

POST-ITIS



A vibrant, abstract illustration featuring a large, smiling yellow circle on the left, resembling a smiley face or a stylized brain. The background is a dark blue, textured surface with various colorful, organic shapes in shades of red, orange, yellow, green, and purple. These shapes include a horizontal bar with colored segments, a cluster of overlapping circles, and a large, rounded purple shape with two small circular features resembling eyes. In the bottom right corner, there is a black and orange geometric shape that looks like a 3D cube or a stylized letter 'P'. The overall style is playful and modern, with a focus on bold colors and simple, abstract forms.

Numero 1

Redazione & Indice

REDATTORI

Davide Signorelli
Nicola Preda
Christian Ambrosini
Francesco Marzullo
Simone D'Agostino
Marco Bellini
Giorgio Pizzuto
Carrara Francesco
Pievani Francesco
Chitò Dario
Alex Locatelli
Valentino Dentella
Francesco Rinaldi
Filippo Novelli
Youssef El Fahouss

Tentazione

Cosa è il krav maga?

“Vero uomo” o “Uomo vero”

Crisi della Carta

Api-coscienza

La storia del drifting

Billion Dollars Women

L'invenzione del computer

La violenza sulle donne

Scontro Hamas-Israele

Il primo giorno in palestra

Perché è importante amare e rispettare la natura

Phonk e Eurobeat

DOCENTE REFERENTE

Prof.
Muzzupappa

DIRETTORE

Davide
Signorelli

GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Nicola
Preda

COGESTIONE INVERNALE



TENTAZIONE

“Tentazione” è il titolo di una novella di Giovanni Verga inserita nella raccolta “Drammi intimi”, edita nel 1884 dopo la pubblicazione nel settembre ‘83 nella rivista torinese la “Gazzetta del popolo della domenica”.

I protagonisti sono tre ragazzi che si recano a Vaprio, vicino a Milano, per partecipare a una festa. Nel tragitto per prendere il treno incontrano una bella contadina, «di quelle che fan venire la tentazione a incontrarle sole»: Carlino inizia con quello che noi chiameremmo modernamente cat calling: «- Che gamba, neh! – borbottò Car-

lino. – Se va di questo passo a trovar l’innamorato, felice lui!-». I tre iniziano quindi ad attaccarsi alla sua gonnella e la ragazza a reagire scompostamente: «- Io non ho paura di voi né di nessuno! – rispose lei. – Né di me? – E neppure di me? – E di tutti e tre insieme? – E se vi pigliassimo per forza? I tre giovani, assicuratisi che non ci sia nessuno nei paraggi, iniziano a chiederle dei baci ma, al rifiuto, inizia una zuffa, con la giovane che graffia e i tre che cercano di bloccarla e stuprarla. Alla fine la donna, di cui non si nomina mai il nome, «rimaneva immobile stesa supina sul ciglione del sentiero, col viso in su e gli occhi spalancati e bianchi». I tre assassini decidono quindi di occultare il cadavere a cui, non entrando nella fossa scavata, mozzano il capo con un coltello.

Questa è la peculiarità di Verga che lo differenzia da tutti gli altri autori, cioè la



crudeltà realistica con cui rappresenta la violenza, senza reticenze moralistiche o elusione di particolari scabrosi.

La novella è stata presentata nella camera immersiva in occasione della mostra tenutasi nel museo TIME in occasione della giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne. Il video di "Tentazione" è stato seguito dall'esposizione di vicende realmente accadute riguardati episodi di violenza di genere.

Queste storie potevano essere ascoltate attraverso la scansione di un QR code ed erano accompagnate dalla ricostruzione degli abiti indossati dalle vittime, un modo impattante di rispondere alla fatidica domanda spesso rivolta alle vittime: "come eri vestita?".



Di **Davide Signorelli**



Cos'è Il Krav Maga?

Negli ultimi anni in tutta Italia si sta diffondendo uno sport di cui però in pochi conoscono le finalità, i metodi di applicazione e le origini.

Il krav maga, in realtà, non è uno sport, e non lo è stato sin dalla sua creazione; quest'arte è a tutti gli effetti un'unione di tecniche difensive di origine israeliana per contrastare le aggressioni antisemite negli anni '60. Insomma, originariamente, il Krav Maga era un insegnamento di difesa personale necessario a tutte le persone che volevano trascorrere la quotidianità in un ambiente con molti pericoli incombenti, poi però è stato affinato e modificato in base alle situazioni ed esigenze odierne. Basta solo pensare che dalla popolazione, il suo insegnamento, è passato alle forze dell'or-

dine israeliane e piano piano si è anche diffuso per vari Stati europei e mondiali. Con la sua divulgazione, questo sistema di difesa si è arricchito di sempre più tecniche provenienti da sport di combattimento ed arti marziali, fornendo progressivamente a chi lo apprendeva uno strumento sempre più completo e variegato, capace di coprire le varie aree dei combattimenti: lo striking, il combattimento a mani nude, la lotta a terra e la difesa da persone armate con oggetti quali bastoni, coltelli ed addirittura armi.

In Italia questo sport si è diffuso in tempi abbastanza recenti prima con singoli corsi di piccole realtà, che ad oggi però si stanno espandendo progressivamente e stanno trovando

a mio avviso, è la grande famiglia di Krav Maga Academy con fondatore Manuel Spadaccini. Manuel originalmente è stato un agente delle forze armate italiane, lavorando nell'arma dei carabinieri e non solo. Nei suoi anni di esperienza ha potuto apprendere molto, specialmente nel suo periodo di operatività proprio nella patria del krav maga,



ovvero in Israele. Successivamente, in questi anni, Manuel ha iniziato a sviluppare quello che poi è diventato il suo progetto, con la collaborazione di tecniche civili, di sport da combattimento ed arti marziali, e con il contributo anche di tecniche di forze dell'ordine e di forze militari; basti vedere la maglietta della sua "scuola" per notare proprio la distinzione delle tecniche nei tre livelli: Civil, Police e Military. Io oggi faccio parte della famiglia di Krav Maga Academy, ed avendo provato con mano questo sport posso affermare pienamente che è un'immensa fonte di ispirazione motivazionale, psicologica, mentale e fisica. Ti porta a metterti in discussione e a capirti, a sviluppare in te meccanismi sì difensivi, ma soprattutto meccanismi di riconoscimento del pericolo, che mirano a portare l'individuo ad essere vigile e sempre consapevole di quello che sta succedendo



intorno a lui, di modo da ragionare su come agire. Le tecniche sono divise per livelli, si inizia da tecniche molto base e fondamentali per la difesa personale, quali calci e ginocchiate nei punti sensibili, per poi aumentare di difficoltà e di intensità, andando sempre a sviluppare l'aspetto della gestione della tensione, l'allenamento sotto stress, che mira proprio a sviluppare l'aspetto prima citato dell'attenzione. Durante questo percorso ho imparato qualcosa di diverso da ciò che molti credono: l'importanza della prudenza nei confronti degli aggressori. Come dice molte volte il mio istruttore: "lo scontro deve sempre essere evitato, in qualsiasi caso, perché può essere un rischio per noi, come lo può essere per l'altra persona coinvolta, e purtroppo in Italia a volte è facile finire dalla parte del torto, noi dobbiamo sempre cercare di placare possibili screzi e litigi, ma in caso di necessità dobbiamo saper

rispondere nel modo adeguato e proporzionato all'offesa che ci verrà fatta". Se mai vorreste imparare a difendervi, o vorrete stare più tranquilli mentre viaggiate, visti i rischi a cui tutti oggi siamo esposti vi consiglio di provare queste lezioni, sia come corsi generali kma, che anche corsi di antiaggressione femminile per le ragazze, che purtroppo oggi sono molto esposte ad episodi violenti. Grazie ai social e ai mezzi di comunicazione le persone che si stanno interfacciando con questo sport sono sempre di più, tant'è che oggi i centri di Manuel Spadaccini sono oltre 50 in tutta Italia. Di questi io frequento quello di

Bergamo, tenuto da Alessandro Arzuffi, un istruttore di livello Advanced molto preparato, che tiene il corso proprio qua in Boccaleone, vicino alla nostra scuola; dunque, se mai qualcuno volesse provare questa realtà basta che si informi sul sito ufficiale di kma. Se volete vedere nel dettaglio tecniche o storia del krav maga basta andare nei seguenti canali:



Di **Marco Bellini**

“VERO UOMO”

Filippo Turati, la notte di sabato 11 novembre, uccide a coltellate la sua ex fidanzata, Giulia Cecchettin, in seguito a una lite. E' l'ennesimo caso di femminicidio durante questo 2023.

Dopo la notizia di quel sabato mattina, in cui Giulia è stata ritrovata senza vita, si è spezzato il cuore a tutti, e anche solo per un attimo ci siamo sentiti impotenti. In questi anni, si è cercato in ogni modo di istruire le ragazze e le donne quando una relazione amorosa rischia di trasformarsi in altro. A scuola si parla perennemente di questo tema, non c'è trasmissione televisiva che non ribadisca l'importanza di denunciare, di rivolgersi a un centro anti-violenza quando ci si sente sotto assedio, di non presentarsi mai al cosiddetto ultimo incontro. Eppure la tragica fine di Giulia ci rivela che tutto questo non basta.

Come si è arrivati a tutto questo? Cosa ha portato Filippo a compiere quel folle gesto? Da dove origina?

Per molti rappresenta il residuo di una cultura patriarcale che impedisce al maschio di accettare l'esperienza dell'abbandono d'amore.

Io, però, penso che nel gesto di Filippo ci sia molto altro.

Secondo diverse testimonianze, tra cui quella della sorella di Giulia, Elena Cecchettin, era un ragazzo decisamente possessivo, che dopo la loro rottura della loro relazione, durata quasi due anni, non ha saputo accettare la sepa-



“UOMO VERO”

razione e andare avanti: ha preferito vivere nel passato, e tentare in ogni modo di manipolare Giulia con frequenti episodi di violenza psicologica, verbale ed emotiva. Sapeva di avere dei problemi ma non voleva guarire, non cercava aiuto, non voleva stare meglio.

La logica che sta sotto questo terribile delitto è l'odio: questo ragazzo in fondo odiava sé stesso per la propria fragilità. Di fronte al dolore dell'abbandono amoroso, non ha trovato in sé risorse interiori che gli abbiano permesso di poterlo attraversare, per rischiare e aprire nuove strade, per cercare la propria gioia non basandosi sull'individualismo e sul possesso, ma su una gioia duale e quindi condivisa.

La società di oggi ha preteso di promuovere e consegnare a noi giovani una vita basata sull'individualità e sulla felicità assoluta, dove tristezza, fallimento e paura sembrano non esistere. L'educazione alla dualità e ai sentimenti non esiste. Devi essere sempre felice, vincente e potente. Poi, la vita accade, e con essa anche dolore, sconfitte e cadute.

Forse a Filippo sarebbe bastato soltanto capire che, quello che lui vedeva come fallimento e motivo di morte, nascondeva anche una prova di coraggio che lo avrebbe portato a una grande rinascita: accettare un rifiuto implica avere consapevolezza della propria fragilità, comprendere che amare non significa possedere e nemmeno mostrarsi “veri uomini” per rispettare i canoni della società di oggi, ma essere uomini veri. Probabilmente Filippo non era minimamente a conoscenza di questa differenza.

Di **Nicola Preda**

CRISI DELLA



Ormai da qualche anno l'industria della carta ha avuto un notevole subbuglio.

Questo subbuglio è cresciuto in conseguenza ai due anni di pandemia e allo scoppio della guerra in Ucraina, che ha bloccato i traffici commerciali delle principali materie prime in ogni settore, quindi anche quello della carta.

Abbiamo numerose testimonianze, soprattutto dalle varie associazioni di editori, ma tra tutte spicca quella del presidente della Federazione italiana degli editori: Andrea Riffeser Monti.

In questa sua dichiarazione egli sottolinea la sua preoccupazione per l'aumento controllato del costo della carta.

Ai microfoni della Repubblica egli dice: "A partire dal secondo semestre del 2021 il prezzo della carta su cui si stampano i giornali è cresciuto di oltre il 100% e ulteriori aumenti sono in corso". In aggiunta: "Gli editori sono già stati costretti a ridurre la foliazione e le notizie". I calcoli dell'ultimo periodo dicono che in sei mesi il prezzo della carta è salito dal 138% al 143%, facendo costare suddetta materia prima 170€ a tonnellata.

Però, al contrario di come si pensi, ciò non si può definire

con il termine crisi ma al massimo di tensione perché il settore della carta non è fermo, anzi al contrario. Infatti negli ultimi anni, non solo abbiamo ripreso le quantità perse negli anni scorsi, ma il settore dell'imballaggio, soprattutto in Italia, è stato uno dei fattori trainanti di questa ripresa. Portandoci ad essere il secondo paese europeo produttore di carta, subito dopo la Germania.

Di Christian Ambrosini



API coscienza

Senza api, non c'è vita!

"Se l'ape scomparisse dalla faccia della terra, all'uomo non resterebbero che quattro anni di vita." (Frase erroneamente attribuita ad Einstein e comparsa per la prima volta su un volantino distribuito a Bruxelles dall'Unione Nazionale Apicoltori Francesi)

Le api svolgono un compito cruciale nella nostra vita quotidiana, nonostante questo vengono spesso sottovalutate e trascurate. Tuttavia, il loro contributo all'ambiente è di fondamentale importanza e, in molti aspetti, determinante per il benessere dell'intero ecosistema.

Come sarebbe il nostro pianeta senza le api? Sicura-

mente avremmo a che fare con un posto arido, spoglio, in cui la biodiversità sarebbe gravemente compromessa. Questi piccoli insetti giocano un ruolo chiave per la sopravvivenza della specie umana e l'equilibrio dei vari ecosistemi: se scomparsissero del tutto, si romperebbe una catena naturale che sarebbe molto difficile, se non impossibile, ricreare. Le api vengono considerate simbolo di operosità, vivono in comunità e nessuna sopravvivrebbe da sola, ma sono soprattutto sentinelle della biodiversità. La diversità biologica è fondamentale per mantenere un ambiente in equilibrio e le api

sono necessarie per preservarla, garantendo la riproduzione di molte specie vegetali.

Inoltre, il loro lavoro di impollinazione contribuisce alla creazione di nuovi ecosistemi, supportando la vita di una vasta serie di organismi. Le api, infatti, sono preziose non solo

per la produzione di miele, ma anche per la loro attività di impollinatori: il loro polline, trasferito da un fiore all'altro, permette la riproduzione di almeno il 90% delle piante selvatiche, fondamentali per il funzionamento degli ecosistemi e la fornitura di alimenti utilizzati dall'uomo, per la propria alimentazione e



quella degli animali. Circa l'84% delle specie di piante e l'80% della produzione alimentare in Europa sono basate sull'impollinazione ad opera delle api e di altri insetti pronubi. Senza le api, la produzione di frutta e verdura diminuirebbe significativamente, portando a carenze alimentari su scala globale.



La comparsa delle api sulla Terra è probabilmente anteriore a quella dell'uomo, come dimostrano alcuni ritrovamenti fossili che fanno risalire la loro presenza sul nostro pianeta a quasi 100 milioni di anni fa. Non si è consapevoli neanche di quando l'uomo iniziò ad allevare le api: l'unica certezza è che il miele si usa da circa 12 mila anni e che l'apicoltura veniva praticata già ai tempi dell'Antico Egitto, come dimostrerebbero alcune scene raffiguranti la raccolta e la conservazione del miele, rinvenute nel tempio del re della V dinastia Niuserre a Abusir, risalente al 2500-2350 a.C. circa.

Purtroppo, le api stanno affrontando numerose minacce che mettono a rischio la loro sopravvivenza. Pesticidi, cambiamenti climatici, perdita di habitat, monoculture, agricoltura intensiva e malattie sono solo alcune delle sfi-

de che devono fronteggiare. Diverse specie di api, oggi, sono in via d'estinzione, e questo è un dato allarmante. La Food and Agriculture Organization (FAO) ha informato la comunità internazionale della preoccupante diminuzione a livello mondiale di insetti impollinatori, tra cui Apis mellifera, le api da miele. I dati relativi alla moria delle famiglie di api sono purtroppo in drammatico incremento: si parla di circa 10 milioni di alveari scomparsi negli ultimi 10 anni, oltre al fatto che



in 30 anni api e vespe sono diminuite del 40%. Oggi preservare le api significa preservare la vita stessa, e tutti noi abbiamo un ruolo da svolgere in questo ambito. Nel nostro piccolo anche noi possiamo fare qualcosa per aiutarle a sopravvivere: proteggere le api e promuovere l'apicoltura non dev'essere interpretato solo come un obiettivo di sviluppo antropocentrico, consapevole ma "arido" in sé e per sé, bensì come una forma di integrazione nell'habitat stesso, un vero e proprio atto

d'amore verso il Pianeta e le nostre generazioni future. Le api sono molto più di semplici insetti che ronzano nei nostri giardini. Sono i custodi invisibili dell'ecosistema, che sostengono la vita sulla Terra in modi che spesso non riusciamo a percepire direttamente. Ricordiamoci l'attualità delle parole di Victor Hugo: "Le api lavorano per noi, ma non per noi soltanto, lavorano anche per tutto il creato".

Di **Simone D'Agostino**



STORIA DEL



DRIFTING

Quasi tutti ormai conoscono la tecnica del drifting: consiste nel guidare un'auto andando a cercare un certo sovrasterzo in uscita di curva, ma mantenendone il controllo. Nonostante questo, in pochi sono al corrente delle vere origini di quello che ormai è diventato un vero e proprio sport. Per iniziare la nostrastoria dobbiamo fare un salto nel passato di circa 100 anni. Non è facile comprendere con certezza chi sia stato il primo pilota vero e proprio ad utilizzare questa tecnica di guida, ma probabilmente si è trattato dell'italiano Tazio Giorgio Nvolari (eh sì, abbiamo inventato pure il drifting) negli anni 30. Il pilota correva nei Gran Premi con uno stile di guida molto particolare: era solito tenere il piede sul gas nelle curve in modo da non perdere velocità. Questo risultava in un fenomeno sconosciuto fino ad allora, inizialmente denominata

to come "Derapata su quattro ruote", il quale consisteva nella perdita del posteriore della macchina, che Tazio doveva raddrizzare aiutandosi con il volante. Il nostro pilota aveva una dote notevole, considerando che a quei tempi le auto erano molto difficili da gestire. D'altronde ci troviamo nel 1930, in quel periodo le macchine erano ancora agli albori della propria evoluzione. Pochi piloti erano capaci di guidare in quel modo, e preferivano adottare stili di guida differenti e più sicuri: per questo motivo, escludendo pochi casi isolati, questa tecnica non si diffuse. A questo punto vi verrebbe da pensare "Ma allora come è possibile che oggi il drifting sia diventato uno sport a tutti gli effetti, con competizioni che si svolgono continuamente in tutto il mondo?" La risposta arriva direttamente dal Giappone: è qui che questo stile si è trasfor-



mato in una vera e propria passione. Siamo agli inizi degli anni 70, e il nostro protagonista è chiamato Kunimitsu Takahashi. Costui fu la persona che delinse le basi iniziali per la nascita di questo sport. Ma i fondamenti hanno sempre bisogno di essere migliorati se

si vuole raggiungere un obiettivo: fù, infatti, Keiichi Tsuchiya a perfezionare questi principi, creando

nuove regole e organizzando le prime gare Touge sulle montagne, ovvero delle competizioni (ovviamente illegali) in cui si cercava di effettuare una salita (uphill) o una discesa (downhill) districandosi

tra le curve e i tornanti. Tutto questo mantenendo la macchina di traverso per ottenere un maggior



numero di punti. Queste sfide acquisirono molta popolarità, e in poco tempo Keiichi diventò famosissimo:

sia per la sua invenzione, ma anche per la sua guida impeccabile, così come lo divenne anche la sua auto, la Toyota AE86 Trueno, che passerà alla storia come la macchina simbolo di questo sport.

Keiichi non vinse solo con la sua AE86, ma partecipò a diverse



competizioni, tra cui la 24 ore di Le Mans, che lo portò a vincere 2 volte nella sua categoria (1995 e 1999); la seconda volta giungendo sul gradino intermedio del podio nella classifica generale. Tuttavia, il suo cuore rimase legato al drifting: il suo sogno era sempre stato quello di farlo diventare un'attività legale, in modo da renderlo ancora più popolare, ma soprattutto, più accessibile anche ai molti che avevano paura di venire colti di sorpresa dalle autorità mentre si dedicavano a questo sport. Grazie al suo impegno e alla sua perseveranza, questo desiderio si culminò con la fondazione, nel 2000, della serie professionale D-1 Grand Prix. Si tratta di un'associazione di drifting, la quale ricopre ancora oggi un ruolo importan-

tissimo, organizzando eventi in tutto il mondo. Per la sua guida e tutti i risultati ottenuti si è meritato ampiamente il soprannome di "Drift King". Oggi Keiichi ha 69 anni, e i suoi video (se siete interessati ce ne sono molti su YouTube) mostrano ancora oggi quanto talento e quanta passione abbia ancora dentro di sé.

Di **Dario Chitò**

Billion Dollar Women

This is not another teen movie review, even though the title resembles a lot of a well-known film, but it's instead about how the summer of 2023 was actually the greatest and most successful summer for women since the "Mamma Mia!" movie came out, but let me explain. The summer of 2023 has seen three powerful and fascinating women reshape society and the economy like nothing else before: we had Beyoncé with her "Renaissance Tour" that brought 2.1 bil-

lion dollars with 56 shows all around the world, the "Barbie Movie" with the star Margot Robbie that generated more than 1.38 billion dollars worldwide and finally Taylor Swift with her "Eras Tour", that is still ongoing, which is estimated to produce 4.3 billion dollars with its 151 shows and probably more to be announced. These numbers are beyond mind blowing, but what's more mind blowing is just how Beyoncé, Margot Robbie and Taylor Swift succeeded in making



something that the general public would have liked, but they also achieved in creating something that was for the women specifically, a place where it's their prospective to lead the viewer and even more, a place where they feel included, safe, heard and represented in a way that it's not aiming to a male audience first, but to a female audience primarily and making sure that everyone felt included. They also contributed to bring back the way we used to live before 2020, making us experience the magic of watching movies in cinemas with providing also an intricate story and meaningful lessons tied to the story itself; they also made the attendees wear outfits inspired by the music, the lore, the fandom, the inner jokes or references to the theme... this created an environment where you could feel like a part of the show too, like you were shining like Beyoncé, or glowing like Taylor or dancing like Barbie: this strategy has not only helped the artist financially and probably also



personally, but it has also contributed the global economy, makin' it flourish and thrive anywhere they went. The "Renaissance Tour", the "Barbie Movie" and the "Eras Tour" have shown how a product made for women could actually be as successful if not more, as a product made for men and the best part is that all these three things were also made by women showing how unbelievable they are and how is still majorly male-dominated. On a good note these events will leave a permanent mark in history and will perfectly describe how the summer of 2023 was the summer where "pink went with everything".

Di **Valentino Dentella**

Il computer, uno strumento meraviglioso, capace di sostituire la mente umana in milioni di ambiti, come ad esempio il calcolo, ehm... è basta, ma può anche essere programmato *wow*. Questo strumento che tanto osanniamo non è altro che un calcolatore, che si è sviluppato negli anni ed è diventato così come lo vediamo ora per merito delle evoluzioni nei campi dell'elettronica e dell'informatica. Proprio perché non è altro che una versione con steroidi di un abaco, non è facile risalire alla sua invenzione, in quanto sin dal XIX secolo, sono state teorizzate diverse macchine calcolatrici, ma il funzionamento di gran parte di essi non è mai stato sperimentato. Ad esempio, nel 1833, quando Charles Babbage teorizzò per la prima volta un calcolatore programmabile, il quale, grazie ad un input, un output ed un po' di vapore, era possibile calcolare e memorizzare operazioni decimali. Tuttavia, questo tipo di invenzioni al tempo avevano

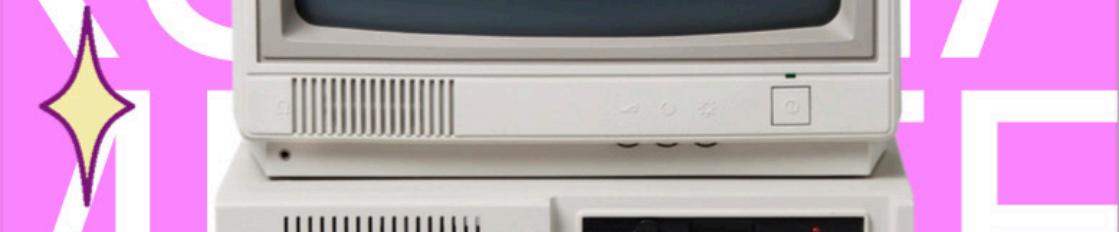
più contro che pro, ad esempio il fatto che occupassero una stanza intera, oppure che fossero troppo complessi per poter essere realizzati. Nel corso del tempo le macchine calcolatrici programmabili vennero sempre di più migliorate e perfezionate, come ad esempio la macchina di Alan Turing, un matematico inglese che, come chi ha visto The Imitation Game saprà, ha aiutato a decifrare la macchina Enigma dei Nazisti, riuscendo così a prevedere le loro mosse. Da allora l'elettronica e l'informatica fecero passi da gigante, arrivando a rendere il computer un prodotto di massa, in grado di rendere il mondo un posto incredibile, ma siamo sicuri che un giorno questi ultimi non diventeranno talmente intelligenti da realizzare che non hanno più bisogno di noi per funzionare?

Di Giorgio Pizzuto

L'INVENZIONE DEL PC

COMPUTER

DATA



VIOLENZA SULLE DONNE

*Piaga sociale o fenomeno enfatizzato
comune ad altri Stati del mondo?*



Quello di Giulia Cecchettin è stato, in ordine temporale, l'ultimo di una lunga serie di femminicidi avvenuti in Italia nel 2023, ben 106 in poco meno di un'anno.

Arrivati a questo punto, è necessario trattare questo fenomeno al pari di una piaga sociale oppure si tratta di un fenomeno comune anche ad altri Stati del mondo, e viene quindi enfatizzato?

Secondo me la violenza sulle donne è arrivata a un livello tale da dover essere considerata una piaga sociale in quanto, sono sì diminuiti i femminicidi se confrontati con quelli degli anni precedenti, ma è

rimasto stabile il rapporto tra il numero dei femminicidi e la popolazione.

Questo problema è difficile da stroncare per varie ragioni, ma ne troviamo una che le accomuna: la mancanza di un programma di educazione alla sessualità al fine di scardinare convinzioni arcaiche, che vedono la donna come un oggetto che si possiede e non come una persona libera di fare le proprie scelte e vivere la propria vita.

Proprio questo sta alla base del problema, infatti non essendoci stata un'educazione al tema adeguata negli anni passati e tutt'oggi, molti adulti

sono cresciuti con quei dannosi stereotipi e li hanno trasmessi ai figli, che a loro volta li trasmetteranno ai nipoti e così via.

Se non interveniamo alla radice, questa piaga sociale continuerà a mietere vittime.

D'altro canto, alcuni credono invece che queste stragi, perché così mi sembra giusto etichettarle, siano causate dal modo in cui le ragazze si vestono, a volte definito provocatorio, e quindi che siano loro stesse a cercarsi attenzioni che, alla vista di certi individui, sfociano poi nella violenza fisica e morale (aggressioni, stupri fino all'uccisione stessa). E' purtroppo fatto comune che dopo aver subito la violenza, quando si va a indagare sulle cause, una delle prime domande che emergono sia "Come era vestita la ragazza?", come se quella potesse essere una giustificazione della violenza.

Osservando però tali argomentazioni, non posso che trovarmi disgustato davanti alla giustificazione della violenza in qualsiasi sua forma anche perché, riallacciandoci a ciò che è stato detto in

precedenza, se nel 2023 si ha ancora la convinzione che una donna non possa vestirsi e vivere come vuole per timore di essere violentata, siamo messi male, quasi come se fossimo rimasti nel Medioevo, dove la donna era un oggetto controllato dall'uomo.

Per tutte le ragioni sopra citate ribadisco che il suddetto problema vada trattato come una piaga sociale.

Di Filippo Novelli



Scontro Hamas-Israele

Da oltre mezzo secolo quella di Israele e Palestina è una storia di conflitti e scontri tanto religiosi quanto politici. Ma come si è arrivati a questo punto? Per comprendere il conflitto di oggi bisogna tornare indietro di oltre un secolo.

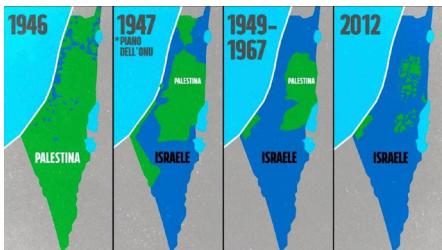
La nascita dello Stato di Israele e l'occupazione della Palestina

Alla fine della Prima Guerra mondiale il ministro degli esteri britannico Arthur Balfour (la Palestina era sotto il protettorato britannico) si dice favorevole alla creazione di uno Stato ebraico indipendente nella regione della Palestina. Già alla fine degli anni trenta, mentre in Europa infuria la Seconda Guerra mondiale e moltissimi ebrei si ritrovano a fuggire dalle loro case, due organismi britannici lavorano a un piano di ripartizione della Palestina: una zona araba, una ebraica e Gerusalemme sotto il controllo internazionale. Arriviamo così al 1947, dove le Nazioni Unite approvano una risoluzione per



la ripartizione del territorio. Il 14 maggio del 1948 lo Stato di Israele proclama l'indipendenza.

Subito dopo, una coalizione di Stati arabi costituita da Egitto, Siria, Libano, Iraq e Giordania lo attacca. Respingendo gli eserciti arabi, il neonato stato di Israele inizia a occupare i territori palestinesi. Inizia un vero e proprio esodo che costringe migliaia e migliaia di palestinesi a ripiegare in un territorio vicino al confine con l'Egitto e nell'area della cosiddetta West Bank, cioè la Cisgiordania. Questo esodo, nel mondo arabo, è conosciuto come nakba, un termine che letteralmente significa "catastrofe".



Nel 1967 però, dopo la “guerra dei sei giorni” tra Israele ed Egitto, anche questi territori vengono invasi. Nonostante una risoluzione dell’Onu che gli impone di ritirarsi, Israele inizia a costruire degli insediamenti, cacciando forzatamente le persone dalle proprie case: è l’inizio di una durissima occupazione e di decenni di violenze.

La prima Intifada

Tra gli anni '70 e '80 i movimenti politici per la liberazione della Palestina iniziano a organizzarsi. Nasce l' OLP (Organizzazione per la Liberazione della Palestina), che dà voce alle istanze palestinesi e si batte per la fine dell’occupazione israeliana e il pieno riconoscimento di uno Stato palestinese. Tra Gaza e la Cisgiordania prende vita una vera e propria sollevazione popolare: il 1987 è l’anno della Prima intifada, che in arabo significa “rivolta”.

La nascita di Hamas

Le manifestazioni e le proteste sono all’ordine del giorno. Circa 1900 palestinesi e 200 israeliani perdono la vita. Proprio in questo contesto nasce Hamas. Si tratta di un acronimo e in lingua araba sta per “movimento di resistenza islamico”. È un’organizzazione politica e paramilitare, che viene creata come braccio operativo dei Fratelli Musulmani (un’organizzazione internazionale islamista), per combattere Israele. Hamas, che negli anni ha rivendicato diversi attentati in cui hanno perso la vita migliaia di civili, non riconosce l’esistenza stessa dello Stato di Israele, che ha giurato di voler distruggere. Viene considerato un gruppo terrorista, e dal 2007 sia l’OLP che l’ANP (Autorità Nazionale Palestinese) hanno tagliato ogni legame con Hamas.

Gli accordi di Oslo e la seconda Intifada

L’ANP nasce negli anni Novanta. Dopo la Prima intifada l’ OLP concentra i suoi sforzi nella ricerca di un accordo con le autorità israeliane per arrivare a una soluzione in cui i due Stati, quello arabo e quello ebraico, potessero convivere in pace. Sono i cosiddetti accordi di

Oslo, che portano appunto alla creazione di un'amministrazione autonoma, l'Autorità Nazionale Palestinese, appunto. L'ascesa sulla scena politica di Benjamin Netanyahu, l'attuale premier israeliano, cambia però le cose e fa saltare di fatto il processo di pace. Nel 2000 scoppia la Seconda intifada, e gli scontri sono ancora più violenti. Quasi cinquemila palestinesi uccisi e un migliaio di israeliani morti. In Cisgiordania, Israele inizia a costruire un vero e proprio muro per separare il suo territorio da quello abitato dai palestinesi, che rimangono comunque occupati. In questi, di fatto, si crea una vero e proprio apartheid.

Hamas e la Striscia di Gaza

Arriviamo così al 2007, anno in cui Hamas prende il controllo a Gaza. In risposta Israele rafforza il blocco, sorvegliando tutto ciò che entra ed esce dal territorio, sia per quanto riguarda beni e risorse che le persone; continuano gli attacchi aerei, teoricamente contro Hamas, ma che finiscono perennemente per colpire i civili. La Striscia di Gaza è lunga appena una quarantina di chilometri e larga dieci, ma è abitata da oltre due

milioni di persone. È una delle aree più densamente popolate al mondo, in cui è impossibile distinguere tra gli obiettivi civili e quelli militari. Gaza diventa una prigione a cielo aperto.

Da quindici anni la vita nella Striscia è durissima. L'occupazione israeliana si è fatta sempre più violenta e Hamas strumentalizza la sofferenza della popolazione per presentarsi come l'unica vera e legittima resistenza contro Tel Aviv (città israeliana). Tra le due parti il dialogo sembra impossibile: la perenne tensione e instabilità ha portato all'escalation delle violenze e dello scontro armato almeno quattro volte in questi ultimi anni. Tutte le volte a soffrirne le drammatiche conseguenze è stata in particolare la popolazione palestinese.

I motivi del conflitto

Il conflitto tra i due Stati, però, non è solo religioso. È un conflitto politico regionale in cui gli interessi in campo vanno in realtà ben al di fuori del Medio Oriente. Secondo alcuni, il brutale recente attacco di Hamas sarebbe un tentativo di far saltare l'accordo tra Arabia Saudita e Israele, spinto dagli Stati Uniti affinché i due Paesi,

entrambi alleati di Washington, normalizzino le relazioni tra loro. C'è anche chi punta il dito contro un presunto coinvolgimento dell'Iran, alleato di Hamas, il quale avrebbe fornito armi e sostenuto l'attacco in chiave anti occidentale.

Situazione attuale

Attualmente, dopo il recente attacco di Hamas, le violenze potrebbero degenerare, con conseguenze drammatiche. Tutti i leader europei e occidentali, tra cui Giorgia Meloni, negli ultimi giorni hanno telefonato a Netanyahu, portandogli tutto il loro sostegno e solidarietà e assicurando di riconoscere il diritto di Israele di difendersi dall'attacco subito.

All'interno del Paese non sono comunque mancate le critiche al premier. Il quotidiano israeliano Haaretz ha pubblicato un editoriale in cui quest'ultimo viene duramente criticato perché accusato di essere il diretto responsabile dell'accaduto, avendo istituito un "governo di annessione ed esproprio che ignora apertamente l'esistenza e i diritti dei palestinesi". La precaria situazione potrebbe inoltre dare nuova linfa alle contestazioni di quest'estate, quando per settimane migliaia

di israeliani sono scesi in piazza contro la riforma della giustizia del governo, che toglie alla Corte suprema la possibilità di contestare le decisioni del governo, considerate "irragionevoli".

Netanyahu, da parte sua, ha annunciato una risposta durissima. Il ministro della Difesa israeliano, Yoav Gallant, ha annunciato l'assedio completo di Gaza. L'elettricità è staccata, nella Striscia non entra né cibo né acqua: un vero e proprio crimine di guerra. È difficilissimo prevedere come evolverà la situazione. Certo è che, ancora una volta, a subire le conseguenze più pesanti sarà la popolazione.

Di **Youssef El Fahouss**

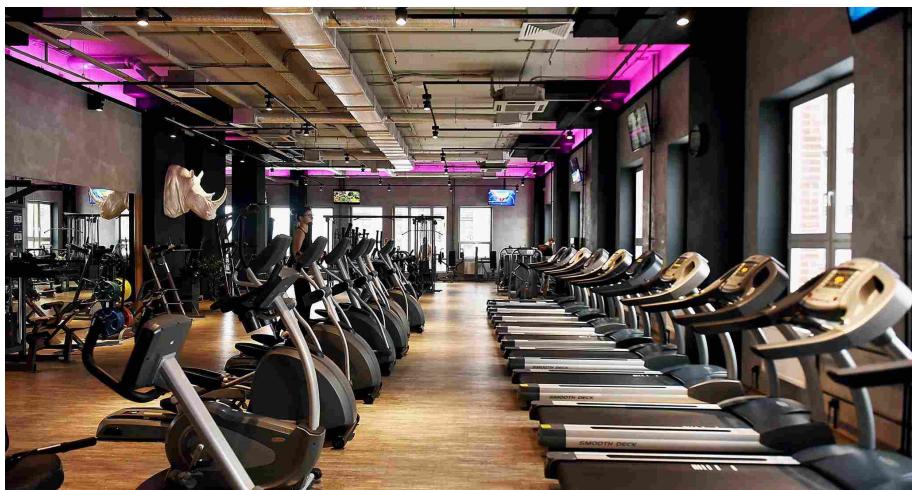
Il primo giorno in palestra

Arrivato il giorno tanto atteso, è importante preparare la borsa per la palestra con cura, assicurandosi di avere tutto il necessario. Un abbigliamento comodo e traspirante, una bottiglia d'acqua, un asciugamano, e, se necessario, anche prodotti per la doccia. Creare una playlist motivante può essere un tocco in più per rendere l'esperienza più piacevole.

Una volta in palestra, è consigliabile fare un giro dell'ambiente per familiarizzare con la disposizione delle attrezzature. Chiedere al personale di mostrarvi le diverse sale e

non esitare a chiedere aiuto se hai domande sull'utilizzo di un attrezzo.

Una delle prime cose da fare è quello di seguire un piano. Per aver un buon piano ti consiglio di consultare un istruttore presente in palestra. Spiegagli i tuoi obiettivi così che potrà stilare un piano di allenamento. La figura dell'istruttore è importante anche per comprendere il corretto utilizzo dei macchinari e mostrarti l'esecuzione degli esercizi. Molte volte, guardandoti attorno vedrai gente sollevare carichi molto più importanti dei tuoi ma ciò





non ti deve spingere ad essere frettoloso ad alzare i carichi venendo meno all'esecuzione. L'esecuzione è molto più importante rispetto al carico, dunque, scegli il carico in base a come esegui l'esercizio.

Durante l'allenamento, non avere paura di chiedere aiuto se hai dubbi sull'utilizzo di un attrezzo o sulla corretta esecuzione di un esercizio. La sicurezza è fondamentale per evitare infortuni.

Rispetta le regole della palestra, pulendo e disinfeettando gli attrezzi dopo l'uso e rispettando gli spazi comuni. Mostra atten-

zione e rispetto nei confronti degli altri frequentatori della palestra.

Infine, ricorda di non esagerare nel primo giorno. Inizia con esercizi leggeri, concentrandoti sulla tecnica e sulla corretta esecuzione. L'obiettivo è abituare gradualmente il corpo all'attività fisica senza rischiare lesioni o dolori eccessivi nei giorni successivi.

Concentrati su di te e sui tuoi progressi, senza confrontarti con gli altri. Il percorso di fitness è personale, e ogni progresso è una vittoria personale. Fai attenzione ai tuoi miglioramenti nel tempo e goditi l'esperienza di migliorare il tuo stile di vita attraverso l'attività fisica.

In conclusione, iniziare la palestra può essere un'esperienza emozionante e positiva se segui alcune semplici regole e ti prepari adeguatamente. Prenditi il tempo per adattarti all'ambiente, chiedi aiuto quando ne hai bisogno, e soprattutto, divertiti nel tuo percorso di fitness. Buon allenamento!

Di **Francesco Marzullo**

Perché è importante amare e rispettare la natura

La natura è una parte essenziale della nostra vita quotidiana e spesso sottovalutiamo il suo impatto positivo su di noi. Trascorrere del tempo immersi nella natura non solo ci permette di staccare la spina dalle pressioni della vita quotidiana, ma ha anche numerosi benefici per la nostra salute mentale e fisica; riduce il rischio di depressione, ansia, aumenta la concentrazione, la memoria e favorisce la rigenerazione mentale, grazie al bagno di quiete, spensieratezza e tranquillità che solo lei può offrirci.

Immergendosi nella bellezza del mondo naturale, riduciamo lo stress e l'ansia, miglioriamo il nostro umore e ci rinvigoriamo, è stato dimostrato che la luce solare naturale aiuta a regolare i nostri ritmi circadiani, che sono le variazioni cicliche dove ogni giorno le nostre attività biologiche sono coinvolte, migliorando la qualità del sonno e aumentando i livelli di vitamina D nel nostro corpo. È particolarmente consigliata un'esposizione minima giornaliera di 10-15 minuti al Sole,

meglio ancora se a braccia e gambe scoperte, così da ricaricare la pelle del nostro corpo, proprio come fanno le piante con la fotosintesi clorofilliana, anche se avviene tramite un processo differente.

La pratica di attività fisiche all'aperto, come passeggiate o gite in bicicletta, migliora la nostra forma fisica e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, esplorando nuovi ambienti naturali si stimola la curiosità, offrendo nuove prospettive e stimolando la produzione di endorfine, noti come "ormoni della felicità", che ci fanno sentire più rilassati e felici.

Oltre ai suoi benefici per la nostra salute e il benessere individuale, la natura svolge un ruolo fondamentale nell'equilibrio ecologico del nostro pianeta. Gli ecosistemi naturali forniscono habitat vitali per numerose specie di piante e animali, contribuendo alla biodiversità e alla sostenibilità dell'ecosistema. La conservazione della natura è essenziale per preservare la qualità dell'aria e dell'acqua,



mitigare i cambiamenti climatici, proteggere le risorse naturali. grazie alla regolazione del clima, la prevenzione delle inondazioni e la purificazione dell'acqua, che sono fondamentali per il benessere umano e la sopravvivenza del pianeta, soprattutto per le generazioni future.

È importante integrare la natura nella nostra vita quotidiana per massimizzare i suoi benefici, mantenendo un equilibrio da ciò che è la vita urbana e la connessione con il mondo naturale. Possiamo iniziare con semplici azioni, come fare una passeggiata nel parco, coltivare un orto, trascorrere del tempo all'aria aperta durante il pranzo o la pausa caffè, oppure con attività all'aperto più intense, come escursioni, campeggio o birdwatching, per esplorare e apprezzare dal vivo la bellezza della natura.

La conservazione e la preservazione della natura è un impegno fondamentale per garantire il benessere della nostra società e dell'intero pianeta.

Possiamo partecipare a iniziative di volontariato, contribuendo a progetti di riforestazione o a campagne di sensibilizzazione sull'importanza della natura.

Dobbiamo anche adottare pratiche sostenibili nel nostro stile di vita, riducendo l'impatto ambientale, supportando aziende e organizzazioni che promuovono un vero stile sostenibile.

Dopo tutti questi anni di tante chiacchiere e pochi fatti siamo quasi arrivati ad un punto di non ritorno, se non ci diamo una mossa ora per sistemare ciò che abbiamo combinato in tutti questi secoli di nefreghismo, non ci sarà più speranza di tornare indietro e saremo costretti a vivere in un mondo dove tutto è malsano, basti pensare all'acqua, al cibo e all'aria che respiriamo.

Di **Carrara Francesco**

Phonk e Eurobeat: la musica delle auto

Auto di traverso, nuvole di fumo e un video con la classica distorsione di una vecchia videocassetta. Tutto ciò accompagnato dalle note di musica particolarmente unica. Ma qual'è? Toni bassi, risoluti e sicuri accompagnati da campanacci distorti digitalmente e voci quasi incomprensibili, o una canzone che sembra uscita dritta dagli anni '80, carica di sintetizzatori, chitarre elettriche, a un BPM sfrenato? O, per riassumere, phonk o Eurobeat? I due generi sono ora reminiscenti della cultura underground degli anni '90 e inizio 2000, ma quali sono le loro origini e le loro caratteristiche, e perché così spesso capita di vedere automobili di

30 anni fa sfrecciare accompagnate da queste canzoni? La musica phonk, pronunciata "fonk", in quanto ricalcata dalla parola funk, è infatti ispirata al Memphis rap degli anni '90, poi elaborata nel corso dello scorso decennio, inizialmente diffondendosi sulla piattaforma di musica Soundcloud. In generale si sviluppa sulla linea del gangsta rap, distinta però da campioni vocali riutilizzati, sintetizzatori e alcuni elementi del jazz e funk.

Sorge dunque il perché chiamare la musica che la maggior parte di noi conosce come phonk è incompleto, in quanto si parla di "drift phonk". Questo è un sottogenere emerso alla fine degli



anni 2010 in Russia, utilizzando bassi intensi, campanacci e suoni distorti, che rendono spesso irriconoscibili i testi dei campioni, tutto ciò in una confezione più energetica rispetto alla phonk tradizionale. Il nome drift intende proprio la pratica automobilistica legata a questo genere, che indica maneggiare un'automobile in estremo sovrasterzo, ovvero quando le gomme posteriori sbandano. Non rari infatti sono montaggi che associano video di drifting al genere, dovuto al clima generale energizzante, sicuro e poderoso che evoca. Dal lato opposto troviamo l'Eurobeat, un genere meno sotto i riflettori, ma senza dubbio popolare nella cultura automobilistica, che ha un approccio radicalmente diverso dalla phonk, se non per la presenza comune di strumenti elettronici.

L'Eurobeat, infatti, è un genere derivato dalla Italo disco degli anni '80, appartenente alla dance elettronica. In primo piano troviamo sintetizzatori, chitarre e voce, accompagnati anche da ottoni, arpe



e brevi percussioni, combinati in una melodia continuamente in cambiamento e spesso con grandi esplosioni di energia.

Per quanto sia chiamata Eurobeat, non ha mai avuto grande trazione in Europa, infatti fu il Giappone che costituì il suo mercato principale. Il suo legame alle auto però è sicuramente cementato da due fattori, la compilation di CD Super Eurobeat e il celeberrimo anime Initial D, che racconta la storia di un ragazzo giapponese e il suo legame con il mondo delle auto. Questo anime fa infatti un enorme utilizzo delle canzoni contenute nella compilation come sottofondo delle scene di gara nello stile touge, ovvero competizioni su e giù per le tortuose strade di montagna giapponesi. L'incredibile



energia dell'Eurobeat e i testa a testa tra auto sono un binomio perfetto, che sarebbe poi diventato inseparabile, andando spesso, come la phonk più recentemente, a complementare video di veicoli portati al loro limite da abili piloti.

Il suo impatto culturale è stato pure accolto dalle case automobilistiche che, o in materiale promozionale, o in semplice tributo al loro retaggio, hanno utilizzato l'Eurobeat, come Toyota o Hyundai. I due generi sono dunque contraddistinti da differenze fondamentali, con la phonk che utilizza un ritmo nettamente più controllato ma risoluto rispetto all'Eurobeat, che invece è più rapido, scattante e dinamico. Entrambi però ereditano un clima nostalgico e, seppure in modi

diversi, portano comunque a un'idea di dare il meglio di sé, ovviamente in questo caso nell'ambito della guida. Sicuramente questi due non costituiscono l'intera panoramica della musica nel mondo delle auto, infatti esistono innumerevoli altri esempi, come la Drum&Bass e la jungle, sempre appartenenti alla musica dance elettronica, oppure allontanandoci, sul più classico rock o altri generi dell'hip hop, arrivando fino all'atmosfera elegante e soave del jazz.

Con ogni passione, dunque, si possono evocare alcune emozioni che sono allo stesso tempo rappresentate dalla musica, e l'Eurobeat e la phonk non fanno che richiamare l'aspetto adrenalinico dell'energia tratta dalla potenza e agilità di un'auto, andando oltre la semplice concezione di automobile come strumento.

Di **Alex Locatelli**



L'ESPRESSO, CON I SUOI 4 INDIREZI PRINCIPALI - INFORMATICA, TESSILE, ELETTRONICA E MECCANICA -
È POPOLATA DA PIÙ DI 1600 STUDENTI, CHE UN OCCHIO INESPERTO POTREBBE ETICHETTARE
COME: ZANZA, NERO, FUMATORI, PATITI DI MOTORI, E TANTO ALTRO. IN REALTA'
OGNUNO DI LORO È UNICO E IRRIPETIBILE. L'ESPRESSO È BELLA PERCHÉ È VARIA. :)

