

Per il «supplemento» di studio la nutrizione è importante

Anche quest'anno la « stretta finale » è ormai vicina per le migliaia di studenti che si preparano agli esami...

Nove regole per chi è alla stretta degli esami estivi

Tante proteine, privilegiare il «secondo», frutta, verdura, latte e 4 pasti al giorno non pesanti, masticare lentamente e con cura

non essere utili, in determinate circostanze possono invece che «dar tono»...

da crescita caratteristica delle fasi infantile e adolescenziale.

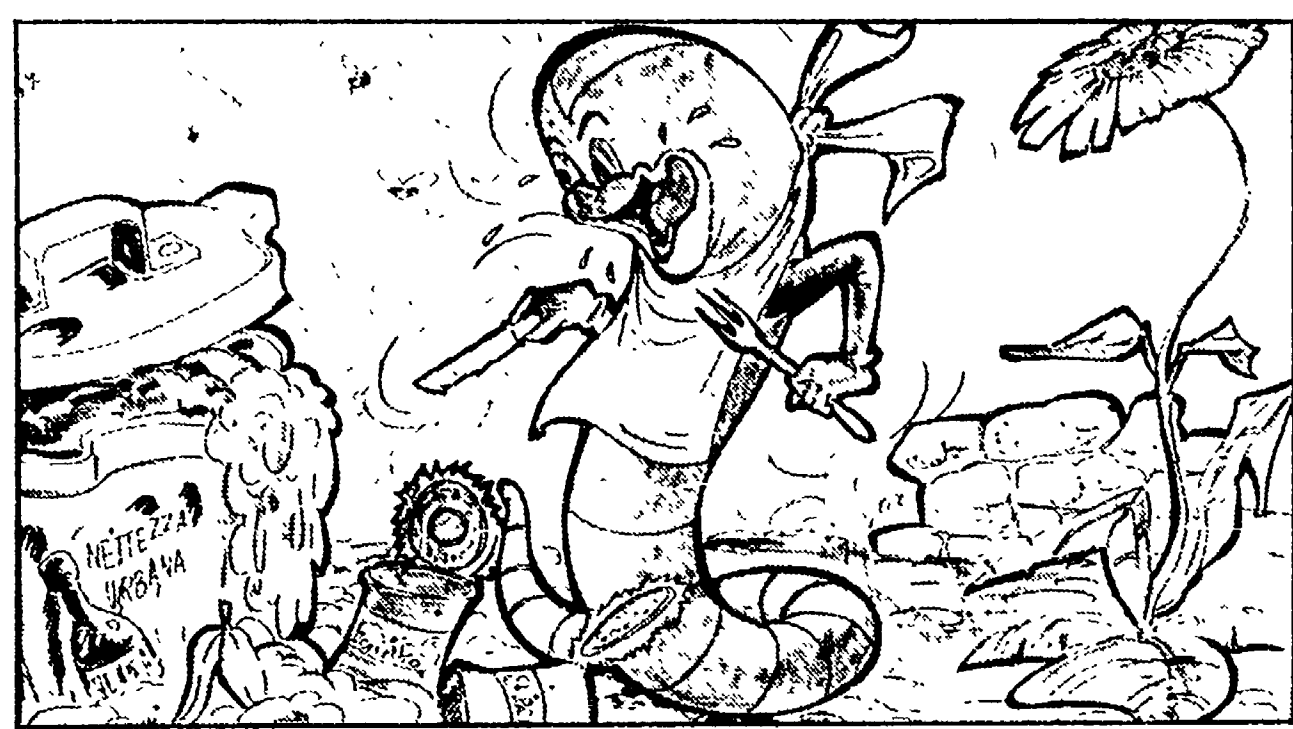
attività negli intervalli tra i pasti.

colazione al mattino ed una sostanziosa merenda nel pomeriggio.

MASTIGARE LENTAMENTE E CON CURA permettendo così agli enzimi salivari di svolgere il loro compito...

Certo, l'applicazione — anche rigida — di queste norme non sarà di per sé sufficiente a garantire la promozione...

Rita Rutigliano Clinica Medica I - Torino



I concimi chimici steriliscono la terra ma c'è un lombrico che la difende

Quell'ecologo tutto fare che rigenera i nostri terreni

Occorrono diciottomila miliardi di questi anellini conosciuti come «rossi della California» per le nostre necessità. Colture moderne in USA - Gli studi di Darwin che li esaminò

«Abbiamo bisogno di allevare 18 mila miliardi di lombrichi». A quale scopo? Per evitare la sterilizzazione dei terreni...

trasformano i rifiuti, le erbe e le foglie marce in terreno che trasforma in minerali per il suolo tutte le proteine...

Quindi buono come esca ma anche come ecologo e produttore. Esiste una «ricetta» scritta per l'allevamento di lombrichi?

«Più che una ricetta occorre una buona programmazione. I lombrichi si possono allevare su lettiere, in un garage...

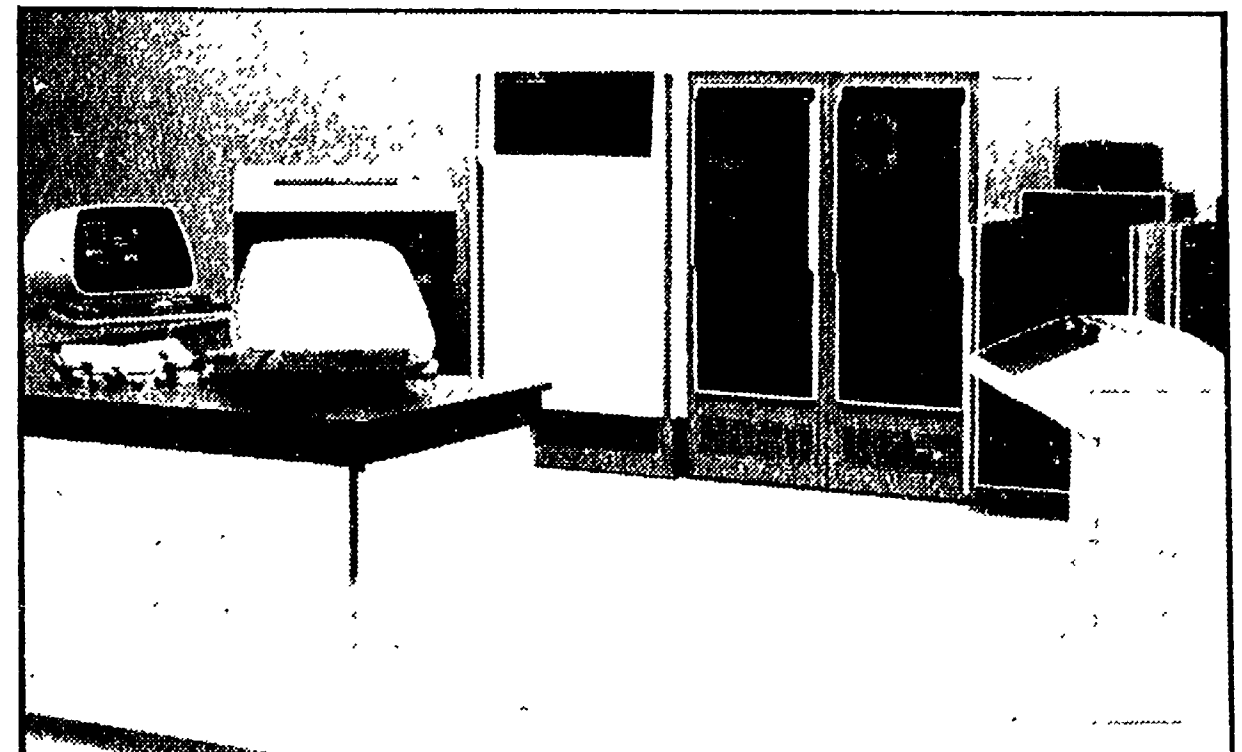
1) TANTE PROTEINE: rappresentano il materiale «plastico» di cui hanno bisogno tutti gli organismi per crescere e svilupparsi...

2) LIMITARE FARINACEI, LEGUMI E DOLCI: pane e pasta, fagioli e piselli, biscotti o marmellata, gelati o cioccolata non vanno aboliti...

3) MANGIARE ANZITUTTO IL «SECONDO»: è un trucco che consente la corretta applicazione delle due regole precedenti...

4) NON RINUNCIARE A FRUTTA, VERDURA E ORTAGGI: sono fonte insostituibile di numerose vitamine...

Un computer tanto veloce



Un nuovo elaboratore di dati è stato presentato a Milano alla stampa dalla Data General. La nuova apparecchiatura è stata battezzata Eclipse MV/8000...

Un canale importante per un reale inserimento sociale

Se l'handicappato va in fabbrica a produrre

Deve essere superato il concetto dell'assistenzialismo missionario - Lo stabilimento, nonostante le storture del lavoro alienante, è il luogo ideale per il recupero sociale

Anzitutto: chi sono gli handicappati? Letteralmente, handicap vuol dire ostacolo, intralcio; gli handicappati quindi, sono degli esseri umani...

a curare il soggetto attraverso farmaci, esercizi fisioterapici o logopedici, come se la «malattia» fosse solo di carattere organico...

che al di fuori dell'ambiente di lavoro. Questo costituisce il sociale nella fabbrica. Fabbriche (e scuole) diventano così, per gli handicappati, momento centrale della terapia...

debbano essere complementari: debbono procedere parallelamente per una più completa e profonda realizzazione del portatore di handicap.

Ma dopo? Dopo è il nulla, l'abbandono, fatalmente il ghetto. Chi vuol ricordarsi però di essere un cittadino di questo Stato, deve ricordare che questa ci impone dei doveri...

L'operaio che va in fabbrica non compie solo una funzione produttiva, ma anche sociale; ha rapporti con gli altri, scambia le proprie esperienze, acquista maggiore coscienza di classe...

«Ecco perché in fabbrica. Ma come? I portatori di handicap, a gruppi di due o tre, accompagnati da educatori, dovrebbero svolgere tirocinio di apprendimento e di socializzazione nelle fabbriche della loro zona...

Spesso, l'attenzione verso i portatori di handicap da parte di chi ha rapporti con loro è trasformata in un ruolo da «buon samaritano», di un individuo circondato da un alone di santità.

Risultati sorprendenti

«La sua presenza fisica ha dato risultati sorprendenti. In determinate zone il raccolto di granoturco è aumentato del 250 per cento, quello della segale del 64 per cento, quello delle patate del 135 per cento...

«Negli Stati Uniti, dove è molto sviluppata, la chiamano Black Magic, cioè Magia Nera. D'oltre Oceano importiamo il lombrico che fa tanto energia alternativa. Si chiama «Il Rosso della California»...

Gianni Buozi

Bloccando il cuore tolgono l'aneurisma

NEWARK (USA) — Per 97 secondi il cuore della sedicenne Maria Chaparro, di Portorico, si è fermato mentre neurochirurghi specializzati riducevano e annidavano un aneurisma arterioso...

New Jersey, sia senza precedenti nella storia della alta chirurgia. Per poter bloccare le pulsazioni cardiache e permettere l'intervento all'interno del cervello, i medici hanno usato la tecnica dell'ipotermia...

Aspirina: dannosa alle donne incinte?

LONDRA — L'aspirina sarebbe entrata a far parte dei farmaci ritenuti dannosi alle donne incinte, le quali sono state quindi ammonite a non prenderne affatto durante la loro gravidanza.

Advertisement for Canguro Sport shoes, featuring the brand name and a testimonial from José Altafini: 'JOSE ALTAFINI: HO SCELTO CANGURO SPORT PER IL MIO TEMPO LIBERO.'