

## I consigli della Zia Ruzza – 2<sup>a</sup> puntata

### Parola d'ordine: Voler bene ai nostri piedi!



I nostri piedi possono essere bellissimi anche con semplici cure fai da te. Una volta a settimana, dopo la doccia, prendi la buona abitudine di passare la raspa nelle zone che presentano callosità e duroni. Se avete tempo, concedetevi un pediluvio con acqua calda, sale e bicarbonato, con l'aggiunta eventuale anche di oli essenziali. Non effettuate un taglio troppo drastico delle unghie per non indebolirne le difese e favorire l'attacco di funghi e batteri. Non si tratta soltanto di una questione estetica, ma anche salutare.

È necessario dedicarsi del tempo per coccolare questa parte così importante del nostro corpo che ci permette di camminare e spostarci. Quindi:

1. Utilizzate la scarpa adeguata per ogni occasione, della misura corretta cosicché possa adattarsi alla forma del vostro piede;
2. Utilizzate sempre creme per le zone secche, soprattutto d'estate, e se indossate scarpe aperte;
3. Proteggete i vostri piedi dal contatto diretto con superfici in luoghi pubblici, limiterete così la formazione di verruche e funghi;
4. Perché no, un buon messaggio per coccolare i vostri piedi non sarà niente male: potreste chiederlo al vostro partner, oppure realizzarlo da soli dopo una doccia o un bagno rilassante.

### Buona estate!

### CERCATE SU FACEBOOK: SCUOLA VICTORY!

...Tutto questo e molto altro sulla pagina facebook della scuola Victory. La presenza Victory sul social network più cliccato è viva ogni giorno



# Victory News<sup>PD</sup>

tng

Bentrovati cari lettori di Victory news! Questo secondo numero dell'edizione padovana racchiude, come di consueto, i vostri preziosi contributi e le vostre idee, in più non poteva mancare la partecipazione di alcuni insegnanti. Siamo in un momento molto particolare dell'anno scolastico: la fine delle lezioni è vicina e bisogna concentrarsi per il tratto finale della corsa, che di solito è quello più difficoltoso e che costa più fatica. Ma non mollate ragazzi, anche se sicuramente ci sarà un po' di stanchezza per tutti i mesi appena trascorsi sui banchi di scuola e l'estate alle porte già ci fa vagare con la mente verso lidi lontani. Forza, l'ultimo sforzo per poi godersi un bel periodo di meritato relax. Sicuramente questo è un momento utile anche per fare dei bilanci: guardandovi indietro potete valutare se vi siete sempre impegnati al massimo, se avete dato tutto quello che era possibile dare, se questo anno scolastico è andato secondo le vostre aspettative o meno. Un pensiero particolare va ai ragazzi di terza che a breve dovranno affrontare gli esami. Un momento veramente importante nel vostro percorso di formazione, nel quale vi metterete in gioco, dimostrerete le vostre capacità e che sicuramente vi aiuterà a crescere. Alcuni di voi affronteranno poi il difficile mondo del lavoro, mentre altri hanno scelto di proseguire il proprio percorso di formazione nella nostra scuola frequentando l'anno di abilitazione. A tutti voi il nostro più grande augurio di buona fortuna e che la vita vi porti grandi soddisfazioni ed emozioni!

**Elena B.**

EDITORIALE

La mia vita ha avuto qualche lampo, anche se breve, di cose ne sono successe; la pioggia continua, c'è ancora tanta strada, so che il temporale più grande deve ancora arrivare. Ciò che mi consola è che alla fine cesserà, arriveranno le stelle ad accompagnarmi da chi non ci sarà.

Di tutti quei momenti passati con il viso sul cuscino, le sicurezze spazzate via, tutti i pensieri più cupi che inondano la mente, resta il dolore quasi infinito in quei piccoli istanti per cose e persone che non lo sapranno mai. Il peso schiaccia l'anima.

Sentire lentamente i sospiri cessare e i respiri rallentare. La mente si svuota di ogni cosa, risentirsi sereni – non felici – solo quel poco per sorridere.

Tutto il male finirà dolcemente in un "canto" nella mente. Una melodia leggera. Dopo il tormento, finalmente si realizzerà il desiderio della felicità.

Troppe volte l'ho pensato, l'ho supplicato anche, ma non ascolta molto. Il dolore ormai è fisso, è stanco di restare, però lui sente che non se ne deve andare.

Tutto quello che vivo e che vivrò. La disavventura, la disperazione di un male che non cessa, queste sono lezioni, i dispiaceri della vita che si trasformeranno in consigli.

Come i rondinini ho aspettato la mia parte di felicità. Ho aspettato a lungo, non credo arriverà.

La fine arriverà anche per me, i pensieri non ci saranno, che tutto sia riposo. Penserò alle carezze sulla fronte, alle mani calde che mi sfiorano appena il corpo, lascerò che i sussurri di un passato mi addormentino.

Le voci di un canto delicato e sottile, il più dolce e calmo, e tornerò bambina, cullata da questa vita, i pensieri più belli con i sorrisi accennati, e poi nulla, il dolce, riposante nulla.

Il giorno fu pieno di lampi; ma ora verranno le stelle, le tacite stelle.

Si devono aprire le stelle nel cielo sì tenero e vivo.

Di tutto quel cupo tumulto, di tutta quell'aspra bufera, non resta che un dolce singulto nell'umida sera.

È, quella infinita tempesta, finita in un rivo canoro. Dei fulmini fragili restano cirri di porpora e d'oro.

O stanco dolore, riposa!

La nube del giorno più nera fu quella che vedo più rosa nell'ultima sera.

La fame del povero giorno prolunga la garrula cena. ... che voli, che gridi, mia limpida sera!

Don... don... E mi dicono, Dormi! Dormi! Bisbigliano, Dormi! Mi sembrano canti di culla, che fanno ch'io torni com'era... sentivo mia madre... poi nulla... sul far della sera.

**Spunti e riflessioni scritti da Aurora Bettio (1 Acc) liberamente ispirati ad alcuni versi della poesia "La mia sera" di G.Pascoli.**

## Fohn: vademecum di sopravvivenza.

### 1. Occhio alla temperatura.

Mantieni una temperatura piuttosto tiepida e piacevole dell'apparecchio, mai esagerata, per non danneggiare le radici del capello e non creare danni permanenti;

### 2. Sempre in movimento.

Il fohn non deve mai essere concentrato o orientato in modo statico su un singolo punto o zona, anzi è utile farne un uso dinamico.

### 3. La giusta distanza.

Mantieni una corretta distanza, almeno 20 cm dai capelli.

### 4. Scegli bene.

Scegliere un buon fohn non è cosa da poco: il modello ideale deve avere almeno più di un grado di calore, un tasto per il freddo, e minimo due livelli di velocità per adattarsi alle esigenze degli utenti.

### 5. Sempre attenti alla cura di sé.

Più i capelli sono fini, maggiore è la loro sensibilità, perciò fai attenzione durante l'asciugatura.

OLGA KIM

## Victoryani 2.0

### La rubrica del linguaggio giovanile in mutazione

Questa puntata è dedicata al social network più popolare, Facebook, fondato nel 2004 da Mark Zuckerberg, che ha influenzato anche le modalità di espressioni dei suoi utenti.

Alcuni di questi nuovi termini (neologismi) sono:

Addare = aggiungere alla lista di amici (da to add);

Taggare = mettere il nome di qualcuno su una foto (spesso, purtroppo, a sua insaputa!);

Postare = pubblicare un post, una foto, uno stato sulla bacheca o "wall";

Bannare = eliminare, censurare;

Googolare = cercare su un motore di ricerca (Google, in particolare).

Ti quoto = da to quote, significa "ti cito", citare una persona (il termine è molto utilizzato soprattutto nei forum on line).