

L'IMPOSSIBILE

Giornalino del Clan Shalom Vasto 1



Data 27-30/12/03

Anno 3, Numero 9

Auguri "IMPOSSIBILE"

Sommario:

Auguri	1
Che il Progetto...	2
Camminare...	3
Ci stiamo...	4
In questo numer	5
Speciale Partenza	6-7
I grandi Eventi	8

di Marco La Verghetta.

Tre anni sono passati da quando, l'allora capo clan Ettore Del Borrello, decise di ridare vita al "defunto" giornalino di clan (il FUORI SEDE), per dare a tutto il clan una opportunità in più di confronto. Quel pazzo di Ettore, designò come redazione della nuova testata giornalistica tre elementi di sicuro e certificato successo!!!!...nell'ordine: Marco La Verghetta, che veniva dalla redazione della Gazzetta dello sport, Giacomo Pardini, giornalista di punta del mensile Play Boy, e Stefano Marino (I), reporter del mensile Tecnocasa. Marco in modo democratico- dittatoriale assunse la carica di Direttore, mentre Stefano e Giacomo di opinionisti tuttologi. I tre ragazzi decisero di chiamare il nuovo giornalino "l'Impossibile"....mai nome fu più azzeccato!!!!!!!

I capi clan capirono del loro madornale errore di affidare la rifondazione del giornalino a quei tre rampanti deficienti quando, all'uscita del primo numero, il clan leggendo gli articoli scritti, rimase sgomento per quello che era stato pubblicato....tanto che, venne fatto un Decreto salva Clan, e venne tolta l'ufficialità al giornalino. In pratica fummo costretti a cancellare la parola ufficiale dal titolo del giornalino. Con il passare degli anni altri

v o l t i



Notizie di rilievo:

Dopo 150 anni di Scautismo Michele Pollutri lascia il clan!!!

Dal 27 al 30 si terranno a Pizzoferrato i mondiali di Bob.



Realizziamo i vostri sogni....



Che il progetto invernale abbia inizio...

Abbiamo solo iniziato, una rampa di lancio: è andata bene, può migliorare, vorremmo andare avanti all'infinito.

Quest' estate siamo tornati con una tale voglia di raccontare a tutti quello che abbiamo visto, da non poter stare zitti, da risultare dei "rompi logorroici", ma abbiamo deciso che, finché ci sarà qualcuno ad ascoltarci, noi andremo avanti.

Abbiamo scelto il target e costruito il progetto in sua funzione. Gli studenti delle scuole superiori sono famosi per sapere cogliere al volo l'occasione di saltare un paio d'ore di scuola per un qualsiasi tipo di assemblea che li interessi o meno, quindi abbiamo pensato che una lezione di storia li avrebbe un po' distrutti. Detto, fatto! Meglio le foto, i filmati, le sensazioni. Dopo una superbreve introduzione con qualche data e numero sulla guerra e l'assedio, si passa al filmato sul ponte Vrbania, Moreno, Romeo e Giulietta di Sarajevo... Non lo si è visto tutto, ma abbastanza per colpire un po' gli animi. La parte centrale ruotava attorno alla nostra esperienza, ed è quella che ha tirato fuori più domande e curiosità, abbiamo

rivissuto tutti i dieci giorni semplicemente raccontandoli: le foto, gli incontri,

qualche poesia di Sidran, i bambini, la città...

E' stata un'ora e mezza scarsa, avremmo voluto l'intera mattinata. I ragazzi erano interessati, intervenivano, chiedevano e anche le prof non sono state da meno. Erano due classi, una quarta e una quinta, non ce la siamo sentita di gestire più persone, ma il tutto si è trasformato da solo in una semplice chiacchierata tra amici.

Nonostante il tempo fosse poco (anche se non sembra, per dire così tante cose ne servirebbe di più, ma non potevamo bloccare l'intera attività didattica della scuola per tutta la mattina!), siamo riusciti a parlare un po' del "Documento d'intenti" e di Roma; ci sembrava giusto chiudere il tutto proprio come abbiamo fatto noi, senza dilungarci troppo, ovviamente.

Vorremmo che anche tutte le altre scuole a cui abbiamo inoltrato la richiesta, accettino la nostra proposta; siamo partiti dalle scuole con cui abbiamo un aggancio, insomma, quelle che frequentiamo o dove

conosciamo qualcuno che possa aiutarci a convincere i presidi e gli insegnanti che la nostra oretta non è un'esclusiva e totale perdita di tempo. Per ora sembra funzionare.

Avevamo tante possibilità, noi abbiamo scelto le scuole superiori, con la precisa sfida di tenere in mano l'attenzione dei ragazzi per un'ora e mezza. Il primo tempo finisce uno a zero per noi, ma ammettiamo che le due classi erano interessate e a noi è bastato poco, molto meno di quanto pensassimo. Chissà che non abbiamo fatto un po' di pubblicità al progetto Balcani... alla fine erano già tutti pronti a partire per Sarajevo...

Se vi manca Sarajevo iniziate il progetto invernale. Sarete di nuovo lì: a Dobrinja, a Stup, a Kasindol, all'Oslobodenje, sulle bici scassate a percorrere il viale dei cecchini con il sole in faccia, insomma, dove volete voi. E' come ricordare un vecchio amico, vedere le foto e pensare che, un giorno, ci si "incontrerà di nuovo lungo la strada".

CLAN EDERA -
MILANO 4



Cammina con il tuo prossimo

Abbiamo avuto la possibilità di andare a Sarajevo dal 9 al 20 Agosto insieme al clan del gruppo scout di cui facciamo parte, il Milano 68. Non è stato facile scegliere se andare o meno a Sarajevo. Da un lato ci sentivamo molto attratti dalla capitale della Bosnia-Herzegovina, dall'altro ci sembrava eticamente scorretto andare a visitare una città che ha vissuto il dramma della guerra: non volevamo fare la figura dei ricchi cittadini occidentali che visitano un posto che, sebbene così vicino da un punto di vista geografico, è stato bombardato per **quattro lunghi anni** mentre noi continuavamo a vivere tranquilli, come se nulla stesse succedendo. Ognuno di noi aveva le sue ragioni per andare a Sarajevo; personalmente siamo stati spinti da un grande desiderio di conoscere la realtà della guerra e le sue conseguenze negli anni, ponendoci come obiettivo quello di raccontare al nostro ritorno quali sono i risultati della guerra, non solo a Sarajevo, ma in tutto il mondo. La nostra permanenza a Sarajevo è durata una settimana. Ogni giorno era suddiviso in due momenti ben precisi: al mattino facevamo animazione (con giochi danze etc...) coi bambini dei quartieri più disagiati della città, mentre al pomeriggio avevamo degli incontri con autorità locali e persone che avevano vissuto la guerra e che ci raccontavano la loro esperienza. L'errore più grossolano che si possa fare andando a Sarajevo è quello di andarci pensando di aiutare delle persone che, a causa della guerra, vivono in condizioni disagiate: a posteriori ci siamo resi conto che gli incontri pomeridiani, i giochi della mattina e più in generale ogni momento di contatto con la gente, davano a noi, come esperienza, più di quello che

offrivamo loro. A Sarajevo si va più per ricevere che per dare, tentando comunque di offrire quello di cui siamo capaci: naturalmente quando questa cosa ci era stata spiegata prima della partenza, aveva destato in noi parecchie perplessità. Eppure si è dimostrata vera: un po' come tutti siamo partiti con l'idea di aiutare persone che soffrono, un po' come tutti siamo tornati felici ma consapevoli di aver ricevuto dai cosiddetti 'poveracci' di Sarajevo molto di più di quanto non abbiamo dato loro. Una cosa in particolare ci ha lasciato davvero sconvolti (in senso positivo) cioè l'ospitalità di queste persone. I sarajeviti, specialmente i più poveri e, quindi, i più trascurati, ti invitano nelle loro case a bere tè o caffè, ti offrono da mangiare e soprattutto ti parlano: vogliono raccontarti la loro esperienza, la guerra, perché è un modo per sentirsi un po' meno abbandonati dal mondo occidentale, che, di fatto, li ha trascurati per quattro anni. Certamente Sarajevo è una città contrastante: al centro, che non ha nulla da invidiare a quella di una metropoli occidentale, dal momento che è stata completamente ricostruita, si contrappongono i quartieri più poveri di periferia, dove quasi ogni casa è 'ornata' da segni di granate sui muri. Eppure la città a prima vista sembra un bel posto dove abitare: circondata da colline verdi, assomiglia abbastanza ad un paesaggio di tipo svizzero. Purtroppo le colline che la circondano sono state la rovina della città; è davvero facile tenere Sarajevo sotto assedio, senza lasciare neanche un lembo di terra per scappare. Quello che è davvero difficile spiegarsi è il perché della guerra. Sarajevo è una città dove convivono diverse religioni, dove da sempre c'è tolleranza, dove la gente, anche

se di religioni differenti, si voleva bene, o, quantomeno, si sopportava. Non a caso la città era definita, qualche tempo fa, "l'ombelico del mondo", un punto di incontro tra la civiltà orientale e quella occidentale. Credo sia sufficiente un esempio per capire l'essenza di questo pluralismo religioso: in centro città, nel raggio di 500 metri ci sono la moschea, la sinagoga, la chiesa ortodossa e la cattedrale cattolica. Eppure qualcuno ha voluto che questa città venisse distrutta. Si è parlato di differenze etniche, ma in realtà gli abitanti di Sarajevo e della zona sono etnicamente tutti uguali, cioè slavi del sud. Le vere ragioni della guerra, come quasi sempre avviene, furono di **carattere economico**: Tito, col suo regime comunista, fu in grado di appianare le differenze e, sebbene con l'uso della forza, impose che i più ricchi (i croati e gli sloveni) dovessero offrire contributi per i più poveri (8i serbi e i bosniaci). Quando Tito morì, le differenze tra le regioni dell'ex-federazione jugoslava vennero fuori: subito gli sloveni si resero indipendenti, ma quando i croati, stufi di pagare anche per i serbi e i bosniaci, tentarono di fare altrettanto, la Serbia, che aveva dalla sua parte l'esercito della ex federazione, attaccò la Croazia; la Bosnia-Herzegovina era in mezzo alle due contendenti, ed era la regione più povera: per questo buona parte del conflitto fu combattuto lì. In città non ci volle molto per far esplodere il conflitto, infatti la città è composta di serbi-ortodossi, croati cattolici e bosniaci musulmani. Un'accurata campagna di stampa sia da parte serba che da parte croata bastò a far esplodere l'odio. I bosniaci musulmani non poterono far niente, trovandosi loro malgrado nel bel mezzo della



Ci stiamo preparando a nuovi disastri

Con accordi ambientali parziali, deboli o mal rispettati, le forti avversità atmosferiche torneranno spesso, a volte minacciando la vita e la salute. L'Europa rischia di fallire l'obiettivo di rispettare il Protocollo di Kyoto (1997) se quasi tutti gli Stati membri dell'Unione non cambieranno rotta per ridurre sensibilmente le emissioni dei gas responsabili dell'effetto serra e del forte cambiamento climatico in atto nel mondo. Il rapporto del Commissario europeo per l'ambiente, Margot Wallström, parla chiaro: solo Gran Bretagna e Svezia si sono mantenute entro i limiti loro consentiti. Gli altri? Non ci riescono. A Kyoto l'Ue si era assegnata il compito di ridurre le emissioni dell'8% (rispetto al 1990) entro il periodo 2008-2012. A ogni Stato si era assegnato un obiettivo da rispettare. Ma perseverando con gli attuali comportamenti, siamo destinati a restare fermi alla situazione del 1990. Nella lista dei "cattivi" compare in prima fila la Spagna, che emette circa il 30% di gas-serra più del consentito. Seguono Danimarca, Austria, Belgio e Irlanda (+20%). Anche l'Italia, con il +7,3%, non sta ai patti. E la Germania - maggiore produttrice europea di gas-serra - sta ridimensionando i propri virtuosi obiettivi. Dalla parte dei "buoni",

invece, molti nuovi Stati dell'Unione, attenti a rispettare le misure consentite. Tra propositi saggi, ci sono le misure aggiuntive rispetto a Kyoto che si sono assegnate Finlandia, Francia, Grecia, Irlanda e Olanda. Grazie a esse, nel 2010 l'Europa potrebbe circoscrivere le emissioni del 7,2%, ancora al di sotto però di quasi l'1% rispetto all'obiettivo. Molti scienziati ci hanno ricordato che il rispetto di Kyoto avrebbe un significativo valore politico, ma che per frenare l'accelerazione climatica servirebbe uno sforzo collettivo assai maggiore, per alcuni corrispondente a una riduzione di emissioni pari al 50%. Al protocollo però non aderiscono grandi Paesi industriali come Usa, Russia e gli Stati asiatici. E anche se l'Europa rispettasse i suoi obiettivi, il nostro pianeta richiederebbe altro tempo per offrirci un clima meno avverso: i fenomeni naturali, in una prima fase piuttosto lenti a cambiare sotto una sia pur forte sollecitazione esterna, ritornano con altrettanta inerzia allo stato di equilibrio iniziale. Intanto, ancora una volta l'Europa ha pagato in questi giorni il suo prezzo di vittime e di incalcolabili danni per la furia di un maltempo che non è più definibile eccezionale. La Francia meridionale è stata

colpita da piogge di fortissimo impatto: in poche ore, nel triangolo compreso tra Nîmes, Montelimar e Marsiglia sono caduti 200 millimetri di acqua, l'equivalente di un mese, mentre il vento è arrivato a raffiche di 150 Km/h, una velocità da uragano. In città come Avignone, il Rodano ha raggiunto i livelli più alti degli ultimi 100 anni. Quasi 10mila persone hanno dovuto abbandonare le loro case; il traffico stradale e ferroviario è stato seriamente ostacolato, e i reattori di due impianti nucleari sono stati spenti per problemi di raffreddamento. La situazione nelle regioni nord-occidentali italiane, grazie al miglioramento del tempo, non è più a rischio. Ma nella settimana che inizia arriverà freddo e neve sulle regioni centrali adriatiche e al Sud. È insomma ora di rendersi conto che, con accordi ambientali parziali, deboli o mal rispettati, le forti avversità atmosferiche torneranno spesso, a volte minacciando la vita e la salute. Aniché intimorirci, dobbiamo però riflettere e passare parola, finché i governi democratici si decideranno a una cura adatta a rasserenare almeno la vita delle



In questo numero vi consigliamo....

Film:	Genere	Qualità
Non aprite quella porta - USA- 2003	Horror	* * * * *
Il Castello	USA 2003 Azione	* * * * *
I Promessi Sposi	ITA 1990 Comico	+ ∞ -

Canzoni:

All Saints - Pure Shores

The Calling - Wherever You Will Go

Eddie Van Halen - Top Gun

Libri:

	Genere	Autore
Dalla P2 a Cosa Nostra - La vera storia del Vasto 1 (X la serie, sono sempre i migliori quelli che se ne vanno)	Storico	A.Franchella, M.Marchesani
Io Di Falco...Racconto Giuseppe	Drammatico	Giuseppe Di Falco
La Co.Ca...il paese delle meraviglie!	Fantascienza	Alfredo Mariotti
Fabio Bruno racconta...Carlo Mancini	Quark	Fabio Bruno
Un amore lontano..	Romantico	Rosalinda Scipioni
La Cavaliere e la Professoressa. (Sfida tra due Leader politici Ylenia e Irene RITUCCI)	Lotta Politica	Maurizio Mosca
Antonella Di Candilo Racconta: " Io e la Pallavolo..due cose diverse"	L'importante è Partecipare	A. Di Candilo
I miei primi 17 anni...Bruciati!!	Mistico	Tiziano Bartoli
Quando correre è un arte.	Sport	A.D'Adamo, B. Di santo M.
Seduzione - Così le donne vanno al potere.	Marmajie	Simona Del forno
Sclerare - Istruzioni per l'uso.	Non ci resta che piangere	Silvia Scopa
Perchè solo noi paghiamo 50 Euro?	Mani Pulite	Don Rodrigo



Una Carriera Costellata di Trionfi!!!!

La scheda :

Michele Pollutri classe 1982, detto Ragno Nero, (per le sue parate e per la sua capacità di realizzare con cordino e paletti ogni tipo di struttura con la stessa classe con cui un ragno realizza la sua tela) entra nel reparto del Vasto 1, dopo essere stato strappato a Flavio Rocchio da Nicola La Verghetta per un pacco di spilioni e un pò di diavolina. In questo modo Pollutri entrava a far parte come punta di diamante di una Squadriglia di FENOMENI..la Sq. Aquile 1994: Capo Nicola La Verghetta, Vice Francesco Evangelista, Nicola Spagnoli, Gianluigi Del Casale, Felice Capello Pazzo, Ermando Ciocca, Giuseppe Vitelli. Nel 95 venne acquistato dalla Sq. Pantere Di Aldo De Leonibus. Ecco La Sq. Pantere 95: Capo Aldo De Leonibus, Vice Nicola Silano, Marco La Verghetta , Rosica, Amedeo, Vincenzo D'Adamo. Nel 1997 Diventa Capo delle Pantere.

IL Palmares

Scudetto 90/91 con la Bacigalu lupo.

Tostapane Sony vinto con i punti Mulino Bianco

Premio Top Gun 1996

3 Coppe Intercondominiali

12 Coppe Interpianerottolo

TeleGatto 2000 come personaggio maschile dell'anno

Premio Testa Secca 2001 campo invernale Pietrabbondante.

Un rigore parato al GABBRO.



BUONA STRADA !!!!!



Michele Pollutri: dicono di lui

Un uomo con gli affari nel sangue ma non nel cervello





I grandi eventi del 2003 mese x mese

GENNAIO: tra lo sgomento generale il discorso di Berlusconi alla nazione del primo gennaio, dura meno di un ora..incredibile!!!

FEBBRAIO: il Brescia di Carletto Mazzone è Roby Baggio realizza una striscia di 15 partite di campionato senza mai perdere..un record!!

Marzo: Il Governo garantisce che il lodo Maccanico per la messa in onda di Rete 4 via satellite verrà rispettata.

Aprile: A sorpresa il Clan shalom Vasto 1 partecipa ad un campo di zona..era dal 37' che non accadeva!

Maggio: La Juventus Perde la COPPA DEI CAMPIONI...che dire di più?

Giugno: Il rettor maggiore viene a vasto per l'innagurazione della palestra del nuovo C.P.

Luglio: (col bene che ti voglio) il clan raggiunge la cima del monte amaro!

Agosto: Il clan/noviziato effettua una Route LIGHT Nei pressi di Villetta Barrea!!

Settembre: Marco La Verghetta Verbalizza il suo primo 30!..set vist quass mo, ni mi scassat chiù!!!

Ottobre: Ector Couper viene cacciato....era ora!!!

Novembre: JUVENTUS-INTER 1 a 3.....godo!!

Dicembre: rispetteremo il lodo Maccanico..vero!!!!



Che Squadra Ragazzi!!!!



1 N. Bruno POR
Detto..Saracinesca



8 Del Plavignano CEN
Detto..Er Pibe



14 Gentile Dif
Metitrebbia



2 A. Zerra DIF
Detto..Rambo



9 DiSanto Mor. ATT
Detto..il Cosacco



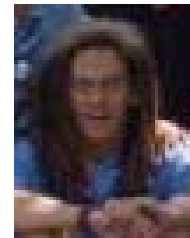
15 DiGiovanni DIF
Costacurta



3 G.Pardini DIF
Detto...ER Calma



10 LaVerghetta ATT



16 Di Fonzo Att
GULLIT



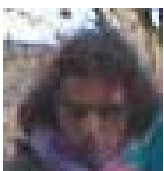
4 M.Murillo DIF
Detto..Caviglia di marmo



11 Marino ATT
Detto ..ZICO



17 Bassano CEN
Il Geometra



5 T. Bartoli DIF
Detto..RINGHIO



12 Giardino POR
Detto..Mani di fata



6 S.Dermiglio CEN
Detto...Brocchi!?!



13 GDG CEN



7 A. D'Adamo CEN
Detto..Sette polmoni

il Presidente

IMPOSSIBILE

Quanto Vale Questa Maglia?

Nell' ambito del progetto Theleton, questa maglia di Roberto BAGGIO è stata Venduta all'asta per la somma record di 19.150Euro (il valore di una A3 più o meno) mica male per una 37enne.....

“ Noi statunitensi siamo bersaglio del terrorismo perché sosteniamo tutte le dittature ”

Mons. Bowman

Racconti la verità al popolo, signor Presidente, sul terrorismo. Se le illusioni riguardo al terrorismo non saranno disfatte, la minaccia continuerà fino a distruggerci completamente. La verità è che nessuna delle nostre migliaia di armi nucleari può proteggerci da queste minacce. Nessun sistema di Guerre Stellari (non importa quanto siano tecnologicamente avanzate né quanti miliardi di dollari vengano buttati via con esse) potrà proteggerci da un'arma nucleare portata qui su una barca, un aereo, una valigia o un'auto affittata. Nessuna arma del nostro vasto arsenale, nemmeno un centesimo dei 270 miliardi di dollari spesi ogni anno nel cosiddetto "sistema di difesa" può evitare una bomba terrorista. Questo è un fatto militare. Signor Presidente, lei non ha raccontato al popolo americano la verità sul perché siamo bersaglio del terrorismo quando ha spiegato perché avremmo bombardato l'Afghanistan e il Sudan. Lei ha detto che siamo bersaglio del terrorismo perché difendiamo la democrazia, la libertà e i diritti umani nel mondo. Che assurdo, signor Presidente! Siamo bersaglio dei terroristi perché, nella maggior parte del mondo, il nostro governo difende la dittatura, la schiavitù e lo sfruttamento umano. Siamo bersaglio dei terroristi perché siamo odiati. E siamo odiati perché il nostro governo ha fatto cose odiose.

In quanti Paesi, agenti del nostro governo hanno depresso dirigenti eletti dal popolo, sostituendoli con militari-dittatori, marionette desiderose di vendere il loro popolo a corporazioni americane multinazionali? Abbiamo fatto questo in Iran quando i marines e la Cia deposero

Mussadegh perché aveva intenzione di nazionalizzare il petrolio. Lo sostituimmo con lo scia Reza Pahlevi e armammo, allenammo e pagammo la sua odiata guardia nazionale Savak, che schiavizzò e brutalizzò il popolo iraniano per proteggere l'interesse finanziario delle nostre compagnie di petrolio. Dopo questo sarà difficile immaginare che in Iran ci siano persone che ci odiano? Abbiamo fatto questo in Cile. Abbiamo fatto questo in Vietnam. Più recentemente, abbiamo tentato di farlo in Iraq. E, è chiaro, quante volte abbiamo fatto questo in Nicaragua e nelle altre Repubbliche dell'America Latina? Una volta dopo l'altra, abbiamo destituito dirigenti popolari che volevano che le ricchezze della loro terra fossero divise tra il popolo che le ha prodotte. Noi li abbiamo sostituiti con tiranni assassini che avrebbero venduto il proprio popolo per ingrassare i loro conti correnti privati attraverso il pagamento di abbondanti tangenti affinché la ricchezza della loro terra potesse essere presa da imprese come la Sugar, United Fruits Company, Folgers e via dicendo. Di Paese in Paese, il nostro governo ha ostruito la democrazia, soffocato la libertà e calpestato i diritti umani. È per questo che siamo odiati intorno al mondo. Ed è per questo che siamo bersaglio dei terroristi. Il popolo canadese gode di democrazia, di libertà e diritti umani, così come quello della Norvegia e Svezia. Lei ha sentito mai dire che un'ambasciata canadese, svedese o norvegese siano state bombardate? Noi non siamo odiati perché praticiamo la democrazia, la libertà e i diritti umani. Noi siamo odiati perché il nostro governo nega queste cose ai popoli dei Paesi del terzo mondo, le cui risorse fanno gola alle nostre corporazioni

multinazionali. Quest'odio che abbiamo seminato si ritorce contro di noi per spaventarci sotto forma di terrorismo e, in futuro, terrorismo nucleare. Una volta detta la verità sul perché dell'esistenza della minaccia e della sua comprensione, la soluzione diventa ovvia. Noi dobbiamo cambiare le nostre pratiche. Liberarci delle nostre armi (unilateralmente, se necessario) migliorerà la nostra sicurezza. Cambiare in modo drastico la nostra politica estera la renderà sicura. Invece di mandare i nostri figli e figlie in giro per il mondo per uccidere arabi in modo che possiamo avere il petrolio che esiste sotto la loro sabbia, dovremmo mandarli a ricostruire le loro infrastrutture, fornire acqua pulita e alimentare bambini affamati. Invece di continuare a uccidere migliaia di bambini iracheni tutti i giorni con le nostre sanzioni economiche, dovremmo aiutare gli iracheni a ricostruire le loro centrali elettriche, le stazioni di trattamento delle acque, i loro ospedali e tutte le altre cose che abbiamo distrutto e abbiamo impedito di ricostruire con le sanzioni economiche. Invece di allenare terroristi e squadroni della morte, dovremmo chiudere la nostra Scuola delle Americhe. Invece di sostenere la ribellione e la destabilizzazione, l'assassinio e il terrore in giro per il mondo, dovremmo abolire la Cia e dare il denaro speso da essa ad agenzie di assistenza. Riassumendo, dovremmo essere buoni invece che cattivi. Chi tenterebbe di trattenerci? Chi ci odierebbe? Chi vorrebbe bombardarci? Questa è la verità, signor Presidente. È questo che il



...pensando a Roby...

50 Milioni d'italiani vogliono Baggio in azzurro.....



" l'arte non ha età "



...ma il trap no...speriamo di....



Idee per stare a dieta

di Ylenia Ritucci

Non riuscite più ad entrare nei vostri vestiti? Eh si!... sono finite le feste!!! Ricordate quel gustosissimo pandoro ricoperto di cioccolato, quegli innocenti vassoietti di Lino, quel LAGO di panna...? Adesso guardate L'AGO, quello della bilancia, si quello che ha raggiunto cifre che non avreste voluto vedere. E' il momento di mettersi a dieta?... beh...è nà parola!!! Seguire le regole di un regime controllato non fa per voi? Ecco l'alternativa

A DIETA SENZA DIETA
Ti proponiamo una sorta di "grammatica alimentare" indispensabile per nutrirti in un modo equilibrato e mantenere il peso forma.

1 DARSÌ TEMPO: per eliminare i chili di troppo la cosa migliore è concedersi tempo, in modo da non stravolgere il proprio metabolismo e per far abituare gradualmente l'organismo alle variazioni alimentari. E' importante anche porsi obiettivi raggiungibili e ragionevoli.

2 AUMENTARE L'ATTIVITÀ FISICA: l'attività fisica praticata costantemente aumenta la massa magra che, anche a riposo brucia più calorie rispetto ad una massa grassa.

3 TRE PASTI

PRINCIPALI, 1 o 2 SPUNTINI: la colazione ideale è costituita da un frutto, da un bicchiere di spremuta, da una tazza di latte parzialmente scremato o yogurt e 2 o 3 fette biscottate con miele e marmellata. Se si ha a metà mattina o nel pomeriggio un "buco nello stomaco", la soluzione è uno spuntino costituito da un frutto fresco. Per pranzo si può mangiare un piatto di pasta (senza esagerare con i condimenti) seguito da verdure. A cena è meglio dare la preferenza ai secondi (carni bianche, pesce) accompagnati da verdura poco condita e da un po' di pane.

4 LARGO AI CEREALI INTEGRALI E AI LEGUMI: i cereali e i legumi vanno preferiti se si vuole perdere peso perché contengono sostanze che aiutano a limitare l'assimilazione di calorie.

5 MAI ELIMINARE PANE E PASTA: essi contengono carboidrati complessi indispensabili per la salute dell'organismo. Inoltre questi alimenti svolgono un ruolo di costruzione dell'organismo, favoriscono la secrezione di serotonina (ormone che aiuta a tener a bada la fame nervosa) e la loro assenza causa un calo del tono muscolare e dell'umore.

6 DISTRIBUIRE LE CALORIE: tre pasti principali e due spuntini sono il numero ideale per suddividere bene le calorie quotidiane. I pasti più sostanziosi dovrebbero essere colazione e pranzo, perché è nelle prime ore del giorno che l'organismo ha più bisogno di calorie e riesce a bruciarle più facilmente.

7 NO AI PECCATI DI GOLA: dopo le ore 21, quando l'attività metabolica è ridotta al minimo, mangiare dolci o bere alcolici significa introdurre calorie destinate ad essere trasformate in grassi di deposito.

8 DOLCI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA: i dolci non sono totalmente da eliminare, andrebbero però mangiati solo durante la prima colazione.

9 USARE AL MASSIMO TRE CUCCHIAI D'OLIO: bisogna evitare però di eliminare del tutto perché è una fonte di vitamine e di acidi grassi essenziali.

10 BERE MOLTO: almeno 1.5 litri di acqua al giorno, meglio se lontano dai pasti.

11 CUCINARE IN MODO SEMPLICE E' VARIO: prediligendo le cotture al cartoccio, al vapore, alla griglia o ai ferri. Sono vietati i fritti e le besciamelle.

12 MANGIARE SEDUTI:

...è il punto 7 che ci frega...





*Volete far sentire la vostra Voce?
Mandate le vostre e-mail a.....*

webmaster@vasto1.it
marcolaverghetta10@hotmail.com

L'IMPOSSIBILE

Direttore

Marco LA VERGHETTA

Opinionisti

Simona DEL FORNO, Silvia SCOPA, Ylenia RITUCCI.

No Bob no PARTY!!!!