

# Fuori Orario

Anno 7 - Numero 2

I.T.I.S. "G.C. FACCIO" - VERCELLI

Dicembre '09

Salve a tutti ragazzi!

E con un piccolo salto eccoci a dicembre! Come procede la scuola? Ok, va bene... almeno per Natale lasciamo perdere!

E a proposito di Natale... le vetrine sono piene di luci colorate, fiocchi rossi, neve finta.. e tanti articoli da comprare!

Ma questa festa NON è solo regali. Il grande significato religioso in fondo in fondo è ricordato da tutti, più o meno volutamente... Però Natale significa anche molti turni extra per poveri addetti ai lavori, negozi sempre aperti, maratone dello shopping in allenamento continuo e portafogli piangenti!

Allora ricordiamoci di sorridere quando arriviamo alla cassa per pagare il conto, ringraziare e non perdere la pazienza se la coda è lunga: sicuramente non sono questi i problemi!

...e magari ricordiamoci anche che c'è sempre chi è messo in condizione meno piacevole rispetto alla nostra, per cui accontentarsi non guasta ma: i fortunati siamo noi!

Allora BUON NATALE! A tutti voi da tutta la Redazione! =)=)=)



**P.S.** A tutti i professori: ricordo che il Natale porta di rito una grande dose di bontà... che non siano allora troppo basse le valutazioni! Siate buoni!

## *Filastrocca per dicembre*

Fammi gli auguri per tutto l'anno:  
vorrei un gennaio col sole d'aprile,  
un luglio fresco, un marzo gentile;  
vorrei un giorno senza sera,  
vorrei un mare senza bufera;  
vorrei un pane sempre fresco,  
sul cipresso il fiore di pesco;  
che siano amici il gatto e il cane,  
che diano latte le fontane.  
Se voglio troppo, non darmi niente,  
solo una faccia allegra e sorridente.

***Auguri!!!***





Per la prima volta, il mondo deve mettersi d'accordo su come risolvere un problema. Il luogo deputato a questo patto storico è Copenaghen, durante la Conferenza delle

parti della Convenzione sul clima dell'Onu, dal 7 al 18 dicembre. Il problema è limitare le emissioni di gas serra di origine umana, responsabili dei cambiamenti climatici. Questione in ogni suo aspetto davvero singolare. Il mondo è causa del problema che deve risolvere, però non tutte le nazioni hanno contribuito a crearlo in ugual misura. Sono le più ricche ad aver immesso nell'atmosfera, dalla rivoluzione industriale a oggi, la maggior quantità di CO<sub>2</sub>. Inoltre, non tutte le nazioni subiranno analoghe conseguenze dal riscaldamento del pianeta: alcune aree forse trarranno vantaggio da un clima più mite; molte altre, le più povere, subiranno effetti disastrosi.

#### **1 Qual è l'obiettivo della conferenza?**

Un patto globale per tagliare le emissioni nell'industria e nel trasporto, limitare la deforestazione e destinare fondi ai paesi poveri. Perché sia efficace, dovrebbe avere valore legale, vincolando i singoli paesi al suo rispetto entro i tempi previsti. Il risultato ideale del vertice è quindi un accordo giuridico.

#### **2 Che cosa dovrebbe prevedere?**

Tagli alle emissioni con lo scopo di non superare mai i 2 gradi di riscaldamento globale rispetto al periodo preindustriale. Per raggiungere l'obiettivo, entro il 2050 dovremmo ridurre le emissioni dell'80% rispetto al 1990.

#### **3 Perché occorre evitare un aumento superiore a 2 gradi centigradi?**

Secondo tutti i modelli matematici finora sviluppati sotto diverse ipotesi, oltrepassare i 2 gradi causerebbe effetti a cascata ingovernabili da parte dei 6,8 miliardi di abitanti del pianeta e ancora meno da parte dei 9 miliardi previsti nel 2050.

#### **4 Chi sono i paesi più inquinanti?**

Nell'ordine: Cina, Stati Uniti, India e Russia. Nel ventesimo secolo Usa ed Europa hanno immesso rispettivamente il 30 e il 28% della CO<sub>2</sub> contro il 12% delle economie asiatiche.

#### **5 Perché è difficile trovare un accordo?**

Ogni paese ha le sue ragioni. Le zone in forte sviluppo, come India e Cina, accusano quelle più ricche, Stati Uniti ed Europa, di essere responsabili del problema, avendo immesso il grosso dei gas serra dall'inizio della rivoluzione industriale a oggi. I paesi più ricchi ribattono che in una sola decade la Cina ha raddoppiato le sue emissioni e continuerà a crescere. Un altro problema è il fatto che il costo della riduzione delle emissioni è differente nei vari paesi.

#### **6 Quanto costa un piano di tagli?**

Ridurre i gas serra del 35%, rispetto al 1990, entro il 2030 costerebbe a livello mondiale dai 200 ai 350 miliardi di Euro l'anno per i prossimi 20 anni.

#### **7 Quali paesi sono più avanti nella battaglia sul clima?**

L'Unione Europea è capofila: tutti i membri dell'Unione hanno preso l'impegno di ridurre i gas serra almeno del 20% entro il 2020. I 27 paesi Ue hanno proposto che le nazioni più ricche finanzino le più povere per aiutarle a diminuire le emissioni. La spesa prevista sarebbe tra 22 e 50 miliardi di Euro.

#### **8 Bloccare la deforestazione dell'Amazzonia quale contributo potrebbe dare?**

Il presidente del Brasile Luiz Ignácio Lula da Silva ha recentemente firmato con quello francese Nicolas Sarkozy un documento congiunto: sollecita Stati Uniti e Cina a sottoscrivere un accordo che prevede l'80% di riduzione della CO<sub>2</sub> entro il 2050. In cambio promette di ridurre la deforestazione del 70% entro il 2020. E ciò porterebbe a un taglio delle emissioni tra il 36,1 e il 38,9%.

#### **9 L'Italia come si è comportata?**

Bene: le emissioni dell'Italia corrispondono agli stessi livelli del 1990 (510 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>). Un risultato frutto dell'aumento dell'efficienza nell'industria e di nuove infrastrutture per il trasporto.

#### **10 In fin dei conti, servirà Copenaghen o dovremo dare ragione agli scettici?**

Convieni a tutti. Puntare sulle energie alternative è un'opportunità. Secondo un rapporto dell'Onu, entro il 2050 la popolazione crescerà di 2 miliardi e mezzo, specie nelle nazioni meno sviluppate, crescita equivalente all'intera popolazione nel 1950. Siccome tutti aspirano a uno stile di vita occidentale, aumenteranno le auto, le case e così via. Anche non considerando l'aumento di CO<sub>2</sub>, dobbiamo presumere come conseguenza che il petrolio rimasto salirà alle stelle, arricchendo paesi non democratici. Le energie verdi sono l'opportunità per non essere loro ostaggi e per uno sviluppo compatibile in una Terra più pulita e più sicura.

#### **12 E si potrà davvero raggiungere un accordo a Copenaghen?**

Il problema sta in questo: quanto le nazioni industrializzate saranno capaci di offrire per convincere quelle in via di sviluppo a firmare impegni vincolanti. Con il *Climate change bill* fermo al Senato americano, sembra probabile soltanto un accordo politico, che definisca gli obiettivi dei vari paesi. L'accordo giuridico sarebbe rimandato a un successivo vertice nel 2010. Ma la politica, si sa, è l'arte del possibile. Si può quindi ancora sperare in una nuova era nei rapporti tra l'uomo e la natura.



## Mondo

Oggi giorno come può essere definita una persona normale? Secondo me la definizione normale non esiste e che la gente sia poco tollerante e ke il mondo ultimamente stia peggiorando non so... Io credo che il mondo possa vivere; però ogni persona avrebbe bisogno di un esame di coscienza; io a volte vedo cose che forse altri non vedono(nnt allucinogeni); io non so come definirmi, forse sono debole o forse semplicemente pauroso; ciò ke io credo è quello di essere sé stessi e fare ciò che si reputa giusto. In fondo questo mondo è bello xk è vario, ma con ciò non so cosa dire. A volte mi sento così diverso che forse non sono di questo mondo, ma non so: a volte dico di volere la morte di qualcuno, ma in fondo non lo voglio veramente xk far morire una persona che odi è solo una scappatoia dai propri problemi; ciò che si dovrebbe fare è quello di farle capire che le persone non possono stare dentro dei paragoni: ogni persona è ciò che è e nessuno merita di essere trattato male. Io a volte sono come loro; ciò che si può fare è rimanere sé stessi e avere la forza di reggere, anke se a volte ci si impone dei muri attorno e molte di più sono gli altri a farlo. Con ciò non so che dire; so solo che si può avere una via e diverse alternative. Quindi concludo con una frase che mi piace molto "... Abbraccia i tuoi sogni e proteggi il tuo onore...."

(Volete lasciare un commento? fuoriorariovc@libero.it)

## Lamento

La vita è un continuo di salite e discese che non finiscono mai: non può esserci una zona piana perché se ci fosse, il mondo sarebbe monotono. Non sempre le cose vanno come si vuole: perché Dio ha voluto così? Adesso la mia vita va a rotoli: non posso amare... colei che amo e non posso più fidarmi di coloro di cui mi fidavo. Ogni giorno mi chiedo perché soffro così tanto; forse perché devo vivere così e crescere; ma crescere è dura non sapete neanche quello ke passo; la mia unica certezza è che la vita fa schifo; non tanto da suicidarmi, ma comunque non so... L'unica cosa che chiedo alla vita è solo una compagna che mi dia felicità e che mi accetti per quello che sono; forse è tanto, ma nel mio piccolo vorrei solo passare dei momenti di assoluta tranquillità con chi amo. Vorrei tanto che niente turbasse questi istanti; ma gioie e dolori non si possono annullare perché senza uno non si capirebbe cos'è l'altro. Adesso sto scrivendo così, alla c..., ma forse queste parole possono dare forma a qualcosa. Adesso credo che la vita possa dare un'infinità di cose sia belle che brutte; ora come ora le mie certezze sono poche... forse, ripeto; ma io sono così: un tipo che si crede tra le nuvole e che poi si fa male quando scende. Il mio dolore adesso è forte, ma sto cercando di nascondere facendo il bastardo. E qualche volta mi sento così incompreso...



SILVER WOLF

Anche quest'anno la scuola offre la possibilità di usufruire di uno

## SPAZIO D'ASCOLTO

dalle 9.30 alle 12.30, nei seguenti giorni

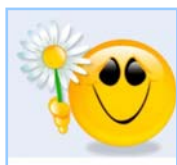
12/11 - 10/12 - 14/01 - 11/02 - 11/03 - 15/04 - 13/05

IN FORMA ASSOLUTAMENTE RISERVATA

potrai avere **30 minuti** per parlare / chiedere consigli / sfogarti con una psicologa.

Per prenotarti, contatta il **prof. PAOLO ANGELERI**.

Si possono anche organizzare consulenze di classe durante le assemblee mensili.





# Scienza e salute



A proposito di salute, un'alimentazione corretta è alla base di una buona salute e, alla base di una corretta alimentazione, c'è sempre una corretta informazione.

Per esempio, il nostro organismo ha bisogno di **FERRO**. La **donna**, nella normalità richiede un fabbisogno di ferro al giorno pari a 18 mg, all'**uomo** ne occorre meno: bastano infatti 10 mg. al giorno. Il motivo per cui la donna in età fertile richiede maggiori quantitativi di ferro andrà ricercato nel fatto che la donna perde tale elemento in larga misura col ciclo mestruale.

Vi suggeriamo il sito dell' **Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione**  
<http://www.inran.it>

## ALIMENTO CONTENUTO IN FERRO (x 100 gr.)

### LEGUMI SECCHI

Fagioli	6,7 milligrammi
Ceci	6,1 milligrammi
Lenticchie	5,1 milligrammi
Piselli	4,5 milligrammi
Soia	6,9 milligrammi



### VERDURA FRESCA

Carciofi	1 milligrammo
Fiori di zucca	2 milligrammi
Indivia	1,7 milligrammi
Radicchio verde	7,8 milligrammi
Spinaci	2,9 milligrammi



### FRUTTA SECCA

Fichi	3 milligrammi
Mandorle dolci	4,6 milligrammi
Nocciole	3,3 milligrammi



## GLI ALIMENTI CHE CONTENGONO PIÙ FERRO

### ALIMENTO CONTENUTO IN FERRO (x 100 gr.)

#### CARNE

Vitello e bovino adulto	2,3 milligrammi
Cavallo	3,2 milligrammi
Maiale	1,7 milligrammi
Pollo	1,6 milligrammi
Tacchino	2,5 milligrammi



#### FRATTAGLIE

Cuore di bovino	4,6 milligrammi
Cuore di equino	5 milligrammi
Fegato di bovino	8,8 milligrammi
Fegato di equino	9 milligrammi

#### PESCI

Acciuga	2,8 milligrammi
Cozze	5,8 milligrammi
Ostriche	6 milligrammi
Rombo	1,2 milligrammi
Sarda	1,8 milligrammi
Tonno	1,3 milligrammi



#### UOVA

Uovo di gallina	2,5 milligrammi
-----------------	-----------------

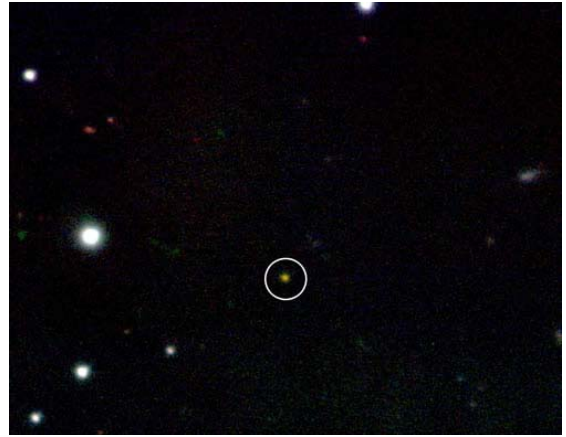


Il ferro è necessario per la sintesi di emoglobina (proteina che trasporta l'ossigeno alle cellule) di mioglobina e di collagene; è inoltre indispensabile nei processi di respirazione cellulare e nel metabolismo degli acidi nucleici.

# BATTUTO IL RECORD PIÙ GRANDE DELL'UNIVERSO

## IL NOME DEL VINCITORE: GBR 090423

Il nome, o meglio la sigla, significa **Gamma Brust Ray** (ovvero Lampo di Raggi Gamma) e il numero corrisponde alla data della scoperta, 23 Aprile 2009. Stiamo parlando dell'esplosione causata dalla morte di una stella distante da noi ben 13 miliardi di anni luce, la più lontana mai vista dall'uomo. Questa scoperta, tutta italiana, arriva 400 anni esatti dopo che un altro italiano, Galileo Galilei, per primo iniziò a scrutare il cielo con un cannocchiale. E Galileo è anche il nome del telescopio italiano con il quale è stata calcolata la distanza della stella. Ma per primo è stato rilevato il lampo di raggi gamma della durata di ben 10 secondi; in questo "piccolo" tempo (in realtà molto grande per un fenomeno del genere) è stata emessa un'energia cento volte maggiore di quella che il Sole produce in tutta la sua vita. Il satellite SWIFT, che per primo l'ha rilevato, ha dirottato la segnalazione al gruppo di ricerca dell'Osservatorio di Brera - Milano dell'INAF (Istituto Nazionale di Astrofisica) guidato dal professor **Guido Chincarini**, del Dipartimento di Fisica dell'Università di Milano - Bicocca, e da **Raffaella Margutti**, studentessa del Dottorato di ricerca in Fisica e Astronomia. Il team italiano, attraverso l'osservatorio di Brera, ha quindi orientato il telescopio Galileo, - che si trova alle Canarie perché da lì la visuale è migliore -, e per primo ha fotografato la stella.



La scoperta è importante perché ha dimostrato che la stella è morta "solamente" 600 milioni di anni dopo il big bang, molto prima di quanto si pensasse si fossero formate le stelle. Se si riuscisse a calcolare anche quando è nata, si potrebbe quindi sapere se l'attuale teoria sulla formazione dell'universo è corretta o se invece va rivista, poiché la sua evoluzione è stata più veloce di quanto si pensasse.

**STEFANO GRASSO 5ª ST**

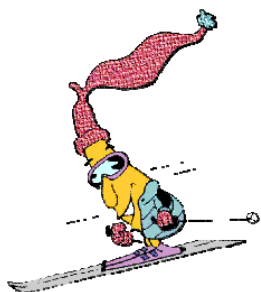
>>><<<

## Linguaggio di programmazione JAVA

Il gruppo di progetto iniziò a lavorare nel 1991 ed al linguaggio inizialmente fu dato il nome Oak (quercia), ma tale nome fu successivamente cambiato a causa di un problema di copyright (il linguaggio di programmazione Oak esisteva già). Dato che gli ideatori del linguaggio si trovavano spesso ad un caffè presso il quale discutevano del progetto, il linguaggio prese il nome da tale abitudine: venne chiamato JAVA (Java è una qualità di caffè dell'omonima isola dell'Indonesia), tanto che il magic number che identifica un file di bytecode ottenuto dalla compilazione di un file Java è 0xCAFEBABE, che in inglese significa ragazza (babe) del caffè (cafe); probabilmente un riferimento alla cameriera che li serviva.



<http://it.wikipedia.org>



# Progetto educativo SCI BIELMONTE 2010 !!!



## GIOVEDÌ 28 GENNAIO

- ORE 7,00: PARTENZA (piazza dell'ITIS)  
ORE 9,30: ARRIVO E INIZIO CORSO DI SCI O SNOW BOARD  
ORE 12,30: PRANZO PRESSO ALBERGO RISTORANTE A BIELMONTE  
ORE 14,00: ATTIVITA' POMERIDIANA  
(PROBABILE ARRAMPICATA FACOLTATIVA IN PALESTRA ATTREZZATA)  
ORE 16,30: RIENTRO A VERCELLI



**Quota Euro 25,00**

**+ 6 € noleggio sci o 7,5 € noleggio snow**

La quota comprende: pullman, maestro per 3 ore di corso, pranzo, eventuale attività pomeridiana.



**ISCRIZIONI APERTE A TUTTI**  
**POSTI DISPONIBILI: 50**

***PER INFORMAZIONI PROF. FRARA***

# Pugilato: questo sconosciuto



Premetto che questo è il mio primo articolo, quindi non aspettatevi troppo!

Voglio parlare di questo sport perché, soprattutto a Vercelli, stanno aumentando i nuovi iscritti alla nostra palestra, il **Palapiacco**.

Questo sport è un po' insolito per ragazzi come me di 14 anni. Da molti è ritenuto violento (e come dar loro torto!!!); ma l'allenamento è molto distensivo, rilassante, direi, ed è questa la ragione per cui ho scelto di praticarlo.

L'allenamento inizia verso le 18.15 - 18.30 e dura fino alle 21.00. Si articola in tre fasi: la prima mezz'ora è di riscaldamento autonomo, ossia ognuno sceglie da sé gli esercizi da fare; dalle 19.00 alle 19.30 la ginnastica è guidata, ossia si fanno stretching ed esercizi di potenziamento muscolare. Per il resto dell'allenamento gli esercizi cambiano ogni volta e servono per allenarsi al combattimento vero e proprio. Il combattimento segue delle regole precise. Anche se paiono sport molto diversi, tuttavia viene ravvisata una certa somiglianza tra il pugilato e la scherma per il particolare tipo di studio preparatorio fra i contendenti in funzione del successivo scambio di colpi.

Fondamentalmente il pugilato si basa su tre colpi:

**Diretto:** è il colpo più importante per il pugile tecnico. A seconda dell'uso, può essere un colpo di disturbo, oppure un colpo potente, portato mediante una rotazione del corpo. Si attua avanzando leggermente e si colpisce con la mano che sta davanti nella guardia.

**Gancio:** colpo potente e demolitore che basa la sua potenza sulla leva fornita dalla spalla e dalla posizione ad angolo retto del braccio; è il colpo

di chiusura per eccellenza. Il gancio, per essere efficace, deve essere eseguito a corta distanza.

**Montante:** colpo dato dal basso verso l'alto; di solito si usa nel corpo a corpo. Si attua ruotando la spalla in modo da imprimere potenza al pugno.

Questi colpi, portati in rapida sequenza e con varietà, generano le "serie" o "combinazioni".

Anche se la fase offensiva ha un ruolo decisivo, due sono le tecniche per evitare di prendere colpi: schivare e parare; ovvio il fatto che per ogni tipo di colpo vi siano differenti tipi di schivate e di parate. Ci sono varie categorie per poter combattere; la divisione base è comune tra **dilettanti** e **professionisti**.

La categoria più "piccola" dei **dilettanti** è il *pugile aspirante* che deve avere un'età superiore ai 14 ed inferiore ai 32 anni. Può frequentare la palestra e sostenere gli allenamenti,

ma non disputare incontri (ed è la mia categoria!!!). Poi ci sono i pugili *juniores*. Sono *juniores* i pugili di età superiore ai 17 ed inferiore ai 19 anni. Il *pugile seniores* è l'ultimo grado. Per appartenere a questo grado o si proviene dalla qualifica *juniores*, oppure ci si tesserà a partire dal diciannovesimo anno di età.

I pugili **professionisti** si dividono in tre serie, ognuna con un determinato numero di round: nella I serie disputano incontri di sei - otto riprese di tre minuti; nella II serie disputano incontri di dieci riprese di tre minuti; nella III serie (solamente in incontri con titoli in palio) disputano incontri di dodici riprese di tre minuti.

Tra dilettanti e professionisti esiste una divisione in base al peso.

## Dilettanti

Categoria	Peso in Chili
Piuma	57
Leggeri	60
Medi	75
Mediomassimi	81
Massimi	91
Supermassimi	oltre 91

Questo è quanto per ciò che riguarda il mondo del pugilato dal punto di vista del regolamento & co. Di motivi per iniziare questa disciplina sportiva ce ne sono molti. Come ho già accennato prima, io mi alleno per sfogarmi e mantenermi in forma; ma, ad esempio, si può passare a questo

## Professionisti

Categoria	Peso in Chili
Piuma	57,15Kg
Leggeri	61,24Kg
Medi	72,58Kg
Supermedi	76,20Kg
Mediomassimi	79,38Kg
Massimi	oltre 90,72Kg

sport per mettersi alla prova o semplicemente per cambiare dalla solita routine sportiva.

Vi lascio i nomi di un paio di siti utili

[news.boxingweb.net](http://news.boxingweb.net)

[www.boxingclubvercelli.it](http://www.boxingclubvercelli.it)

**STEFANO - 1 B**

**P.S. volevo fare un appunto a chi dice che tutti i pugili hanno il naso rotto e rifatto: NON È VERO!!!  
Conosco gente che da 15 anni fa incontri di pugilato e non ha mai perso sangue nemmeno una volta!!!**

