



www.formamente.rg.it

www.vivacemente.it



VIVACE MENTE

dopo

N.9



Comune di Ragusa



Comune di Chiaramonte Gulfi



Azienda Sanitaria Provinciale n. 7 di Ragusa



Tiratura: 4.600 copie

Distribuzione gratuita

Le rubriche di **Vivacementedue** sono:



IN LETTERATURA

letture e riflessioni



IN PERICOLO

proteggiamoci dai pericoli



IN ARTE

arte, creatività, leggende



IN SPORT

attività sportive



IN FAMIGLIA

genitori e figli



IN PAROLA

lessico e giochi con le parole



IN DIFESA DELL'AMBIENTE

ambiente, ecologia e riciclo



IN ENGLISH

attività in lingua inglese

UN CENTRO PER I GIOVANI



UN CENTRO SPORTIVO PER GIOVANI IMMAGINATO DAI BAMBINI

A Ragusa non ci sono molti centri sportivi dove i giovani possano divertirsi o sfogarsi.

E per questo vorremmo darvi dei suggerimenti per costruire questo centro sportivo: noi immaginiamo all'esterno un prato pieno di fiori, c'è un chiosco con sedie e tavoli, ci sono giochi per i bambini, il recinto è tutto bianco; dall'altro lato c'è un campo di calcio con il prato inglese, le pareti sono colorate di azzurro con tante farfalline e nuvole.

Appena entri c'è una segreteria dove puoi chiedere quello che desideri fare.

Ci sono molte altre cose bellissime: c'è una

biblioteca, dove adulti, bambini e ragazzi possono leggere qualsiasi libro; poi ci sono due piscine, cioè una piccola per i bambini ed una grande per adulti e ragazzi; a destra della piscina ci sono gli spogliatoi per maschi e femmine.

Ci sono scale ed ascensori per salire al piano di sopra; c'è una palestra per tutti e anche una sala dove c'è una maestra per insegnare a ballare ai bambini.

Se prenderete i nostri consigli, saremo felici di avervi aiutato.

BRAFA MISICORO KEIRA

GENNUSO MARIA

CRISTINA SCRIBANO CAROLA

della classe III D, Istituto Paolo Vetri

Si ringraziano gli Enti patrocinanti e gli inserzionisti che rendono possibile la realizzazione di Vivacementedue

Vivacementedue

Periodico registrato al Tribunale di Torino N.27 del 17.03.2008

Edizione per Ragusa

N.9 Finito di stampare nel mese di Marzo 2011

Direttore responsabile: Rossana d'Ambrosio (Ordine dei giornalisti del Piemonte)

Editore: Grantam Editrice s.a.s.
Via Coazze, 11 - 10138 Torino - Tel. 011 447 12 98

Redazione: Via Coazze, 11 - 10138 Torino - Tel. 011 447 12 98

Idea, progetto e coordinamento editoriale: Rossana d'Ambrosio

Illustrazioni: Pucci Violi, Vince Ricotta

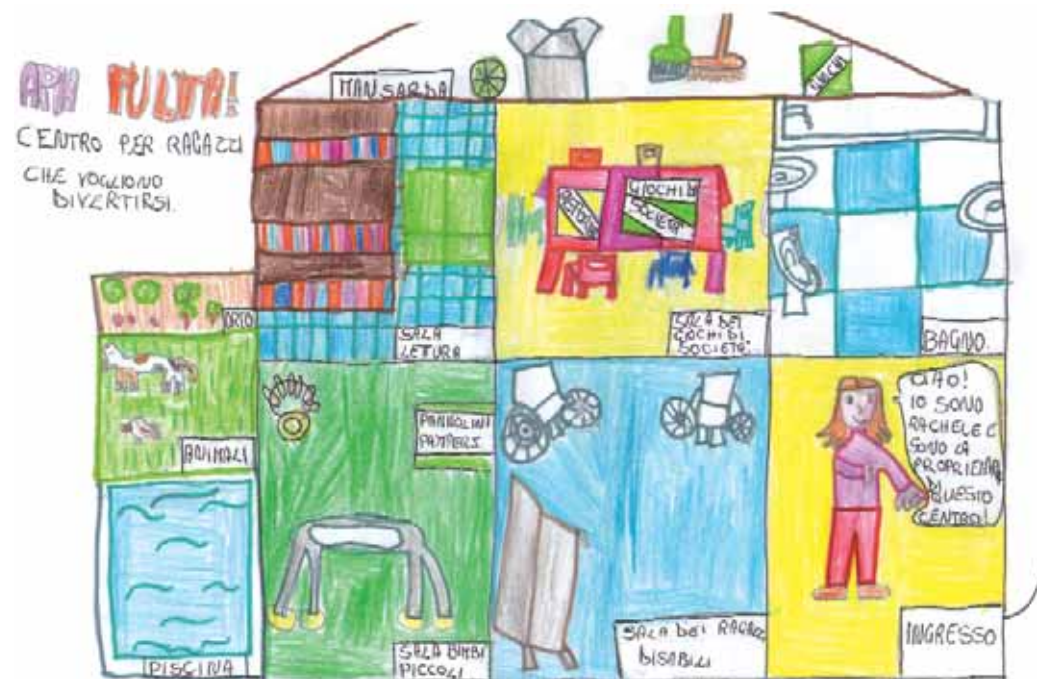
Stampa: Sprint Grafica di Marzo G. & C.
Villaggio degli Ulivi n.37 - 97019 Vittoria (RG)
Tel. 0932 809031

Gestione del progetto a Ragusa e contatti con gli inserzionisti:
Elisa Diquattro e Simona Vitale - FormaMente Soc. Coop., Via Forlanini n.56
Ragusa - www.formamente.rg.it

Per informazioni sugli spazi pubblicitari:
info@formamente.rg.it
Tel. e fax 0932 1910092
cell. 328 6953002 - 339 7613297

Per i numeri arretrati è possibile contattare FORMAMENTE

Entra vivacemente nella lettura!



Caro dott. Corallo,
 rispondiamo volentieri alla sua lettera che abbiamo letto nel n. 8 del giornale "Vivacemente".
 Il tema di trasformazione della vecchia scuola in un centro per ragazzi ci è sembrato una proposta molto interessante e valida.
 Non abbiamo pensato nessuno per conto suo a come vanno però le scuole private e che una comunità volente "arrivare", le abbiamo scritte e illustrate.
 Alla fine abbiamo raccolto tutte le nostre lettere e ne abbiamo fatto una sintesi, qui allegata.
 In aggiunta ai padri (il che ha proposto una mano per poter lavorare sui muri e farci sentire ancora la città; uno in cui si siano apprese tante cose geografiche dei vari paesi del mondo per poter viaggiare con la fantasia; anche un chiosco del sistema per vendere i loro prodotti fatti a mano e piccole somme a disposizione per qualche gioia o progetto di solidarietà).
 Cordiali saluti e buon lavoro da tutte le classi di Marina di Ragusa.
 (maestra responsabile: PAOLA PORTELLI)

per tutti Cristina Giurriera
 Istituto G. Pascoli (Marina di Ragusa)



Alla cordiale attenzione dell'assessore dei servizi sociali.
 Siamo un gruppo di alunni della IV A del plesso G. PASCOLI (Ragusa) ci chiamiamo Michela Corallo, Greta Geraci e Paola Portelli. Le vorremmo dare le nostre idee sulla proposta che lei aveva posto sul giornale "Vivacemente Due" n. 8, riguardo al riutilizzo della scuola del vecchio professionale: noi la vorremmo ristrutturare per realizzare un parco giochi avventura al coperto. In questo parco giochi avventura i bambini di varie età dovranno arrampicarsi, frequentare vari laboratori di riciclaggio, storico-compiere percorsi di varie difficoltà sopra dei pali graduati di varie altezze; vorremmo giocare a un gioco dell'oca gigante dove noi siamo le pedine e in ogni tappa si parla del risparmio energetico e si fanno tre quesiti riguardanti la tappa rispettiva. Vorremmo che in questi laboratori si parlasse degli animali e della vegetazione: sarebbe auspicabile la formazione di un'aula in cui gli animatori ci leggeranno delle fiabe con morali; non potrebbe mancare un'area ristoro dove si possano mangiare allegramente cibi comprati lì perché gli animatori faranno del caffè concerto coinvolgendo i bambini. Confidando in una sua positiva risposta, salutiamo e ringraziamo sentitamente.
 Ragusa, 14 marzo 2011
 Greta Geraci, Paola Portelli e Michela Corallo.
 Michela Corallo
 Greta Geraci
 Paola Portelli

Ragusa, 16 marzo 2011.
 Gentile onorevole; la mia proposta è quella di costruire un campo di calcio perché io aiuto molto contro il calcio e facendo una squadra di calcio lontano da casa mia. Ragusa-Modena, la pongo cordiali saluti.
 Firma
 Brigiam Bracha
 Istituto G. Pascoli (Esce Homo)

| LABORATORIO CREATIVO (CANTINA S. PIETRO/CL. GIOVANNI) | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
|---|----------------------|
| SALA GIOCHI (SA. TANGOLI/CL. PIETRO) | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| SALA LETTURA | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| SALA STUDIO (CL. S. VINCENZO) | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| SALA TEATRO S. PIETRO (CL. S. PIETRO) | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| SALA MUSICA (CL. S. PIETRO) | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| ARCHIVIO (CL. S. PIETRO) | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| OFFICINA GIARDINO | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| SPAZIO PER I MAGGIORI | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| RELAX | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |
| SPAZIO GENITORI | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX |

SABATO 17 MARZO 2011
 IL TEMPO
 AREA PER IL PROGETTO PER TRASFORMARE LA SCUOLA SCELTA IN UN CENTRO PER RAGAZZI E RAGAZZINE. I RESPONSABILI: PAOLA PORTELLI, GRETta GERACI, MICHELA CORALLO.

Istituto G. Pascoli (Marina di Ragusa)



Una lettera per Rocco Bitetti
 Caro assessore Rocco Bitetti in questa scuola abbandonata io vorrei realizzare un orfanotrofio per i bambini poveri della terra. Vorrei in questa scuola la porta decorata con dei soli e l'insegna che dice "Benvenuti", poi vorrei le pareti verdi con i bambini che giocano. Vorrei che ci fossero i letti e un capillato blu per i maschi e giallo per le femmine, poi vorrei la mensa con ogni altro cose i bambini hanno tante scelte. Il personale di servizio sarà gentile e premuroso con i bambini.
 Cordiali saluti da Gabriella Scalone!
 Istituto G. Pascoli (Esce Homo)

JOE... IL SOGNO CONTINUA...



Cari ragazzi, è Joe che vi parla. Sono tornato a raccontarvi di me e ad aggiornarvi sulle mie ultime novità.

Durante il mio concerto del 5 gennaio al teatro tenda di Ragusa ho presentato il mio primo singolo "SupercalifragilistichespiraliSe" che è adesso in vendita su iTunes.

Ho anche disegnato e pubblicato il mio sito web ufficiale: www.giovanicaccamo.it

Ho deciso di autofinanziare tutto questo progetto e di coinvolgere la mia città per la produzione del videoclip ufficiale del singolo. Tutti gli spettatori del concerto che hanno creduto nell'iniziativa, hanno infatti versato un piccolo contributo, permettendomi così di realizzare il videoclip.

Sto lavorando duramente per realizzare il mio sogno...in giro per l'Italia, tra studi televisivi, di registrazione, "trucco e parruccho".

Da Febbraio sono VJ per "Social King" un programma in diretta su Rai Due tutti i sabati e le domeniche alle 9:20. E tutti i giorni alle 14:45 e alle 19:00 potete seguirmi su Rai Gulp nel programma Music Planet.

È partito il mio primo tour in giro per i teatri italiani e da qualche mese sono entrato, come autore di sigle televisive, nella grande famiglia di Rai Trade.

Dal caos del giorno alla quiete della notte, mi ritrovo a volte chiuso nel silenzio a meditare, costruire, scrivere, fare e disfare... non sempre tutto questo è facile; bisogna costruire ogni giorno tutto da soli senza avere mai la certezza che tutto funzioni e sperimentando tutto sul campo.

Un grande aiuto, per fortuna, arriva dalle persone che mi stanno vicino, che mi scrivono e ogni giorno mi sostengono. Provo un forte senso di appartenenza alla mia città e vorrei che anche gli altri ragazzi della mia età riuscissero a trovare la propria strada o una "sana" passione

che magari un giorno si potrebbe trasformare, anche per loro, in un lavoro. Proprio per questo ho accettato di fare il testimonial del progetto "Giovani Creativamente" in cui sono coinvolti alcuni comuni della provincia di Ragusa.

I corsi sono rivolti ai ragazzi dai 14 ai 30 anni per diventare giovani creativi e consapevoli. Tante le ambizioni, tanti gli obiettivi raggiunti... E la storia continua. A presto

Joe-Giovanni Caccamo



Concerto 5 gennaio 2011 "Giovanni Caccamo ci racconta di Nanni e Joe" bambini del coro "Mariele Ventre" di Ragusa www.coromarieleventreragusa.it



PROGETTO GIOVANI CREATIVI E CONSAPEVOLI

I laboratori creativi per i giovani dei Comuni di:

Ragusa
Chiaromonte Gulfi
Giarratana
Monterosso Almo
Santa Croce Camerina



Se sei un giovane residente in uno di questi comuni, hai tra i 14 e i 30 anni, e hai voglia di imparare e fare qualcosa di nuovo, vieni a iscriverti!

I Laboratori sono gratuiti e prevedono incontri frontali con esperti, tutoraggio in presenza e on line, possibilità di seguire e approfondire le lezioni da casa attraverso canali tematici dedicati sul web (FAD), esercitazioni pratiche sugli argomenti trattati.



www.giovanicreativamente.org
E-mail: equipeapggiovani@virgilio.it
giovanicreativamente@gmail.com



Progetto finanziato dall'APQ Giovani protagonisti di sé e del territorio
Orizzonte responsabile dell'informazione: Comune di Ragusa - Assessorato ai servizi sociali

REBUS



(12,8)



TORE

(6,11)



CE

(5,6)

SOLUZIONI

Risorgimento italiano.
Grosso conoscitore.
Amica tenace.

A Ragusa esiste il **CENTRO DIOCESANO DI AIUTO ALLA VITA**

Vuol dire impegno concreto e costante a favore delle mamme in difficoltà ad accogliere una nuova gravidanza.

Vuol dire prodigarsi per aiutarle a non sentirsi sole e aiutarle a decidere con serenità e coraggio di ACCETTARE E ACCOGLIERE LA VITA NASCENTE.

Tutto ciò è svolto da volontari, che conducono i colloqui previsti dalla legge 194 del 1978, per dissuadere le donne dall'interruzione di gravidanza e non solo a parole, ma a condividere i loro stessi problemi e silenziosamente trovare soluzione, là dove è possibile. Non sono soli: hanno dietro una rete che in tutta Italia risponde al numero verde 800813000.

Non lasciamoli soli: Scuole, Parrocchie, Comunità si possono organizzare per "adottare" una mamma in difficoltà attivando il Progetto Gemma, cioè un contributo economico mensile per sostenere la donna e il nascituro, diffondendo così la cultura e il rispetto per la vita fin dal suo concepimento. Basterebbe 1 euro al mese per sensibilizzare i nostri figli che sono stati più fortunati rispetto ai milioni di bambini rifiutati già nel grembo. Si possono donare anche corredini, culle, passeggini, seggioloni dismessi ma ancora in buono stato.

PER INFORMAZIONI QUESTO NUMERO
È SEMPRE ATTIVO 349666174



DIOCESANO DI RAGUSA

RINUNCIA!



Era di mattina molto presto, le strade pulite e deserte, andavo alla stazione. Confrontando il mio orologio con l'orologio della torre, vidi che era già molto più tardi di quanto avessi creduto, dovevo affrettarmi, l'ansia per quella scoperta mi fece incerto della strada, non conoscevo molto bene quella città, per fortuna lì vicino c'era una guardia; corsi da lui e senza fiato gli domandai la strada.

Egli sorrise e disse: "Da me vuoi sapere la via?"

"Sì" dissi, "perché non riesco a trovarla da me."

"Rinuncia, rinuncia", disse e si girò bruscamente, come quelle persone che vogliono stare solo con la loro risata.

Franz Kafka



➔ *Ti è capitato di non capire la risposta della persona alla quale ti sei rivolto per chiedere un aiuto? Di non comprendere la sua reazione e di non sentirti capito a tua volta. Racconta una tua esperienza in merito.*

OSTRUZIONE DELLE VIE AEREE NEI BAMBINI



L'ostruzione delle vie aeree da parte di un corpo estraneo (cibo, parti di giocattoli, medagliette, tappi di penne, ...) è la causa di circa un quarto delle morti cosiddette accidentali che si verificano nei primi anni di vita. In valore numerico circa 50 morti l'anno in Italia.

Molte di queste morti potrebbero essere evitate con un intervento tempestivo da parte di chi assiste all'evento (mamme, papà, nonni, baby sitter, educatori,...).

È obbligo morale di tutte le istituzioni impegnarsi per fare formazione e informazione sulle cosiddette tecniche salvavita (rianimazione cardiopolmonare, apertura delle vie aeree, posizione laterale di sicurezza, disostruzione delle vie aeree in età pediatrica e adulta).

Possiamo distinguere due forme di ostruzione, quella parziale e quella totale.

Nell'ostruzione parziale un po' di aria riesce a passare per cui il bimbo/lattante è in grado di piangere, parlare e respirare, anche se con difficoltà, e cosa importante tossisce, cerca cioè di espellere il corpo estraneo con un meccanismo, la tosse, che è il principale mezzo di difesa.

Fino a quando è presente la tosse non bisogna fare nulla se non vigilare e fare mettere il paziente nella posizione a lui più comoda; se il problema persiste si deve allertare il sistema 118.

Nell'ostruzione totale non passa aria dalle vie aeree per cui il bimbo/lattante non riesce a parlare o piangere, non tossisce, diventa cianotico e perde coscienza in pochi minuti andando prima in arresto respiratorio e poi in arresto cardiaco.

È un evento drammatico.

Che fare?

- Fare allertare il 118 e, nell'attesa, mettere in atto le tecniche di disostruzione che consistono, nel caso di bambino cosciente (sopra l'anno di vita), nell'alternare 5 pacche

fra le scapole a cinque compressioni addominali, mentre nel lattante cosciente (da un mese a un anno) si alternano 5 pacche dorsali a 5 compressioni sul torace.

- Proseguire fino all'eliminazione del corpo estraneo o fino alla perdita di coscienza.

Come?

Nel bambino

1. Pacche fra le scapole: mettersi dietro il bambino e colpire per 5 volte con il palmo di una mano fra le scapole con via di fuga laterale tenendo il torace piegato in avanti; se il bimbo è piccolo le pacche dorsali possono essere date mettendosi in ginocchio e posizionandolo con la pancia su una gamba tenendo la testa in lieve estensione.

2. Compressioni addominali: abbracciare il bambino da dietro, mettere il pollice di una mano sulla congiunzione delle due arcate costali e l'indice sull'ombelico formando così una C, inserire al centro della C l'altra mano chiusa a pugno con il pollice dentro, abbracciare il pugno con l'altra mano e fare 5 compressioni verso l'alto e verso dietro con un movimento a cucchiaino.

Nel lattante

3. Pacche fra le scapole: mettere il lattante a pancia in giù su un'avambraccio, appoggiare l'avambraccio su una coscia (seduti su una sedia) in modo da creare un piano rigido e colpire per 5 volte, con via di fuga laterale, con il palmo di una mano fra le scapole tenendo con l'altra mano le vie aeree leggermente aperte.

4. Compressioni sul torace: dopo le pacche fra le scapole, mettere una mano sulla nuca del lattante e posizionarlo sull'altro avambraccio (a pancia in su), appoggiare l'avambraccio su una coscia in modo di avere sempre un piano rigido, posizionare due dita sulla metà inferiore dello sterno a circa un cm. sopra la congiunzione delle arcate costali ed effettuare

cinque compressioni facendo abbassare lo sterno di 4 cm.

In caso di perdita di coscienza,

sia nel bambino che nel lattante, dopo aver fatto allertare il 118:

- verificare la presenza in bocca del corpo estraneo e soltanto se visibile e sicuramente raggiungibile toglierlo con un dito a uncino facendolo scivolare lungo una guancia;
- effettuare cinque tentativi di ventilazione bocca a bocca;
- se l'area non passa iniziare la rianimazione cardiopolmonare.

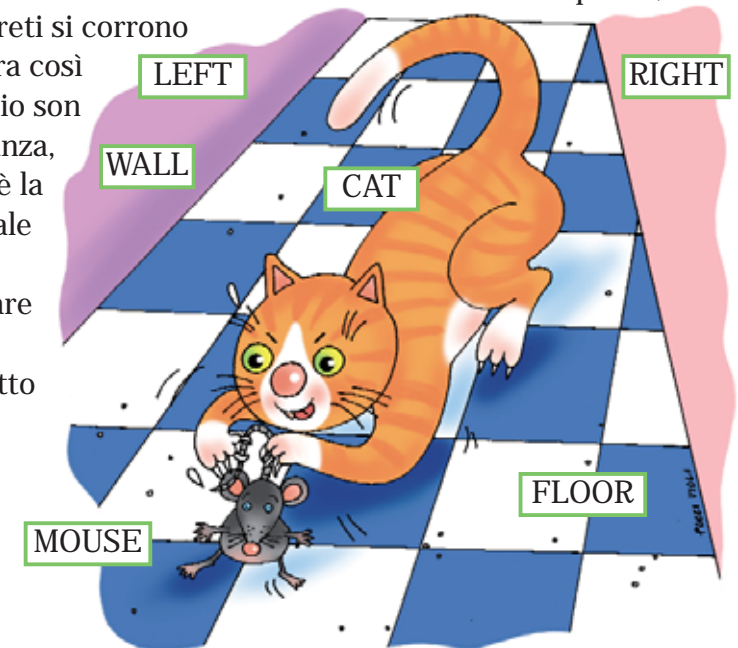
PICCOLA FAVOLA



"Ahi!" disse il topo, "il mondo diventa ogni giorno più angusto. Prima era così ampio che avevo paura, continuavo a correre ed ero felice di vedere finalmente a sinistra e a destra in lontananza delle pareti, ma queste lunghe pareti si corrono incontro l'un l'altra così rapidamente che io son già nell'ultima stanza, e lì, nell'angolo c'è la trappola nella quale cadrò."

"Devi solo cambiare la direzione della corsa", disse il gatto e lo mangiò.

Franz Kafka



Dr. Antonino Nicita
Istruttore IRC (Italian Resuscitation Council)
SIMEUP (Società Italiana di Medicina di Emergenza ed Urgenza pediatrica)
per la rianimazione in età adulta e pediatrica

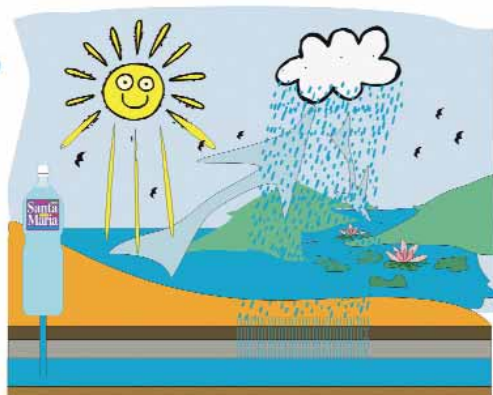
Per informazioni:
Centro IRC ASP di Ragusa
Dr. Antonino Nicita
Tel. 0932 234418 - 333 2881802
e-mail: centroirc@asp.rg.it



Da dove proviene l'acqua Santa Maria?

L'acqua Santa Maria viene prelevata da una falda molto profonda. In tale falda l'acqua viene protetta dalla parte superiore del suolo da un ombrello di argilla che impedisce a sostanze estranee di entrare in contatto con essa. Tale ombrello impermeabile di argilla permette all'acqua di mantenersi pura.

E' per questo che l'acqua "Santa Maria" è pura.



Ma l'acqua Santa Maria è semplicemente acqua?

Naturalmente no! In essa sono contenuti degli elementi molto importanti per il nostro organismo. Per esempio il calcio, il potassio, il sodio, il magnesio ed altri ancora.

Tutti questi elementi sono utilizzati dal nostro organismo per funzionare bene e mantenersi in salute. Ecco perché sono importanti ed è importante che l'acqua Santa Maria li contenga.

... la buona acqua di Sicilia

Natürliches Mineralwasser

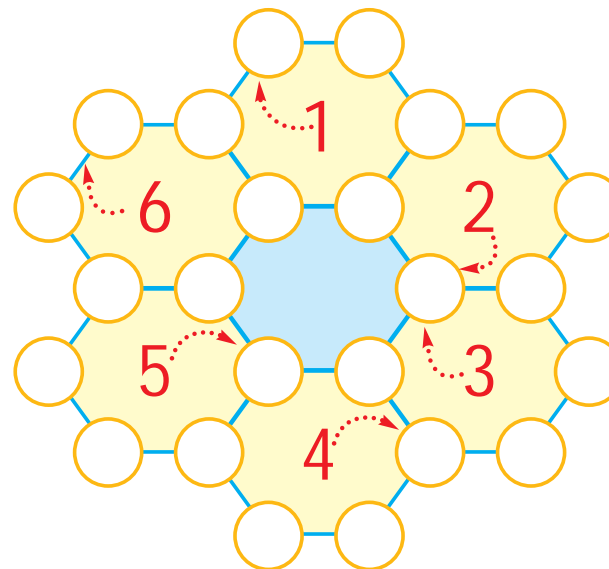
**Santa
Maria**

Natural Mineral Water



ALVEARI

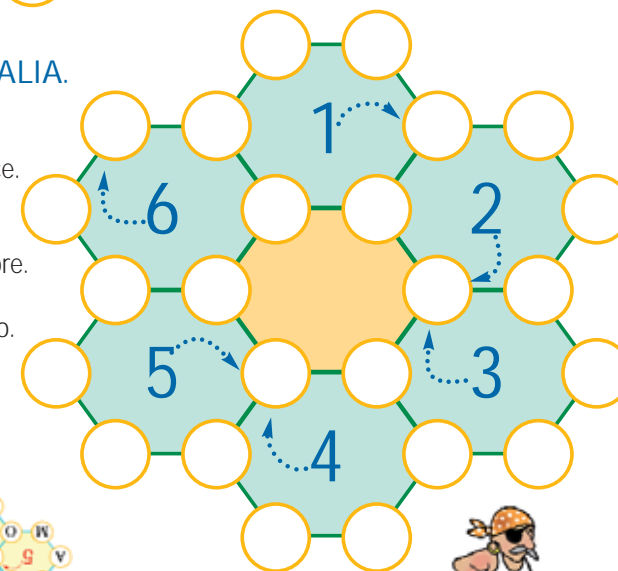
Inserisci le risposte partendo dalle frecce e girando in senso orario.



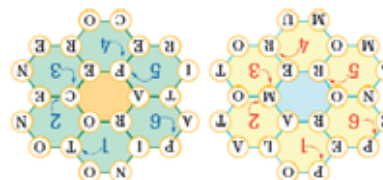
1. Stella che indica il polo celeste della Terra.
2. A letto con la febbre.
3. Costituisce l'elemento base di ogni macchina.
4. Non si ode nel silenzio.
5. Nato nella capitale d'Italia.
6. Osso lungo e sottile della gamba.



1. La Prima Capitale d'ITALIA.
2. Fibra naturale adatta per gli indumenti estivi.
3. Quel che resta sotto la brace.
4. Crudele, violento, spietato.
5. Lacerazione della pelle che può sanguinare e dare dolore.
6. Ha sempre la benda sull'occhio e talvolta l'uncino.



SOLUZIONI



ART BRUT

Il concetto di ART BRUT (Arte Grezza), nasce nel 1945 dal pittore e scultore francese di fama mondiale, Jean Dubuffet, con l'intento di valorizzare e promuovere le opere realizzate da persone prive di formazione artistica, come i disabili psichici che traggono ispirazione dal loro profondo e non da stereotipi classici o di moda.

Molte di queste opere illustrano stati mentali estremi o mondi di fantasia.

L'Art Brut deve essere distinta dall'arte popolare, dall'arte naïf e dai disegni dei bambini.

Nel 1947, Jean Dubuffet fonda, assieme ad André Breton, Jean Paulhan e René Drouin, la "compagnie de l'Art Brut".

L'obiettivo di Dubuffet è quello di liberarsi della tradizione artistica culturale, che egli giudica "asfissiante" in quanto tende a

impoverire, soffocare e livellare, per andare alla ricerca di forze artistiche originali e tracciare così una nuova strada per l'arte. Uno dei più celebri esponenti italiani dell'Art Brut è Tarcisio Merati (detto Coccolone). Merati, crea le sue opere all'interno dell'ospedale psichiatrico di Bergamo, dove è ricoverato.



Opera di Tarcisio Merati
(Bonate di Sopra 1934 - Bergamo 1995)

La vera arte è dove nessuno se lo aspetta, dove nessuno ci pensa né pronuncia il suo nome.

L'arte è soprattutto visione e la visione, molte volte, non ha nulla in comune con l'intelligenza né con la logica delle idee.

Jean Dubuffet

Opera di
Jean Dubuffet (Le Havre 1901- Parigi 1985)



Macchinetta Trombetta,
opera di Tarcisio Merati



Il direttore di questo ospedale, Amilcare Cristini, quando ne capisce le potenzialità, allestisce per lui un atelier (studio), dove Merati crea le sue opere. Merati si destreggia in modo geniale anche con le parole e la musica.

Nel 1993 viene organizzata la sua prima mostra personale presso la sede del Teatro Sociale di Bergamo. Nel 2006, dopo la sua morte, la Regione Lombardia allestisce la seconda grande mostra, denominata "Oltre la ragione", dedicata a tutti i più grandi artisti Art Brut.

Altro importante esponente di questa forma d'arte, è lo svizzero Adolf Wolfli, che condivide con Merati, senza saperlo, lo stile artistico e le caratteristiche umane.

Guarda che belli!

Ragazzi Wind
AGATHA RUIZ DE LA PRADA
LINDBERG

Ottica Spoto

www.otticaspoto.it ➔ Ragusa • Modica • Marina di Ragusa

SOSTENIAMO L'AMBIENTE



Spesso ci comportiamo come se le risorse della Terra fossero inesauribili e destinate tutte a noi. In nome dello sviluppo economico abbiamo impoverito la natura compromettendone gran parte degli equilibri.

Per garantire il futuro nostro e delle generazioni a venire occorre prendersi cura della natura e ristabilire gli equilibri alterati. La ricerca scientifica e le organizzazioni internazionali preposte alla salvaguardia dell'ambiente, già nel 1972 alla prima Conferenza delle Nazioni Unite, iniziarono a parlare di sviluppo sostenibile.

Quando uno sviluppo si può definire sostenibile?

Quando è in grado di soddisfare le necessità delle generazioni di oggi, senza compromettere la possibilità che le generazioni di domani possano soddisfare le proprie.

Quali regole vanno applicate affinché lo sviluppo sia sostenibile?

1. Qualsiasi risorsa rinnovabile (ad es. il legno) non deve essere sfruttata a un ritmo superiore a quello di rigenerazione.

2. Gli inquinanti immessi nell'ambiente NON devono essere in quantità superiore a quella che può essere riassorbita o resa innocua.

3. Bisogna favorire l'impiego di energie alternative come:

- energia eolica
sfrutta il vento
- energia fotovoltaica
sfrutta il sole
- energia idraulica
sfrutta la potenza della caduta dell'acqua
- energia geotermica
sfrutta il calore della Terra.



LA BIOARCHITETTURA



Due professioni considerate fondamentali per la salute dell'uomo, fin dai tempi antichi, sono quella del medico che lo cura e quella dell'architetto che progetta l'ambiente in cui vive.

Oggi non si parla più solo di cura, ma anche di prevenzione e questo sottolinea l'importanza di adottare stili di vita adatti a combattere le cause che possono scatenare malesseri.

Vivere in una casa salubre, adatta alle nostre esigenze, confortevole, può contribuire molto nella prevenzione delle malattie.

La bioarchitettura si occupa di progettare gli ambienti (case, scuole, uffici, ospedali) affinché

garantiscano buoni livelli di abitabilità e comfort per chi li vive. Inoltre, nel rispetto dei principi della bioarchitettura, i sistemi di costruzione, riscaldamento e illuminazione dei fabbricati non devono sciupare le risorse, né contaminare l'ambiente, né deturparlo da un punto di vista paesaggistico. Questo significa che ogni costruzione deve integrarsi al meglio con l'ambiente circostante, sia esso cittadino o rurale.

Anche gli arredi è bene che siano ecologici e atossici, come pure gli intonaci per le pareti.

Rossana d'Ambrosio
socio Istituto Nazionale BioARchitettura



LA CASA ECOLOGICA



I nuovi quartieri delle città più avanzate vengono progettati secondo criteri innovativi in grado di garantire un "impatto zero" con l'ambiente.

Le case di questi quartieri vengono realizzate con materiali (legno, pietra, mattoni) provenienti da zone non lontane, in modo da non immettere nell'ambiente gli agenti inquinanti che si generano nel trasporto.

Le pareti esterne vengono create con una grossa intercapedine e impiegando materiali isolanti per non dover utilizzare troppe risorse per il riscaldamento.

Vengono installati vetri tripli per evitare dispersione di calore.

Vengono predisposti contatori chiari ed evidenti al fine di consapevolizzare sul consumo di energia elettrica.

Apposite vasche di accumulo vengono predisposte per la raccolta dell'acqua piovana.

A questa si può unire l'acqua proveniente dagli scarichi dei lavandini, lavatrici e lavastoviglie. Tutta quest'acqua può essere recuperata e convogliata in appositi sistemi a cascata i quali, già per dislivelli di una decina metri, possono produrre energia.

Poiché ogni piano è alto 3 metri, già in una casa di 3 piani si può ricavare una cascata d'acqua in grado di far girare una piccola turbina idroelettrica. L'energia che essa produce potrà contribuire all'illuminazione artificiale degli ambienti.

Per i tendaggi e le pareti si consiglia di usare colori chiari, in modo da ridurre le ore di illuminazione artificiale.

Rd



REBUS

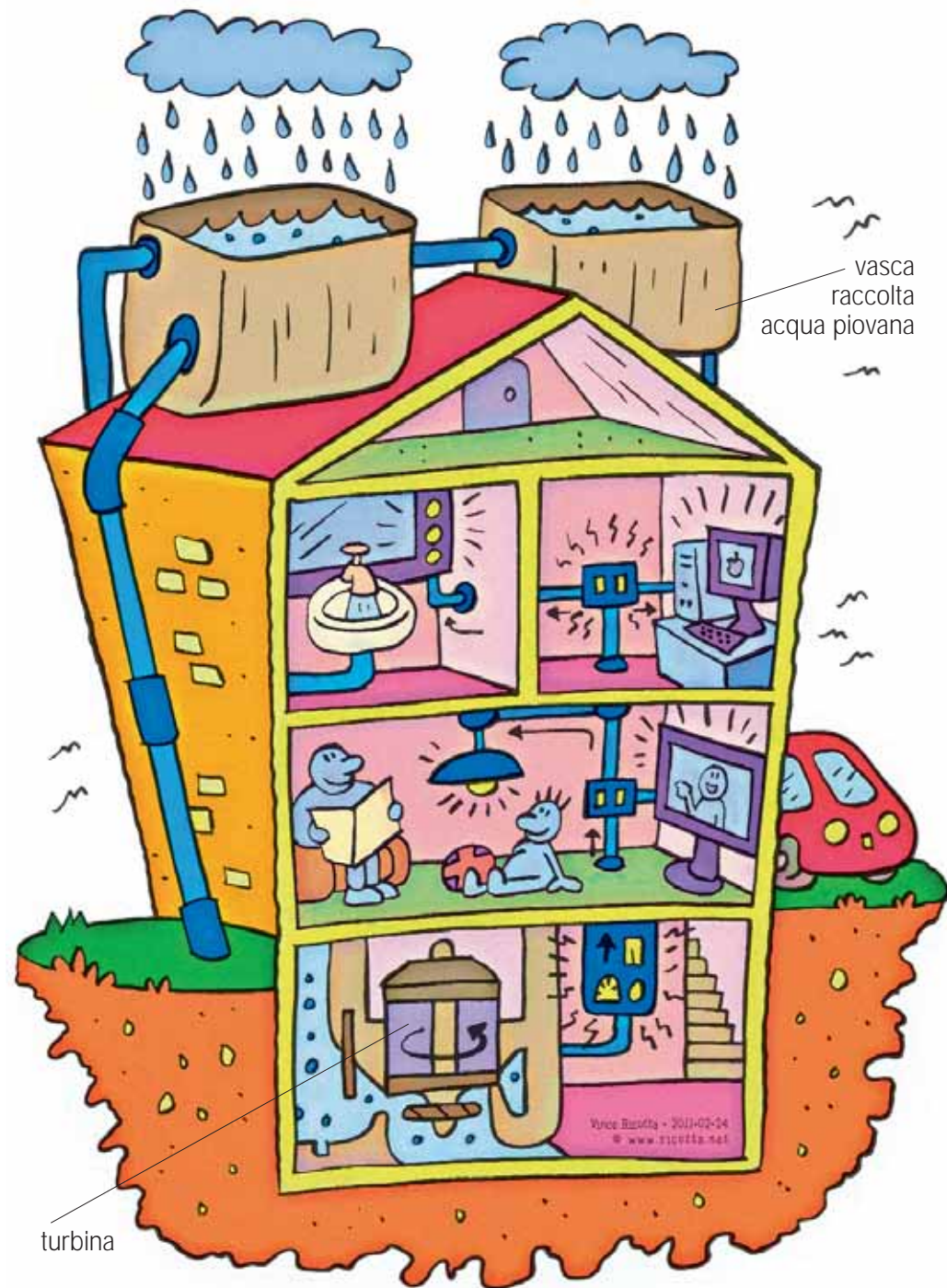
P



CA

7

(5,7)







DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO



“Assurdo... ma non posso farne a meno. Meglio allora nascondersi?”

Una donna va dal dermatologo, lamentandosi di avere la pelle estremamente secca e di sentirsi sempre sporca. Sta sotto la doccia per oltre due ore ogni giorno.

Un impiegato continua a fare il caffè dalla macchinetta dell'ufficio, a tutte le ore del giorno e dopo averlo fatto lo butta. I suoi colleghi non si rendono conto che egli vive con la paura che il caffè venga avvelenato. L'impiegato è così ossessionato da questi pensieri che ogni giorno sta in ufficio 12 ore perché ne dedica quattro alle sue ossessioni per il caffè avvelenato.

Un uomo non riesce a buttare via niente: né i vecchi giornali, né le lattine vuote, né vecchie cianfrusaglie; qualsiasi cosa “potrebbe contenere qualcosa di valore che potrebbe essere utile nel futuro”. Se buttasse via questi oggetti ha paura che potrebbe accadergli qualcosa di terribile. Ha accumulato così tanto disordine che non può più muoversi nella sua casa. Alla fine ha dovuto trasferirsi in un'altra casa nella quale ha continuato a non buttare via niente.

Una bambina di dieci anni continuamente si scusa di disturbare in classe. Ha la sensazione di fare dei movimenti o dei rumori che disturbano gli altri. Gli insegnanti sono prima perplessi e poi irritati dal suo continuo scuotersi senza alcun motivo. La bambina, invece, è anche molto preoccupata perché ha paura di non essere “una buona bambina”.

Uno studente si reca all'università ed arriva con un ritardo di due ore rispetto all'inizio delle lezioni perché si sente costretto a tornare più volte indietro sulla strada, appena percorsa, per controllare se ha investito qualche pedone.

E ancora: controllare, parecchie volte che la macchina appena parcheggiata sia ben chiu-

sa a chiave; accendere e spegnere le luci un certo numero di volte prima di uscire da una stanza; non calpestare le righe che separano le piastrelle di un pavimento; uscire e rientrare diverse volte in casa per controllare se è stato chiuso il rubinetto del gas.

Sono, tutti questi, esempi che riconducono a comportamenti di persone che soffrono di un Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC).

Ma che cosa è il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC)?

A rispondere è la *prof.ssa Laura Bellodi*, Direttore del centro disturbi d'ansia e ossessivo compulsivi del San Raffaele di Milano e Presidente del Comitato Scientifico di FuoriDallaRete Onlus (www.fuoridallarete.org), che spiega: “Il DOC è un disturbo psichiatrico che si manifesta in pensieri ossessivi, spesso associati a comportamenti compulsivi.

Pensiamo, ad esempio, ad ossessioni quali la paura di germi, virus e batteri, la paura di sbagliare o di comportarsi in modo socialmente inaccettabile, il bisogno eccessivo di ordine e simmetria, la paura di causare danni ad altre persone, le preoccupazioni religiose o sessuali, ma anche a comportamenti o azioni ripetitive come la pulizia e il lavaggio continui, il controllo, l'organizzazione degli oggetti per colore o dimensione, la collezione o l'accumulo, il contare numeri o ripetere parole e frasi senza motivo e senza senso.



Tuttavia a causa della natura molto intima del DOC, il disturbo è spesso tenuto nascosto e vissuto nell'ombra per il timore di essere giudicati. Ecco perché riteniamo che il sommerso di questa patologia sia certamente molto più ampio di quanto le statistiche attualmente documentano”.

Ad oggi, sostiene l'Associazione FuoriDallaRete Onlus, più di un milione di italiani soffre, in modo dichiarato, di DOC. I Disturbi Ossessivo-Compulsivi, spiegano gli esperti, compaiono tipicamente tra i 6 e i 15 anni nei maschi e tra i 20 e i 29 anni nelle donne e se non vengono curati tendono ad aggravarsi.

“Il ritardo con il quale si giunge alla individuazione dei sintomi del DOC, afferma la Prof.ssa L. Bellodi, dipende soprattutto dalla tendenza che i pazienti hanno, soprattutto i più giovani, adolescenti o addirittura ragazzini, a tenere nascosti i rituali che nascono dalle ossessioni. Così i genitori attenti dovranno considerare, ad esempio, le ragioni di un alzarsi sempre più presto o andare a letto sempre più tardi, passando molto tempo in bagno con l'acqua della doccia, del water o del lavandino che scorre senza sosta, quando i contenuti delle ossessioni sono di contaminazione.

Analogamente i genitori potranno rendersi conto che il figliolo evita di toccare stoviglie o posate a tavola che non siano le sue, sempre le stesse. O rendersi conto che ha le mani sempre arrossate, screpolate per un uso eccessivo e ripetuto di detersivi.

Oppure sempre i genitori potranno dare un senso ed un significato, seppur patologico, ad alcune bizzarrie del comportamento come l'irrigidirsi sugli orari delle attività quotidiane, l'essere intolleranti a che i propri oggetti siano spostati o semplicemente mossi anche solo per le normali pulizie, o il ripetere conteggi, controlli, sia che si tratti di interruttori, maniglie delle porte o delle finestre.

Anche il dover ripetere in continuazione risposte a domande già fatte, la continua richiesta di rassicurazione sul fatto di essersi spiegati bene, di essere stati compresi, di non aver fatto brutte cose etc, sono segni indiretti che nella mente del giovane paziente si è instaurato un circolo vizioso che gli impedisce di prendere decisioni in modo naturale”.

Chi soffre di questo disturbo solitamente tende a nascondere i propri problemi piuttosto che cercare aiuto. Spesso questi pazienti riescono a celare molto bene le loro ossessioni ad amici e colleghi di lavoro. Una spiacevole conseguenza di questa tendenza è che le persone affette tendono a non ricevere le dovute cure, se non dopo anni dall'insorgere dei disturbi.

Purtroppo il DOC viene molto spesso mal diagnosticata o sottovalutata e quindi non viene curata correttamente.

La Onlus “FuoriDallaRete” con sede a Milano in via Passione, 11 – tel. 02/76006347 – è quotidianamente impegnata nella diffusione della conoscenza del DOC tramite l'organizzazione di forum e manifestazioni che prevedono la partecipazione di illustri clinici, ricercatori e la testimonianza di pazienti che ne soffrono.

“Occorrono risorse, economiche ed umane,” sostiene la Prof.ssa Bellodi “per portare avanti l'assistenza alle persone affette e alle loro famiglie, troppo spesso lasciate sole a gestire una relazione con il familiare malato che presenta sempre delle caratteristiche di difficoltà e in qualche caso di facilitazione della malattia stessa. E tanto più occorrono risorse per finanziare una ricerca orientata alla selezione di trattamenti più specifici in relazione alla qualità delle componenti biologiche e funzionali della malattia”.

Si ringrazia l'Associazione
“FuoriDallaRete” Onlus

PERCHÉ SI DICE COSÌ?



Esistono molti “modi di dire” cioè espressioni che vogliono dire una cosa in “*sensu letterale*”, ma che poi vengono usate per esprimere un’altra cosa, quindi viene attribuito un “*sensu figurato*”.

Per esempio, l’espressione **PRENDERE UN GRANCHIO** viene usata per dire “**commettere un errore**”. Ma perché si dice così?

Questa espressione prende le sue origini dal mondo dei pescatori. Quando si cala la lenza può capitare che abocchi all’amo un granchio anziché un pesce. Il crostaceo inizia subito a dibattersi violentemente per sganciarsi, dando l’impressione al pescatore che abbia abboccato un grosso pesce. La lenza si può danneggiare e inoltre per il pescatore la mancata preda del pesce di grandi dimensioni è motivo di delusione.



METAGRAMMI



I **metagrammi** sono giochi di parole nei quali, partendo da una determinata parola, bisogna arrivare ad un’altra cambiando una sola lettera ad ogni passaggio.

➔ Osserva l’esempio nel quale il **TORDO** raggiunge il **MIRTO**. Poi trova il percorso giusto affinché il **PESTO** venga riposto nel **VETRO**.

TORDO ▶ TORTO ▶ MORTO ▶ MIRTO

PESTO ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____



Il mirto è una pianta ad arbusto che produce bacche di colore rosso-violaceo dalla quale si ricava un digestivo. Il tordo è un uccellino molto ghiotto di mirto.



SOLUZIONE

Pesto - testo - tetto -
tetto - vetro.

TAUTOGRAMMI



I **tautogrammi** sono frasi, o brevi componimenti, in cui tutte le parole hanno la medesima lettera iniziale. Osserva gli esempi e poi crea altri tautogrammi con lettere a tua scelta.

Pietro preferisce pomodori, peperoni, patate, piselli, pere.

Patrizia preferisce pasta, pizza, polenta.

Paolo predilige pollame, più proteine, perbacco!

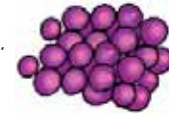
Mi manca molto mia madre.

Rosicchio rape rotonde.

Compro cassette con cavoli, cetrioli, carrube.

Sono seduto sul selciato, stanco, sfinito.

Mangio macedonia: mirtilli, mele mature, melone, melagrana.



SCOPRI L'INTRUSO



➔ In ogni gruppo di parole ce n’è una riferita a un intruso. Scoprila e cerchiata.

• Trota

• Balena

• Scorfano

• Salmone

• Pesce-palla

• Anguilla

• Tonno

• Pesce-spada



• Aeroplano

• Razzo

• Automobile

• Garage

• Sottomarino

• Nave

• Elicottero

• Autobus



• Mora

• Lampone

• Fragola

• Pesca

• Limone

• Cocco

• Carota

• Banana

UN VERO PAPÀ



Senti, senti cosa ho sognato
un papà alto e slanciato:
era grande, era forte, era bello
piantava i chiodi senza il martello.

Aiutava una povera vecchina
e sventava una grossa rapina
mandava tutto a quarantotto:
era proprio un super-poliziotto.

Poi ancora scendeva in campo
parava sei goal tutti in un lampo;
e poi su un tetto, quasi per gioco
salvava un micino dalle fiamme e dal fuoco.

In Transilvania alla guida di un treno
evitava una catastrofe con il piede sul freno;
e con la divisa da grande pilota
andava con l'aereo in alta quota.

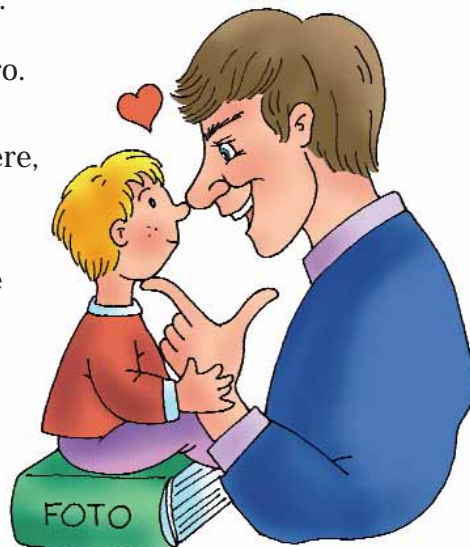
Ma ecco ora è suonato il campanello,
lo sento come un allegro stornello:
è tornato a casa il mio papà vero
che mi abbraccia con cuore sincero.

Non è un grande ingegnere
e nemmeno un coraggioso pompiere,
non è un importante calciatore
e nemmeno un grande dottore.

Non fa niente se non è importante
ma per me è molto confortante,
lui mi vede, mi parla, mi ascolta
e con lui ogni tristezza è dissolta:

gli voglio bene tanto tanto
e desidero averlo sempre accanto
il pomeriggio, la notte e il giorno
aspetterò sempre il suo ritorno.

Loretta Zanonato



Energia Cruda
Progetto Natura
SOCIETÀ COOPERATIVA
PUNTO VENDITA
Viale dei Platani, 36
Ragusa
cell. 340 532237
È presente anche al
mercato del contadino
ogni giovedì pomeriggio
(A fianco Teatro Tenda)
a Ragusa
Muntoapunto
Latte crudo appena munto.
Esclusivamente nei distributori automatici della tua città

Riccotta fresca
Caciocavallo ragusano
Provola
Ragusano DOP

Messaggio promozionale

Il latte crudo

Il latte è il prodotto della mungitura della mammella di animali che devono essere in buono stato di salute e di nutrizione.

Sulla base dei trattamenti termici a cui viene sottoposto viene distinto in:

Latte crudo: munto, raffreddato e consumato tal quale.

Latte fresco pastorizzato: munto, raffreddato e sottoposto ad un trattamento termico.

Latte sterilizzato a lunga conservazione (UHT): munto, raffreddato e sottoposto ad un trattamento termico che distrugge ogni forma di vita.

Il latte crudo è il latte prodotto da vacche sottoposto esclusivamente a:

- Filtrazione: in grado di privarlo di alcune impurità naturali del latte.
- Refrigerazione immediata: dopo la mungitura il latte raggiunge una temperatura compresa tra 0°C e +4°C per mantenere intatte le sue caratteristiche nutritive e vitaminiche naturali.
- Deposito: mantenendo sempre costante la sua temperatura, il latte viene posto ad agitazione meccanica per evitare la formazione di residuo.
- Distributore: il latte appena munto viene giornalmente trasportato nei vari distributori automatici.

Il latte crudo è un alimento sano e nutriente ed è indicato soprattutto per gli sportivi in fase d'allenamento ed per i bambini in fase di crescita, ma è anche indicato per le donne, perché aiuta l'assorbimento del calcio e quindi favorisce la lotta contro l'osteoporosi, e per gli anziani, perché più facile da digerire.

150 ANNI DI UNITÀ



Garibaldi era un uomo ben determinato
un'unica grande nazione
era ciò che sognava e aveva programmato.

Barba folta e lunghi baffoni
con soli 1000 uomini
cacciò via tutti i Borboni!



Con le giubbe rosse il paese ha unito
festeggiamo centocinquant'anni
ammirando questo stivale che pare scolpito.

FILASTROCCA PER L'AMBIENTE



Filastrocca per l'ambiente
tutti dobbiamo tenere a mente
che non si può stare a far niente
perché non sarebbe affatto prudente.

È importante differenziare
fare attenzione a non inquinare
e ricordarsi di riciclare
affinché la natura si possa salvare.

Anche il sole sarà più contento
e soffierà più felice anche il vento
per produrre energia pulita
e migliorare la qualità della vita.



Programma Giovani

al tuo fianco per tanti vantaggi



**RISPARMIO
JEANS**

Per ragazzi dai 6 ai 13 anni,
c'è il libretto
che fa risparmio e simpatia.



Conto Giovani

Un amico in più,
agile e dinamico.

**Conto
University
Bapr**

Serenità per chi studia,
sicurezza per le loro famiglie.



**In buona compagnia
dall'infanzia all'università.**

**Ba
Pr** **BANCA AGRICOLA
POPOLARE DI RAGUSA**
GRUPPO BANCARIO BANCA AGRICOLA POPOLARE DI RAGUSA

PERCORSO NASCITA
PERCORSO NASCITA



ACCOGLIERE UNA NUOVA VITA

Corso di Preparazione Pre e Post Partum

YOGA IN GRAVIDANZA

MASSAGGIO INFANTILE

YOGA POST PARTUM

SVEZZAMENTO NATURALE

PERCORSO CRESCITA
PERCORSO CRESCITA



LABORATORI RIVOLTI A GENITORI E/O

NONNI INSIEME AI BAMBINI DI ETÀ 3-5 ANNI

**LABORATORI LUDICO-EDUCATIVI PER
BAMBINI DI ETÀ 3-5 ANNI E 6-8 ANNI:**

- Laboratorio di fiabe
- La fabbrica dei suoni
- Natura in con-tatto
- Giochiamo in inglese
- Giochiamo in cucina
- L'allegro chirurgo

FAMIGLIA IN FORMA

Percorso rivolto ai genitori

PERCORSO BEN... ESSERE
PERCORSO BEN... ESSERE



SALUTE A TAVOLA

Corso sull'alimentazione naturale

**IMPARARE DALLA NATURA
PER VIVERE MEGLIO**

Week-end teorico-pratico di cucina naturale

YOGA OVER 50

PILATES