

Come si è avvicinata al mondo carcerario di Rebibbia? “Nell’anno 2014, nel corso di una premiazione nel carcere romano di Rebibbia, per la prima volta ebbi l’occasione di entrare in un penitenziario. Rimasi colpita da un ragazzo che aveva all’incirca ventitré anni. Mi colpì perché era molto giovane, aveva l’aspetto di una persona buona. Era seduto accanto agli altri, solo, triste, quasi assente. Sentii dentro di me un forte desiderio di avvicinarmi e parlare con lui. In un primo momento, provai forte angoscia e paura. Paura che nasceva dalla consapevolezza che quella persona era lì a causa di un male commesso. Ma forse, nel profondo del mio cuore, avevo capito che si trattava di un male che qualsiasi persona può commettere, me compresa. Da quel primo occasionale incontro con L., un ragazzo fragile, dipendente dalle sostanze, bisognoso di tanto affetto, non mi lasciò più. Una volta tornato a casa, debilitato, demotivato e senza più un punto di riferimento, vengo a sapere che non ce l’aveva fatta. Grazie a lui, per avermi convinta ad aprire la porta al volontariato carcerario”. **Quali sono i progetti che svolge/ ha svolto con i detenuti?** “Su suggerimento del direttore il dott. Casarano Ottavio, si è iniziato a dar vita alla realizzazione di un *Giornale del carcere Liberi dentro*, che avrà come redattori gli stessi detenuti. Loro stessi hanno fissato l’obiettivo della pubblicazione nel numero zero uscito nell’ottobre 2021 : “Essere un mezzo di comunicazione e di divulgazione tra due mondi paralleli ma (ancora) distanti”. Obiettivo principale non è solo quello importantissimo di far conoscere all’esterno la realtà del carcere, ma anche quello di saper raccontare, di riuscire a usare in modo chiaro e appropriato la parola e quindi quello di realizzare un ponte tra il dentro e il fuori le sbarre. Per questo ho coinvolto in questo progetto un giornalista professionista, il vaticanista Roberto Monteforte, che ha messo al servizio della nostra piccola comunità le sue capacità. L’obiettivo è ambizioso, ma noi ce la mettiamo tutta. Con i pochi mezzi che il carcere consente e con quelli di cui siamo riusciti a dotarci come stampanti, lavagna, vorremmo realizzare un Giornale che pubblica notizie vere, interviste e pareri autorevoli. Un lavoro incentrato fondamentalmente sulla condizione di vita nel carcere nei suoi aspetti positivi e negativi, soprattutto sulle sue criticità. Su proposta di Giuseppe Santilli, scenografo, costumista e regista, ci proponiamo di dare il via al progetto **Recitazione** per i nostri detenuti di Rebibbia, un percorso didattico che permetterà di apprendere metodi e tecniche fondamentali della recitazione, l’uso del linguaggio del corpo e dell’emissione della voce, lo studio sull’individuo e sul ruolo dell’attore nella società contemporanea. Nello specifico, verranno approfondite tutte le principali tecniche di recitazione indispensabili per chiunque vorrà essere, anche se solo per una volta, “ATTORE”. Un progetto che nasce allo scopo di aggregare e formare ragazzi alla conoscenza delle proprie potenzialità e a saper trarre frutto anche delle proprie fragilità. L’obiettivo del percorso avrà lo scopo di formare i ragazzi-attori, per poi rappresentare un’opera teatrale completa”. **Ci racconti qualche esperienza di particolare interesse che faccia comprendere la realtà di chi vive fuori dal carcere, agli arresti domiciliari.** “In piena pandemia e in lockdown, squilla il telefono. A chiamarmi è un membro della comunità di Sant’Egidio. Mi supplica caldamente di raggiungere R., un detenuto agli arresti domiciliari, per aiutarlo con un po’ di viveri. Mi fornisce i dati utili per contattarlo e mettermi d’accordo. Erano giorni che mi sentivo in colpa per “stare a casa” e non fare niente per chi versa nel bisogno. Capisco l’urgenza e, nonostante le restrizioni imposte dal governo, decido di uscire. Mi munisco di autocertificazione e, sotto una fastidiosa pioggia, mi sottopongo a una lunga fila per l’acquisto degli alimenti da portare in via Bruxelles, a Latina dove risiedo. Descrivere la gioia che ha provato nel vedermi è impossibile. Si sentiva sicuro, anche se poteva essere intercettato dalle forze dell’ordine che vietano l’uscita dalla propria abitazione. In breve ha sentito il bisogno di raccontare la sua vita che l’ha portato a delinquere. Nel salutarmi, mi ha confessato che la mattina aveva pensato di farsi del male, ma il Signore, cui crede e si rivolge, ha ascoltato la sua voce mandando me. Sono tornata più volte a visitarlo. Con i tanti che hanno riacquisito la libertà ho un bellissimo rapporto, li aiuto ad avere coraggio, a non ricadere in una vita che li ha marcati per sempre. Con soddisfazione, devo dire che con diversi ex detenuti ho un rapporto di amicizia, di condivisione delle loro gioie e anche sofferenze. Tra questi ne seguo uno in particolare, G., in detenzione domiciliare, perché malato, che nel suo nuovo “carcere”, senza sbarre, si prodiga a scrivere libri, racconti e poesie”.

Cosa potrebbe, secondo lei, essere migliorato per 'umanizzare' maggiormente la situazione dei detenuti in un immediato futuro? "Servirebbe urgentemente una riforma che renda davvero il "trattamento penitenziario conforme a umanità e assicuri il rispetto della personalità e dignità della persona detenuta". L'assunzione di questa consapevolezza può essere il vero ponte per il futuro. Le pene devono tendere al senso di umanità e alla rieducazione del condannato. Devono essere umanizzate e non rimanere prevalentemente carcerarie. Siano pure pene afflittive, ma umane, che mettano davvero al centro la persona e che effettivamente possano puntare alla rieducazione. Penso al lavoro in ogni sua forma intramuraria ed esterna, quale strumento di responsabilizzazione individuale e di reinserimento sociale dei condannati; all'utilizzo dei collegamenti audiovisivi sia ai fini processuali, nel rispetto del diritto di difesa, sia per favorire le relazioni con i familiari; a un costante rapporto con la società esterna; all'utilizzo dell'intero spazio del carcere per lo svolgimento di attività utili nella prospettiva del reinserimento sociale, dando un senso al tempo della pena. Penso ancora alle misure alternative alla detenzione che ridurrebbero il sovraffollamento. Fare in modo che la pena, quale che sia la forma di espiazione, abbia la capacità di reincludere, contribuendo a ricostruire quel legame sociale che si è interrotto con la commissione del reato. Reincludere vuol dire ridurre il rischio di ricaduta nel reato o nella criminalità organizzata. Per umanizzare il carcere servirebbero altre riforme ancora. Per noi volontari meno burocrazia e rigidi controlli".

Lei ha scritto diversi libri; l'ultimo, di particolare intensità, s'intitola "Non tutti sanno". Ci racconti com'è nata l'idea editoriale in generale e il contenuto. "Il libro "Non tutti sanno" nasce dall'esigenza di rendere pubblica la realtà carceraria attraverso l'esperienza di anni di lavoro del gruppo di scrittura creativa. Mio desiderio è far conoscere il più possibile un mondo sommerso, un pianeta sconosciuto. All'interno di "Non tutti sanno" i detenuti si raccontano - con franchezza - senza "mentirsi". Sono ricordi, rimpianti, consapevolezza della propria storia, dei propri errori elaborati in tempo di Covid, e resi ancora più tristi per l'isolamento totale dai propri familiari. Non è stato facile per loro mettere nero su bianco. È stato possibile nella misura in cui si sono sentiti accolti e ascoltati con attenzione vera e profonda. Il libro vuole aiutare a superare pregiudizi e indifferenza riscoprendo l'umanità che c'è in ciascuno, dentro e fuori le sbarre. Questo nuovo lavoro esprime la grande domanda: "Quale sarà la vita di ciascuno di noi fuori da queste mura, una volta scontata la pena?" La società non perdona, respinge in modo brutale chi ha sbagliato. Ha paura, è indifferente. L'ex detenuto, che ha scontato tutto il suo debito con la giustizia, che ha fatto un percorso di rieducazione, di riabilitazione e di reinserimento nella società, è condannato purtroppo a portare per sempre sulla pelle il marchio della galera. Per i cosiddetti benpensanti, chi si è macchiato di un grave reato, delinquente entra in carcere e delinquente ne esce, considerato per sempre un resto di galera da marcire dietro le sbarre. Gli si nega, in maniera disumana, il diritto a tornare a vivere".

Cosa vorrebbe dire agli studenti del nostro istituto J von Neumann? "Ai vostri studenti prima di tutto rivolgo l'invito a collaborare con i colleghi del penale in termini di articoli per il nuovo libro "L'In-differenza" e con la Redazione del Giornale "Liberi dentro". L'aiuto reciproco potrebbe servire ad arricchire le proprie esperienze culturali e ad affrontare la vita con più resilienza e serenità, sapendo che altri vivono la stessa esperienza, spesso fatta di solitudine, di rimpianto, di scoraggiamento. Direi di impegnarsi nella conquista di un diploma che servirà loro ad inserirsi con competenza e disinvoltura nel mondo del sociale. E ancora a non aver timore di aprirsi al confronto, necessario a superare l'isolamento psicologico e i condizionamenti indotti dalla società, e quindi alla critica costruttiva, utile a migliorare il proprio comportamento e il modo di pensare".

Cosa vorrebbe dire ai ragazzi di Rebibbia con cui lavora tutti i giorni? "Ai miei ragazzi di Rebibbia, che seguono il laboratorio di scrittura creativa, dico di impegnarsi, di aprire il loro cuore, fare uscire le loro emozioni, raccontare e raccontarsi. So che per loro non è facile esprimere il proprio intimo, il più profondo. C'è chi al contrario non resiste a contenere il proprio ego e propone scritti che pensa siano capolavori. Allora tocca a me discutere, correggere, incanalarli a stare sul tema che spesso eludono per dare sfogo al vissuto che imprigiona mente e cuore. Il mio è un rapporto fatto di rispetto, di comprensione, di attesa, di pazienza, di grande affetto.

Questo lo sanno e mi ripagano con la stessa misura e intensità. Quello che conta davvero è il filo umano che si costruisce tra noi. Sono valori che vanno condivisi. Più che dire io a loro di aprirsi agli altri, sono loro che premono per mettersi in contatto con altre realtà, dentro e fuori dal carcere. A conforto dei vostri ragazzi, i nostri mi sollecitano a chiedere a voi operatori uno scambio di esperienze, ma anche possibilmente di visite. Proviamoci!". **Per finire, cosa 'Non tutti sanno'?** "Quando si parla di carcere, la maggior parte della gente pensa che sia un luogo di peccatori, di persone senza sentimenti, prive di umanità, destinate a marcire dietro le sbarre. Nessuno si domanda veramente cosa e chi c'è lì dentro. Prima di tutto in carcere ci sono persone il cui tarlo è il rimorso per il reato commesso, la vergogna per la perdita della propria identità, la sofferenza per aver rese vittime, con loro, le famiglie e resi orfani tanti figli. Struggente è il rimorso verso i propri figli che vedono crescere soltanto durante l'ora dei colloqui. Alcuni per disperazione preferiscono farla finita per sempre dentro la propria grigia e fredda cella. In carcere c'è sofferenza, solitudine, abbandono, desiderio di rivincita, volontà e impegno di riappropriarsi della dignità perduta con il reato; ci sono persone che lottano con la speranza di sapere che un giorno torneranno ad essere libere. Purtroppo parlare di carcere non è facile, ci si scontra con mille pregiudizi, con una società chiusa al perdono, alla misericordia. A queste persone vanno le parole che papa Francesco rivolse al personale della polizia penitenziaria: "Perché giudicarli a priori? Io sono un peccatore come voi". Purtroppo lo scenario del carcere è molto lontano dalla realtà. Gli si nega tutto, anche il diritto di tornare a vivere. Da tenere bene in mente che in carcere la persona rimane persona con una sua identità. Sbaglia chi volesse identificare il reato con la persona. Il reato rimane reato fino a sconto pena, la persona può cambiare e cambia. C'è molta indifferenza verso il carcere, è come se fosse una discarica sociale, uno scarto che non serve a nessuno. Quanta capacità, professionalità e umanità c'è in queste persone redente dalla sofferenza. Per questo il mio obiettivo è di far conoscere fuori le mura del carcere, attraverso incontri, interviste, presentazioni la dura realtà delle persone ristrette". Grazie Suor Emma, ci si augura in futuro in una collaborazione viva tra il nostro Istituto J. Von Neumann, la nostra redazione e i suoi progetti.



A tren'anni dalle stragi, le verità nascoste

di **Giulio Raffaele**

Nel nostro Istituto, all'interno del Programma di Istituto Attiva...mente, per l'insegnamento di Educazione Civica, dal 13 al 23 Maggio si è svolta la "10 giorni della legalità", per ricordare le figure di Falcone e Borsellino. In occasione dell'incontro iniziale del 13 maggio, mi è stato chiesto di parlare del libro "Per questo mi chiamo Giovanni" - romanzo di Luigi Garlan-

do uscito nel 2004 - il quale però è manchevole di alcune verità, tutt'oggi non riconosciute. Perciò alla consueta descrizione del libro, non ho potuto fare a meno di aggiungere un mio commento. È così che mi sono espresso quella mattina, con qualche leggera variazione: Il libro parla della storia del piccolo Giovanni. Il padre è stato vittima della Mafia, del mostro, perché costretto a pagare

il pizzo dei mafiosi, ma è riuscito a ribellarsi grazie all'esempio del giudice Falcone. Egli spiega a suo figlio il perché del suo nome e il motivo per cui il suo scimpanzé di peluche abbia le zampe bruciate. Il nome gli è stato dato proprio in onore di Giovanni Falcone, eroico giudice morto a causa di un attentato dinamitardo compiuto dalla mano di Cosa Nostra. Tuttavia è doveroso affermare che dai processi e dalle indagini emerge in maniera chiara ed evidente che vi furono mandanti esterni dietro le stragi del 1992, di Capaci come di Via D'Amelio e tante altre.

Altri poteri, esterni, avrebbero guidato Cosa Nostra. Altre entità, di un 'Gioco Grande' (come lo chiamava Falcone) di cui lui aveva compreso l'esistenza, che vedeva coinvolti oltre la Mafia, una politica collusa e connivente, strutture segrete, servizi segreti deviati, massonerie, e le cui fila venivano e vengono tirate da "menti raffinatissime" (altro termine da lui usato) che si muovono radicate anche nel cuore dell'economia. Perciò i responsabili non sono solo colui che ha premuto il detonatore - Giovanni Brusca dalle sentenze - e gli altri sodali del capo dei capi Salvatore Riina. A tutt'oggi inoltre, dopo 30 anni, è ancora in libertà l'ultimo dei boss stragisti: il superlatitante Matteo Messina Denaro, responsabile di centinaia di omicidi, tra l'altro condannato in via definitiva all'ergastolo per essere stato uno dei mandanti esterni delle stragi del 1993, e in primo grado per quelle del 1992. È lui, a detta dei colla-

boratori di giustizia, a conoscere le verità nascoste su Totò Riina e quelle dietro le maggiori stragi dal 1985 al 1993: la strage di Pizzolungo, in provincia di Trapani - attentato fallito al magistrato Carlo Palermo, nel quale morirono invece una donna e i suoi due figli gemelli -, quella di Via Carini a Palermo, pianificata per il generale Carlo Alberto Dalla Chiesa, la strage di Via Pipitone diretta principalmente al magistrato Rocco Chinnici, Capaci, Via D'Amelio e quelle del 1993, cioè la strage di Via dei Georgofili a Firenze, di Via Palestro a Milano e gli attentati alle chiese, a Roma. Sempre Matteo Messina Denaro nel 2012, avrebbe ordinato ai boss di Palermo di porre in essere un piano di attentato, probabilmente ancora in corso, nei confronti del magistrato Nino Di Matteo, fra i pochi abili e incorruttibili personaggi rimasti che hanno raccolto il testimone dei giudici Falcone e Borsellino nella lotta al Sistema crimina-

le...integrato, perché integra ibridi connubi tra la politica e fra tutti i poteri e le organizzazioni, occulte, criminali, segrete, deviate, accomunate da una medesima volontà unitaria. Tale sistema si potrebbe dire proprio essere quel 'Gioco Grande', di cui parlava Falcone... Fin dalla sua nascita si era capito fosse un bambino speciale e con un dono, quello di essere un guerriero. Quando la madre lo diede alla luce, dalla finestra aperta entrò una colomba (segno di pace), ed aveva i pugni chiusi. Inoltre, non piangeva mai. Concludo citando una nota frase proprio di Giovanni Falcone: "Gli uomini passano, le idee restano, e continuano a camminare sulle gambe di altri uomini". Ecco. Noi siamo qui oggi proprio per questo. Per non dimenticare, ma soprattutto per mantenere intatte quelle idee, cercando di portarle sulle nostre gambe...e renderle concrete".

13 Maggio 2022

Ore 9:40
Saluti del DS ed Apertura dei lavori
- Professor Giovanni Cogliandro
- Video dell'alunna N. Di Benedetto IV BL

Ore 10,00
"Legalità e giustizia"
- Dott.ssa Rosaria Crupi
Prof. Aggregato di diritto penale comparato,
internazionale ed europeo.
Università di Palermo

Ore 10,50
La parola agli studenti
- Sara Silvestro VBL interpreta
"Io vi perdono" da Lettera di una vedova

Ore 11,15
Coffee break

Ore 11,30
"La mafia a trent'anni dalle stragi di Capaci"
- Dottor Luca Grossi
Testata giornalistica Antimafia 2000. Palermo

Ore 12,20
La parola agli studenti
Gli alunni leggono e commentano brani scelti

Moderatore
- Dottor Francesco Mezzacane
Vice Presidente Associazione LEF Roma

J. VON NEUMANN
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

*A trent'anni dalle stragi di Capaci e via d'Amelio,
il nostro Istituto non dimentica*

*Gli uomini passano le idee restano
Giovanni Falcone*

Aula 42 via del Tufo J. Von Neumann Roma



Perché la poesia?

dalla 4B del G9

Perché a noi, persone private della libertà, piace scrivere poesie? Perché tra i nostri appunti figurano decine e decine di componimenti in versi? Perché molte parole che non siamo mai riusciti a pronunciare, per iscritto ci vengono così facili da esprimere? Perché la poesia è un moto del nostro animo, è la voce che spesso non riesce ad uscire dalla nostra bocca, è la nostra carta d'identità che racconta al mondo chi siamo. Scriviamo perché il nostro animo ha bisogno di urlare qualcosa e dobbiamo le parole, le soppesiamo, scegliamo le più idonee e le più necessarie. Noi, che spesso non abbiamo soppesato la negatività delle nostre azioni, componendo versi misuriamo tutto, anche le sensazioni più remote. La poesia unisce, emoziona, avvicina, rende creativi, libera il cuore e lo arricchisce. Le nostre poesie sono le nostre voci. Ascoltatele.

Vi siete mai chiesti da cosa è costituito un telefono cellulare, e da dove provengono i materiali che lo compongono? Un cellulare racchiude molto di più di quello che mostra in apparenza: è un insieme di elementi chimici, indispensabili per la tecnologia moderna, che vengono da Paesi diversi. Per costruire e assemblare uno smartphone occorrono quaranta elementi della Tavola Periodica, come ad esempio il coltan, una miscela di columbite ($(\text{Fe}, \text{Mn})\text{Nb}_2\text{O}_6$ e tantalite ($(\text{Fe}, \text{Mn})\text{Ta}_2\text{O}_6$, il litio (3Li), l'elemento principale delle batterie dei nostri smartphone e veicoli elettrici e l'indio (49In), indispensabile per la produzione di schermi ad alta definizione e touch screen. Estrarre questi elementi dal sottosuolo comporta vari problemi ambientali, come la distruzione di grandi porzioni di habitat naturali,

La chimica in un touch

di **Elena Lugaro,**
Silvia Manganiello,
Rosy Romano

la riduzione della biodiversità, l'inquinamento di aria e acqua, problemi sociali, come lo spostamento in larga scala di animali e esseri umani per fare spazio ai processi industriali, e condizioni di lavoro disagiate. Alcuni di questi elementi sono stati definiti nel 2014 minerali dei conflitti, perché il loro commercio, specialmente in aree politicamente instabili, può essere utilizzato per finanziare gruppi armati, alimentare il lavoro forzato, anche minorile, e altre violazioni dei diritti umani, sostenere la corruzione e il riciclaggio di denaro. Molti dei metalli e dei minerali che vengono utilizzati per la produzione dei moderni telefoni cellulari vengono estratti da giacimenti che si trovano in zone tra le più povere del mondo come il bacino del fiume Congo.

La Repubblica Democratica del Congo possiede dal 20% al 30% delle riserve mondiali di coltan, in un habitat che ospita molte specie minacciate di estinzione, tra cui gli scimpanzé, gli esseri a noi più simili, della cui tutela si occupa il Jane Goodall Institute: l'habitat forestale è a rischio a causa dell'elevata pressione antropica, dei traffici illegali e del bracconaggio. Oltre quattro miliardi di utenti utilizzano lo smartphone; quando poi un cellulare viene dismesso, se non viene riciclato correttamente rappresenta una nuova fonte di inquinamento ambientale. **E noi, cosa possiamo fare?** Possiamo utilizzare consapevolmente il nostro telefono cellulare, senza sostituirlo prima del tempo solo perché "è uscito il nuovo modello", e riciclarlo correttamente quando non è più possibile usarlo.

La nostra scuola ha aderito all'iniziativa di ANISN Lazio per la Campagna Raccolta Cellulari usati del Jane Goodall Institute Italia, parte del programma Roots&Shoots - Radici e Germogli per l'educazione alla sostenibilità e per l'impegno civico. Con il riciclo il 96% dei materiali è recuperabile, ma solo il 15% degli smartphone viene riciclato. Possiamo contribuire a ridurre l'accumulo di rifiuti tossici e la domanda di coltan, tantalio e altri elementi chimici, recuperati dai vecchi dispositivi non più utilizzati: sicuramente molti di noi hanno in qualche cassetto un cellulare non più in uso, che potrebbe essere riciclato contribuendo così a preservare le materie prime e proteggere gli habitat naturali, a risparmiare energia e ridurre le emissioni di gas serra. Nella sede di via del Tufo (e prossimamente anche nella sede

di via Pollenza), con la collaborazione di studenti e studentesse delle classi 3AL, 4BL, 5BL, dal 4 maggio, giorno dell'inaugurazione della campagna, sarà attivato un punto di raccolta con un contenitore nel quale chiunque frequenti la scuola può inserire vecchi cellulari, smartphone o tablet. Questi saranno poi inviati al Jane Goodall Institute Italia (<https://www.janegoodall.it/index.php/azione/cellulari/>), che provvederà a conferirli a ditte certificate che collaborano allo smaltimento e recupero dei minerali. Con il piccolo gesto di riciclare il nostro



cellulare possiamo tutelare la Casa comune rappresentata dal nostro splendido Pianeta, ridurre la necessità di smaltimento dei rifiuti che a sua volta è causa di inquinamento, e ridurre la domanda stessa di minerali. È proprio vero, come afferma il Jane Goodall Institute, che un piccolo gesto di ognuno può portare a un grande risultato insieme!



Nel corso degli ultimi anni abbiamo assistito all'incremento consistente della domanda di materie prime per dispositivi elettronici del nostro quotidiano, in particolare per i cellulari. Se dovessimo soffermarci su un materiale, credo che dovremmo parlare prima di tutto di ciò che permette ai nostri telefoni di alimentarsi, ovvero le batterie al litio; ma dove si estrae questo li-

tio? Bisogna sapere che questo minerale si estrae in specifiche aree del mondo: Australia, Cina e Sud America. In particolare però vorrei parlare del Sud America e, per essere ancora più specifico, del suo famoso triangolo del litio. Questo cosiddetto "triangolo" è un'area geografica situata tra Bolivia, Cile ed Argentina, ricca di saline, ovvero aree dove si trova il Litio allo stato puro poiché mantenuto dal sale

Il triangolo del litio

di Giulio Primerano

di quell'area. La notorietà di questo triangolo effettivamente è data proprio dall'alta qualità del minerale estratto in quelle saline, molto più alta di quello estratto in Asia ed Oceania, e dal fatto che inoltre rappresenta il 58% delle risorse mondiali di litio. Questa zona dell'altopiano andino comprende decine di saline naturali tipiche delle regioni aride, con scarse precipitazioni e temperature estreme dovute ad altitudini comprese tra 2300 e 4500 metri. Se questo "triangolo" mostra una certa omogeneità dal punto di vista minerario, da un punto di vista politico

e giuridico, nonché economico e tecnologico, la situazione è ampiamente diversa, anzi è unica per ciascun paese. L'estrazione di questo minerale ha generato tensioni date dallo sfruttamento intensivo della manodopera a basso costo e dall'allocazione dei giacimenti a multinazionali estere. Epicentro di questi tumulti negli ultimi 20 anni è stato il Cile, che ha avviato per primo l'estrazione del Litio in quell'area dal 1980. Destino simile e allo stesso tempo opposto è toccato all'Argentina invece, il cui governo centrale si è posto come mediatore tra le multinazionali nel corso degli anni e ha evitato sfruttamenti ed abusi sui

minatori, tutelandolo ed evitando una concorrenza aggressiva per il controllo dei settori più fruttiferi. Cosa ben diversa sta accadendo tutt'ora in Bolivia, dove i giacimenti, sotto il diretto controllo del governo, non sono sfruttati in modo intelligente, a causa del gap tecnologico nel settore estrattivo di cui il paese soffre e della delocalizzazione dei fondi governativi verso le spese militari volte a difendere e mantenere la precaria stabilità di cui il paese gode da oltre 40 anni. Lo sfruttamento di questa risorsa è destinato ad aumentare esponenzialmente nei prossimi 30 anni e sarà importante continuare a monitorare l'area in questione, i suoi

futuri sviluppi e le trasformazioni alla quale sarà sottoposta, con un occhio di riguardo soprattutto per le organizzazioni indipendenti atte a tutelare tanto i lavoratori quanto l'ambiente, soggetto a questi cambiamenti artificiali improvvisi; questo perché solo monitorando e regolando opportunamente questi ultimi saremo in grado di massimizzare il rendimento di questa risorsa, col fine di recare giovamento non solo ai paesi industrializzati ma anche ai paesi in via di sviluppo che custodiscono queste risorse ed evitare un colonialismo economico e aggressivo da parte di altre nazioni.



La scuola pubblica in Nigeria

di Iuseph

Nella scuola pubblica in Nigeria ci sono insegnanti che sono laureati a prezzo di sacrifici economici e di viaggi in Europa, perché l'Università in Nigeria è lenta e disorganizzata. Il loro dovere, dal momento che sono insegnanti della scuola pubblica, dovrebbero farlo tutto, e allora la scuola diventerebbe interessante. Purtroppo, accade troppo spesso che lo stato nigeriano non paghi regolarmente gli stipendi agli insegnanti: è una responsabilità dello Stato. Ma questo provoca che i pro-

fessori non vadano più a lavorare, o facciano scioperi lunghi, anche di mesi. Perciò gli studenti soffrono la mancanza dei professori: quando per sei, o anche per otto mesi la scuola si ferma, gli studenti non imparano nulla. Poi, quando la situazione si sblocca, ci sono mesi da recuperare per gli studenti. Allora, ottenere voti e punteggi è un problema. È a quel punto che a fine anno i professori uomini li offrono in cambio di favori sessuali, e le professoressine donne in cambio di soldi. Questa situazione si ripete

simile nell'università: un corso che dura quattro anni può durarne sei o anche otto a causa di queste interruzioni. Tutto ciò denuncia come in Nigeria la scuola non abbia il carattere di un'istituzione. Le famiglie che non hanno soldi non possono così consentire ai figli lo studio neanche nelle scuole pubbliche. Chi non ha i soldi non studia. È triste ma questa è la realtà della Nigeria. Chi ha i soldi, può permettersi anche il viaggio in Europa.

Il cambiamento climatico



di Marianna Pietrosecolo

Il cambiamento climatico è un grande problema che il nostro pianeta affronta ormai da anni, ma che cos'è? Cosa lo causa, quali sono le sue conseguenze e cosa possiamo fare? Per "cambiamenti climatici" si intendono le variazioni a lungo termine delle temperature e dei modelli meteorologici. Queste variazioni possono avvenire in maniera naturale; tuttavia, a partire dal 19° secolo, le attività umane sono state il fattore principale all'origine dei cambiamenti climatici, imputabili essenzialmente alla combustione di combustibili fossili (come il carbone, il petrolio e il gas) che produce gas che trattengono il calore. Molti sottovalutano questa problematica, identificandone le conseguenze in un semplice aumento della temperatura, ma in realtà questo porta con sé effetti ben peggiori come rischi per la produzione agricola, scarsità di risorse idriche, maggiore frequenza e intensità di catastrofi naturali e inondazioni. Fortunatamente molti giovani si sono resi conto della gravità della situazione e fanno il possibile per combatte-

re il cambiamento climatico. Ma cosa possiamo fare in concreto? Per prima cosa, ridurre le emissioni di CO2 al minimo, quindi usare meno possibile le autovetture e preferire mezzi elettrici. Inoltre, è molto importante usare la plastica solo quando è indispensabile, in quanto anche le buste di plastica "biodegradabili" in realtà ci mettono moltissimo tempo per essere smaltite, quindi sarebbe meglio usare buste in tela. Ci sono molte soluzioni per ridurre il nostro utilizzo di plastica, ad esempio prodotti solidi come shampoo, saponi, dentifrici (essendo in forma solida non sono confezionati in plastica). Anche per quanto riguarda l'usa e

getta si possono scegliere prodotti derivati dalla carta o dal bamboo. Possiamo anche evitare di comprare da brand che hanno un forte impatto negativo a livello ambientale e preferire marche ecosostenibili. Attenzione però, perché moltissimi brand in commercio usano una tecnica di marketing chiamata "green washing": si tratta di enti che presentano la loro attività come ecosostenibile o non testata sugli animali, cercando di occultarne l'impatto negativo. Quindi è sempre meglio informarsi su siti veritieri, quelli a base animalista di solito sono i migliori, poiché hanno liste complete di brand che, oltre ad essere cruelty free (non testati sugli animali), sono anche ecosostenibili. Ovviamente una persona su 8 miliardi non può far nulla, ma se tutti ci impegniamo ad essere più ecosostenibili e a rispettare l'ambiente, siamo ancora in tempo per risanare quella che è la nostra grande casa!



Dieta flessibile e app Fitatu: I due alleati per l'estate

di **Alessio Babliuc**

Poche e semplici regole prima dell'arrivo dell'estate ed ecco che la tanto attesa prova costume non ci darà problemi. Stabilire un approccio alimentare è fondamentale per chi vuole mettersi in forma ed avere un atteggiamento sano nei confronti del cibo. La **dieta flessibile** ci permette di avere un'alimentazione varia, così da inserire anche i nostri cibi preferiti (con moderazione) e di raggiungere lo stesso il nostro obiettivo. Spesso accade che, se le indicazioni di una dieta non si adattano alle abitudini di una persona, questa, dopo un periodo di entusiasmo iniziale, finisce poi per abbandonare tutti i buoni propositi. La sostenibilità e la varietà sono la chiave per ottenere i risultati e non abbandonare tutto al primo ostacolo. Come funziona? Il primo dei principi su cui si basa la dieta flessibile è il rispetto dell'introito calorico basato su alcuni punti:

- **obiettivo:** vuoi perdere peso, mantenerlo oppure aumentarlo?
- **livello di attività fisica settimanale:** quante volte ti alleni
- **occupazione:** sei uno studente, lavori, il tuo lavoro ti fa muovere tanto oppure ti fa stare tanto seduto?
- **aspetti genetici:** sesso, età, altezza

Stabilite le calorie necessarie da introdurre, il passo successivo riguarda l'impostazione dei macronutrienti. Ecco alcune considerazioni generali:

- imposta prima proteine e grassi, poi ciò che resta per raggiungere l'introito calorico dedicalo ai carboidrati;
- se sei attivo, sportivo, hai una buona massa muscolare, dai più spazio ai carboidrati (in media, 3-6 g/kg);
- se sei più sedentario e con più massa grassa, in base ai range dati, dai meno spazio ai glucidi e più a lipidi sani e proteine;
- per le proteine considera il range 1.6-2.2 g/kg; quando vuoi perdere peso senza perdere anche eccessiva massa magra, tieni le proteine nel range 2-2.6 g/kg



Un altro principio della dieta flessibile è la scelta delle fonti alimentari: avere un'alimentazione restrittiva e limitata a pochi cibi è poco sostenibile. Variare le fonti è importante, ma questo non significa che c'è il via libera per gli alimenti poco salutari: la qualità degli alimenti è fondamentale per la salute, motivo per cui va sempre ricercata una dieta che, oltre che varia, sia equilibrata e con alimenti di alta qualità. Infine, l'ultimo dei principi da considerare è quando mangiare. Non ci sono orari stabiliti, ma i pasti vengono organizzati in primis da un punto di vista lavorativo e sociale, proprio per rendere la dieta ancora più facile da seguire e adattabile così ai propri impegni. Se ti alleni, fai attenzione soprattutto ai pasti prima e dopo l'allenamento. A questo punto, stabilite queste semplici regole, per aiutarci nel seguire correttamente l'introito calorico e i macronutrienti, abbiamo bisogno della tecnologia e FITATU fa proprio al caso nostro. Si tratta di un'applicazione (disponibile sia su App Store che su Google Play) molto semplice da configurare, dall'interfaccia accattivante ed essenziale. Il download è gratuito e, nonostante la possibilità di sottoscrivere due diversi abbonamenti (Base e Premium, di cui potrete leggere dettagli in seguito), a differenza dei prodotti offerti dai competitors, garantisce funzioni di base complete e soddisfacenti.

I vantaggi della versione Premium, a nostro avviso, sono:

- determinazione obiettivi quotidiani di calorie e macronutrienti;
- ottimo motore di ricerca dei singoli prodotti, compresi quelli distribuiti presso catene di supermercati o ristoranti, con informazioni dettagliate in merito ai relativi valori nutrizionali; diverse unità di misura predeterminate (confezione, cucchiaino, porzione, ecc.);

- possibilità di impostare fino a 6 pasti giornalieri;
- scanner dei codici a barre presenti sulle confezioni;
- inserimento prodotti propri o ricette personali;
- riassunti giornalieri, settimanali e mensili dei valori nutrizionali, compreso l'apporto di acqua.

Ora che tutto è pronto, tocca solo armarsi di buona volontà e tanta costanza ... che la dieta abbia inizio!!

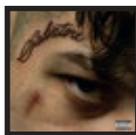
Enjoy and play: le 10 canzoni che vi consiglio

di Francesco Aquilanti

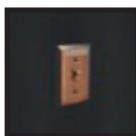
Questa è una classifica della musica contemporanea giovane ed effervescente nella quale molti di voi troveranno conferme ma anche nuove scoperte. Alcuni di questi brani ci accompagneranno durante l'estate e faranno da colonna sonora alle nostre vacanze, quindi non vi resta che mettere play!



Ovunque sarai - Irama: Sanremo ha sicuramente incrementato gli ascolti, ma possiamo dire che sono più che meritati. Irama ritorna con una canzone triste, dedicata al nonno, piena di emozioni e che colpisce subito al primo ascolto.



Storie Tristi - Paky: Il rapper di Rozzano pubblica il suo album d'esordio "Salvatore" e la traccia che vi propongo è una delle più importanti e significative.



Light Switch - Charlie Puth: Dopo un anno e mezzo di assenza dal palco, il cantante statunitense pubblica una canzone d'amore (genere "Funk pop") dal ritmo incalzante e che invoglia a ballare.



Svuotatasche - Bresh: L'artista genovese torna in scena con "Oro Blu" (ottimo album) e consiglio questa canzone per la melodia e soprattutto per come ci trascina nel suo passato.



Enemy - Imagine Dragons feat. JID: Traccia destinata alla soundtrack della nuova serie tv "Arcane", targata Netflix. Canzone cupa ma che non stanca dopo tanti ascolti.



North Face - Lele Blade feat. Vale Lambo & Yung Snapp: Tipico pezzo che ascolti e lo definisci subito "banger", il trio napoletano in questa traccia ha semplicemente spaccato e per questo vi esorto a sentirla.



Duespicci-Vegas Jones: L'artista di Cinisello ritorna con una traccia molto sottovalutata che si avvicina al genere Hip-hop, dimostrando di riuscire a variare nella sua carriera musicale.



One Right Now - Post Malone feat. The Weeknd: Seconda traccia che anticipa il quarto album in uscita dell'artista statunitense. Canzone dal genere pop con un bel ritmo ed un featuring azzeccatissimo.



NEMESI - Marracash feat. Blanco: Il rapper di Barona pubblica il suo nuovo album "NOI, LORO, GLI ALTRI" e io vi consiglio questa canzone per le emozioni che esprime e anche perché i due artisti hanno un'ottima sintonia.



Moth To a Flame: Swedish House Mafia feat. The Weeknd: Adatta a chi preferisce il genere "R&B". La voce dell'artista canadese si combina perfettamente al componimento musicale, creando quella che a tutti gli effetti è una bella canzone.

ATL, Musicista o Veggente? *Le rime del rapper russo ATL*

di Valerio Raschillà

Avete mai pensato che un album su Spotify potesse in qualche modo prevedere il futuro? Coincidenze o meno, il rapper russo ATL c'è riuscito! Nel 2017 il cantante rilascia il suo 6° Album su Spotify, intitolato "Лимб" ("Limbo", traduzione dal russo): questo album tratta di tematiche molto fastidiose per il governo di Mosca: tensioni con l'Ucraina, cosmodromi abbandonati e infine la tematica del bullismo, che cresce sempre di più nel paese. In molte tracce si possono sentire queste tematiche in modo accentuato, come per dire alla Russia che non possono più essere ignorate e bisogna trovare una maniera per risolvere la situazione. Nella canzone "Астронавт" ("Astronauta") si parla dei cosmodromi russi degli anni '60 e '70, costruiti ed utilizzati per la guerra fredda ma anche per lanciare satelliti-spia in orbita. ATL sottolinea, nella canzone, che alcuni di questi cosmodromi (fatta eccezione per quello di Bajkonur, che tutt'oggi è un museo) non sono stati smantellati o in qualche modo demoliti, e che essi rappresentano una parte oscura della sua nazione. Per rispetto dell'ambiente e della fauna, sostiene ATL, essi dovrebbero essere smantellati o comunque trasformati in musei (o in qualcosa di costruttivo per la popolazione), come è stato fatto per il già citato Bajkonur. Ma non finisce qui; nella canzone "Гори ясно" ("Fuoco Luminoso") ATL parla del suo passato e degli atti di bullismo subiti mentre era alle medie. In queste rime esprime una forte rabbia, mascherata dalla musica e dalla tranquillità delle sue parole. Incita inoltre chi è vittima di bullismo a farsi avanti, a dire tutto ai propri genitori, insegnanti, autorità competenti e amici. La "veggenza" sembra avverarsi nella canzone "Обратно" ("Dietro"). Qui si parla della penisola di Crimea e delle tensioni politiche-militari tra Russia e Ucraina, descrivendo una grande guerra alle porte che avrebbe portato all'assassinio del presidente ucraino e alla dominazione della Russia su tutta la nazione. In un'intervista recente per il suo nuovo album, ATL ha dichiarato di aver scritto il testo fantasticando, non sapendo che le sue parole un giorno si sarebbero quasi realizzate. In conclusione, vi consiglio di ascoltare quest'album perché, oltre alle tematiche scottanti, i suoni delle basi sono molto particolari, molto tendenti alla Musica Sperimentale e Dubstep anni '90 (presente anche una produzione di Gigi D'Agostino con la canzone "Астронавт", "Astronauta").

HAIKYUUdi **Andrea Rapisardi**

Haikyuu è un manga (fumetto giapponese) composto da 45 volumetti e fa parte del genere shonen; il primo numero della collezione è stato pubblicato nel novembre 2014 ed è stato scritto e disegnato da Haruichi Furudate (mangaka nato il 7 marzo 1983 nella prefettura di Iwate, che durante le medie fu un giocatore di pallavolo e dopo il diploma si trasferì nella prefettura di Miyagi). Successivamente, Haikyuu è diventato così famoso da ottenere ben presto la trasposizione nella versione animata (detta anime), che ad oggi conta 4 diverse stagioni e una quinta che deve uscire quest'anno. La storia che viene descritta è quella di un ragazzo di nome Hinata Shoyo che, avendo visto una partita di pallavolo in tv quando era piccolo, si appassionò a questo sport. Il suo idolo era un ragazzo del liceo Karasuno il cui soprannome era "Il Piccolo Gigante": infatti, nonostante la sua bassa statura, era un giocatore bravissimo e dalle grandi doti. Hinata da quel momento decise di cominciare ad allenarsi e di continuare senza sosta, per diventare come lui. Per evitare spoiler, non vi racconto niente del periodo in cui Hinata andò alle medie, ma sappiate che, quando arrivò il momento di passare alla scuola superiore, non ci pensò due volte e andò subito ad iscriversi al liceo Karasuno che, come abbiamo detto prima, era il liceo dove aveva giocato anche il suo idolo. Al suo arrivo, però, si trovò davanti a un fatto che per lui fu sconvolgente. Quale fatto? Se ve lo state chiedendo, non vi rimane che seguire la storia di Haikyuu! Infatti, questa trasmette molte emozioni: spesso è divertente e spumeggiante, ma qualche volta è anche amara e pensata per lasciare spazio alla riflessione. Se dovete scegliere tra il manga e l'anime, io consiglio il manga perché i disegni, a parer mio, sono fatti molto bene, ma bisogna dire che anche l'anime merita attenzione perché ha delle belle animazioni. In ogni caso, entrambi ti coinvolgono tantissimo!



A mia Figlia

*Come il mare,
come una rosa,
sei trasparente, bella
gioiosa.
Il tuo abbraccio
mi infonde felicità e calore.
La tua bellezza è struggente
e splendente come una stella.
Questa sei tu, figlia mia,
sei la più bella!
A te che porti con onore
il nome di mia madre
da me...
semplicemente tuo padre.*

Max



Caduta

*Così all'improvviso
quando nulla lo lasciava presagire
sono scivolato in un'esperienza nera.
A causa dei miei sbagli sono inciampato
e mi sono ritrovato in carcere,
il mondo mi è crollato addosso,
dentro di me ho sentito il fragore di un
tuono
attorno a me avvertivo il fetore di carne
putrida
in bocca l'aspro del limone.
Provavo una sensazione di vuoto
come quella provata da un uomo
che si è appena lanciato col paracadute.
Ma anche dopo un terremoto
ci si può risollevarsi, anche se è difficile,
dammi la forza per pian piano rialzarmi
e riprendere il cammino*

Adolfo, FreeFromChains



Galera

*Una cosa bella,
che qui in galera
si riesce a fare,
nella notte in silenzio
è quella di sognare.
Tra il sogno
ed il pensiero della mente
è come se tu,*



*fossi trascinato dalla corrente
e ti lasci portare
dove i tuoi ricordi vogliono andare.
Questa sensazione di piacevolezza
è come quella di una donna
una carezza che aiuta a rilassare,
anche la tua mente fa sognare.
Questo ricordo del passato
nutre il tuo spirito
e ti consente di continuare a vivere
e un giorno a casa tua di poter tornare*

Achille