

La vida
es sueño

Fine della corsa, ultime verifiche, ultime interrogazioni, poi il salto oltre la siepe, il festoso sparire dietro l'angolo della vacanza, i riti della tribù, anche quelli che fanno dimenticare il sonno: sono le notti brave in discoteca e soprattutto ("finalmente?") la possibilità di comunicare con gli amici o gli amori fino al mattino... ma attenzione alle batterie: si scaricano più quelle della mente che quelle del cell.

Su *Lancet*, prestigiosa rivista medica, si parla del "social jet lag" (proprio come quel disagio, quella stanchezza e quel disturbo del sonno provocato dai cambi rapidi di fuso orario durante i viaggi aerei), per descrivere i problemi di addormentamento causati da tweet, post e sms: rimanere molte ore, soprattutto la sera, con gli occhi fissi allo schermo, chattare fino a tarda ora, navigare tra video, fotografie e commenti, crea continui stimoli che fanno rimandare il sonno. E il ritmo circadiano (circa diem = nel corso del giorno, ritmo sonno-veglia, ritmo di

secrezione del cortisolo, ritmo di variazione della temperatura corporea ecc.) non perdona, non fa sconti: l'insonnia, creata artificialmente, tende a cronicizzarsi e, nel momento in cui si accompagna all'ansia, crea un circolo vizioso in cui più uno vuole addormentarsi meno ci riesce. La tecnologia interviene, c'è la app con esercizi di rilassamento, Yoga for Insomnia, c'è Sleep Bot che avvisa quando si è "in riserva" e consiglia come rimediare, ma le migliori app restano un po' di esercizio fisico prima di coricarsi, infilarsi tra le lenzuola ad un'ora "decente", una bevanda calda, la lettura di un articolo o di un libro poco impegnativi.

Il sonno, un buon sonno naturale e ristoratore, è un processo fisiologico attivo: ci sono interi settori cerebrali che lavorano espressamente durante il sonno, ed il cervello procede ad un'intera "scansione del sistema" e – proprio come nel pc, del resto fatto a nostra immagine e somiglianza - attiva una deframmentazione ed un riordinamento dei dati (per questo "il sonno porta consiglio") "Fate dei bei sogni" canta e chiosa Biagio Antonacci, e che i sogni, il sonno, siano riposo e ristoro: per restare connessi alla realtà quotidiana, ma anche per arricchirla, trasfigurarla con i sogni, anche in vacanza, soprattutto in vacanza. Che i sogni diventino le stelle che orientano la vostra navigazione, in fondo "La vita è sogno"

Dr. Franco Blandino, medico Divulgatore

Illustrazione di S. Dalí, "Fosfene della La Porte", 1932



NEWS DALLA CONSULTA...

In questi ultimi mesi la Consulta degli studenti si è riunita a Cuneo in due assemblee plenarie. Nella prima, svoltasi il 31 marzo 2016, sono stati convocati anche i rappresentanti d'istituto di tutta la Provincia; in questo modo dopo aver spiegato loro il funzionamento dell'istituzione si è cercato di discutere insieme sulle problematiche più frequenti nelle scuole, ragionando poi sulle possibili soluzioni.

Nella seconda, del 07 aprile 2016, è stato invitato un giornalista esperto della questione mediorientale che dopo il suo discorso ha risposto alle domande instaurando un dibattito interessante.

Per quanto riguarda l'organizzazione di eventi, invece, assieme a tutti i rappresentanti della Consulta delle scuole albesi si è tenuta una manifestazione per celebrare l'anniversario della Liberazione durante la mattinata di mercoledì 4 maggio. Il nostro istituto ha visto la partecipazione della classe 4a D. Durante l'incontro è stato proiettato un cortometraggio inerente le vicende partigiane, girato nelle valli cuneesi ed a seguire sono stati letti alcuni passi delle "Lettere" di Beppe Fenoglio dalla figlia Margherita.

Non dimenticatevi di aggiungere il vostro "Like" alla pagina Facebook "Consulta provinciale degli Studenti di Cuneo" per seguire tutti gli aggiornamenti!

I rappresentanti

Fabio Ambrogio, classe 3a D

Elena Bussolino, classe 4a

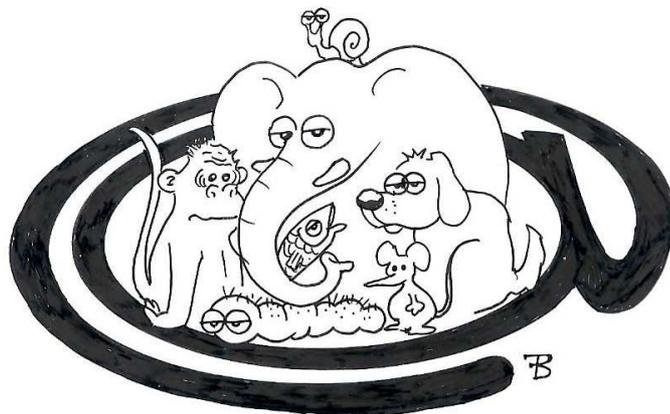
L'ingegnere che inventò le mail



L'inventore delle mail moderne, Ray Tomlinson è morto il 5 marzo 2016 negli Stati Uniti, all'età di 74 anni. Nel 1971 aveva progettato il sistema che consentiva di inviare posta tramite Internet, anche se prima di lui, le mail esistevano già, ma l'introduzione della famosa "chiocciolina" permise di condividere messaggi anche tra coloro che non appartenevano ad uno stesso gruppo.

Tomlinson utilizzò la @ perché era un simbolo non utilizzato nei Sistemi Operativi e inizialmente lo usò per separare il nome della macchina da quello dell'utente... "la scelta fu del tutto casuale ... serviva un simbolo non utilizzato e non vi erano molte opzioni..." L'operoso simbolo "at", che quotidianamente permette l'invio di miliardi di mail, affonda le radici nel settore del commercio, un tempo usata solo da commercianti e ragionieri prima che il padre delle email, Raymond S. Tomlinson, la riciclasse nel 1971. Nonostante il suo creatore la definisca "solo una preposizione sulla tastiera", il suo significato assume valori e immagini diversi a seconda delle latitudini. L'elenco dei termini di riferimento è davvero vario: sono presenti collegamenti con il cibo, parti del corpo, animali, molti di questi graficamente vicini alla forma di chiocciola. Per Karen Steffen Chung, professoressa associata di linguistica, inglese e fonetica presso la National Taiwan

University di Taipei, si tratta di una specie di test di Rorschach, nel quale il linguaggio rivelerebbe attraverso i segni grafici riferimenti culturali importanti. "Il contenuto associato ai simboli è estremamente differente nelle diverse culture, motivo per il quale possono venire fuori cose bizzarre" conclude la studiosa.



.....in Italia è una "chiocciola,

per i tedeschi una "scimmia",

i danesi la chiamano "proboscide"

per i cinesi è un "topolino"

i russi la chiamano "cagnolino"

gli ungheresi dicono "bruco"

in Svezia "kanelbulle", dolce alla cannella

..."aringa" per i cecoslovacchi.....

Questa intuizione inizialmente non ebbe molto successo in quanto non tutti potevano permettersi un computer o sentirne la necessità come accade oggi, ed ancor meno facile era la connessione alla rete...le cose cambiarono con gli anni: la rete Arpanet passò da Progetto di Difesa Militare negli Stati Uniti a strumento in uso presso le Università, divenendo poi di diffusione popolare a partire circa dal 1980, coinvolgendo milioni di persone ed oggi potremmo dire tutti... Il computer, internet e la posta elettronica, hanno modificato in modo, direi radicale, non solo il mondo del lavoro, del commercio, delle scienze, delle informazioni e delle comunicazioni, ma la vita quotidiana di ognuno di noi. (Imparare, comunicare, lavorare, divertirsi...)

2016... "BUON COMPLEANNO INTERNET!"

1986, 30 aprile: il nostro Paese si connette per la prima volta alla rete, il segnale è partito dal Centro Universitario per il calcolo elettronico di Pisa per raggiungere la Pennsylvania, utilizzando la rete satellitare atlantica Satnet. Esattamente un anno dopo viene creato il dominio ".it". Se consideriamo che ad oggi ci sono in Italia, più di 30 milioni di utenti sul WEB, quella data sembra lontana secoli....Oggi, con la connessione via Web, è possibile fare praticamente tutto, leggere un giornale, un libro, scaricare la posta, consultare orari di treni, uffici, pubbliche amministrazioni; comprare, vendere, giocare, prenotare; lavorare, ricercare, e ... molto, molto altro ancora.

Il rapporto che gli italiani hanno con il web è però decisamente diverso da quello di altre nazioni, si pensi che ancora oggi un terzo della popolazione non è connesso e siamo al quarto posto in Europa per accesso alla rete, come sottolinea la Commissione europea della ricerca “*Digital economy and society index 2016*”, ed inoltre, quando si devono effettuare pagamenti, bonifici o shopping, si preferiscono ancora metodi tradizionali, ed ancor meno sono coloro che scaricano e consultano gli atti delle pubbliche amministrazioni. Secondo la Commissione europea delle competenze digitali, molte sono le ragioni: mancano le competenze digitali, ci sono molti anziani, il livello di istruzione è basso e vi è la necessità di semplificare l'accesso ad alcuni servizi di pubblica utilità. Confrontati con il resto dell'Europa, scontiamo un grande ritardo che si è accumulato nel tempo ma il 2016 potrebbe essere un anno particolare; intanto, siamo entrati a far parte del gruppo di paesi che registrano una rapida crescita digitale; importante ed auspicabile, sarà, investire sulla banda “ultralarga”...fornendo a tutti la possibilità e capacità di utilizzare per esempio, lo Spid, ovvero il Sistema pubblico di identità digitale, attraverso il quale sarà possibile accedere, con unica password, a tutti i servizi online.



Ma, a sorpresa, gli italiani sono invece molto attivi sui Social Network, da Facebook & Co in poi, superando i 25 milioni di utenti attivi al mese. Snapchat e Instagram sono tra quelli cresciuti di più, circa 600 mila iscritti. Proprio i social hanno aiutato a diffondere Internet soprattutto tra gli adolescenti e gli over 50, ovvero, la rete viene percepita perlopiù come mezzo di comunicazione, ma le possibilità offerte dal web, vanno sfruttate meglio sia sotto il profilo quantitativo, come qualitativo, perché molti servizi che si potrebbero utilizzare, sono decisamente trascurati.

Gemma Francone

Leggendo poesie

Tra le poesie lette quest'anno quella che mi ha colpito di più è” **Spesso il male di vivere ho incontrato** “.

*Spesso il male di vivere ho incontrato
era il rivo strozzato che gorgoglia
era l'incartocciarsi della foglia
riarsa, era il cavallo stramazato.*

*Bene non seppi, fuori del prodigio
che schiude la divina Indifferenza:
era la statua nella sonnolenza
del meriggio, e la nuvola, e il falco alto levato.*

È una delle poesie più importanti di Montale, quella che forse esprime meglio il concetto di “male di vivere” Uno degli aspetti che mi ha colpito di più di questa poesia è la sua struttura, perché è costituita da un ordine perfettamente simmetrico.



Picasso – Guernica (part.)

Un altro motivo che mi ha colpito è l'uso del correlativo oggettivo. Tra i sei correlativi oggettivi enunciati da Montale c'è uno che mi fa capire il significato del “male di vivere” che il poeta vuole rappresentare. Ed è il cavallo stramazato cioè il cavallo caduto a terra di colpo, morto improvvisamente. Tra questa storia narrata in versi e la mia vita esiste un legame difficile da esprimere a parole, ma che io proverò a riassumervi in queste poche righe. Questa poesia mi fa ricordare la mia infanzia vissuta alle elementari che non è stata una delle migliori, perché i miei compagni mi prendevano in giro riguardo alla mia altezza. Questo ricordo insomma rappresenta quel “male di vivere” che il poeta descrive nella sua poesia. A differenza dell'autore però per me è capitolo chiuso, cioè un problema che ho combattuto e vinto.

Greta Rosso

In questo secondo anno di superiori, abbiamo letto e studiato alcune poesie degli scrittori più importanti dell'800 e del 900. Tra queste quella che mi ha colpito di più è stata “**San Martino del Carso**”, del poeta Giuseppe Ungaretti.

*Di queste case
Non è rimasto
Che qualche
Brandello di muro
Di tanti
Che mi corrispondevano
Non è rimasto
Neppure tanto
Ma nel cuore
Nessuna croce manca
E' il mio cuore
Il paese più straziato*



Questa poesia ha un significato molto profondo, in quanto chi la scrisse, visse in prima persona gli avvenimenti della Prima Guerra Mondiale, anche chiamata Grande Guerra, tra il 1914 e il 1918. In questa guerra si combatteva nelle trincee, dove si potevano prendere tantissime malattie per la scarsa igiene che vi si trovava, oltre che ad essere ammazzati dalle bombe a mano o dagli spari di fucili e mitragliatrici. Giuseppe Ungaretti combatté al fronte, soprattutto quello Italo-Austriaco, appunto sul Carso, tra il Trentino Alto-Adige e il Friuli Venezia-Giulia. Su queste alture compose diverse poesie come “Veglia”, “Soldati”, “Fratelli” e “San Martino del Carso”. In molte occasioni, il poeta vide i suoi compagni di battaglia morire vicino a lui e, nella maggior parte di queste, Ungaretti si era affezionato a questi uomini, perché combattendo

fianco a fianco tutti i giorni, nascevano dei legami di amicizia e fratellanza. In questa poesia parla del suo cuore e lo paragona al paese più straziato, perché in realtà il paese è il suo cuore, ed è straziato perché è un cimitero pieno di amici e fratelli, che sono morti per la patria italiana. In questi anni, fortunatamente, non siamo in un periodo di guerra e, noi, non avendola vissuta, non possiamo capirne il senso in modo completo. In questa poesia sono descritte le emozioni che provò il poeta in quel tempo, come la gioia di conoscere altre persone e di costruire con loro un legame, ma anche la tristezza di quando ha dovuto lasciarli per causa della guerra, del freddo e delle malattie. Insieme alla tristezza c'è anche un dolore molto forte per tutte queste persone che non avranno neanche la possibilità di avere un funerale in loro onore. Ungaretti, come dicevo prima, paragona il suo cuore ad un cimitero pieno di morti, anche se tutti quei partigiani non saranno mai deposti in un cimitero dignitosamente. Tutte queste emozioni le proviamo anche noi oggi e si continueranno a provare per sempre, perché la gioia si ha tutte le volte che la si condivide con gli amici, anche perché da soli non si può avere il pieno valore della gioia; così anche la tristezza di perdere un parente o un caro amico continuerà ad esistere, perché tutta l'umanità ha il suo ciclo di vita, e infine il dolore è un po' come la tristezza, ma è più forte perché penetra nell'animo della persona e se diventa troppo forte arriva a corrodere i sentimenti dell'uomo. Per questo la poesia di Ungaretti resterà sempre vera proprio per le sensazioni che noi proviamo nel corso della nostra vita.

Sabrina Ferrian

Bilanci

Che dire di questi due anni di scuola? Sono passati in un baleno, quasi senza che me ne sia accorta. Sembra ieri che ho messo per la prima volta piede in questa scuola. Ricordo perfettamente quel giorno: appena varcata l'entrata principale mi è sembrato tutto così immenso e quasi avevo paura di perdermi all'interno di queste possenti mura. Quanto avevamo tribolato io e Sara a cercare l'aula 112. Abbiamo fatto il giro dell'intera scuola, prima di arrivare nella nostra classe. È proprio vero che le cose le si trovano nell'ultimo posto in cui cerchi. Non saprei dire chi delle due fosse più agitata, penso entrambe allo stesso modo, ma lei lo dava a vedere di più. A pensarci adesso mi viene addosso una tristezza immensa, perché mi manca un sacco la mia amica. Purtroppo è stata bocciata l'anno scorso e abbiamo perso quasi del tutto il rapporto. Di questi due anni potrei raccontare così tante cose che un foglio protocollo non basterebbe (neanche due). I professori. Che dire dei professori? Avrei un'infinità di cose da dire su ognuno di loro, ma penso sia meglio non entrare nei particolari. Ad alcuni mi sono affezionata molto e sentirò la loro mancanza in questi anni che seguiranno; altri, invece, penso che non mi mancheranno affatto. Devo dire che quasi tutte le volte (sottolineo il quasi) sono stati giustamente severi e oggettivi con i voti (direi

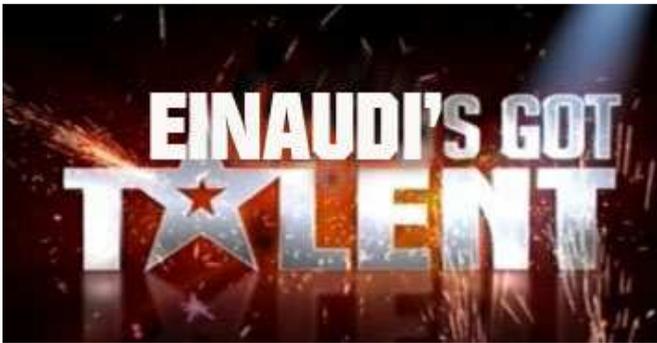
senza preferenze, ma mentirei, se lo facessi; ma in parte è anche grazie a loro se sono diventata la persona di oggi). Questa scuola mi ha fatto provare un misto di emozioni che quasi mi hanno fatto andare in confusione la testa: dalla gioia di aver preso un 95 di matematica alla tristezza di aver preso un 30 di biologia, dalla frustrazione di dover studiare per cinque interrogazioni al sollievo che si prova dopo che si viene interrogati, alla rabbia che si prova per gli atteggiamenti di certi compagni o professori (questo è stato il sentimento che si è manifestato più degli altri) e perfino all'amore, il quale, anche se sembra strano, è riuscito a manifestarsi a suo modo, ma è finito poi, giustamente, in frantumi. Tuttavia sarà dei miei compagni che sentirò più di qualsiasi altra cosa la mancanza. Mi sono affezionata parecchio a questa classe di matti e sono molto dispiaciuta a dovermene separare. In questi due anni ho conosciuto delle persone stupende e nella nostra classe si è instaurato un rapporto bellissimo, con le sue divergenze però. Sentirò anche la mancanza della mia compagna di banco, la quale mi ha accompagnata in questa avventura di due anni. Insieme abbiamo passato parecchie avventure, abbiamo condiviso le ansie di un'interrogazione o di una verifica, abbiamo litigato (la maggior parte delle volte per sciocchezze) ci siamo confessate le tristezze a vicenda, abbiamo perfino inventato una nostra lingua e molte altre cose che non sto qui a elencare. Siamo considerate "le pagliacce" della classe e mi rattrista dovermi separare anche da lei. La vita, però, va avanti e bisogna riuscire ad affrontare tutti gli ostacoli che ti si pongono dinnanzi. Anche se si inciampa, bisogna rialzarsi sempre e non rimanere fermi allo stesso ostacolo. Sono un po' in ansia per l'inizio di questo triennio, ma cercherò di affrontarlo al meglio, oltrepassando tutti gli ostacoli.

Maria Gutu

Questo è l'ultimo anno che passo con questa classe. Una classe che è cresciuta dall'anno scorso, dalla scorsa 1B; una ex-classe disastrosa, soprannominata la peggiore dell'Istituto, che è cambiata in meglio.

Quest'anno sarà diverso! Non ho intenzione di tornare a scuola ad agosto solo perché non mi sono impegnata abbastanza per avere dei voti alti. Mi sto impegnando davvero a recuperare e non mi darò per vinta fino a quando non arriverò a sto benedetto 6 in pagella. Io sono molto fiduciosa sul mio futuro fuori da qui, ma sono ancora piccolina per pensare cosa farò fra tre anni e quindi mi limito a sperare che il prossimo anno sia molto buono.

Veronika Stamenkovschi



Laura Micca
Operatrice
UE

A distanza di anni... fermo la frenesia della mia quotidianità... e rifletto sui tempi passati, quelli che hanno fatto parte del mio vissuto studentesco e che hanno saputo creare la mia personalità: i tempi delle scuole superiori. Precisamente nel 1998 viene presentata l'iscrizione all'Istituto "L. Einaudi".

E' stato per me un passo decisivo, sinonimo di entusiasmo e di crescita... un momento della vita che si ricorda con molto piacere perché a livello personale si viene a concretizzare quella voglia di crescita personale e quella consapevolezza e volontà di maturare. E' una sensazione che si ravviva giorno dopo giorno, e che custodisco dentro di me quasi gelosamente.

Un avvenimento che ricordo con piacere collegato all'Istituto è la presenza personale alle "Olimpiadi multimediali" (evento al di fuori della vita scolastica di "storia, matematica e diritto" e che dava la possibilità di aumentare le competenze personali di ciascun studente nella materia di "trattamento testi").

E' stata una bella occasione di confronto "tecnico- professionale", ma anche di divertimento...in grado di mettere in relazione diverse realtà nazionali sulla base di un unico grande tema: quello della didattica su computer.

Il periodo trascorso tra l'iscrizione personale e l'effettiva data di "gara" è stato un momento intenso, ricco di esercizi preparativi, di perfezionamento della tecnica e di concentrazione. Più la data si avvicinava e più sentivo la necessità di esercitarmi per raggiungere buoni risultati finali. La prova che più mi agitava, era quella di velocità in cui si doveva dattilografare un testo, mai visto prima, entro un limite massimo di tempo, evitando qualsiasi tipo di errore di battitura, e rallentamenti da lettura delle lettere direttamente sulla tastiera del computer. L'emozione, appena seduta alla postazione assegnatami, era forte. Il "via" venne lanciato e così, senza pensare ad altro, concentrata sul mio "lavoro" del momento...procedo con la mia prova. Allo scadere del tempo, la felicità di aver portato avanti con successo quel test così ostico e che mi arrecava qualche preoccupazione in più, era enorme.

La prova mi ha regalato un bellissimo 2° posto ex aequo nazionale, che ancora adesso rimane incorniciato sulla parete di camera mia, la stessa stanza che mi ha accompagnata nel superamento di tanti ostacoli/esami e prove didattiche e non della mia vita personale. Da quel momento in poi, non ho fatto altro che rivedere il mio percorso personale sulla base di quella fantastica avventura.

Qualsiasi ostacolo di vita, anche quello ai nostri occhi più insormontabile, può essere superato...il segreto di tutto questo: la costanza, l'impegno e la determinazione. L'Istituto "L. Einaudi" (con i suoi professori) ha saputo insegnarmi questi valori ed attraverso queste poche righe li vorrei trasmettere a voi studenti o futuri studenti.

Laura Micca

PASQUA ORTODOSSA

La Pasqua Ortodossa è la festività religiosa più importante per i cristiani ortodossi. A differenza di quella cattolica, si festeggia la domenica seguente alla prima luna nuova dell' equinozio di primavera. Quindi, di solito, le due Pasque non cadono nello stesso giorno, se non eccezionalmente, come nel 2014.

In Macedonia non ci sono ricette/piatti particolari. L' importante è far bollire le uova di gallina, e poi decorarle con dei coloranti. Dovrebbero essere rosse, per rappresentare il sangue di Cristo, ma col passare degli anni le persone hanno cominciato a farli di vari colori e sfumature, per renderli più belli esteticamente. Queste uova hanno un ordine preciso per quanto riguardo la colorazione, infatti 1 o 3 devono essere colorati il giovedì precedente la domenica, al mattino prima del sorgere del sole. Gli altri invece vengono colorati il sabato, senza un preciso orario.

Il venerdì è un giorno festivo normale, e i credenti possono andare in chiesa...

Il sabato è molto importante, in quanto oltre a colorare le uova, la sera si deve fare la doccia passando un uovo rosso sul corpo, dato che quest' ultimo rappresenta il sangue di Cristo, e dopo si va in chiesa. A mezzanotte il pop (sacerdote) bussa tre volte alla porta principale della chiesa dicendo: << RISTOSKRES >>, cioè <<Cristo è stato crocifisso>>. Poi, comincia a cantare un inno di resurrezione, ed insieme ai fedeli i quali tengono delle candele accese in mano, fanno il giro della chiesa per 3 volte. Dopo la mezzanotte gli ortodossi si sfidano a rompere le uova, quindi le sbattono l'uno con l'altro e quello che perde, cioè al quale uovo viene rotto il guscio, lo mangia. Questa tradizione continua per quasi tutta la settimana. La domenica si fanno barbecue e pranzi con le famiglie e con gli amici.



[t.ask](#) - Hanno collaborato al numero di **Giugno 2016**:

Fabio Ambrogio - Elena Bussolino - Franco Blandino - Walter Cortevesio - Sabrina Ferrian

Gemma Francone - Maria Gutu - Laura Micca - Nikola Peshovski - Greta Rosso

Veronika Stamenkovski - Allievi e genitori dell'Istituto Einaudi di Alba - La Dirigente Valeria Cout

© Diritti riservati