

Cominciano 1.800.000 allievi di elementari e medie. Da domani le maturità

Da stamattina via agli esami

Sono state effettuate tutte le ammissioni agli esami? Al ministero dicono che il metodo duro ha funzionato e 80.000 ragazzi sono stati «scrutinati» in due giorni. Stamattina il gran debutto, 1.800.000 allievi di quinta elementare e terza media affrontano la prova d'italiano. Domani via con la maturità. Ma i maestri e professori dei Cobas hanno annunciato uno sciopero per oggi.

MARIA SERENA PALIERI

■ E adesso, via con gli esami! Sono un milione e ottocentomila i ragazzini che, stamattina, affronteranno la loro grande prova: il tema d'italiano per gli esami di quinta elementare o di terza media. Da domani, invece, comincia il più pesante «tour-de-force» dei maturandi, anch'esso con la prova d'italiano, un esame con cui si cimenteranno esattamente 424.740 ragazzi, di tecnici, professionali, licei scientifici e tecnici, magistrali, licei artistici. La forza maggiore è quella dei tecnici, con 180.064 allievi, quella più ridotta degli artistici, con 4.782 candidati. Ma dedichiamoci prima ai diretti interessati di questa mattina gli esaminandi di quinta elementare e terza media. Per loro gli altri appuntamenti sono domani per la prova scritta di matematica e, solo per i più grandi, dopodomani per la lingua straniera, orale e scritta. Tutto alle medie si deve concludere entro il 30 giugno, ma non è detto che questa febbricitante fine d'anno scolastico non lasci le sue tracce anche su questo calendario, facendo slittare la fine d'uno o due giorni: i maestri e professori dei Comitati di base, infatti, hanno annunciato che festeggeranno a modo loro questo esordio d'esami, scioperando stamattina. Un caso più particolare, invece, riguarda le classi in cui sono presenti allievi di religione ebraica: in base al Concordato tra Stato e Comunità israelitiche il presidente della commissione d'esame dovrà far slittare la prova scritta di lingua dal sabato, «giornata festiva», al lunedì. Una coincidenza «confessionale» di date che, a livello nazionale condiziona d'ufficio il calendario delle maturità. La seconda prova scritta per i maturandi, infatti, si svolgerà direttamente lunedì. Ed eccoli nel cuore della macchina d'esami, tre comitati a tutti gli indirizzi e uno specifico. Le parole d'ordine, scelte da «esperi» di viale Trastevere (trascritte quest'anno su 6.463 buste, quante sono le commissioni di maturità), a stampa speciale, tale da tradi-



Stress da esame

Le regole d'oro (alimentari) per studiare meglio

■ ROMA. Tempo d'esami e anche d'estate. Faceva smunte e pallide, occhiaie per le notti da «riposso», nervi a fior di pelle, madri che rincorrono i figli per casa, con tazzoni di uovo sbattuto. È il classico cliché della prematurità. Sarà così anche nell'anno dei Cobas? Lo vediamo domani. Intanto, a scanso d'equivoci, diamo qualche consiglio utile e scientifico per mantenere in forma muscoli e cervello. Stress psicofisico e caldo - premette la nostra esperta, Silvia Merlini, nutrizionista - sono i principali nemici. E si combattono soprattutto con vitamine e sali minerali, cioè frutta e verdura, preferibilmente cruda.

Yoga

Attacco d'ansia? Fate «arf arf» come i cagnolini

■ ROMA. Ansiosi, stanchi, sotto stress? Se i nervi non ce la fanno c'è chi ricorre, sotto esami, ai cocktail di psicofarmaci. Dei consigli più dolci, dei sistemi naturali di controllo del segreto e della psiche arrivano, però, da una scienza antichissima, lo Yoga. I consigli che seguono ci sono stati dati da Umberto Guidi, maestro di questa disciplina e direttore della rivista «Yoga».

LA NOTTE PRIMA. Il problema, naturalmente, è riuscire a dormire nonostante l'ansia. È sufficiente fra i 15 e i 15 minuti di tempo per affrontare «Shavasana», la tecnica basilare e integrale di rilassamento yoga. Ambiente non troppo illuminato, occhi chiusi, ma mantenendo la coscienza vigile. Stesi sul dorso con le gambe divaricate, mani aperte verso l'alto appoggiate a terra, braccia lungo i fianchi. Il segreto è nel riuscire ad abbandonarsi il più possibile, prendendo insieme coscienza del proprio corpo e di tutti i punti in cui esso è teso, contratto. Concentrandosi mentalmente sui piedi risalire man mano per gambe, tronco,

tema d'italiano, ma senza dimenticare di mettere in borsa un frutto (preferibilmente una banana) e qualche zolletta di zucchero. A metà del lavoro, infatti, potrebbe verificarsi una crisi ipoglicemica da stress (caduta degli zuccheri nel sangue) ed è utile un integratore naturale. Prima di entrare in aula è comunque ammesso un buon caffè o una tazza di tè come stimolante. Fra gli scritti e l'orale, specifica ancora Silvia Merlini, il tipo di alimentazione dipende dal metodo di studio adottato. Se si è abituati a studiare di notte, per esempio, la cena deve essere leggera e nutriente (carne ai ferri, pane tostato, insalata verde e pomodori, condita con poco olio e tanto limone). Se invece il lavoro principale viene svolto durante la giornata, si dovrà concentrare l'attenzione sul pasto di mezzogiorno (una pastasciutta condita semplicemente con pomodoro fresco, basilico e spolveratina di parmigiano, un secondo a base di pesce cotto al cartoccio o lessato; oppure di due uova in camicia, perché sono alimenti che contengono fosforo). Ma i giovani sotto stress non si affidano solo ad una corretta alimentazione. Anzi, molto spesso per facilitare la cattiva coscienza di non aver studiato tutto l'anno, ricorrono a farmaci che troppo frettolosamente vengono prescritti e che danno loro l'illusione di superare l'ostacolo «di slancio». Si tratta per lo più - spiega la dottoressa Assunta Signorelli, psichiatra - di psicostimolanti a base di anfetamine che aumentano il livello del metabolismo cancellando momentaneamente la stanchezza, salvo provocare subito dopo un «crollo» psicofisico.

braccia, collo, «sciogliendo» e rilassando le membra. A questo punto, a mente calma, «accorgersi» della propria respirazione e, man mano, renderla più regolare. Prima di andare a letto, poi, si potrà prendere una tisana di melissa, o di tiglio in piccole dosi. Oppure una normalissima camomilla.

IL GRAN GIORNO. Attacco d'ansia durante la prova scritta? Provare a compiere una respirazione il più possibile regolare, armoniosa, completa. Anche qui c'è un segreto: contare fino a uno nell'inspirazione, fino a due nell'espirazione. Un'inspirazione lunga, infatti, calma la mente. Il consiglio è di fare le prove alla vigilia. Chi è esperto può provare anche a trattenere il fiato, seguendo il ritmo uno, quattro, due. Un metodo più «spettacolare», per il quale occorre un po' di pratica? Fare un'arte a bocca aperta, lingua di fuori, come un cane. Da vigilia.

FINO AL 20 LUGLIO. Data limite. Per arrivare bene fino a quel giorno spendere qualche minuto ogni mattina per praticare una o due posizioni. Prima, la «semirivocata», una versione «morbida» della più difficile «Sarvangasana». Dorso a terra, gambe in aria non troppo dritte, tenendosi i glutei con le mani, controllare la respirazione. Da energia mentale. Oppure il «cobra». Pancia in sotto, a terra, sollevare il tronco appoggiandosi sulle mani curvando all'indietro la spina dorsale. Sollecita la respirazione. Quanto ad erbe e alimenti, lo Yoga consiglia di non mangiar troppo, prediligere alimenti integrali, poche proteine animali. Se tesi, ricorrere alla melissa in tisana, se sottotono meglio il rosmarino o la salvia. □ M.S.P.

Prova di italiano

'Noi proponiamo questi argomenti...'

■ Il centocinquantesimo di Leopardi o il cinquantenario di Gramsci? Le nuove epidemie o le donne nella società? Il computer o l'uomo-scimpanzé? I maturandi oggi, come tutti i loro predecessori alla vigilia della prova d'italiano si spromono il cervello per azzeccare in anticipo quale verrà considerato, dal ministero, il tema più «à la page». Meglio tener conto che statistica vuole che il 99% delle previsioni, il mattino dopo, venga smentito al momento dell'apertura delle buste. Abbiamo chiesto comunque a tre studiosi di dirci qual è, secondo loro, il soggetto più plausibile per i temi comuni a tutte le maturità. In più ci hanno spiegato quale tema piacerebbe, a loro, assegnare agli studenti di questa maturità 986-87. Ognuno è libero di esercitarsi a casa.

Edoardo Sanguineti. Per il poeta la domanda è sul soggetto cosiddetto «d'interesse generale».

«Cernobyl, il successo dei Verdi, il referendum sul nucleare. A me pare che nell'aria, ministerialmente, circoli la possibilità d'un bel tema ecologico. Può darsi che l'ambiente non sia un soggetto nuovo per la maturità di questi anni, ma i soggetti tomano, si sa, basta cambiare la formulazione. Ecco, l'angoscia nucleare, o l'inquinamento. Oppure la manipolazione genetica, le alterazioni dei «codici», un soggetto che sarebbe possibile trattare ricorrendo a scienza e fantascienza insieme. «E il "suo" tema?». Trasformare la prova d'italiano in una consultazione. La domanda sarebbe: voi,

«Ecco Gelli»

Confusione all'aeroporto

Ma è un sosia

«Eccolo, è lui...». Aeroporto di Fiumicino, ieri pomeriggio. Un grido isolato lancia l'allarme e subito si scatena il putiferio. Scattano gli uomini dei servizi segreti e immediatamente bloccano un uomo in tutto e per tutto uguale a Licio Gelli. Sì, proprio lui, il capo della P2. Dunque è fatta? Dopo anni e anni di ricerche in mezzo mondo il Gran Maestro si è fatto beccare così? Macché. Troppo bello per essere vero. L'uomo, un cittadino italiano con tanto di passaporto con timbri e marche in ordine, era solo un sosia. Un comune mortale, insomma, che scendeva dall'aereo con la sua valigetta da viaggio. A scanso di equivoci, comunque, l'uomo è stato portato in un posto sicuro e qui sottoposto ad un lungo interrogatorio. L'informazione errata, si è poi saputo, era venuta dalla polizia di Istanbul. L'uomo, che era a bordo dell'aereo Alitalia Az 701, doveva transitare per Roma e poi proseguire per la Nigeria. Un solo dubbio: ma a quale Gelli assomigliava quel viaggiatore. Al Gelli con i baffi o senza?

E dal mare affiorano razzisti misteriosi

È la giornata dei misteri e dei colpi di scena. Dal mare antistante il porto di Bari continuano ad affiorare casse piene di razzi collegati a timer sofisticatissimi. Gli ordigni, della lunghezza di un metro, sono in perfetto stato di conservazione. Pronti per l'uso, insomma. Sabato scorso ne furono trovati trenta. E ieri ne sono stati trovati altri trenta. A trovarli sono stati alcuni operai che stavano compiendo lavori di manutenzione nel porto. La volta precedente, invece, capitò ad un gruppo di pescatori: stavano tirando in barca la rete, quando all'improvviso sentirono qualcosa di pesante. Tira e ritira, però, dopo un po' sfuma l'illusione del «grande colpo». I razzi, su richiesta della capitaneria di porto, saranno fatti brillare tra alcuni giorni dagli artificieri della marina militare di Taranto. Chi li ha persi? A cosa servivano? State calmi, non fate viaggiare la fantasia. In fondo si tratta solo di razzi antigraffiti. Servono per sparare sulle nuvole ed evitare i goccioni. A meno che...

Io ti vendo un cincillà tu ci rimetti la pelliccia

Maxi truffa con cincillà. È un nuovo imbroglio made in Italy. Già duecento per il momento, le vittime. E tutte concentrate in Friuli, in Piemonte e in Emilia Romagna. Funziona così: io ti vendo 4 cincillà femmine e uno maschio per cinque milioni, tu però puoi contare sul fatto che quando nasceranno i cuccioli lo ripasserò per comprarti a 200mila lire l'uno. Venticinque cuccioli e rientri nelle spese. Per il resto, guadagni assicurati. Ma c'è un imprevisto. Dopo aver piazzato i miei cinque cincillà lo taglio la corda e al mio posto subentra un'altra società. Ora, se vuoi vendere i tuoi cuccioli, li saranno offerte al massimo 30mila lire. Chiaro? Contro l'affare cincillà - denunciato dalla rivista «Terra e vita» - stanno già fioccando le prime denunce alla magistratura. Evidentemente a qualcuno deve essere capitato anche un cincillà sterile.

Niente più pannolini raccomandati

Niente più pannolini o assorbenti raccomandati da medici, pediatri, ostetriche o infermieri. Niente più dentifrici consigliati da dentisti o odontoiatri. Se mai vi siete bevuti quelle fesserie ora dovete rassegnarvi. L'istituto di autodisciplina pubblicitaria - così informa l'unione consumatori - ha infatti modificato il proprio codice di autodisciplina al quale aderiscono le maggiori testate giornalistiche e radiotelevisive e le agenzie di pubblicità. In altre parole nessuno può più utilizzare, per convincervi ad acquistare qualcosa, «attestati, perizie, testimonianze di provenienza o di natura medico scientifica». È già qualcosa, ma a quando un provvedimento più generale?

MARCO DEMARCO

Gallipoli

Incriminata la giunta Dc-Psi per peculato

■ GALLIPIOLI. Con l'accusa di peculato ed interesse privato in atti d'ufficio, il sostituto procuratore della Repubblica di Lecce Cataldo Motta ha emesso ordini di comparizione nei confronti del sindaco Antonio De Marini (Dc) e dei sei componenti la giunta comunale (Dc-Psi) di Gallipoli. I provvedimenti del magistrato - a quanto si è appreso - si riferiscono all'approvazione di quattro delibere adottate dalla giunta.

La prima riguarderebbe il pagamento di oltre due milioni di lire per prestazioni professionali all'avv. Felice Leopizzi, padre dell'assessore comunale al turismo Alberto. La seconda delibera sarebbe relativa all'assunzione di due cuochi presso la scuola elementare di Gallipoli, nonostante il parere contrario dell'ufficio di collocamento. La terza si riferirebbe all'incarico conferito all'ingegner Giovanni De Marini, fratello del sindaco e segretario della sezione cittadina della Dc, per lavori di ristrutturazione dell'istituto professionale statale cittadino. La quarta delibera, infine, riguarderebbe l'affidamento dei lavori per l'ampianto dell'asilo nido comunale all'ing. Luigi De Vita, mentre questi risultava dipendente dello stesso Comune.

Milano

Tortora denuncia due dei suoi accusatori

■ MILANO. Enzo Tortora ha presentato ieri la prima denuncia contro chi, a suo dire, gli avrebbe procurato i noti guai giudiziari, terminati ufficialmente solo pochi giorni fa con la sentenza assolutoria della Corte di Cassazione.

Il primo documento, consegnato al sostituto procuratore di Milano Marco Manà Maiga, accusa di calunnia il pittore Giuseppe Margutti e la moglie Rosalba Castellini. Entrambi avevano affermato di aver visto il presentatore scambiare una partita di cocaina con tre individui negli studi di una emittente televisiva privata.

Tortora ha incontrato i cronisti giudiziari di Milano ai quali ha ribadito che la denuncia contro Margutti è la prima di una serie che coinvolgeranno «soprattutto alcuni giornalisti che considero più criminali di certi pentiti e di alcuni giudici». «Non mi spinge né il rancore né la vendetta, ma l'indignazione profonda nei confronti della giustizia del mio paese». Tortora non ha evoluto comunque anticipare i nomi dei prossimi denunciati, facendo comunque capire che chamerà in causa i giornalisti di due settimanali popolari.

Varese

Operaio morto fulminato

Inchiesta

■ VARESE. Tragico incidente sul lavoro ieri pomeriggio nei pressi della stazione ferroviaria di Varese. Un operaio di 22 anni, Moreno Borromini, è morto fulminato da una scarica elettrica da tremila volt. L'incidente è avvenuto mentre il giovane stava lavorando attorno alle linee di condotta, le linee aeree cioè che forniscono alimentazione alle motrici dei treni.

Ancora incerta la dinamica dei fatti. Per far luce sull'accaduto sono state disposte due inchieste una da parte della Magistratura ordinaria e l'altra da parte dell'Amministrazione delle Ferrovie di Stato.

Moreno Borromini era di Buglio in Monte (Sondrio). Lavorava alle dipendenze di una ditta di Colico nel Lecchese, una di quelle che, da alcune settimane, stanno procedendo alla ristrutturazione della stazione cittadina.

Appena appresa la notizia della morte dell'operaio la Filt-Cgil di Varese ha emesso un comunicato in cui, tra l'altro, si denunciavano «le condizioni di grave insufficienza in materia di sicurezza nel lavoro che quasi sempre sono costretti a patire i lavoratori delle ditte appaltatrici di lavori ferroviari e che già in passato hanno determinato altre mor-

CAMBERO ROSSO

La Guida dell'Estate

Viaggi qua e là per l'Italia

curiosità gastronomiche, ristoranti, vini, birre

Schede, indirizzi, consigli

per consumatori curiosi e golosi

il manifesto - Arci Gola

È in edicola 100 pagine L. 5.000

RIZA

PSICOSOMATICA

LA MEDICINA A MISURA D'UOMO

L'INTELLIGENZA

La creatività della mente: un potenziale da sviluppare

● Lo «scimpanzuo»: non serve la censura, ma la discussione ● Le erbe che stimolano la memoria ● Gli ultimi sviluppi delle terapie dell'handicap ● Il terzo fascicolo del DIZIONARIO DI PSICOSOMATICA

È IN EDICOLA IL NUMERO DI GIUGNO