla donna dei sogni a seconda del sesso), e nel suo zainetto guai a trovare un libro, rischia il disonore!

Questi tipi si avvicinano ai locali della scuola con un' invidiabile calma, fatta di passi sciolti e privi di fatica, senza apparenti preoccupazioni se non quella di come poi passare la mattinata. Ad un minuto dal suono della campanella della prima ora lo si trova in una rilassante passeggiata nella strada che conduce alla scuola, non ha certo l'aria di chi vuole affrettarsi, non ha l'orologio e se dovesse arrivare in ritardo la scusa è: "ha fatto tardi l'autobus!"

Si incontra, poi, anche lo studente che sembra scampato per miracolo allo tsunami dei compiti in classe e delle interrogazioni e che cerca la via della salvezza nei posti più impensati: chiuso dentro ai bagni (2 metri x 2), oppure nascosto dove nemmeno il preside più spietato avrebbe potuto scovarti, cioè dentro l'aula di un'altra classe a lezione in corso con una supplente arrivata da poco che non sa

distinguere se appartieni o no a quella classe nemmeno se di anni ne hai 18 e stai in una prima!

C'è poi l'alunno che prepara a tavolino il proprio piano delle assenze

particolareggiato, scegliendosi

accuratamente il giorno libero, che ormai non è più solo una prerogativa degli insegnanti, analizzando e

componendo il proprio piano degli studi con le discipline da eliminare, decidendo quando farsi interrogare nelle altre e quando eventualmente riparare.

Se entriamo poi nel mondo delle studentesse molte di loro ormai sempre più assomigliano a noi docenti, con i dovuti limiti e gli ovvi distinguo: se un giorno da noi arriva dalla Groenlandia un insegnante con camicia a maniche corte, con zainetto e quant'altro tipo "Le giovani marmotte" ecco che qualche alunna (più di una a dire il vero) emula il nostro eroe nordico ed esibisce il proprio look come se dovesse andare al mare anche a Novembre: canottiera misura extra small con spalle, ovviamente, ben visibili, pantaloni modello "sono di mia sorella di 10 anni", scarpe modello ginnic-trend ultimo grido, slip obbligatoriamente in bella vista, con targhetta annessa, meglio se colorati, walk-man e cd, crema solare, asciugamani, ombrellone da mettere nella posizione più favorevole (se il professore non ci fosse lo si posizionerebbe al posto della cattedra!) ed infine una sana e leggera merenda a base di patatine, tramezzino pieno di maionese e coca cola.

*Continua a pag 6*

C'è poi la studentessa tutta scuola e ...scuola, passa tutto il suo tempo a scuola, non conosce i genitori, pare non abbia nemmeno il fidanzato, studia con passione, partecipa a tutti i progetti, non manca mai ad un compito e ad una interrogazione, ma le crolla il mondo addosso se in una disciplina non ottiene il massimo o se la valutazione non è proporzionale all'impegno profuso!

C'è poi un tipo di studentessa che trascorre quasi tutto il suo tempo in contemplazione, non si sa bene cosa contempli ma le ipotesi non sono poi molte: o è stata colta da crisi mistica ed ha le apparizioni di qualche santo che alla fine dell'anno la aiuterà a salvare il suo anno, o ha di fronte un professore-adone che cattura tutti i suoi pensieri e sguardi, o ha passato la notte sui libri e il sonno ha trasformato il suo occhio in un bulbo vitreo e allucinato.

C'è lo studente tipo turista tutto l'anno, che entra ed esce dall'istituto a tutte le ore, vaga per i corridoi alla ricerca di non si sa che cosa, effettua escursioni nelle altre classi, controlla continuamente i distributori di bevande e di merende inserendo monete da pochi cent di €, testando i prodotti e scambiando opinioni con i suoi rispettabili colleghi e pernotta infine sul proprio banco dopo una mattinata inesauribile di mero vagare.

Ci si imbatte sempre più spesso nell'alunna dalla salute cagionevole a tal punto che è abbonata a tutti i tipi di malanni: nel periodo invernale si prende l'influenza, con la ricaduta e la ricaduta della ricaduta. Non ha nessun problema a prendere l'orticaria, l'herpes, l'asma e le varie allergie di stagione, sta sempre al centro delle correnti d'aria o vicino a chi ha il raffreddore e starnutisce.

Nell'universo della scuola è una presenza fissa, ormai, l'alunno "di tutto un pò", sa fare tante cose, non bene, ma almeno ci prova: è un tifoso-ultra, molto di parte che ha sempre la sua settimana super impegnata: il lunedì in bagno a discutere della partita della domenica, il martedì nei corridoi ad esercitarsi nel puntamento dell'altro sesso, il mercoledì nel sottoscala o in altri luoghi reconditi ad approfondire la conoscenza con il "pischello/a di turno"; il giovedì, poi, ci si dedica al "vagabondaggio", il venerdì a fissare l'appuntamento per gli incontri fuori scuola, il sabato non viene a scuola perché è "sabato fascista" e se non è fascista lui se lo rende libero.

Questo personaggio di studente si intende (!) anche di politica: sa che Che Guevara è il coordinatore delle marce della pace, di tutte le manifestazioni sindacali; sa anche che Hitler è stato l'inventore della

svastica, studiava chimica all'università ed è stato uno dei più grandi studiosi dei gas nell'aria e non solo; un giorno pare abbia sorpreso degli ebrei che tentavano di portar via dai suoi forni grandi quantità di pane e per punizione ce li ha infilati dentro. Da allora è stato riconosciuto come l'ideatore di uno dei più efficaci modi per le punizioni di massa!

La culturali questa tipologia d'alunno la si può definire "per sentito dire", conosce tutto "per sentito dire" ma si esprime poco perché è geloso del suo sapere!

Infine lo studente che c'è ma passa inosservato è il "jurassik alunnus", un alunno che non esiste più, sempre puntuale, rispettoso che si alza in piedi quando entra l'insegnante, che cede il passo, che saluta per primo, ha sempre tutti i libri, non dimentica mai di giustificare nè di fare i compiti, non ha mai da lamentarsi, fa sempre il suo dovere e che per impedire la sua estinzione viene sempre di più coinvolto, dagli insegnanti, con altri alunni jurassici come lui, in attività di preservazione della specie.

Spero di aver colto in questo quadro tutti i bei personaggi di questo mondo unico e affascinante che è la scuola, il riferimento a cose, persone e fatti è veramente casuale, ma lo è veramente?

### IMPROVE YOUR ENGLISH

di Laura Marinangeli V C T.S.T



Per ogni frase inserisci uno di questi aggettivi:

**AMBITIOUS – AGGRESSIVE – SELFISH – MOODY – SHY – JEALOUS – BOSSY – LAZY – SOCIABLE – INSECURE**

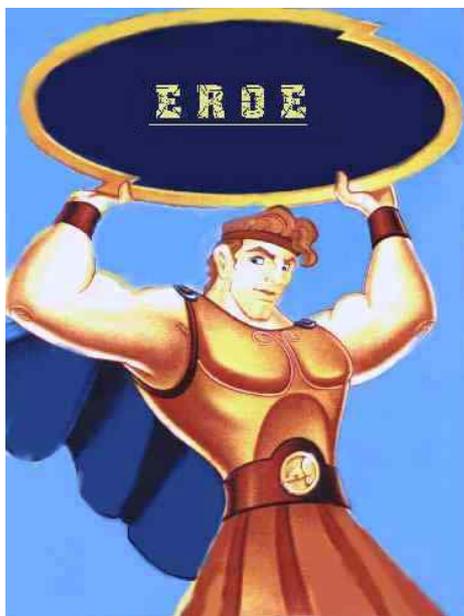
1. He only thinks about himself
2. She always tells other people what to do
3. He likes being with other people
4. She wants what another person has
5. She's happy one moment and sad the next
6. She's not sure of herself
7. He doesn't like working
8. She finds it difficult to talk to new people
9. He wants to do well in life
10. He's always ready for a fight



# I nostri "EROI"

di Laura Marinangeli V C T.S.T.

Anche noi, nel nostro piccolo, abbiamo degli studenti che sono dei "piccoli grandi eroi" nello sport o in altri ambiti della vita. Ve li vogliamo presentare nella loro semplice voglia di vivere, ricordando che per essere importanti non bisogna apparire ma esserlo.



**INTERVISTA A: GIADA GOZZI  
(II D)**

**D: QUALI DISCIPLINE SPORTIVE PRATICHI?**

**R:** Giavellotto, getto del peso, disco e martello.

**D: QUANDO HAI COMINCIATO?**

**R:** Circa quattro anni e mezzo fa.

**D: PERCHE'?**

**R:** Avevo mia cugina che mi ha invogliata ad iniziare, in quanto ero fisicamente idonea all'atletica leggera, in particolare per la sezione lanci.

**D: QUANTE ORE AL GIORNO TI ALLENI?**

**R:** Dalle tre alle quattro ore al giorno, per tre volte a settimana.

**D: HAI MAI PARTECIPATO A GARE IMPORTANTI?**

**R:** Oltre a campionati regionali, anche a tre gare a livello nazionale: a Velletri, nel 2003, classificandomi seconda; a Fiuggi, nel 2004, terza e a La Spezia, nel 2005, terza nel giavellotto e terza nel getto del peso.

**D: CHE COSA TI HA TRASMESSO QUESTA ESPERIENZA?**

**R:** Mi ha dato la forza per continuare a vivere ed andare avanti, rappresentando uno sfogo salutare e fondamentale per crescere con buoni principi.

**INTERVISTA A: GIANLUCA MAURETTI (V B t.s.t.)**

**D: CHE COSA TI HA RESO COSÌ CELEBRE?**

**R:** La scorsa estate prestavo servizio come assistente bagnanti presso il lago Albano, quando mi sono accorto che un signore, a circa venticinque metri dalla riva, di età avanzata era in seria difficoltà. Così, appena me ne sono reso conto, non ho esitato a tuffarmi per salvare lo sventurato bagnante. Sulla riva ho praticato il primo soccorso e, alla fine, tutto è tornato alla normalità, con il sollievo dei familiari.

**D: QUANDO HAI COMINCIATO QUESTA ATTIVITA'?**

**R:** Fin da piccolissimo in quanto i miei genitori mi hanno insegnato a nuotare. All'età di tredici anni, poi, ho iniziato la mia piccola carriera agonistica nella pallanuoto e nel nuoto.

**D: HAI PRATICATO ALTRI SPORT OLTRE AL NUOTO?**

**R:** Il tennis, il karate, il calcetto, la pallavolo e la palestra come body builder.

**D: COSA TI HA TRASMESSO LO SPORT?**

**R:** La serenità, il rispetto delle regole e degli altri ed a non mollare mai. In fondo lo sport è uno stile di vita.

**INTERVISTA A: ANDREA DE ANGELIS (II D)**

**D: QUALI DISCIPLINE SPORTIVE PRATICHI?**

**R:** Danza latino-americana.

**D: QUANDO HAI COMINCIATO?**

**R:** A 8 anni.

**D: PERCHE'?**

**R:** Perché i miei genitori ballavano e mi hanno trasmesso la loro passione.

**D: QUANTE ORE AL GIORNO TI ALLENI?**

**R:** Dalle 4 alle 5 ore al giorno, per 6 giorni alla settimana.

**D: HAI MAI PARTECIPATO A GARE IMPORTANTI?**

**R:** Sì, ho partecipato con la nazionale italiana ai mondiali del 2004 che si sono svolti a Riga in Lettonia, classificandomi secondo.

**D: CHE COSA TI HA TRASMESSO QUESTA ESPERIENZA?**

**R:** La voglia di continuare a migliorare e raggiungere l'apice del successo.

MERCURIO accoglie con piacere la posta dei lettori!  
Vi invitiamo allora ad inviare suggerimenti, proposte, recensioni, vignette, elaborati alla redazione del giornale al prof. Rocco Fondacaro e all'alunna della VC T.S.T Laura Marinangeli

# La fantastica IID

di Chiara Mazzini II D

Finalmente siamo giunti al termine e devo dire, cari compagni, che mi mancherete molto.

Durante questo anno trascorso insieme, ho imparato a conoscere meglio tutti voi, uno per uno.

Mi avete insegnato cose nuove, mi avete aiutato nei miei momenti difficili, senza chiedermi nient'altro in cambio.

Vi devo ringraziare inoltre per avermi fatto trascorrere momenti indimenticabili, emozionanti e divertenti.

Non scorderò mai le vostre battutine con un doppio senso e soprattutto le risate fatte insieme...

La nostra classe ha passato momenti difficili, caratterizzati da litigi, che ci hanno costretto inizialmente a



dividerci in gruppetti, ma fortunatamente alla fine si è tutto risolto, appianando tutte le divergenze e problematiche varie, tornando di nuovo come una classe unita.

Vi auguro che la vostra vita sia piena di gioie, emozioni e soddisfazioni, le

stesse che mi avete regalato in questi due anni passati insieme, con la speranza di poter riuscire a trascorrere altro tempo con voi e cercare di contraccambiare tutto quello che è stato vissuto e che sto vivendo ora.

Ripensando a tutto ciò ho un grande desiderio quello di passare con voi i prossimi tre anni della mia vita scolastica, per continuare a portare nel mio cuore tutte le stupende sensazioni che mi avete

dato e continuate a darmi ogni giorno.

Vi ricorderò sempre e conserverò in me ogni singolo momento di voi.

Vi ricorderò sempre come... LA FANTASTICA II D!!!!

Vi voglio un mondo di bene. Chiara

## 1° Premio al concorso "L'Europa alla lavagna"



Il giorno 9 maggio 2005, giornata dell'Europa, durante una cerimonia al Quirinale, alla presenza del Presidente della Repubblica, Carlo Azelio Ciampi, la classe III A o.i.t., del nostro istituto, è stata premiata dalla Rappresentanza Italiana della Commissione Europea per aver presentato uno dei migliori siti sull'Unione Europea elaborati da scuole medie superiori di tutte le regioni italiane.

La scelta dei migliori progetti è stata fatta sulla base della completezza, pertinenza e coerenza dei contenuti, della riconoscibilità dei temi proposti, della originalità del sito e della sua capacità esplicativa ed attrattiva, della navigabilità e delle soluzioni tecniche adottate.

La redazione si congratula vivamente con gli studenti di questa classe che danno lustro al nostro istituto e si augura che, a questo, possano seguire altri premi e riconoscimenti.

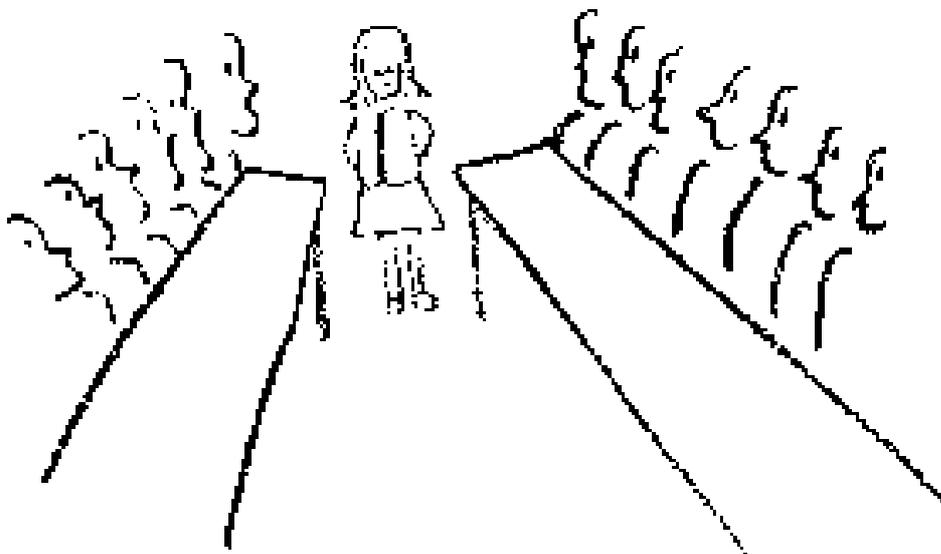
*La redazione*



# L'esame di maturità

di Laura Marinangeli V C T.S.T

Ciao ragazzi, vi ricordate il mio primo articolo? È stato quello che aveva come titolo "Scuola: un'esperienza indimenticabile", nel quale citavo anche, per le classi V, l'esame di Stato che si terrà a partire dal 20 giugno. Ebbene, la tanto agognata data dell'esame si sta avvicinando! Sembra ieri il giorno in cui è iniziata la scuola. Tutti noi studenti avevamo delle aspettative per l'anno scolastico, si tentava di immaginare come sarebbe andato ma, poi, non per tutti alla fine è andato come lo si era sperato e programmato; non per tutti si sono viste realizzate quelle belle premesse, cariche di vitalità e di voglia di fare. Mancavano circa nove mesi alla fine della scuola e, per alcuni, anche all'esame di maturità...ora, invece, manca un mese scarso alla fine dell'anno e l'esame diventa il chiodo fisso, l'ossessione e l'incubo per i ragazzi delle classi V. Sicuramente la maggioranza dei diretti interessati sta preparando la tesina da presentare poi, all'esame orale ed esporla ai professori. Come farla, quanto deve essere lunga, le immagini da inserire, il titolo che racchiuda tutte le trattazioni, ma prima di tutto, l'argomento comune sul quale affrontare il proprio lavoro di ricerca. Quanti interrogativi e quante volte ci siamo rivolti ai professori per avere un loro suggerimento, un loro consiglio e sperare che rimangano entusiasti della nostra scelta su questo o su quell'argomento. Io personalmente ho agito seguendo proprio questi passaggi. Ovviamente, però, c'è anche chi arrivato a maggio non ha ancora le idee chiare sul cosa fare e sul come presentarlo. Penso che, comunque tutti



siano consapevoli che dopo aver "faticato" per giorni e addirittura mesi, con molta probabilità ci verrà lasciato un tempo limitato per poter esporre il nostro lavoro, quando ne avremmo potuto parlare, almeno per il doppio del tempo.

Ci saranno gli alunni che arriveranno all'esame ben preparati e lo sosterranno in maniera egregia; altri che entreranno nel "pallone" facendosi prendere dal panico; chi, invece, non ha nulla da perdere e affronterà l'esame su quelle scarse nozioni acquisite durante l'anno. Infine, c'è una terza categoria, più anomala rispetto alle altre due, alla quale appartengono quelli che appena saputo il risultato finale scoppieranno in lacrime, sapendo che quello non è il risultato che meritavano, ma che è stato tale per comportamenti estranei al fattore studio. Oppure ancora vi saranno alcuni ragazzi che raggiungeranno il punteggio complessivo di novantanove e che per un solo punto non avranno il massimo dei voti; chi, al contrario, raggiungerà

il punteggio totale di cinquantanove e che per un solo punto dovrà ripetere l'anno, perché bocciato.

Tutti ti dicono di stare tranquillo, di non preoccuparti perché tanto i professori ci conoscono e gli argomenti sono quelli svolti durante il corrente anno; ma...man, mano che si avvicina la data fatidica, la tensione, il nervosismo, l'adrenalina e la paura aumentano inesorabilmente. In aggiunta, sei consapevole che all'esame non avrai la possibilità di copiare, sarai solo tu e la tua memoria nel ricordare quanto studiato, senza essere supportato da nessun genere di foglietto o di suggerimento del compagno.

Bèh, ragazzi posso solo augurarvi un grande in bocca al lupo, date tutto ciò che potete e, appena finito prendetevi una bella pausa, fatevi un vacanza rilassante e lasciatevi alle spalle l'angoscia dell'esame di maturità che, qualcuno forse giustamente chiama Esame di Stato, il primo "vero" esame della vita.



**MERCURIO E' ANCHE ONLINE !**

Scarica la tua copia. Vai su <http://www.romacastelli.it>  
e clicca su [viv@vocescuola](http://viv@vocescuola)



# Conosciamo in 30 domande...



**Prof .ssa Di Casimiro**

**Prof. Miceli**

**Cos'è per te l'amore?**

**Cos'è Dio per te?**

**Cos'è per te l'amicizia?**

**Cosa non sopporti degli altri?**

**La festa che ami di più  
Sogno nel cassetto**

**Ultimo film visto  
Ultimo libro letto**

**Cantante preferito  
Trasmissione tv più riuscita  
Attore/attrice preferito/a  
Personaggio da far rivivere  
La scoperta più grande dell'uomo  
Luogo più bello visitato nel mondo**

**Cosa guardi per primo in un uomo/donna?  
Quale dote invidi all'altro sesso?  
Quale dei tuoi difetti cambieresti?  
Qual è il tuo miglior pregio?  
La cosa che ti riesce meglio  
Cosa vorresti essere se non fossi un insegnante?  
Un pensiero per il domani**

**Qual è stato "l'evento" più importante della tua vita?**

**Qual è la tua squadra del cuore?  
Cosa faresti se vincessi alla lotteria?  
Il tuo piatto preferito  
Il tuo angelo custode  
Il super potere che vorresti avere**

**La canzone più bella che sia stata mai scritta**

**Tre aggettivi per i giovani di oggi  
Il tuo motto o proverbio**

*E' l'amore universale, il motore del mondo*

*Non lo so, un'entità che ha creato le cose*

*E' un sentimento importante*

*La superbia e l'arroganza*

*Ferragosto  
Nessuno*

*Le crociate  
"Il libro del buio" di Thar Ben Jellou*

*Guccini  
Ulisse  
Dustin Hoffman, Meryl Streep  
Alessandro Magno  
Il fuoco, vaccini in generale  
Parco Nazionale di Plitvice della ex Jugoslavia*

*La bocca  
Nessuna  
La testardaggine  
Non riesco a individuarlo  
Fare la nonna  
Un avvocato*

*Che ci sia lavoro, occupazione e pace sociale soprattutto per i giovani*

*La nascita dei figli*

*Brescia  
Beneficenza e viaggi  
Risotto ai funghi  
Mio padre  
Nessuno*

*La canzone di Marinella di De André*

*Fragili, confusi e sensibili  
Carpe diem*

*E' la fonte di ogni forza*

*Un'avventura entusiasmante*

*Vivere con gli altri, non stare con loro ma essere con loro  
Il fatto di non ammettere di aver sbagliato*

*Il Natale  
Scrivere un libro "Come diventare la persona più felice del mondo"  
La passione di Cristo  
"Il tempo per cambiare" di R. Baudler*

*De Gregari  
Quark di Piero Agela  
Mastroianni e Sofia Loren  
Giuseppe Mazzini  
Le biotecnologie  
Il Portogallo*

*Il sorriso e le mani  
L'intuizione  
La poca flessibilità  
L'altruismo  
Andare al di là delle apparenze  
L'archeologo*

*Il valore che diamo alle cose è direttamente proporzionale al valore che diamo alla nostra vita  
La nascita dei miei figli*

*La SS Lazio  
Il contrario di quello che penso  
Fettuccine al ragù  
Mia moglie  
Dare delle certezze alle persone più infelici  
Immagine di J. Lennon*

*Sensibili, amabili e contraddittori  
Non è detto che cambiando si migliora, ma è certo che per migliorare si deve cambiare*

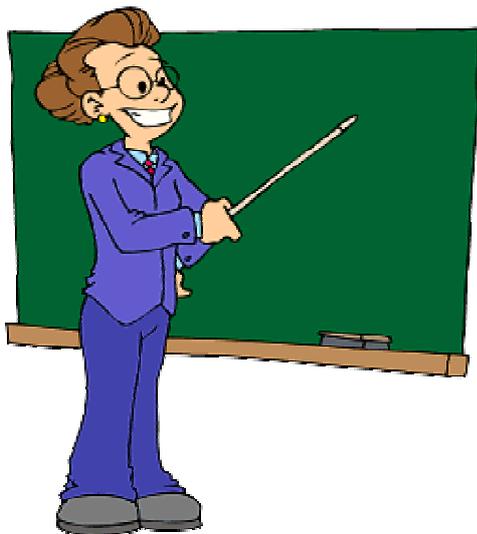


# Le frasi tipiche dei professori

di Alessia Fabi V B T.S.T

## Professorate

- *Fate silenzio o devo fare una domanda in carta da bollo?*
- *Te potessi cecà mani, piedi e orecchie; perché l'occhi già ce l'hai cecati!*
- *Tu si che si 'na donna.....no mi fratello!!*



- *Io ho stato....*
- *Quinti*
- *La mela è mangiata da mangio*
- *Un momento di rincoglionimeto totale...*
- *Doppo...*
- *Muccolotti...*
- *...non è santa Maria Goretti!*
- *Aoh! Tu le mani te le metti in saccoccia!*
- *Lo capiscono anche i serci!*
- *Restaurare e mettere i vecchi sovrani, oppure due vecchi rimbambiti!*
- *...Nemmeno se me legano e me frustano a sangue...*
- *Chi è che sta a spallottare?*
- *Il fratello del re era vecchio, era bacucco...*
- *Me dovesse arrivà qualche pretesto scritto, questa me minaccia!*
- *Al sofista non je ne frega niente, je frega solamente del suo pensiero!*
- *Pubblichi peccatori*
- *Er mejo, der mejo, der mejo*
- *Tolto a quello de sopra, quante volte?*
- *Il 17 settembre, secondo giorno di scuola, il prof di inglese mette una nota alla classe che recita testualmente: "La classe, tranne l'alunno ..., non ha ancora portato il libro di inglese!"*

## L'unica cosa di Slash

*L'unica cosa,  
un petalo cullato dal vento  
che oltrepassa gli alberi  
come io passo indiscreta  
nella vita che supera i tuoi occhi  
presi da questo grande desiderio  
di volerti mio...  
pezzi di vita smarriti per sempre,  
lasciati a metà per non pensarci  
frammenti di sogni che io stessa  
ho infranto.  
Questa dolce voglia di amarti  
questa triste voglia di averti  
questa grande voglia di ucciderti.  
Tropo strana questa mentalità  
per chi come me non smette  
di volerti mio.*

## Mondi paralleli di Slash

*Poche parole  
per dare senso  
a ogni mio giorno  
molte parole,  
per far capire che sei  
un'altra cosa che ho perso  
e solo sospiri  
per far capire alla mia mente  
che il mio cuore non tace.  
Il resto sbattuto intorno a noi  
Divisi dal pensiero dell'indifferenza  
Che separa questa  
Strana felicità  
da quel saper triste  
Due mondi paralleli siamo  
Eppure così belli  
in tutta la loro esistenza  
Che affligge le menti  
lasciando perplessità.*

## Una vita senza vita di Slash

*Continuo a vivere,  
pur sapendo di morire  
ogni giorno di più  
rimango seduta mentre  
i tuoi occhi  
sono di fronte a me  
e lasciano la vita all'abbandono,  
sì,  
l'ho lasciata andare via  
perché  
non potevo tenerla prigioniera  
dei tuoi occhi  
almeno lei è libera  
da quello che io ho  
deciso di perdere.*



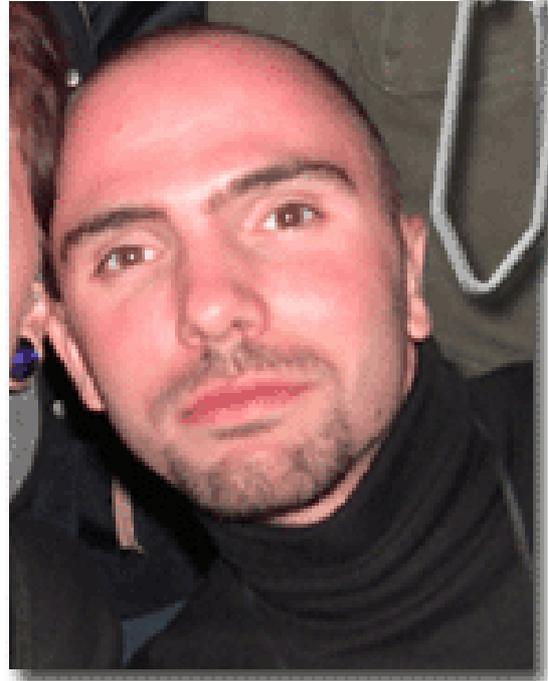
# L'arrivo di Step al Garrone

INCONTRO CON FEDERICO MOCCIA

di Laura Marinangeli V C T.S.T

Martedì 24 maggio, nell'aula magna della nostra scuola, c'è stato l'incontro con Federico Moccia, l'autore del libro "Tre metri sopra il cielo". Fin dalle prime battute l'autore si è dimostrato un uomo cordiale ed alla mano, come tutti noi, con le sue paure, i suoi ricordi e le sue esperienze vissute. Tutto ciò è apparso chiaro sin dal suo arrivo, un po' alla "Step" in sella alla sua moto, cogliendo di sorpresa soprattutto le hostess addette all'accoglienza. L'incontro ha avuto inizio con la recitazione dei momenti più salienti del libro letti da Angela Nori, nel ruolo di Babi, e Marco Di Rocco, alias Galluzzo, nel ruolo di Step accompagnati dalle canzoni citate nel libro. Step incarna il classico adolescente "teppistello", frequentatore di bar e palestre, che ama il pericolo delle folli corse con la sua moto; lei, Babi, è la tipica ragazza modello, educata, ottimi voti e che prima di andare a scuola saluta il padre con un bacetto. I due Step e Babi del Garrone si sono esibiti in una egregia performance sotto l'occhio attento degli spettatori. A seguito di ciò, la ex professoressa dell'Istituto Tiziana

Jacoponi, ha brevemente introdotto la trama del libro, per poi lasciare la parola allo stesso autore. Inizialmente questi ha raccontato la difficoltosa vicenda che ha preceduto il grande ed inaspettato successo del suo libro. "Avevo spedito il libro alle case editrici – asserisce Moccia – che, però, avevano deciso di non pubblicarlo. Allora l'ho fatto per conto mio, con un piccolo editore. Solo che è finita presto. Così ha iniziato a circolare in fotocopie. Un giorno, poi, per caso è finito nelle mani di un produttore che ha deciso di farne un film. A seguito di questo, sono tornati gli editori ed io ho scelto la Feltrinelli". È un libro molto scorrevole, con un ritmo incalzante che ti porta a voler scoprire, pagina dopo pagina, come andrà a finire la vicenda. Senza dubbio questo genere affascina soprattutto gli adolescenti, per le cose che si dicono ed il modo in cui vengono dette; il primo amore e la rispettiva prima volta; l'amica del cuore con la quale parli di tutti i tuoi problemi; quell'odiata professoressa che si è convinta ce l'abbia proprio con te; i genitori che improvvisamente si



rendono conto che la loro "bambina" è cambiata ed, infine, tutte quelle bugie dette per mascherare qualcosa o semplicemente per il gusto di mentire. Penso che, in fondo, ognuno di noi si sia identificato in uno Step, una Babi, una Pallina o un Pollo o semplicemente in qualcosa da loro detto o fatto. Gli stessi professori, più grandi di noi di qualche generazione, hanno rivissuto la loro, ormai passata, adolescenza. Primo fra tutti l'autore, Federico Moccia, che va ancora a giocare a biliardo e gira in moto per la città, Roma, proprio come Step con la differenza, però, che l'ormai famoso scrittore non rischia la vita nelle

pazze corse in motocicletta nella "Roma by night". Anche la stessa Babi bionda con gli occhi azzurri, mi ha personalmente confessato Moccia, assomiglia alla ragazza per la quale ebbe il primo batticuore. Bè, finalmente un libro semplice nella forma e nei contenuti che ha portato molti giovani a riscoprire e, in alcuni casi a scoprire, il piacere della lettura, meritando un applauso già solo per questo! Aspetteremo, ora, con ansia la pubblicazione del seguito di questa "reale" storia d'amore, nella speranza che sia avvincente ed entusiasmante come la prima.



# Poesie

di Laura Marinangeli V C T.S.T



## ....GRAZIE....

Vorrei dire grazie a tutti quelli  
che hanno creduto in me,

che mi hanno fatto crescere,  
che mi hanno fatto capire,  
che mi hanno aiutato ad essere.

E' stato un breve viaggio,  
che mi ha trasmesso  
tanta forza e coraggio.

Quante parole, discorsi e pianti,  
che non ci hanno fatto sentire mai così distanti.

Alla fine della storia per ricordo solo un fiore,  
ma lei sa,  
che la porterò sempre nel mio cuore.

Ricordo il nostro incontro "musicale",  
quando il nostro rapporto era solo formale.

Abbiamo lavorato ad un "piccolo grande progetto",  
che mi ha fatto scoprire il mio "piccolo grande  
intelletto".

Cinque anni di una grande avventura,  
che mi ha preparato a vivere la mia attività futura.

La mia prima visita guidata,  
tanta paura e quanto mi sentivo imbranata!

La scuola è anche questo,  
ed io li voglio ringraziare  
per ciò che sono adesso.

## ....RESPIRA....

Respira,  
la vita è breve,  
non la sprecare,  
alcuni momenti non torneranno più.

Fai chiarezza in te stesso,  
rifletti su cosa stai facendo,  
capisci chi sei,  
respirare ti aiuterà a capirlo.

Quando sei stanco riposati,  
non ti affaticare,  
fermati per un istante  
goditi respiri profondi e libera la tua mente.

Rilassati,  
al tramonto abbracciato al tuo amore,  
respira la salubre aria di mare,  
ripenserai a tante cose.

Respira piano fin che puoi,  
verrà un giorno in cui non avrai più tempo per farlo,  
cambierai, crescerai,  
ma il tuo respiro sarà sempre con te.

Ogni tanto vai via per un po',  
respira un'altra aria,  
i diversi profumi che ti circondano,  
fatti nuovi amici e che siano veri.

Dopo una forte emozione,  
se senti il tuo cuore battere veloce,  
allora fai lunghi e profondi respiri,  
ma non aver mai paura di vivere intense emozioni.

Siediti per un momento,  
calmati,  
respira e tranquillizzati,  
è il tuo fisico che te lo chiede.

Non lo vedi, non lo senti,  
ma il respiro fa parte di te,  
siete nati insieme  
e insieme terminerete questa avventura chiamata vita.



# Ancora Poesie ...

## Solo Per TE...!

di Aldrighetti Simone II B

Solo per te,  
questa canzone.  
La mia anima e il cuor mio  
appartengono  
Solo per te!!  
Solo per te!!  
Chiudi gli occhi dove aleggia la  
notte.  
Solamente tu,  
possiedi occhi profondi dove vola la  
notte, fanciulla snella e bruna,  
il sole che ti cresce bene.  
Se solamente toccassi il mio cuore,  
se solamente mettessi la tua bocca  
sul mio cuore,  
scopriresti che il mio cuore è  
impazzito per te,  
ho scritto questa canzone per te.  
Solo per te!!  
Solo per te!!  
Ti voglio bene e  
Ti amo Amore mio,  
quando sento la tua voce,  
quando sto vicino al dono che mi ha  
fatto madre natura.  
Ti voglio bene e amo,  
solo te.  
Solo per te!!  
Solo per te!!  
Quando dormo,  
penso solo a una giovane ragazza che  
mi sta vicino a me e  
quella sei tu!!  
Perché mi piaci,  
perché sono innamorato di te!  
Tu non sei la ragazza più bella del  
mondo,  
ma dell'Universo,

Ti voglio bene  
piccola mia,  
Solo per te!!  
Solo per te!!  
perché tu sei per me, come il miele  
per le api,  
piccola mia, tu sei la ragazza più  
importante della mia stessa vita.  
Tu sei il mio angelo che è sceso dal  
Cielo...  
Ti voglio bene, ti voglio bene, ti  
voglio bene... Ti voglio bene.  
Anche con l'inverno freddo e  
pungente, perché so che dentro al  
mio cuore ci sei tu, a scaldarmi con il  
tuo cuore e con il tuo amore.  
Quando ti vedo, sento l'aria che  
profuma di viole:  
Solo per te!!  
Solo per te!!  
Il mio amore è cieco per te,  
mi piaci silenziosa come sei.  
Quando ti sento mi sembra di  
sognare:  
Quella semplicità di quel bacio che  
mi fa  
volare nella fantasia, è come se mi  
trasformarsi in una colomba nel cielo  
puro d'estate.  
Voglio cantare la canzone dell'amore  
insieme a te.  
Solo per te!!  
Solo per te!!  
La tua voce è musica per le mie  
orecchie,  
sei la numero uno, fra tutte.  
**TU SEI L'UNICA RAGIONE  
DELLA MIA VITA.  
TI AMO CONIGLIETTA MIA**

di Lisa Gallesi II D



### Autunno

Qualcosa riga il mio viso...  
sono lacrime  
che cadono dai miei occhi  
come  
le foglie in autunno.  
Sono foglie silenziose  
che urlano la paura...  
ed io con loro.

### Impercettibili

Nessuno più mi capisce!  
Vedo la gente  
intorno a me  
ignorarmi e passarli vicino  
come fossi trasparente.  
Le voci diventano rumore;  
il rumore silenzio,  
impercettibile.

### L'arcobaleno

Colori...  
Colori che si mescolano,  
danzano, si abbracciano  
e prendono forma.  
I colori si fanno più nitidi  
E vedo noi due...  
Poi i colori si dividono,  
le immagini diventano sfocate,  
tu non ci sei più  
e il buio mi avvolge.  
Sento dei rumori,  
voci,  
apro gli occhi e capisco che  
era solo un sogno;  
ma ora tutto intorno a me  
è colore.



# ... Ancora ... Poesie

## **Mi basterebbe** *di Simone Aldrighetti*

Mi basterebbe un tuo sorriso,  
mi basterebbe il tuo cuore.  
Il giorno che ci siamo visti  
per la prima volta,  
per me quel giorno  
è stato, e sarà sempre il giorno  
più stupendo della mia vita.  
Mi basterebbe un tuo sorriso,  
mi basterebbe il tuo cuore.  
I tuoi occhi sono diamanti  
la tue parole sono fiamme d'amore,  
per te cantano gli oceani e in  
essi la mia anima.  
Mi basterebbe un tuo sorriso,  
mi basterebbe il tuo cuore.  
Il mio cuore ti cerca anche se è  
tenebroso  
lungamente sono rimasto a guardarti,  
tante sono state le cotte per altre  
ragazze  
ma tu sei la prima fanciulla che mi fa  
questo effetto.  
Mi basterebbe un tuo sorriso,  
mi basterebbe il tuo cuore.  
Non ci sono parole per descrivere  
il mio amore per te,  
la tua bellezza,  
la tua delicatezza,  
la tua voce e  
voglio che tutto il mondo lo sappia.

## **Tu sei Bellissima ...** *di Simone Aldrighetti*

Tu sei Bellissima,  
quando stai accanto a me.  
Sei il primo fiore che  
sboccia in primavera  
Tu sei Bellissima,  
la mia anima andrà dove tu vorrai.  
I tuoi capelli neri,  
lisci e profumati di rosa.  
Sono innamorato di te,  
perché sto bene insieme a te.  
Tu sei come la notte stellata,  
Mi piace il tuo sorriso.

## **Ti voglio bene** *di Sibilla Lutri*

Tutto finito ancora, ma una volta  
per sempre...  
Mi dispiace troppo, ma non posso  
continuare a soffrire,  
è meglio soffrire una volta per tutte  
e lasciare tutto come sembra.  
Sorelle per sempre, impossibile  
pensare il contrario,  
unite in tutto e per tutto, eravano  
ormai troppo simili, ma forse,  
non è perché sono migliore di te,  
ma cerca di imparare presto a  
crescere  
perché il tuo cuore non segue un  
passo,  
lascia la superficialità lontana da  
te,  
creatura perfettamente serena!!  
Contenta perché quello che fa e ha  
è quello che in realtà non vuole....  
Il desiderio di conoscere, di sapere,  
ma perché?  
Rimani ciò che sei, non tornare ciò  
che eri, se in realtà non vuoi,  
ma diventa la persona che vorresti.  
Impara ad amare, ci sono situazioni  
in cui non sai che fare  
abbi cura di te, lascia il mondo alle  
spalle,  
vivi perché sei viva,  
non ucciderti prima di morire.  
Quanti segni lasciati nel passato,  
ora mi trascinano via quella dolce  
armonia.  
Non far soffrire più,  
non lasciare che tu soffra,  
sorridi perché il mondo non è  
niente per te.  
TI VOGLIO BENE

## **Tu sei Bellissima ...** *di Simone Aldrighetti*

Tu sei Bellissima,  
quando stai accanto a me.  
Sei il primo fiore che  
sboccia in primavera

## **Nel centro di un incubo** *di Spezza*

I miei incubi si sono materializzati  
ciò che temevo è accaduto  
sto perdendo una delle cose a cui tengo  
di più  
cerco di reagire ma sto morendo  
fuori sorrido ma dentro il mio cuore è  
incatenato  
da una catena che stringe sempre più  
forte  
provo a dimenticare ma ricordo,  
ricordo e ricordo  
ormai mi è rimasto solo da ricordare  
i miei sentimenti erano fragili come  
bolle di sapone  
avevo paura che tu le scoppiassi  
e l'hai fatto, ci sei riuscita  
ora solo il tempo curerà  
solo il tempo sanerà ogni mia ferita  
adesso vivo per ricordare  
piango per ciò che forse ho perso  
e la rabbia cresce  
la tristezza avanza  
il dolore non si attenua ;  
vorrei guardarti negli occhi per capire,  
comprendere ciò che provi  
ma non ci riesco  
perché i tuoi occhi non vogliono più  
incrociarsi con i miei  
odio il passato ma non riesco a pensare  
al futuro  
ho paura di ciò che verrà  
paura di ciò che potresti dirmi  
sento l'odore del fumo di un amicizia  
che sta bruciando  
vorrei non saper più provare niente per  
lei  
ma è impossibile...  
perché lei è ancora parte di me  
e lo sarà per sempre.

Tu sei Bellissima,  
la mia anima andrà dove tu vorrai.  
I tuoi capelli neri,  
lisci e profumati di rosa.  
Sono innamorato di te,  
perché sto bene insieme a te.  
Tu sei come la notte stellata,  
Mi piace il tuo sorriso.



# Tre metri sopra il cielo

di Sara Farina IIB

Quando abbiamo saputo della “Gara di lettura sul libro *Tre Metri Sopra il Cielo*” ci è sembrata un’idea molto originale e importante quindi abbiamo accettato con entusiasmo. Da allora la professoressa Ranelletti ha impiegato alcune delle sue ore di lezione per la lettura del libro sopra nominato. L’interesse era molto alto per la storia che riguarda ragazzi della nostra generazione. Ma era nulla a confronto all’eccitazione che provavamo mentre eravamo seduti su quel tavolo la mattina del 4 maggio. Nel silenzio che precedeva la domanda iniziale 20 ragazzi erano completamente concentrati e a ogni risposta esatta esplodeva una manifestazione di gioia e soddisfazione. Quando abbiamo vinto la gara ci siamo sentiti, come non era mai successo, una classe unita. Abbiamo vinto contro tre classi e siamo molto soddisfatti del risultato ottenuto.

**Trama libro:** A Roma ci sono da sempre due diversi gruppi di ragazzi. E vivono molto diversamente tra loro. Ci sono i “figli della notte” che vivono tra moto, risse, corse clandestine, ragazze e tanti divertimenti, senza un impegno fisso quale lavoro o scuola. Invece l’altra parte, i “tranquilli” vivono in un mondo totalmente diverso fatto di libri, casa e divertimenti, ma che sicuramente non corrispondono a attività pericolose come le corse clandestine. Step, 19

anni è un “figlio della notte”, Babi, 17 anni, fa parte dei “tranquilli”, ma in una dolce mattina si trovano affiancati a un semaforo e quello sarà il primo incontro di due cuori che saranno destinati a battere insieme l’uno per l’altro.

## Esito gara:

Ore 9:20 prima manche:

Ore 12:00 ultima manche:

| Squadre          | Classe | P.t |
|------------------|--------|-----|
| Diabolica        | IIB    | 9   |
| Mucche assassine | IIF    | 5   |
| King kong        | IIE    | 3   |

**Consigliato per:** Questo libro può leggerlo chiunque; personalmente, però, lo consiglio a tutte quelle persone, non è importante il sesso o l’età, con la voglia di divertirsi, dolci e romantiche nel proprio modo e, soprattutto, con la voglia di volare “Tre Metri Sopra il Cielo”.

**Sconsigliato per:** Sconsiglierei la lettura di questo libro a persone poco romantiche, non profonde e superficiali. Ma credo che così ce ne siano ben poche, vista l’approvazione di ogni persona di mia conoscenza che abbia letto questo libro fantastico.

**Ringraziamenti:** Doverosi ringraziamenti alla Preside, Professoressa Vanda Menghini, che ha permesso la realizzazione di questa iniziativa; alla professoressa Ranelletti che ha generosamente ceduto alcune sue ore di lezione per la preparazione di questo progetto; alla professoressa Mariotti che ha dato vita al grande, e devo dire esplosivo, entusiasmo per questa gara. E ovviamente un grande ringraziamento alla classe II B e all’impegno che ha dimostrato.



16 giugno - 25 settembre 2005, Palazzo Venezia - Via del Plebiscito 118, Roma

## FERNANDO BOTERO Gli ultimi 15 anni

Roma festeggia un grande ritorno, quello di Fernando Botero. A distanza di 15 anni dall’ultima mostra romana dell’artista colombiano, i saloni di Palazzo Venezia ospiteranno i personaggi più recenti della produzione di Botero.



# DREAM THEATER

di Michael Dionisi III B O.I.T.

Le radici dei Dream Theater sono collocabili nella prestigiosa Berkeley School dove si incontrano per la prima volta il batterista Mike Portnoy, il chitarrista John Petrucci e il bassista John Myung.

Subito i tre ragazzi capiscono che il loro destino porta verso la stessa strada e una volta scoperto nella scuola il tastierista Kevin Moore, i quattro fondano i Majesty e si mettono alla ricerca di un cantante per poter fare il loro debutto nel mondo del prog metal.

Nell'ottica di una possibile registrazione di un album i 4 ragazzi scelgono di cercare un cantante di spessore e dopo varie ricerche trovano alla fine Charlie Dominici. Un altro incidente di percorso si verifica quando spinta fuori un'altra band chiamata Majesty, i ragazzi devono rinunciare al nome ma grazie ad un suggerimento del padre di Portnoy nascono i Dream Theater.

L'album di debutto si chiama When dream and day unite, l'album ha un gran bell'esordio e presenta gemme come: A Fortune in Lies, Only a Matter of Time e la straordinaria Ytse jam (che è solamente Majesty al contrario).

Dopo il relativo tour il cantante Charlie Dominici abbandona la band, i 4 ragazzi si vedono quasi rassegnati ad andare avanti come un quartetto strumentale ma il cantante



di una band canadese Kevin Labrie viene chiamato ad un'audizione e apriti cielo! I Dream Theater trovano finalmente il cantante che fa per loro; aggirato il problema dei nomi (ci sono già due John nella band e due Kevin non era il caso di averli) usando il secondo nome del cantante James, il cantante prende in mano il microfono nel 1993 per la realizzazione del 2° album uscito nel 1992

Images And Words.... Ovvero, uno dei capolavori della musica. Non saprei neanche come rendere l'idea di come quest'album sia un magnifico capolavoro sotto tutti gli aspetti...da pezzi veloci come Pull me Under (loro primo video girato) e Take the Time, a pezzi sublimi e inarrivabili

come Learning to Live e il capolavoro dell'album Metropolis pt.1, delicate ballate come Another Day, Surrounded, Wait for Sleep...ogni singola nota dell'album è una sublime tessera di un magnifico mosaico qual è questo Images and Words universalmente acclamato come capolavoro sommo del gruppo.

Ma un'altra tegola si abbatte sui ragazzi: il tastierista Kevin Moore decide di lasciare la band. La perdita di entusiasmo del geniale tastierista non incide sulla qualità del nuovo album uscito nel 1994 Awake.

Awake è decisamente più oscuro del suo predecessore quando sento parlare di Prog metal mi viene subito in mente quest'album.

Caught in a Web, la devastante 6:00 sono tra i pezzi più duri scritti dai Dream Theater, ma non è un'album monotematico ci sono ancora aperture melodiche come The silent man e la canzone conclusiva Space Dye West scritta interamente da Kevin Moore e che sembra una sorta di lascito del tastierista.

Per i ragazzi inizia la ricerca di un nuovo tastierista, dopo aver vagliato per un breve periodo Jordan Rudess, viene scelto Derek Sherinian, che in precedenza aveva lavorato con i Kiss...e nelle tappe finali della tournée viene annunciato come membro permanente.

*Continua a pag 18*

DREAM THEATER - *Continua da pag 17*

Il capitolo successivo alla discografia dei 5 newyorkesi consiste nella realizzazione di un sogno dei fans ovvero l'incisione della bellissima ed enorme *Change of Season*, una delle prime canzoni mai scritte dalla band ma mai registrata, della durata di ben 23 minuti!!!! Il disco omonimo uscito nel 1995 contiene come novità solo questa canzone mentre gli altri brani sono delle esibizioni live eseguite nel gennaio 1995

Per avere il nuovo album bisogna attendere l'autunno del 1997 *Falling Into Infinity*...ma si capisce che qualcosa è andato storto. Drammi personali come la morte del padre di Petrucci per cancro, i Dream Theater non hanno altra scelta di sfornare un album che ammicchi all'ascolto facile, non che l'album non sia bello, ci sono ancora brani lunghi e complessi (*Lines in The Sand*, *Trial of Tears*) pezzi coinvolgenti come *Just let me Breathe*, canzoni stratosferiche come *Hollow Years* e *Anna Lee*. Anch'io non saprei spiegare cos'è andato storto in quest'album rispetto agli altri ma dagli ascolti traspaiono delle definitivamente degli intoppi infilati qua e là dalla casa discografica Elektra, per fortuna questo non si sente nella successiva tournée che viene immortalata da un concerto live a Parigi da cui i cinque ragazzi pubblicheranno un album live *Once in a Live Time*.

Nel frattempo un po' tutti i membri dei Dream Theater si sono dilettrati in progetti solistici James Labrie con i Mullmuzzler, e Petrucci e Portnoy nei fenomenali *Liquid Tension Experiment* (insieme ad essi ci sono il bassista Tony Levin e Jordan Rudess) che riescono a comporre un album in meno di una settimana, proprio da questa esperienza emerge la personalità di Jordan Rudess e l'alchimia con Petrucci e Portnoy.....questa affinità musicale porterà al siluramento di Derek Sherinian (che farà un disco solistico intitolato *planet X*) all'entrata di Rudess nei Dream theater nel 1999.

I 5 entrano in studio e danno la luce ad un album con un titolo che i fans aspettavano dal 1992 *Metropolis Pt.2 Scenes From a Memory*....qui veramente i Dream Theater raggiungono l'apice della loro carriera. Un fantastico concept album sotto tutti i punti di vista: quello musicale data la prestazione straordinaria di James Labrie, e dalla storia intricatissima che forma un magnifico viaggio tra i misteri della mente, l'ipnosi, il giallo, un triangolo amoroso, un omicidio.....ovviamente la reazione dei fans è mostruosamente positiva e i Dream Theater dedicano tutto il 2000 a girare il mondo facendo concerti

straordinari.

Il successivo cd è *Six Degrees of Inner Turbulence*: ben due cd col secondo costituito unicamente dalla pachidermica title track da 42 minuti..... I fans si dividono su quest'album, alcuni lo adorano alla follia e alcuni rimangono perplessi per l'enorme lunghezza dei brani (oltre alla Title track figurano 6 pezzi)

Dopo la tournée i Dream Theater non indugiano sugli allori e danno alla luce nel 2003 *Train of Thought* l'album vuole rappresentare un omaggio alle radici metal della band. Anche qui troviamo delle citazioni più o meno evidenti dei gruppi ispiratori (Rush, Kansas, Led Zeppelin) ma le discussioni non sono certo meno pacate (i Dream Theater hanno ormai raggiunto un livello di popolarità tale da destare subito un notevole interesse verso ogni lavoro). Dal vivo comunque la band mette d'accordo tutti in cui la vera star è James Labrie che beneficia di una voce straordinaria. Il gruppo gira Stati Uniti, e Giappone e proprio nel Sol Levante realizza il doppio Dvd/triplo Cd del loro concerto tenuto al Budokan di Tokyo intitolato *Live At Budokan*, un concerto mastodontico e che tutti dovrebbero vedere per vedere di cosa sono capaci i Dream Theater. Al momento la Band è in tour con gli Yes e poi chissà quali altri sorprese.....





# FRANK ZAPPA

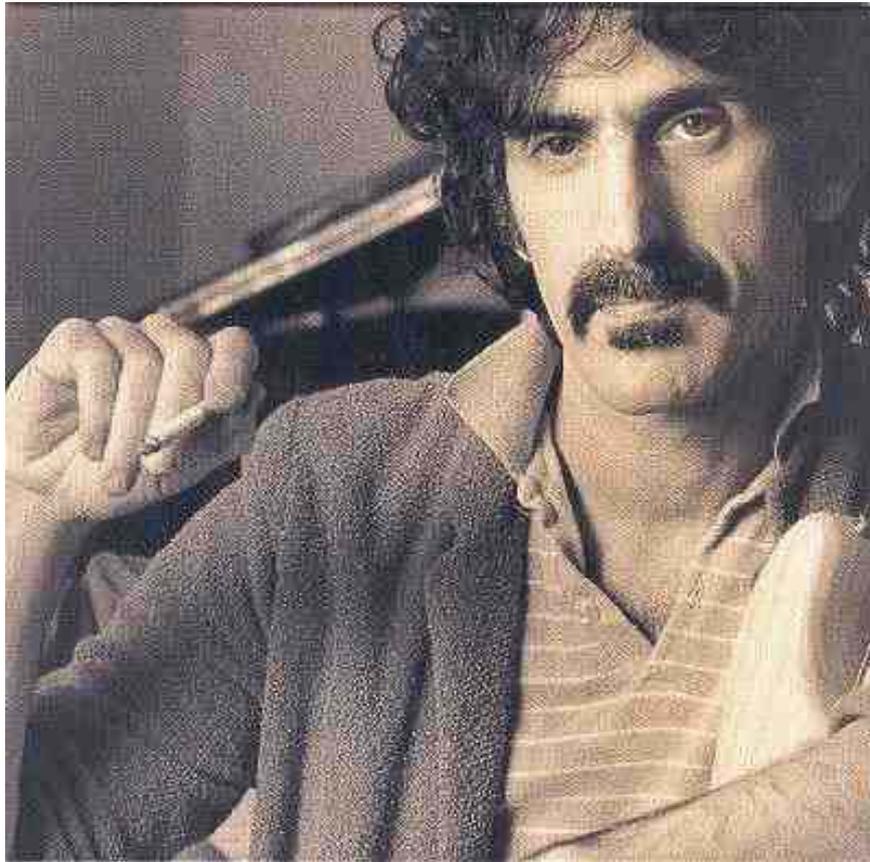
di M. Ersilia Verdini

Nel suo interessante articolo, Marco Puoti **I duri anni 60'**, ha introdotto quello che è stato definito come il più prolifico periodo della musica contemporanea che iniziò negli anni '60 ha avuto il suo culmine negli '80. Vorrei anche io inserirmi in questa rubrica di musica, con la consulenza di mio marito, che ha vissuto quegli anni e di mia figlia, con la speranza che anche altri diano il loro contributo.

Come ha ricordato Marco, molti sono stati i gruppi protagonisti, alcuni sono ancora presenti nella scena musicale mondiale, magari riunendosi e riformando le vecchie formazioni, mentre altri sono scomparsi lasciando un segno nello scenario attuale ed influenzando le nuove tendenze.

Tra questi ultimi vorrei ricordare **Frank Zappa**, un rivoluzionario compositore americano (1940-1993). Recentemente, Rolling Stones, l'edizione italiana della più famosa rivista americana, ha dedicato un servizio al nostro Caparezza, richiamando per somiglianza e per stile Frank Zappa. Infatti a parte una certa somiglianza fisica per la folta capigliatura, molti sono i punti di incontro, tra l'italo americano Frank, che ha avuto al suo attivo una estesa produzione qualitativa e quantitativa, che auguriamo al nostro pugliese Caparezza.

Frank Zappa si può definirlo la quintessenza dei "freak" degli anni '60. Esagerò in quasi tutti i sensi,



disperdendo idee e risorse preziose in satire bambinesche e concependo ogni disco come una gag da commediante, ma fu comunque il primo a formulare la visione di una musica "totale", che non avesse confini di generi, nella quale confluissero le moderne istanze di rock, jazz e classica.

Un personaggio complesso, multiforme, sperimentatore, un genio incompreso che è stato padre di molti autori successivi ed ha influenzato diverse correnti musicali fino alla recente Hip-pop. Le sue composizioni, sono ormai entrate nel repertorio di alcuni gruppi cameristici attenti agli sviluppi della musica contemporanea nelle sale da concerto, realizzando così l'ambizione di **Zappa**, da lui mai nascosta, di essere considerato principalmente come compositore.

È proprio nella complessità della sua scrittura unita al rifiuto per qualunque tipo di convenzione che ne fecero un bersaglio obbligato dei critici

musicali, anche se furono soprattutto i suoi testi pesantemente satirici ad essere presi di mira, accusati di volgarità e pornografia, in realtà era la sua musica ad essere considerata scomoda per la sua inclassificabilità, in una società che cerca di etichettare tutto per poterlo vendere meglio. I suoi testi potrebbero tranquillamente essere la base di canzoni rap.

La caratteristica della musica di

**Zappa** è la sua incomparabile **miscela degli elementi più disparati** (inclusi molti extramusicali), che vanno dal r&b alla musica concreta, dal rock al serialismo, dalla computer music al jazz, tutti generi rielaborati secondo la sua personale visione, e assemblati mediante l'impiego di varie tecniche compositive e tecnologie di studio di registrazione all'avanguardia per i suoi tempi. Niente male per un artista essenzialmente autodidatta, che ha sempre lucidamente perseguito sul campo la propria visione di musica e spettacolo, strettamente collegati in un modo che solo in America avrebbe potuto aver luogo.

Tra le sue influenze musicali in campo classico possiamo ricordare **Igor Stravinskij** e **Anton Webern**, famosi compositori di musica classica moderna.

*Continua a pag 20*



**Frank Vincent Zappa** nasce a Baltimore, nel Maryland, il 21 Dicembre 1940, primo dei quattro figli di Francis, di origini siciliane, e Rosemarie Zappa.

Dal 1966 al 1993 si contano al suo attivo più di 50 album e molti bootlegs non autorizzati, un artista sicuramente molto prolifico. Il primo album, *Freak Out!*, viene inciso nel marzo 1966, a cui seguono *Uncle Meat*, *Hot Rats*, *200 Motels*, *Waka/Jawaka*, *Apostrophe*, *Zoot Allures*, *Roxy and Elsewhere*, *Playground Psychotics*, *Ahead of Their Time* e

tanti altri. Per chi volesse iniziare ad ascoltare qualcosa di questo musicista consiglieri proprio l'album *Hot Rats*.

Nel 1992, entrato a far parte dell'olimpo dei compositori di musica classica moderna come **Cage**, **Stockhausen** e **Knaifel**, muore di cancro nel dicembre 1993.



## Discografia

### **Everything Is Healing Nicely**

Zappa Family Trust 2000

### **Civilization Phaze III**

Zappa 1994

### **London Symphony Orchestra Vol. II**

Rykodisc 1987

### **The Old Masters Box III**

Barking Pumpkin 1987

### **Jazz From Hell**

Barking Pumpkin 1986

### **The Old Masters Box II**

Barking Pumpkin 1986

### **Frank Zappa Meets The Mothers Of Prevention**

Barking Pumpkin 1985

### **Boulez Conducts Zappa / The**

### **Perfect Stranger**

EMI 1984

### **Them Or Us**

Barking Pumpkin 1984

### **Thing-Fish**

Barking Pumpkin 1984

### **Francesco Zappa**

Barking Pumpkin 1984

### **The Man From Utopia**

Barking Pumpkin 1983

### **Ship Arriving Too Late To Save A**

### **Drowning Witch**

Barking Pumpkin 1982

### **You Are What You Is**

Barking Pumpkin 1981

### **Joe's Garage Acts I, II, III**

Zappa 1979

### **Sheik Yerbouti**

Casa discografica: Zappa

Data: 1979

### **Sleep Dirt**

Discreet 1979

### **Studio Tan**

DiscReet 1978

### **Zoot Allures**

WB 1976

### **One Size Fits All**

DiscReet 1975

### **Apostrophe `**

DiscReet 1974

### **Over-Nite Sensation**

DiscReet 1973

### **The Grand Wazoo**

Bizarre 1972

### **Waka/Jawaka: Hot Rats**

Reprise 1972

### **Just Another Band From L.A.**

Bizarre 1972

### **Weasels Ripped My Flesh**

Reprise 1970

### **Burnt Weeny Sandwich**

Reprise 1970

### **Chunga's Revenge**

Reprise 1970

### **Uncle Meat - The Mothers Of Invention**

Bizarre 1969

### **Hot Rats**

Reprise 1969

### **Cruising With Ruben & The Jets**

Verve 1968

### **Lumpy Gravy**

Verve 1967

### **Absolutely Free - The Mothers Of Invention**

Verve 1967

### **Freak Out! - The Mothers Of Invention**

Verve 1966

## WILLIE THE PIMP (Willie il ruffiano)

I'm a little pimp with my hair gassed back  
Pair a khacki pants with my shoes shined  
black

Got a little lady...walk the street  
Tellin' all the boys that she can't be beat  
Twenny dollah bill (I can set you straight)  
Meet me onna corner boy'n don't be late  
Man in a suite with bow-tie neck  
Wanna buy a grunt with a third party check  
Standin' onna porch of the Lido Hotel  
Flooziess in the lobby love the way I  
sell:HOT MEAT  
HOT RATS / HOT ZITS / HOT WRISTS  
HOT RITZ/HOT/ ROOTS/HOT SOOTS

Sono un piccolo ruffiano con i capelli  
impomatati  
Un paio di pantaloni color kaki e scarpe  
nere lucidate  
Ho una signorina... che passeggia in strada  
E dice a tutti i ragazzi che è imbattibile

Solo venti dollari (ti posso mettere in  
sesto)  
Ci troviamo all'angolo, ragazzo, non essere  
in ritardo

Un uomo in vestito e papillon  
Che voleva pagare con della roba

Me ne sto nell'atrio del Lido Hotel  
Alle donnacce in anticamera piace come  
vendo:  
Carne Calda, Tope Calde



# Le più belle canzoni di sempre

di Di Benedetti Simona e Gallesi Annalisa

Si sa che le classifiche spesso lasciano il tempo che trovano ma, quella che, la bibbia U.S.A. del rock ha stilato, mi sembra non lasci adito a contestazioni e giudizi superficiali.

In particolare è stata pubblicata la classifica delle 500 canzoni più belle di tutti i tempi, ma, per necessità editoriali e di spazio, indicheremo solo le prime 50:

1. **LIKE A ROLLING STONE** di Bob Dylan
2. **SATISFACTION** di Rolling Stones
3. **IMAGINE** di John Lennon
4. **WHAT'S GOING ON** di Marvin Gaye
5. **RESPECT** di Aretha Franklin
6. **GOOD VIBRATIONS** di Beach Boys
7. **JOHNNY B. GOODE** di Chuck Berry
8. **HEY JUDE** di The Beatles
9. **SMELLS LIKE TEEN SPIRIT** di Nirvana
10. **WHAT I'D SAY** di Ray Charles
11. **MY GENERATION** di The Who
12. **A CHANGE IS GONNA COME** di Sam Cooke
13. **YESTERDAY** di The Beatles
14. **BLOWIN' IN THE WIND** di Bob Dylan
15. **LONDON CALLING** di The Clash
16. **I WANT TO HOLD YOUR HAND** di The Beatles
17. **PURPLE HAZE** di Jimi Hendrix
18. **MAYBELLENE** di Chuck Berry
19. **HOUND DOG** di Elvis Presley
20. **LET IT BE** di The Beatles
21. **BORN TO RUN** di Bruce Springsteen
22. **BE MY BABY** di The Ronettes
23. **IN MY LIFE** di The Beatles
24. **PEOPLE GET READY** di The Impressions
25. **GOD ONLY KNOWS** di The Beach Boys
26. **A DAY IN THE LIFE** di The Beatles
27. **LAYLA** di Derek and the Dominos
28. **THE DOCK OF THE BAY** di Otis Redding
29. **HELP!** di The Beatles
30. **I WALK THE LINE** di Johnny Cash
31. **STAIRWAY TO HEAVEN** di Led Zeppelin
32. **SYMPATHY FOR THE DEVIL** di The Rolling Stones
33. **RIVER DEEP, MOUNTAIN HIGH** di Tina Turner
34. **YOU'VE LOST THAT LOVIN' FELLING** di The Righteous Brothers
35. **LIGHT MY FIRE** di Doors
36. **ONE** di U2
37. **NO WOMAN, NO CRY** di Bob Marley
38. **GIMME SHELTER** di The Rolling Stones
39. **THAT'LL BE THE DAY** di Buddy Holly
40. **DANCIN' IN THE STREETS** di Martha and the Vandellas
41. **THE WEIGHT** di The Band
42. **WATERLOO SUNSED** di The Kinks
43. **TUTTI FRUTTI** di Little Richard
44. **GEORGIA ON MY MIND** di Ray Charles
45. **HEARTBREAK HOTEL** di Elvis Presley
46. **HEROES** di David Bowie
47. **BRIDGE OVER TROUBLED WATER** di Simon & Garfunkel
48. **ALL ALONG THE WATCH TOWER** di Jimi Hendrix
49. **HOTEL CALIFORNIA** di Eagles
50. **THE TRACKS OF MY TEARS** di Smokey Robinson



@

Segnaliamo questo utile sito web per reperire testi di canzoni di ogni genere, italiane e straniere

<http://www.angolotesti.it/>



# Mangiare con la testa

di Laura Marinangeli V C T.S.T

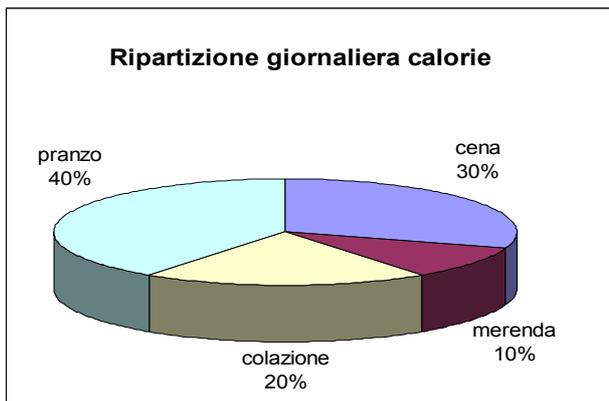
L'alimentazione da sempre costituisce un problema centrale per l'Umanità, in ogni epoca e paese, rappresentando il bisogno biologico per eccellenza. È anche vero, però, che le risposte a questo bisogno sono fortemente condizionate dal contesto sociale ed ambientale, dagli stili di vita, dalle ideologie religiose, in generale, dalla cultura.

Pertanto la domanda "Perché mangiamo" è molto meno ovvia di quanto sembrerebbe in un primo momento. Infatti, al di là dell'atto del nutrirsi, che trova ampie motivazioni biochimiche e di necessità metaboliche, la scelta di un certo tipo di dieta al giorno d'oggi non può e non deve essere lasciata "al caso" o alla suggestione pubblicitaria, ma un atto cosciente ed informato. È da questa consapevolezza i presupposti per un'efficace azione di prevenzione di alcune importanti malattie e, quindi, il mantenimento di uno stato di buona salute.

Questa (rubrica articolo), che ovviamente non può esaurire tutto l'argomento, è stata pensata\o per chiunque voglia "saperne un po' di più" sull'argomento.

## RIPARTIZIONE GIORNALIERA DELLE CALORIE

Il f.c. (fabbisogno calorico) quotidiano deve essere soddisfatto ripartendolo in modo opportuno durante la giornata (colazione, pranzo, spuntino e cena), con le modalità indicare in figura.



## GLI ALIMENTI "QUESTI SCONOSCIUTI"

Una sana e corretta alimentazione deve essere la più varia possibile, onde evitare, a lungo andare, squilibri tra gli apporti dei nutrienti. Un numero sempre maggiore di persone fa uso di diete ipocaloriche e/o altamente sbilanciate: il consumo di cibi presso i fast-foods, per esempio, può favorire questi squilibri nutrizionali.

Ovviamente nel concetto di varietà, ogni singolo alimento può, in determinate proporzioni, essere sostituito da un altro.

I principali alimenti sono classificati in sette gruppi:



- LATTE E DERIVATI
- CARNE, PESCE, UOVA
- LEGUMI
- CEREALI E PATATE
- GRASSI DA CONDIMENTO
- ORTAGGI E FRUTTA (ricchi di vitamina A)
- ORTAGGI E FRUTTA (ricchi di vitamina C)

## REGOLA D'ORO PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ogni giorno bisogna ingerire almeno un alimento di ciascuno dei sette gruppi, scegliendo tra le alternative che ciascuno offre: non è importante il tipo di distribuzione nei quattro pasti, ciò è condizionato dagli usi, dai gusti personali, ecc..., purchè siano presenti quotidianamente nella dieta cibi appartenenti a tutti e sette i gruppi alimentari.

È molto importante la variabilità, sia perché in questo modo assicuriamo all'organismo tutti i tipi di nutrienti, sia perché, con diete monotone, si rischia di accumulare nell'organismo sostanze indesiderate, tossiche o comunque nocive, che possono essere presenti naturalmente o artificialmente nei cibi e che la variabilità diluisce opportunamente.

*continua da pag 23*



## Mangiare con la testa – continua da pag 22

### ATTENTI AL VOSTRO PESO!

- Il peso corporeo aumenta perché si ingeriscono più calorie del necessario. Riportare il peso ai valori normali, se è al di sopra;
- Mantenere il peso corporeo entro i limiti di normalità, non solo per motivi estetici, ma soprattutto per motivi di salute;
- Osservare un'alimentazione più equilibrata consumando cibi meno calorici e più ricchi di fibra,

sia per una migliore funzionalità dell'intestino, sia perché tali cibi aiutano a dare un certo senso di sazietà;

- È importante associare ad una riduzione delle calorie, anche una certa **attività fisica**, per bruciare l'eventuale energia in eccesso e per mantenere l'organismo più giovane.

## Calcola il tuo indice di massa corporea

### Indice di massa corporea (B.M.I.) per l'UOMO

B.M.I. è un termine inglese che significa Body Mass Index (Indice di massa corporea) e ci dice qual'è la relazione tra il nostro peso corporeo e la nostra statura. La variazione del peso corporeo in funzione dell'altezza, è la formula su cui lavorare per meglio controllare lo stato nutrizionale della persona. La formula di calcolo è molto semplice:

$$\text{B.M.I.} = \text{peso} / (\text{statura} \times \text{statura})$$

Inserendo i due dati nel programma sottostante, si può calcolare il B.M.I. il risultato del nostro test suggerisce anche un'interpretazione dell'indice di massa corporea. Vi indicherà quindi se siete "magri" o "grassi". In linea di massima considerate la tabella che segue:

- B.M.I. inferiore a 17 - Grave sottopeso.
- B.M.I. tra 17 e 18,4 - Sottopeso.
- B.M.I. tra 18,5 e 19,9 - Moderato sottopeso.
- B.M.I. tra 20 e 24,9 - Peso normale.
- B.M.I. tra 25 e 29,9 - Sovrappeso.
- B.M.I. tra 30 e 34,9 - Moderatamente obesi.
- B.M.I. tra 35 e 39,9 - Obesi.
- B.M.I. sopra a 40 - Gravemente obesi.

### Indice di massa corporea (B.M.I.) per la DONNA

B.M.I. è un termine inglese che significa Body Mass Index (Indice di massa corporea) e ci dice qual'è la relazione tra il nostro peso corporeo e la nostra statura. La variazione del peso corporeo in funzione dell'altezza, è la formula su cui lavorare per meglio controllare lo stato nutrizionale della persona. La formula di calcolo è molto semplice:

$$\text{B.M.I.} = \text{peso} / (\text{statura} \times \text{statura})$$

Inserendo i due dati nel programma sottostante, si può calcolare il B.M.I. il risultato del nostro test suggerisce anche un'interpretazione dell'indice di massa corporea. Vi indicherà quindi se siete "magre" o "grasse". In linea di massima considerate che con:

- B.M.I. inferiore a 16 - Grave sottopeso.
- B.M.I. tra 16 e 17,4 - Sottopeso.
- B.M.I. tra 17,5 e 18,9 - Moderato sottopeso.
- B.M.I. tra 19 e 23,9 - Peso normale.
- B.M.I. tra 24 e 28,9 - Sovrappeso.
- B.M.I. tra 29 e 33,9 - Moderatamente obesi.
- B.M.I. tra 34 e 38,9 - Obesi.
- B.M.I. sopra a 39 - Gravemente obesi.

### Calcolo del peso ideale

La formula di calcolo del peso ideale è molto semplice:

$$\text{Peso ideale uomo} = [(\text{statura} - 100) + (\text{statura} - 100) - ((\text{statura} - 150) / 4)] / 2$$

$$\text{Peso ideale donna} = [(\text{statura} - 104) + (\text{statura} - 100) - ((\text{statura} - 150) / 2)] / 2$$

# Un po' di umorismo

di *Cristiana Di Rocco*

## TRA BAMBINI....

“Mio zio mi regala un euro ogni bel voto!”  
 “Ah, sì? E quanto hai guadagnato fino ad ora?”  
 “Niente: gli devo 7 euro....”

## IN TRAM....

Un tizio, appena salito sul tram, si sfilava l'occhio di vetro e lo tira per aria:  
 “Scusi, ma che sta facendo????” lo apostrofa un altro viaggiatore.  
 “Guardo se più avanti c'è posto!!!”

## AL COMMISSARIATO

Un uomo di colore viene beccato a rubare un liquore al supermercato, Quando la polizia gli chiede perché, lui risponde:  
 “C'era scritto Brendy, e io l'ho breso!”

## AFRICA

Due amici si raccontano le ferie:  
 “Lo sa dove sono stato questa estate?”  
 “No, dimmi...”  
 “Ad un safari!”  
 “Wow, e cosa hai visto?”  
 “La cosa più bella è stata un leone.”  
 “Wow, e poi che è successo?”  
 “Ecco, lui è uscito da un cespuglio e ha fatto Prrrr!”  
 “Scusa ma il leone non fa Grrrr!”  
 “Sì, quando esce di testa!!!”

## CARABINIERI

Un giorno il Maresciallo entrando nel ristorante dove due carabinieri mangiano spesso, ne trova uno solo:  
 “Calagni, e il tuo collega dov'è?”  
 “E' a mangiare nella trattoria di fronte!”  
 “E come mai? Avete litigato?”  
 “No, gliel'ha ordinato il dentista; siccome aveva un molare che gli faceva male, gli ha detto di mangiare dall'altra parte!”

## IN TRIBUNALE

Il giudice all'imputato:  
 “Lei dovrà pagare 1000 € di multa per aver offeso un pubblico ufficiale. Ha qualcosa da dire?”  
 “Sì, ma con questi prezzi preferisco tacere!!!”  
 Cosa fa una mucca con il fucile a tracolla? VACCACCIA!

Cosa dice una mosca davanti ad un cancello?

MOSCAVALCO!

Cosa dice una mosca davanti ad un insetticida? MOSCAPPO!

Cosa dice una cecoslovacca? CECOSCLO-MHUUUUU!

## CARABINIERI

Il Maresciallo e l'appuntato di fronte ad un ascensore.  
 “Di Mio, chiama l'ascensore!” fa il Maresciallo.  
 “Ascensoreee”  
 “Ma no stupido con il bottone!”  
 L'appuntato avvicina il bottone della divisa alla bocca e fa:  
 “Ascensoreee”

## NASCITE

L'ostetrica chiede alla neo-mamma:  
 “E come vuole chiamarlo, il bambino?”  
 “QZERTGHJKC/L, per ricordargli suo padre!”  
 “Perché, suo padre è polacco?”  
 “No, è oculista!”

## PARABOLE

Gesù dice ai suoi discepoli:  
 “ $y^2 = 2px$ ”  
 “Maestro, non capiamo ciò che ci vuoi dire..” osservano gli apostoli.  
 “Figli miei questa è un parabola!”

## DAL SALUMIERE

“Pronto, salumeria Ridolfi?”  
 “Per servirla, signora”  
 “Mi mandi due etti di burro.”  
 “Non è ancora pronto.”  
 “Allora sei uova.”  
 “Devono arrivare, signora”  
 “Tre etti di prosciutto”  
 “Terminato, signora.”  
 “Vada a farsi friggere!!!”  
 “Non, abbiamo olio, signora”

## ARTE

Marito e moglie in una galleria d'arte moderna:  
 “Queste sculture astratte sono veramente suggestive. Forse, però quella che preferisco è la struttura cilindrica in metallo rosso con quel braccio appoggiato lì così...”  
 “Veramente, cara quella lì è la pompa dell'estintore antincendio!”



**La redazione del MERCURIO augura a tutti i suoi lettori Buone vacanze e ringrazia tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questo numero.**

**Ci vediamo a Settembre!**