

t@ask

t.ascolto2013@libero.it

periodico di dialogo e di esperienze – Anno V n° 1 Gennaio 2016

you ask, we answer, everybody grows



Si è appena affacciato l'Anno Nuovo, il 2016. Il tempo fugge, impercettibilmente, inesorabilmente, e tende a cancellare la memoria del passato. Da sempre gli uomini avvertono pensosi questa inarrestabile corsa del tempo "Et fugit, interea, fugit irreparabile tempus".

Non possiamo né vogliamo fermare il tempo, vorremmo/dovremmo "fermare" i ricordi.

Per questo abbiamo pensato di "ascoltare" anche chi è già uscito dal nostro Istituto e, formato tra queste mura, ne ha tratto una valigia di cultura, strumenti, sensibilità da "spendere" nel mondo.

Frequentare l'Einaudi, incatenare con la memoria il tempo della scuola con tutto il bene e il male, con tutto il lavoro e l'inerzia, gli sforzi e la pigrizia, i successi e le sconfitte... Dopo tutto è quello con cui chi ha frequentato questa scuola ha costruito la propria vita, il proprio io. Vi invitiamo anche a guardare alle VOSTRE orme, al vostro percorso, con trepidazione o con gioia, con umiltà o con compiacimento e, se volete, con gratitudine verso coloro – compagni o insegnanti – che vi hanno dato una mano a camminare.

Vogliamo parlare delle diverse esperienze, ragazzi, perché voi possiate meditare e farne tesoro, perché poi quella vita che a volte sembra così lontana dalla scuola vi aspetta dietro l'angolo del diploma, domani.

Lo staff

AUGURI!

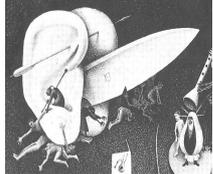
In questo giorno voglio salutare tutti.
Ho nel cuore un albero con appesi al posto delle palline i nomi di tutti i miei amici.
Quelli vicini e quelli lontani.
Quelli che vedo ogni giorno e quelli che incontro raramente,
quelli ricordati sempre e
quelli qualche volta dimenticati.
Chi inavvertitamente mi ha fatto soffrire.
Chi conosco profondamente e
chi conosco a malapena.
A chi devo tanto e a chi non devo nulla.
Ai miei amici umili ed ai miei amici importanti.
A tutti coloro che sono passati nella mia vita.
Un albero con radici profonde
cosicché io possa ricordare
il nome di tutti quelli che ho
incontrato e ai quali
auguro un 2016 pieno di
speranza,
amore, amicizia e tanta tanta
felicità.

Vi voglio bene,

**Tanti Auguri
di Buon Natale
e Felice Anno Nuovo!**

Veronika Stamenkovski





Riportiamo, rigorosamente senza firma e accorrandole, alcune domande e risposte che possono interessare tutti. t.ascolto2013@libero.it è SPORTELLO, ma è anche FORUM aperto a tutti... Scriveteci, con il vostro indirizzo mail o con un nickname. Anche su Face Book

Uscire dalla bulimia



come si esce dalla bulimia? Dicono che ci voglia una grande forza di volontà ma accetterei volentieri qualche consiglio.

La bulimia nervosa è una alterazione del comportamento alimentare, con il bisogno compulsivo di ingerire spropositate quantità di cibo, senza essere capaci di controllarsi. Ci può essere la bulimia *con atteggiamenti di eliminazione* dell'eccesso di cibo, con vomito autoindotto o con uso di lassativi, o quella *senza atteggiamenti di eliminazione*, con digiuni o intensa attività fisica, intesi come momenti di compensazione/riparazione. Secondo la mia esperienza la bulimia e l'anoressia sono "trappole" da cui non si esce facilmente, soprattutto **non si esce da soli**. Chi si è avventurato per queste strade lo ha fatto in genere con un cammino lungo, doloroso e progressivo, per cui ha bisogno di aiuto. Bisogna convincersi che non è un problema da nascondere o di cui vergognarsi, e parlarne con il medico di fiducia o con un neuropsichiatra.

La "cura" è fatta di parole, confidenze e valutazioni in un percorso condotto insieme, con fiducia e pazienza, per almeno sei mesi. Il medico potrà usare farmaci antidepressivi, in genere quelli riescono

ad inibire la ricaptazione della serotonina (in parole povere fanno in modo che la serotonina che produciamo, che potremmo chiamare "ormone del buonumore", resti più a lungo in circolo nell'organismo). L'antidepressivo è solo la "stampella" fornita dal medico per sostenere il paziente anche "a distanza", quando il medico non c'è ed il paziente è solo con i suoi problemi, ma non è una bacchetta magica: la bulimia è un problema che tende a riproporsi, per cui resta fondamentale la psicoterapia, che deve "modificare le impostazioni" (come si direbbe per computer), e ci sono almeno tre fasi:

1 – prendere coscienza del problema, regolarizzare i pasti e pensare ad attività alternative;

2 – definire le porzioni di cibo e la qualità degli alimenti, individuare insieme il peso-forma raggiungibile senza squilibri;

3 – individuare procedure per prevenire ricadute e abbandonare gradualmente la terapia: come chi si è rotto una gamba getta la stampella quando la frattura è guarita, così il paziente bulimico getterà l'antidepressivo, quando, uscito dal tunnel, tornerà "a riveder le stelle".

Dr. Franco Blandino
medico divulgatore

Sport e scuola



Boccioni – il dinamismo di un giocatore di football

Studio in questa scuola e faccio sport. E' un duro impegno, e mi sembra che i professori non vengano incontro agli studenti che, praticando sport, fanno

sacrifici che altri studenti non fanno. In altri Paesi (USA) i ragazzi che riescono ad unire scuola e passione sono premiati. In Italia no, chi fa sport a volte non riesce a prepararsi e rischia brutti voti, con reazione dei genitori, che magari per una settimana non lo lasciano praticare sport... Mollare lo sport non penso sia la soluzione adatta ma allo stesso tempo vorrei avere voti più alti senza dover arrivare a fine periodo con l'acqua alla gola. Cosa mi consigliate?

La scuola deve preparare alla vita, anzi deve dare i mezzi per avere una professione che ci faccia avere il pane (ed un po' di marmellata, anche). Non è facile, ed è piuttosto raro, avere doti tali di eccellenza nello sport, nella musica, nella pittura ecc. da ricavare pane (e un po' di marmellata) da queste attività. Per questo devono necessariamente cedere il passo e il tempo nei confronti della scuola.

E' tuttavia essenziale, per vivere bene, coltivare queste attività collaterali, dando loro spazi. Sport, musica, danza, attività ludiche sono estremamente positive, perché sono disciplina, socialità, cultura e creatività, ed ha ragione il giovane che dice che in altri Paesi lo sport viene incoraggiato, ma in questi Paesi la scuola viene vissuta come full immersion, i campus sono occasione di vita di studio e di integrazione totale nella scuola, in cui lo studente passa praticamente tutto il suo tempo.

Come renderle compatibili nella nostra scuola con l'impegno scolastico? Programmando, e perché no, facendo qualche sacrificio, sottraendo tempo alla televisione, alle conversazioni al cellulare, ai videogames, ai selfies e alle "vasche", magari studiando di più in previsione di un impegno sportivo, misurando tempi e modi di allenamento. Le passioni si pagano, ma è un "bel pagare": quante volte abbiamo superato un ciclista trafelato sui tornanti di Tenda pensando "se ti costringessero, se fosse lavoro dovrebbero pagarti molto per fartelo fare!", quante volte siamo stati in pena per un ginnasta o un pattinatore, sapendo che si giocava, in un pugno di secondi, mesi di preparazione e di fatica! Passione è sofferenza, ma anche liberazione delle pulsioni, motivo e "sale" della vita: lo è per chi pratica sport, chi coltiva un'arte, chi crea musica, chi pratica il collezionismo, ecc.

Ed anche questa è maturità, consapevolezza dei

propri mezzi e ricerca del superamento dei propri limiti, aspirazione e certezza degli obiettivi. Quanto ai genitori facciamo appello a che possano e debbano essere comprensivi se "una volta", come scrive il giovane amico, lo studente prende un brutto voto per aver fatto sport o musica... con questi chiari di luna è una benedizione.

Dr. Franco Blandino
medico divulgatore

"Un'età bruttissima"?



Perché in questo periodo della nostra vita siamo così facili da ferire e perché le ragazze possono credere che ogni ragazzo sia quello giusto? Perché è così difficile fare nuove amicizie e si è così timidi? E anche perché si litiga con i propri genitori e poi però si vogliono ancora le coccole dalla mamma? Non lo so, credo che sia un'età bruttissima... non siamo sicuri di niente, non sappiamo niente ma crediamo di sapere tutto..

L'adolescenza non è "un'età bruttissima", è solo un momento molto delicato della crescita ("adolescere" latino vuol dire appunto "crescere"), un necessario momento di transizione dall'infanzia all'età adulta. Non a caso nelle società primitive e tradizionali questo passaggio veniva gestito con i cosiddetti "riti di passaggio", rappresentazioni simboliche dell'allontanamento dalla fase infantile, l'attraversamento di una "soglia" e il reintegro sociale in uno stato diverso, quello dell'adulto. Aboliti i riti di passaggio gli adolescenti di oggi si confrontano con la società degli adulti senza mediazioni e senza capirla pienamente, con la loro "pelle sottile" e le loro insicurezze, spesso cercando di nascondere il disagio con atteggiamenti sbagliati,

con errata percezione del proprio corpo o con aggressività ingiustificata.

Convivono così la nostalgia un po' infantile delle coccole di famiglia e la voglia di contestare i genitori e di cambiare il mondo ed i modelli di vita.

La voglia di coccole porta anche all'"ansia" di trovare una mano amica fuori della famiglia, ed è così allora si pensa che "qualsiasi ragazzo sia quello giusto"... poi si resta delusi, e subentra la paura di dare confidenza, persino di fare nuove amicizie. Si passa dall'eccesso di fiducia all'eccesso di prudenza, ma è già un bene che tu ti interroghi, che tu analizzi queste sensazioni particolari.

Si cresce anche così, importante è saperlo, accettare questo "momento di passaggio" senza deprimersi, ma cogliendo l'opportunità, sapendo/capendo che così cresce l'individuo e così cresce e migliora la società.

Ricordiamo sempre il testamento lasciato ai giovani da Steve Jobs (era il 2005): "Stay hungry, stay foolish", restate "affamati", inquieti, curiosi... e "pazzi", pieni di idee, di fantasia, di innovazione... E davvero nessuna generazione prima di voi ha avuto tanta possibilità di parlare al mondo.

Dr. Franco Blandino
medico divulgatore

Check all'angolo studio

So che si può favorire lo studio anche tenendo conto della luce, della posizione, magari anche dei colori della camera... qualche indicazione...?

L'espressione "ambiente di apprendimento" è oggi molto usata nel lessico delle scienze dell'educazione. La sua diffusione è avvenuta in concomitanza con il cambiamento di prospettiva che, da un ventennio a questa parte, è stato registrato in campo psico-pedagogico. Si parla in proposito del passaggio dal modello educativo di *insegnamento* a quello di *apprendimento*: da una visione incentrata sull'insegnamento (*che cosa insegnare*) si è passati ad una prospettiva focalizzata sul soggetto che apprende e quindi sui suoi processi, con particolare attenzione a come è costruito il contesto di supporto all'apprendimento (*come facilitare, come guidare, come accompagnare* gli allievi nella costruzione dei loro "saperi", e perciò quali *situazioni* organizzare per favorire l'apprendimento).

Senza la pretesa di addentrarci in ambiti che non sono di nostra pertinenza, possiamo però provare a migliorare le condizioni fisico-ambientali dei nostri spazi dedicati allo studio.

Ecco alcune semplici indicazioni da seguire per avere una postazione di lavoro/compiti ottimale, poiché il luogo dove fare i compiti, esattamente come lo spazio di lavoro, deve essere ben organizzato e funzionale.

Lo spazio dedicato allo studio dovrebbe appunto aprire la mente e stimolare la produttività. In questo senso, la temperatura è fondamentale, calcolando che si tratta di un'attività sedentaria. Le finestre devono avere delle tende per evitare che il sole arrivi direttamente e, se possibile, dovrebbero affacciarsi su una strada poco rumorosa e scarsamente trafficata.

LA POSIZIONE

E' ovvio, anche se non scontato che la postazione di lavoro deve essere lontana da qualsiasi distrazione, tv, giochi vari ed ovviamente il cellulare che, siate saggi, potrà momentaneamente essere abbandonato, attenzione anche al colore delle pareti e degli arredi, tinte accese come il rosso e l'arancione possono essere fonte di disturbo, mentre i colori verdi o azzurrati sono tinte rilassanti.

LA LUCE

E' preferibile che sia diretta e fredda, così non affatica gli occhi e non cambia i colori. La lampada da scrivania dovrebbe inoltre avere un diffusore ed il braccio orientabile in modo da poter direzionare il fascio di luce direttamente sul foglio, evitando ombre e riflessi fastidiosi.



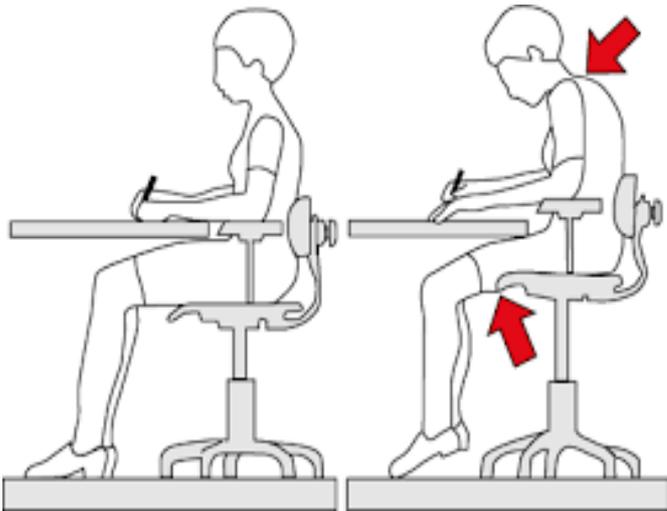
LA SEDIA

La postura corretta è indispensabile per non affaticare schiena, occhi, braccia.

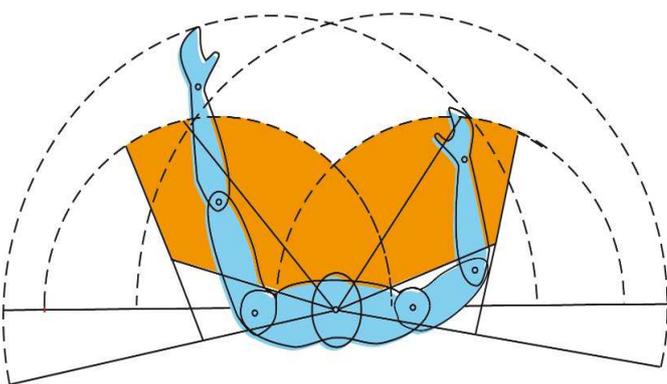
La sedia deve essere comoda e stabile, sarebbe meglio poter appoggiare i piedi per terra, per cui meglio sarebbe una regolabile in modo da adattarsi ai vostri passaggi di crescita.

LA SCRIVANIA

Per evitare di scrivere o leggere ricurvi sui testi,



provocando così un inutile affaticamento della schiena e del collo, l'ideale sarebbe un piano regolabile in altezza, l'ideale sarebbe creare un angolo di 45° come suggerito dalla legge sulla salvaguardia della salute in ambienti di studio-lavoro (L. 626)



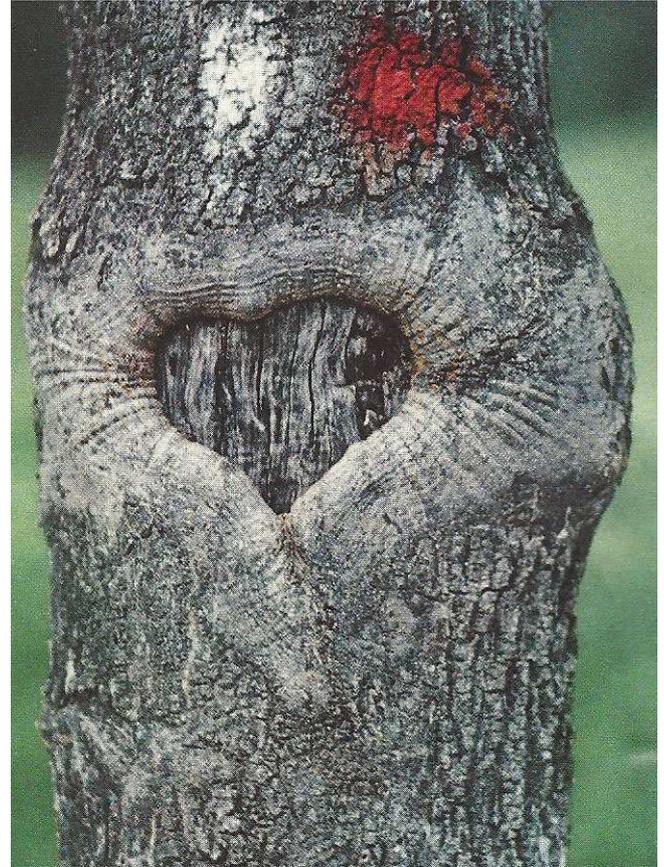
I RIPIANI

Quando si studia, l'ideale è avere a disposizione tutto ciò che occorre, libri, quaderni, cancelleria varia. Sistema vicino alla scrivania ripiani, contenitori, cassetti, così il piano di lavoro rimarrà sgombro e ti permetterà di studiare meglio.

Prof. Gemma Francone

La casa degli angeli

(ANDREA, CRHISTIAN, JASMINE, LUCIA, DESIRE', PAOLA, MIRIAM, ARIANNA, BABLI, ANNAMARIA, ILEANA, STELLA, ANGELICA, MAMMA, PAPA' E BEATRICE)



Ciao, mi chiamo Beatrice, ho 16 anni e frequento la classe seconda all'istituto IIS EINAUDI; la mia famiglia è composta da 5 persone, o meglio 16 persone: mia mamma, mio papà, mia sorella maggiore Stella, l'altra mia sorella Angelica e io, più altri 11 sorelle / fratelli. Mia madre, Marita, e mio padre Sergio gestiscono una casa-famiglia (posto dove due persone sposate prendono in affidamento ragazzi orfani o con genitori che non sono in grado di prendersi cura di loro). Oltre ad essere educatori per questi ragazzi, occupano anche il ruolo di genitori, proprio come se fossero loro figli, anche se a dir la verità non si sono mai imposti come genitori, sono sempre questi ragazzi a volerli come tali. Mia madre ha iniziato questa attività quando io avevo 14 anni, lasciando il lavoro da imprenditrice per poter aiutare questi ragazzi in difficoltà. Devo ammettere che all'inizio quest'idea non mi entusiasmava molto, soprattutto perché non volevo condividere mia mamma con degli estranei. Con la mia famiglia parlammo a lungo su questa iniziativa, finché con il consenso di tutti e cinque decidemmo di affrontare questa nuova esperienza. Questi ragazzi, che poi sono diventati come dei fratelli, fanno

molta tenerezza perché vedi come cercano di imitarti per migliorarsi.

La scorsa estate siamo andati tre settimane al mare, tutti insieme e questo inverno in montagna come ogni anno. Devo ammettere che siamo un bel gruppo e ovunque andiamo lasciamo un ricordo di noi. Insieme ci divertiamo e facciamo anche casino perché siamo tutti esuberanti e allegri, ma visti tutti insieme siamo proprio una bella famiglia. Tra tutti si è creato un bel rapporto di fiducia, nessuno è escluso, ognuno dice cosa pensa e ciò che non gli va bene. I miei genitori hanno creato un rapporto

stupendo con loro, e devo dire che anch'io gli voglio molto bene, anche se come veri fratelli a volte litighiamo.

Nella mia scuola, molti ragazzi/e mi giudicano o mi criticano per questa mia "numerosa famiglia", ma in realtà sono da compatire, perché non sapranno mai quanto può essere bello avere così tanti fratelli ed essere amata da ognuno di loro. Nessuno può farci qualcosa perché siamo tanti quanto una squadra di calcio, con la differenza che noi quando agiamo per difenderci lo facciamo con amore.

Beatrice Riverditi



Paolo CHIESA

Responsabile

Controllo di gestione

Paolo Chiesa, 5A 2003. Ragioneria.

Nell'estate 2003 mi sono diplomato in ragioneria. A differenza di molti altri compagni che avevano le idee chiare sul futuro, nella mia testa c'era un po' di confusione. Non sapevo esattamente quale sarebbe stata la mia strada. O forse dentro di me lo sapevo già, ma l'avrei scoperto solo col passare del tempo. Ricordo che due cose in particolare mi hanno sempre affascinato. Una era fare un'esperienza all'estero, l'altra lavorare in un'azienda multinazionale.

Cinque anni di scuola superiore sono volati ed ho bei ricordi di quei tempi. Certamente non è una scuola facile, specialmente nei primi anni, ci vuole molto impegno e qualche sacrificio, ma ne val la pena perché il livello di insegnamento è ottimo. Le esperienze che mi sono piaciute di più sono stati i viaggi di istruzione, in modo particolare all'estero, abituo a viaggiare e fanno conoscere realtà e mondi diversi.

Altra esperienza indimenticabile sono stati i Campionati EUSI: preparazione, competizione ed entusiasmo caratterizzano quest'esperienza

Imparare l'inglese è diventato così il mio primo obiettivo. La lingua imparata a scuola mi ha fornito basi grammaticali solide, che necessitavano però di essere messe in pratica. Il modo più veloce ed efficace per imparare l'inglese significava trasferirsi in un paese madrelingua. E così ho fatto.

In quell'agosto 2003 ho raccolto le mie cose e preso il primo volo disponibile per Londra. La mia destinazione finale era Canterbury, cittadina di 30.000 abitanti ed altrettanti studenti da tutto il mondo. L'idea era quella di stare qualche mese per poi tornare in Italia. Alla fine senza accorgermene "qualche mese" è diventato un anno di college, seguito da altri tre di università e due di master. Il primo impatto non è stato proprio rose e fiori, a partire dalla casa, che dividevo con altre persone e dove la mia stanza non superava i 6 m². Dopo le prime due settimane di ambientamento ho trovato lavoro come cameriere in un ristorante italiano nel centro città. Esperienza bella, ma soprattutto utile. Ho conosciuto persone dalle nazionalità più disparate che erano lì per il mio stesso motivo, ed ho iniziato a convivere con le diversità. Dopo circa due mesi dal mio arrivo mi sono iscritto ad un corso di inglese. Tutte le mattine andavo al college, il pomeriggio e la sera lavoravo al ristorante. La combinazione studio-lavoro, teoria-pratica, mi ha fatto imparare l'inglese in modo naturale e divertente. Nei mesi seguenti la mia vita aveva ritmi standard: mattina – college, pomeriggio/sera – lavoro, weekend – lavoro/studio.



Erano passati ormai già nove mesi dal mio arrivo, il mio inglese era migliorato e io iniziavo a sentire la necessità di qualcosa di più. Dal ristorante vedevo passare ogni giorno gruppi di giovani studenti diretti all'università e sempre di più riflettevo su me stesso. Non sono mai stato una persona particolarmente competitiva che cercava il confronto con gli altri, eppure più passavano i giorni e più cresceva in me la voglia di confrontarmi. Il pensiero mi perseguitava giorno e notte finché ho capito che quello di cui avevo bisogno era una sfida con me stesso. Era arrivata l'ora di iscrivermi all'università. Avevo deciso di studiare Business Administration perché mi affascinava. Ma per essere ammesso era necessario superare l'esame di lingua inglese con ottimo punteggio. Questo era diventato il mio primo obiettivo. Nella primavera 2004 ho ridotto le ore di lavoro per potermi dedicare di più allo studio. Con il superamento dell'esame di inglese e con l'ammissione all'università aveva inizio un nuovo capitolo della mia vita. Avevo un progetto ed ero determinato a portarlo a termine

Il sistema di studio inglese mi piaceva molto. Rispetto all'Italia veniva data molta importanza all'elaborazione personale rispetto al puro studio mnemonico. Ho sempre pensato fosse inutile ripetere parole scritte da altre persone senza essere in grado di formulare idee proprie. Un'altra cosa che apprezzavo dell'università inglese è che si lavora molto in gruppo, cosa pressoché sconosciuta nelle università italiane. Portare a termine lavori di gruppo non era facile ma si imparavano molte cose. In quelle occasioni ho notato come diverse culture affrontano i problemi in modo diverso, oppure come persone provenienti da culture diverse si comportano durante team work. Ho imparato che un "si" pronunciato da persone di cultura asiatica in realtà vuol dire "no", semplicemente perché non fa parte della loro cultura esprimere apertamente un disaccordo. Ho imparato che la concezione di tempo ha significati diversi a seconda delle culture con cui si ha a che fare. "Ci vediamo alle 8" per un nord europeo significa "ci vediamo alle 8", per le culture latine significa "8:30" circa. La cosa più bella che ho imparato confrontandomi con altre culture è che non esiste "giusto" o "sbagliato", ma esiste solo la prospettiva dalla quale si vedono le cose.

Una volta ottenuta la laurea ho deciso di proseguire il mio percorso con un Master. Ho scelto International Business Management perché volevo approfondire le mie conoscenze sul funzionamento di aziende multinazionali. E così sono passati altri due anni. Senza accorgermene, obiettivo dopo obiettivo, impegnato in una sfida continua con me stesso, ho trascorso 6 anni in Inghilterra. Se penso che è iniziato tutto grazie ad un po' di confusione post-maturità, mi viene da sorridere.

La voglia di pormi nuovi obiettivi e di sfidare me stesso è ancora attuale e mi auguro non svanisca mai. Oggi mi ritrovo a lavorare per una Multinazionale a Monaco di Baviera, esperienza che mi ha portato a studiare il tedesco e a conoscere una nuova cultura. Vi assicuro che mai avrei pensato di arrivare proprio qui. Ma questo è anche il bello della vita... sapere da dove parti, ma non sapere dove arrivi.

Paolo, Global Intercompany Controller - Responsabile controllo di gestione

TESTIMONIANZE e IMPEGNO

AL SERMIG - Le **classi quinte** dell'intero istituto hanno aderito alla **visita della cittadella della pace, Sermig**, il 25 novembre scorso. Siamo stati bene insieme, abbiamo visitato gli spazi, abbiamo cercato di capire come si fa accoglienza in quel luogo, abbiamo parlato di pace nei laboratori proposti. **FORSE IL TERMINE PACE NON E' COSI' LONTANO**, basterebbe rendersi conto che tutti possono contribuire a renderlo più concreto facendo qualcosa, facendo parte attiva di una comunità'.

AL FERRANTE APORTI - Il 2 dicembre ho partecipato all'Einaudi all'**incontro con don Domenico Ricca, cappellano del carcere minorile Ferrante Aporti di Torino**. Meco, così si fa chiamare, ha raccontato la sua esperienza con i ragazzi giovani e difficili nel carcere, la sua prima casa. Mi ha colpito che le storie dei giovani fossero così tremende e allo stesso tempo che quei giovani fossero residenti vicino a noi. Ammiro il coraggio di d. Meco, la sua forza, il suo essere tutto d'un pezzo, il suo lato schivo, non si è mai lasciato intervistare nelle vicende di cronaca nazionale...**BISOGNA AVERE E DARE FIDUCIA**, queste le parole che mi hanno colpito e sono il senso della sua missione: aiutare gli altri a credere ancora in se stessi.

COLLETTA ALIMENTARE - Colletta alimentare 28 novembre 2015 - CONDIVIDERE I BISOGNI PER CONDIVIDERE IL SENSO DELLA VITA. E' stata una bella esperienza, ricca di incontri piacevoli e alcuni curiosi. Molte persone hanno contribuito alla raccolta alimentare con buona volontà, altri l' hanno schivata, altri l'hanno fatta con fatica, ma cio' che importa e' che abbiamo potuto conoscere persone diverse passando un pomeriggio significativo con il nostro gruppo classe. Speriamo di rifare la colletta il prossimo anno. **Studenti del triennio**

PROGETTO DONA TEMPO - Tutti noi notiamo e criticiamo quello che non va, non funziona, di cui si ha bisogno eppure non c'è, e, diciamocela tutta, di cose ce ne sono eccome. Eppure rimaniamo sempre seduti a guardare e a criticare, dicendo come andrebbero fatte le cose senza, effettivamente, alzarci e fermare tutto, cercare di cambiarlo, di renderlo migliore. Sì, magari ne discutiamo con i nostri amici, i nostri compagni di classe, con i nostri genitori e a volte con i nostri professori; ma questo non basta. Siamo tutti bravi a parlare, a dire “bisognerebbe fare così e così” però sono solo chiacchiere, emissioni di suoni carichi di criticità ma che, alla fine, non portano a nulla. Dobbiamo smetterla di limitarci a parlare ed iniziare ad agire, smettere di stare nell'ombra e iniziare a metterci in gioco. Dovremmo cominciare a cercare di cambiare questo mondo pieno di falle perché parlare ormai non basta più, bisogna abbinarlo ad azioni coerenti al nostro pensiero. E' vero che è difficile e improbabile che proprio uno di noi riesca a cambiare il mondo, ma penso che di alcune falle ce ne rendiamo conto tutti, e insieme, unendoci tra noi studenti, ma comprendendo anche i professori e le bidelle potremmo correggere questi errori. Non intendo cose complicate e difficili come cambiare il sistema scolastico nazionale, ma semplici. Il progetto Dona Tempo parte, infatti, da una cosa semplice. E' stata creata una bacheca, che è stata posizionata vicino al bar, in cui si può chiedere del tempo a uno studente della scuola per farsi spiegare una materia in cui non si è particolarmente ferrati e donare il proprio tempo per aiutare qualcun altro. E' un progetto importante, che ci dà la possibilità di passare da semplici spettatori senza alcun problema concreto a giocatori che magari non cambieranno il mondo, ma di sicuro lo miglioreranno almeno un po'.

Un invito a tavola in... Romania

a cura di **Maria Gutu**

Involtini di cavolo



Ingredienti:

- **0,5 kg riso;**
- **300 g carne tritata;**
- **2 cipolle;**
- **4 carote;**
- **500g passato di pomodoro;**
- **un cavolo morbido.**



Si fa rosolare la cipolla fino a farle assumere un colore dorato e poi si aggiunge la carne. Si grattugiano le carote e si aggiungono alla carne e alla cipolla. Si aggiunge il passato di pomodoro e si fa cuocere per mezz'ora abbondante, girando ogni tanto con un cucchiaino di legno un cucchiaino di legno in modo che non si attacchi. Si aggiunge il riso crudo, sale e pepe q.b., si mescola bene il tutto e si lascia raffreddare. Si strappano le foglie del cavolo e si immergono nell'acqua bollente con sale per qualche secondo. Si stendono sopra ad un panno e si lasciano raffreddare. Successivamente si prende un cucchiaino del composto di carne, riso e passata di pomodoro e si mette su un lato della foglia di cavolo e infine si arrotola. In una pentola mettiamo le foglie e i pezzi del cavolo avanzati, sul fondo per far sì che gli involtini non si attacchino alla pentola e posizioniamo gli involtini in modo circolare, uno sopra l'altro. Riempiamo la pentola con acqua fino a immergere tutti gli involtini e si fa bollire a fuoco lento per circa due ore e mezza. Servire, poi, il piatto caldo e volendo si può aggiungere la panna fredda sopra per dare più gusto al piatto. Questo è un piatto che viene fatto molto spesso in Romania, soprattutto durante le feste, anche insieme a : cosonac (speciale panettone rumeno), mici (piatto di carne), bransoaice (focacce dolci con il formaggio) e insalata russa.

t.ask - Hanno collaborato al numero di Gennaio 2016:

Franco Blandino – Paolo Chiesa - Walter Cortesio – Gemma Francone – Maria Gutu - Nadia Marcellio – Beatrice Riverditi
Veronika Stamenkovski - Allievi e genitori dell'Istituto Einaudi di Alba - La Dirigente Valeria Cout © Diritti riservati