

MARZO 2025

Sostenibilità



Sport



# ADVENTURE KIDS LUINI

Un incontro speciale  
per riflettere sul tema  
della mafia



Numero  
speciale  
anti-  
bullismo

# Benvenuti NEL NOSTRO GIORNALE

Il progetto Adventure Kids Luini è nato nel mese di Febbraio.

I ragazzi di V^A si sono impegnati nel comprendere la struttura del giornale e di elaborare differenti tipi di testo: dai testi informativi a veri e propri articoli.

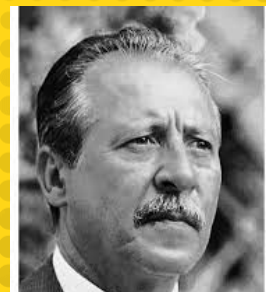
Nel giornale troverete gli eventi vissuti in questo mese con la speranza di poter uscire prima della fine dell'anno con un altro numero.

Come gruppo classe siamo molto orgogliosi di presentarvi il nostro lavoro, nel quale c'è stato impegno, costanza e anche un po' (molta) di fatica.

Buona lettura a tutti!

**Maestra Irene, capo redattrice.**

*Enjoy!*



## What's INSIDE

### 04. LA REDAZIONE

Il team dei giornalisti di Adventure Kids Luini

### 05. LA NOSTRA SCUOLA

Spazi e bellezza

### 07. SPAZIO USCITE DIDATTICHE

Dal planetario al cinema Rondinella.

### 08. INCONTRI SPECIALI

Roberta Gatani: nipote di Paolo Borsellino.

### 10. TEAM ANTI-BULLISMO

Guardiamo da vicino il bullismo e scopriamo come possiamo dire "BASTA".

### 12. EVVIVA LA DIVERSITA'

I calzini spaiati e l'inclusione.

### 15. SPAZIO LIBRI

"Fino a quando la mia stella brillerà" di Liliana Segre.

### 16. RICETTE ARABE

Le ricette tipiche egiziane tanto attese per la fine del Ramadan.

### 18. OROSCOPO

Astrologia e sorrisi.

### 19. GIOCHI E INDOVINELLI



# La redazione



## CONOSCI LA NOSTRA REDAZIONE

## QUESTI SIAMO NOI

**Questi siamo noi. Tutti diversi ma tutti uguali. Ci siamo impegnati nella scrittura di questo giornale per dare eco alla nostra scuola e a quello che quotidianamente viviamo.**

**Romeo Fasson:** esperto grafico con una grande passione per il disegno.

**Evelyn Corrao, Alessandro Nigro, Eros Pineda:** esperti in tema di anti-bullismo analizzano il libro "Io dico no al bullismo", facendo ricerche e portandoci la loro opinione.

**Mohamed Tarfaya:** recensore di film.

**Sofia Schipor:** giornalista amante della sostenibilità e della natura.

**Marta Autiero:** recensore di libri racconta il libro: "Fino a quando la mia stella brillerà" di Liliana Segre.

**Sofia Pratesi:** Esperta e appassionata di storia, racconta gli anni difficili della seconda guerra mondiale.

**Diana Adamczyk:** osservatrice attenta e amante della gentilezza presenta la nostra scuola.

**Hassan Ayman:** amante dello sport e fan sfegatato della Juve si occupa di raccontare l'avventura di Sesto Gioca

**Maria Callozzo:** esperta

inclusione racconta l'avventura vissuta a scuola nella giornata dei "Calzini Spaiati"

**Mohamed Kamel:** Appassionato di cucina ci porta in Egitto per farci conoscere le ricette più gettonate nel periodo del Ramadan.

**Mattia Foletti:** matematico per eccellenza si occupa di creare giochi e rompicapo.

**Mya Andriani:** esperta astrologa racconta il destino dei vari segni zodiacali.

**Moustafa Agami:** cioè io. Descrivo la classe dei giornalisti in erba.

**Brianna Manrique:** amante della moda, timida e riservata ci consiglia nuovi stili primaverili.

**Maestra Irene:** Capo redattrice. Ha una fissa per l'arte, la lettura e la scrittura. Un po' meno per la matematica. Si è occupata dell'articolo di benvenuto e dell'impaginazione del giornale.

**Maestra Sara:** Co-redattrice. Ha una fissa per la matematica e le scienze. Precisa e attenta ma non chiedetele di disegnare.

**Maestro Francesco:** Co-redattore. Preciso, anche troppo. E' il nostro aiutante per eccellenza. Con lui si sorride sempre.





## LA SCUOLA LUINI

### Un posto dove sentirsi a casa.

La nostra scuola si trova a Sesto San Giovanni in via Mincio 101. E' piccola, quasi familiare. Entrando nell'atrio troviamo dei lavori fatti da tutte le classi e proseguendo c'è un grande corridoio dove ogni classe ha un'aula abbastanza grande **dove ci si può sentire come a casa, solo che al posto della famiglia**

### ci sono i compagni e i maestri.

Al piano terra c'è quindi tutta la scuola primaria, l'infermeria e due grandi porte che ci permettono di uscire in giardino.

Il nostro giardino è bellissimo: grande e spazioso possiede panchine, tavoli, canestro da basket e un grande prato.



Al piano inferiore c'è la scuola dell'infanzia con due classi, la palestra e la mensa. Al secondo piano ci sono le aule di musica, arte e religione. C'è inoltre una meravigliosa biblioteca dove andiamo spesso a leggere e scegliere i nostri libri.



## IL CORRIDOIO DELLA SCUOLA PRIMARIA CON I NOSTRI DIPINTI E LE PORTE DECORATE

### IL NOSTRO GIARDINO

### IL NOSTRO ATRIO



# Spazio Storia

## Scopri il periodo del buio

La II Guerra Mondiale iniziò il **1° Settembre 1939**, quando la Germania diede inizio al piano d'attacco verso l'Europa occidentale. Il leader che guidava la Germania nella conquista dell'Europa occidentale era **Hitler**. Gli alleati della Germania durante questa guerra furono il Giappone e l'Italia, che entrò in guerra nel 1940.

### Le conseguenze dell'ideologia nazista

Tutte le persone che facevano parte dei gruppi presi di mira, vennero prima rinchiusi in ghetti costruiti all'interno di alcune città e in seguito, deportati all'interno dei campi di concentramento. Qui i prigionieri venivano trattati senza umanità. Nei campi di sterminio morirono 2.700.000 persone attraverso fucilazioni o l'uso di gas tossici.

La II guerra mondiale rappresenta un momento storico triste e crudele. Hitler, spinto dall'odio per coloro che erano diversi, decise di imporre e portare avanti l'**ideologia nazista**. Secondo questa ideologia esisteva solo una razza umana pura e perfetta, quella ariana, tutte le altre andavano sterminate.

## ETNIE

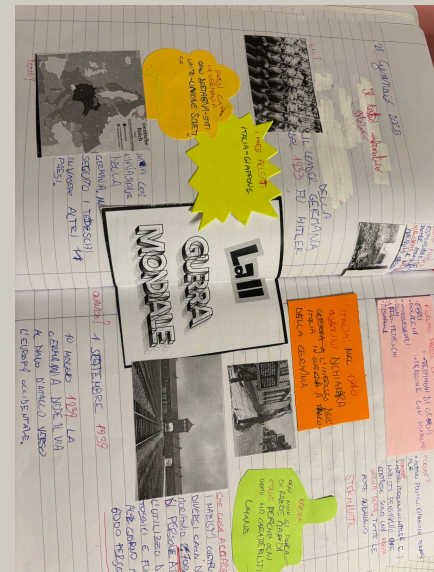
**Vogliamo ricordare una cosa importante.**

Da tempo non si parla più di esseri umani in termini di RAZZA ma si parla di **ETNIE** per mettere in risalto la bellezza della diversità di ogni cultura.



## I GRUPPI PRESI DI MIRA DAL NAZISMO

- Ebrei
- Polacchi
- Rom
- Afro-tedeschi
- Persone con disabilità
- Omosessuali
- Testimoni di Geova



## Scopri la storia di Liliana Segre nelle prossime pagine

Sofia Pratesi V^A





# Liliana Segre

## Scopri la sua storia attraverso il libro: "Fino a quando la mia stella brillerà"

Liliana Segre è una sopravvissuta al campo di sterminio di Auschwitz dove fu deportata da bambina. Ha dedicato la sua vita a rendere testimonianza di ciò che ha vissuto.

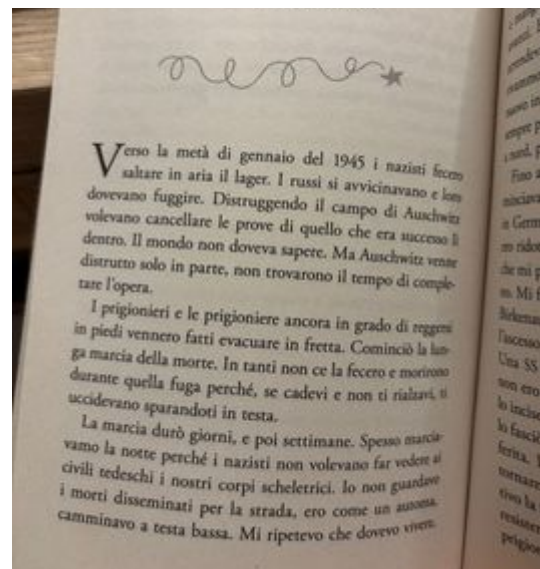
Ha scritto differenti libri tra cui: **"Fino a quando la mia stella brillerà"**.

Questo libro parla della vita di Liliana, bambina ebrea, e di come la sua vita è cambiata a causa della II Guerra Mondiale. Il libro è suddiviso in tre parti: la vita prima di essere deportata, la vita ad Auschwitz e la vita dopo la guerra.

I capitoli che riguardano la vita ad Auschwitz descrivono com'era difficile vivere all'interno del campo di concentramento.

Ci sono in particolare dei passaggi che mi hanno colpita: il primo è quando Liliana racconta che le donne al campo venivano rasate, lei aveva i capelli neri, ricci e ribelli e non la rasarono mai.

Il secondo passaggio riguarda il capitolo intitolato "La marcia della morte".



Nel capitolo "La marcia della morte" Liliana racconta l'arrivo degli americani e dei russi. I tedeschi, per evitare lo scontro, fecero evacuare il campo di concentramento dai prigionieri e diedero fuoco a tutto per non far trovare le tracce di quello che accadeva lì.

Tutto questo avvenne nel 1945.



## Curiosità su Liliana

- Oggi Liliana ha 94 anni
- E' stata nominata senatrice a vita
- Liliana ancora oggi conserva nel suo cassetto il velo bianco che indossava ad **Auschwitz**.
- Liliana ha deciso che quando morirà il suo velo verrà dato in un museo

Marta Autiero

# OGNI VISO E' UNA POESIA

## UN LIBRO PER ONORARE LA GIORNATA DEI CALZINI SPAIATI E LA BELLEZZA DELLA DIVERSITA'

Il giorno 7 Febbraio, la scuola primaria Luini e la scuola infanzia Luini, si sono recate nell'aula di musica per leggere un albo illustrato dal titolo "Ogni viso è una poesia".

Questo libro parla dell'esistenza di molte facce diverse e fa comprendere che ognuno di noi è unico e speciale.

Dopo aver letto il libro, tutti

insieme, ci siamo spostati nel corridoio dove le maestre avevano preparato tanti tavoli e materiali necessari per poter disegnare e ricreare tutti i nostri visi.

Ricreare i nostri visi è stata la dimostrazione che siamo tutti uguali ma tutti diversi, che abbiamo caratteristiche proprie e abbiamo tutti gli stessi diritti.



La pelle morbida e liscia o la pelle rugosa.

il naso proprio in quel modo.

### UNA FRASE SPECIALE DI QUESTO LIBRO

.....  
 "OGNI VISO E' UNA POESIA CHE, CON I SUOI DETTAGLI, DA' FORMA A CHI AMI.

**Callozzo Maria**

# Dentro al giornalismo

## Incontro con la giornalista Alice



Il giorno 12 marzo, la nostra classe ha avuto un incontro speciale: abbiamo conosciuto Alice, una giornalista.

Alice ci ha raccontato cosa sono i media e cosa deve fare un giornalista nel suo lavoro. Abbiamo scoperto che i media sono tutti i modi per comunicare che utilizziamo ma anche tutte le informazioni che riceviamo da: **telegiornali, internet, social, giornali, cellulari** e molto altro ancora.

In seguito le abbiamo chiesto di raccontarci come ha scelto di fare questo lavoro e che cosa deve fare un giornalista.

Abbiamo scoperto che:

- i giornalisti viaggiano molto
- il giornalismo si può fare su qualunque cosa e qualsiasi argomento: Alice ad esempio scrive per delle riviste che si occupano di gru.
- la scrittura è un mezzo di comunicazione importantissimo

In seguito abbiamo scoperto quali sono gli strumenti dei giornalisti mettendoli in paragone con quelli del passato. Dentro una piccola valigetta che Alice ci ha portato abbiamo scoperto che gli strumenti del passato erano solamente due: il taccuino e il registratore (si vede nella foto).

Ad oggi invece i giornalisti hanno tantissimi strumenti e sono supportati nel loro lavoro dalla tecnologia.



# Uscite Spaziali

**I NOSTRI ARTICOLI DI CLASSE**

## SPEDIZIONE SPECIALE PLANETARIO

**Uscita didattica della classe V^A Luini al Planetario più grande D'Italia.**

Martedì 11 febbraio la classe V^A del plesso Luini, Istituto Anna Frank di Sesto San Giovanni, è uscita dalle mura di scuola per una spedizione speciale: atterraggio al Planetario più grande e Antico D'Italia.

Il Planetario è stato inaugurato il 20 Maggio del 1930 e gli alunni della classe V si sono accomodati sulle sedie più antiche d'Italia, infatti hanno ben 95 anni! Queste sedie girano a 360° per permettere agli spettatori di godersi lo spettacolo.

La nostra guida intergalattica Andrea ha raccontato agli alunni la storia del planetario: attorno alla cupola, attraverso uno skyline, è raffigurata la città di Milano nel 1930. Con un raggio laser la guida ha indicato i luoghi riconoscibili come il Duomo e ha fatto notare la presenza dei punti cardinali.

In mezzo alla cupola era presente un oggetto speciale: un proiettore di immagini spaziali, Zeiss Mark 4. Grazie alla tecnologia della sala le scuole presenti sono riuscite a percorrere il ciclo di una giornata partendo dall'alba fino alla notte.

## Curiosità spaziali

### PRIMO SBARCO SULLA LUNA

Il primo sbarco sulla Luna è avvenuto il 16 luglio 1969 grazie alla Nasa. I tre astronauti della missione Apollo 11 sono riusciti a fissare la bandiera americana sul suolo lunare. Voi lo sapevate a cosa servono le tute spaziali? Non solo per respirare ma anche per mantenere la temperatura del corpo degli astronauti alla giusta temperatura che sulla Luna cambia in modo repentino. Le impronte lasciate dagli astronauti potrebbero essere ancora lì perché sulla luna non è presente l'atmosfera e dunque neanche i suoi fenomeni.



### COME SI TROVA LA STELLA POLARE?

Dalla costellazione del Grande Carro si contrano quattro stelle verso Ovest e la quarta è la stella polare che indica sempre il Nord.

Questo accade perché la Stella Polare si trova al Polo Nord, allineata con l'asse terrestre e quindi quando la terra compie il proprio moto di rotazione la posizione non cambia.

### LA VIA LATTEA E LE GALASSIE

In una galassia sono presenti milioni di miliardi di stelle ed è possibile individuare la via lattea solo nei momenti più bui della notte.



### INQUINAMENTO LUMINOSO

Dalla terra gli uomini non riescono a vedere tutte le stelle a causa dell'inquinamento luminoso.





# Incontro con Roberta Gatani

Nipote di Paolo Borsellino

## LA CLASSE V^A INCONTRA ROBERTA GATANI

Il 17 Febbraio 2025 la V^A della scuola Luini si è recata presso la Piazza Oldrini a Sesto San Giovanni. Ad aspettarla, nell'auditorium della scuola civica, c'era **Roberta Gatani**, nipote di Paolo Borsellino.

Roberta Gatani ha spiegato alle scuole presenti la storia di Paolo Borsellino, morto a causa della mafia in un attentato denominato **strage di via d'Amelio**. In

questa strada Paolo e la sua scorta morirono.

## PAOLO BORSELLINO E I CAMBIAMENTI NELLA STORIA.

Gatani, attraverso le parole raccontate, ha fatto comprendere che Paolo, pur consapevole di vivere la sua vita a rischio, combattè la mafia per il bene di tutti. La morte di Paolo e gli eventi che ne seguirono, fecero indebolire le organizzazioni mafiose, che dovettero cambiare

strategie e organizzazione.

## LA CASA DI PAOLO

La casa di Paolo è un'associazione nata nel quartiere a rischio di Kalsa, fondata nel 2015 da salvatore Borsellino. E' un luogo sicuro dove ragazzi e bambini si recano ancora oggi per fare i compiti, far merenda, stare insieme e rimanere lontani dalla strada e dalla violenza.

# UNA CANZONE CONTRO LA MAFIA

Ascolta "PENSA" di  
Fabrizio Moro.



STOP

## UNITI CONTRO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO

**Una ricerca per scoprire cosa sono il bullismo e il cyberbullismo.**

Leggendo in classe il libro **"Io dico no al bullismo"** abbiamo voluto approfondire l'argomento e fare alcune ricerche. Abbiamo così scoperto che le persone vittime di bullismo sono 1700, in un'età compresa tra gli 11 ai 26

anni.

I bulli si trovano soprattutto all'interno della scuola media ma si può prevenire chiedendo immediatamente aiuto alle persone di cui ti fidi per esempio: genitori, amici e insegnanti.



### IL CYBERBULLISMO

Il cyberbullismo è una forma di bullismo che avviene online. E' un comportamento non fisicamente aggressivo ma attuato solo ed esclusivamente attraverso l'uso di dispositivi elettronici mobili. Avviene soprattutto sui social media.



## LA DEFINIZIONE DI BULLISMO

Il bullismo è definito come l'insieme di manifestazioni violente e intenzionali, di tipo fisico, verbale e sociale ripetute nel tempo da parte di un singolo o da più persone che vengono definite come **branco**.



Il nostro pensiero è che bullismo e cyber bullismo avvengono perchè alcune persone, giudicando gli altri, si sentono forti.

E da una voce che giudica, piano piano, diventano cinque, poi dieci fino anche a diventare mille. Quando una persona è vittima di bullismo può avere molti problemi, isolarsi e accumulare differenti traumi.



### COME PREVENIRE IL BULLISMO

- Essere rispettosi delle diversità.
- Incoraggiare le persone a parlare e chiedere aiuto.
- Far capire ai bulli la gravità delle loro azioni.
- Supportare le vittime.
- Imparare pratiche di rispetto.

### COME PREVENIRE IL CYBERBULLISMO

- Imparare a usare bene la tecnologia.
- Avere sempre il consenso degli altri prima di pubblicare le loro foto o video online.
- Riflettere prima di postare qualcosa online.

**Evelyn Corrao  
Alessandro Nigro**



# Bullismo

## LA MIA OPINIONE PERSONALE

In classe abbiamo letto il libro "Io dico no al bullismo" attraversando questo argomento tramite dieci storie di alcune persone.

Una delle storie che mi ha colpito di più è quella di Carolina. Aveva solo 14 anni quando, uscendo con i suoi amici si ubriacò. Sentendosi male si recò in bagno, ma non sapeva che i suoi "amici" la stavano seguendo. Quando svenne per il troppo alcool i suoi amici iniziarono a riprenderla e postarono quel video online.

Carolina dopo giorni e giorni di prese in giro anche da persone che non conosceva e non avendo il coraggio di chiedere aiuto ai suoi genitori, decise di mettere fine alla sua vita.

Questo argomento e questa storia sono molto importanti perché quello che ho compreso è che **il bullismo lascia un segno, non solo fisico ma soprattutto interiore.**

Molte vittime vengono prese in giro e prese di mira dai bulli per tantissimi motivi ma soprattutto per l'aspetto fisico: sei troppo magro, sei troppo grosso o magari hai una disabilità. Altre vittime vengono prese in giro e usate come oggetti.

Il punto di forza dei bulli è proprio questo: ti prendono in giro per le tue fragilità. Sono consapevoli di quello che fanno e comunque lo fanno, senza mettersi nei panni delle vittime. A volte giustificano i loro gesti dicendo: "era solo uno scherzo, m.a uno scherzo può anche uccidere."

Nel libro abbiamo scoperto che i bulli a volte sono ragazzi arrabbiati perché vivono situazioni non facili nelle loro famiglie ma questo non giustifica i loro gesti.

Pineda Eros



Mohamed Tarfaya

## 3 MARZO 2025 GIORNATA MONDIALE DELLA FAUNA SELVATICA

In occasione della giornata mondiale della fauna selvatica, tenutasi il 3/03/2025 la scuola Luini si è recata verso il cinema Rondinella. Una volta arrivati i bambini si sono accomodati sulle comode poltrone della sala e quando si sono spente le luci è iniziato il docufilm "Kina e Yuk".

Il film racconta di due volpi artiche che si chiamano Kina e Yuk. Il docufilm spiega che le volpi artiche non si separano e Kina, incinta, veniva accudita da Yuk che è un abile cacciatore di prede. Una notte durante la caccia, Yuk si allontana ma a causa dello scioglimento dei ghiacci, si ritrova bloccato su un pezzo di ghiaccio senza potersi mettere in salvo e viene trasportato via dall'acqua.

Kina rimane così da sola e spaventata da una volpe rossa, decide di iniziare un nuovo viaggio per trovare una tana adeguata per i nuovi piccoli. Nella ricerca di una nuova tana Kina arriva a Jack City, dove deve superare molti pericoli.

Le due volpi alla fine si ritrovano e riescono a trascorrere la loro vita insieme.

**TI INTERESSA LA SOSTENIBILITA'? VIENI A  
SCOPRIRE TANTE CURIOSITA' NELLE  
PROSSIME PAGINE**

# SOSTENIBILE E' MEGLIO

## IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Il fenomeno del riscaldamento globale è iniziato nel 900, quando l'aumento delle temperature iniziò ad essere notevole.

Con questo termine si indica l'aumento della temperatura

di tutto il mondo e i fenomeni naturali collegati come alluvioni, siccità, desertificazione scioglimento dei ghiacci, surriscaldamento di mari e innalzamento degli oceani.



### Un problema per tutti

.....  
Gli effetti del riscaldamento globale sugli animali sono molto gravi. Si verifica una perdita dei loro habitat e aumenta il rischio d'estinzione.

Gli eventi naturali violenti si verificheranno sempre più spesso e per gli uomini è possibile che diminuirà la quantità di acqua e cibo. Il cibo diventerà sempre più costoso.



### Perchè i ghiacci si sciolgono?

I ghiacci e i ghiacciai si sciolgono soprattutto a causa del riscaldamento globale, dovuto principalmente alle attività umane.

Ci sono molte emissioni di gas serra, gas presenti nell'atmosfera che trattengono il calore terrestre. Inoltre vengono eseguite molte deforestazioni eliminando così alberi e ambienti naturali. Quando i ghiacci si sciolgono avviene l'innalzamento degli oceani.



## CONSIGLI PER ESSERE SOSTENIBILI E PROTEGGERE IL PIANETA

- Non sprecare cibo
- Spegner la luce quando non serve
- Utilizzare materiali riciclati e riciclabili
- Fare la raccolta differenziata correttamente
- Non sprecare acqua
- Rispettare gli animali

Sofia Schipor



# L'angolo dello Sport

## L'AVVENTURA SESTO-GIOCA

Il 27 maggio 2025 l'Istituto Anna Frank plesso Luini si recherà allo stadio della società sportiva "Pro sestto" dove sfiderà altre scuole in diversi giochi. Gli studenti della scuola Luini ha già iniziato a prepararsi guidata dal maestro Vincenzo Vecchione che sta allenando duramente l'intera scuola in tutti i giochi.

### Quali saranno i giochi da affrontare?

#### 1) Corsa con i sacchi

Consiste nel saltellare all'interno di un sacco e stare attenti a non inciampare. E' una corsa un po' buffa!

#### 2) Lancio del Vortex

Questo è il primo gioco che nasce negli anni 90 creato da David Funrer. Consiste nel lancio di un oggetto che più va lontano meglio è.

#### 3) Tiro a canestro

Chiamato semplicemente basket,

venne inventato il 1981 da James Naismith.

#### 4) Gimcana

Consiste in una corsa ad ostacoli dove chi impiega meno tempo vince.

#### 5) Staffetta

Consiste in una corsa senza ostacoli, per far partire il compagno devi dare il via attraverso un cinque.

#### 6) Salto in lungo

Questa disciplina nasce nell'antica Grecia nel 708 a.c ad Olimpia. Bisogna compiere un salto in avanti facendo in modo che sia più lungo possibile.

#### 7) Marcia

Nasce nel XII secolo in Inghilterra ed è una corsa con gambe tese e un movimento particolare.

Speriamo di poterli svolgere tutti anche se potrebbero subire una modifica a seconda delle condizioni del campo.



## NOVITA' DAL MONDO DELLO SPORT

La squadra bianconera potrebbe vincere il campionato se l'attuale capolista neroazzurra perdesse qualche partita. I tifosi ci credono e manca poco al resoconto finale!

## I CONSIGLI PER DIVENTARE UN VERO SPORTIVO

1. Il cambiamento prevede una trasformazione
2. Non pensare allo sport come un dovere ma come un piacere
3. Trova lo sport che ti piace e ti diverte
4. Fatti ispirare da profili social con sportivi "giusti"
5. Se pensi di non aver alcun talento, impegnati.
6. Rispetta sempre te stesso e gli avversari,

Hassan Ayman

# Ricette Egiziane

**Lo sapevi che...  
nel periodo del  
Ramadan, dopo il  
tramonto, si  
mangiano tutte  
le ricette più  
squisite.**

**In queste pagine vi mostro la mia ricetta preferita tipica del mio paese, il Mahshi. Buon Appetito!!  
Mohamed Kamel.**

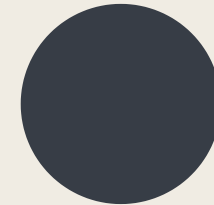
## PROCEDIMENTO

1. Tagliare il cavolo al centro. Staccare foglia per foglia e bollirle in acqua.
2. Togliere la parte più grossa del cavolo e tagliare a quadretti la parte rimasta.
3. Preparare il ripieno di riso partendo dalle cipolle. Farle cuocere con un cucchiaio di olio e uno di burro. Aggiungere due cucchiai di salsa di pomodoro concentrato.
4. Aggiungere la passata di pomodoro e le spezie. Lasciar cuocere.
5. Una volta raffreddato, aggiungere 3 bicchieri di riso precedentemente lavato, un mazzo di coriandolo e uno di aneto.
6. Riempire i quadretti di cavolo precedentemente tagliati con il ripieno di riso. Mette i quadretti di cavolo ripieni nella pentola.
7. Aggiungere il brodo che non deve coprire i quadretti di cavolo ripieni. Lasciar bollire a per 10-12 minuti. Abbasso la fiamma per altri 20 minuti.

## Ingredienti

4/5 persone

- 1 cavolo verde grande
- 2 cipolle
- q.b. Olio
- 1 cucchiaio burro
- 2 cucchiai salsa di pomodoro concentrato
- 500 g passata di pomodoro
- q.b. Spezie: vedi quinto passaggio
- 3 bicchieri riso
- 1 mazzetto aneto
- 1 mazzetto coriandolo





# Oroscopo di Mya Andriani Un'occhiata alle stelle



## **Ariete**

La febbre si avvicina. Prendi le vitamine.



## **Leone**

Sei splendido come il sole in questi giorni! Pieno di buon umore.



## **Toro**

Domani ti innamorerai e la fortuna sarà dalla tua parte.



## **Vergine**

Sei sempre dolci come un cuore. Chi ti incontra è fortunato.



## **Gemelli**

Oggi a scuola la fortuna ti sorride!



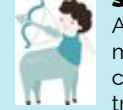
## **Bilancia**

L'arrivo della primavera ti fa impazzire di gioia! Immergiti nei fiori.



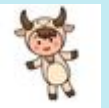
## **Scorpione**

Ultimi denti dondolanti. Tieni duro.



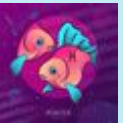
## **Sagittario**

Attenzione a come ti muovi. Ultimamente ti capita di inciampare troppo spesso.



## **Capricorno**

I tuoi amici sono sempre al tuo fianco.



## **Pesci**

Tanta voglia di andare al mare, tieni duro e presto accadrà.



## **Acquario**

Splendi come un fiorellino! Oggi incontrerai nuove amicizie.



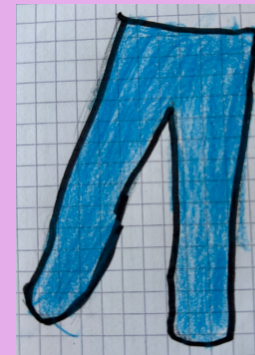
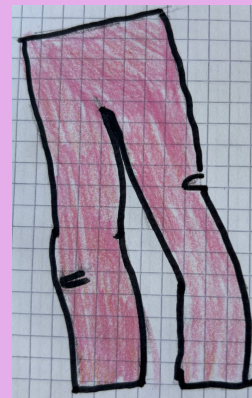
## **Cancro**

Sei attirata dal mondo animale. Il tuo migliore amico potrebbe diventare presto un cucciolo di cane.

## LO SPAZIO DELLA MODA PER LA PRIMAVERA MANRIQUE BRIANNA



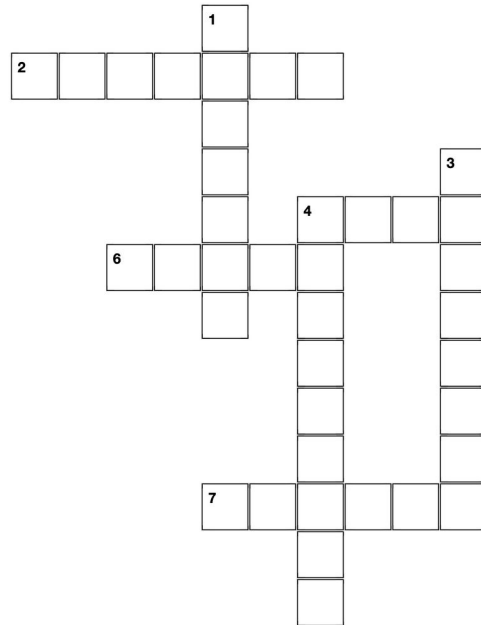
Una t-shirt a maniche corte è l'ideale per questa stagione, indossata sotto a una felpa sportiva e comoda.



Leggins o jeans, tutto è perfetto per la primavera! La parola chiave dev'essere comodità!

# Giochi rompicapo

Risolvi i nostri rompicapo



## Orizzontali

2. si dice quando c'è tanta gente
4. Triste e stanco
6. Dispensa
7. Verso del cane quando sta male

## Verticali

1. Fare festa
3. Persona che ha la stessa età
4. Nascondere, travestire

## Lo sapevi che...

I giochi rompicapo sono passatempi che servono ad allenare la mente e il corpo. Possono aiutare a sviluppare la creatività, la concentrazione e la vista e la memoria.

## Labirinto: trova la via d'uscita

