



DISASTRI E CALAMITÀ

Cosa fare prima,
durante e dopo

Svegliatevi!



3 IN COPERTINA Disastri e calamità. Cosa fare prima, durante e dopo

*Perché è importante prepararsi
per un disastro o una calamità
naturale?*

*La Bibbia dice: "L'accorto che ha
visto la calamità si è nascosto;
gli inesperti che son passati oltre
hanno subito la pena"
(Proverbi 27:12).*

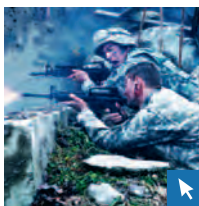
*Questa rivista mostra cosa fare
prima, durante e dopo un disastro.*

IN QUESTO NUMERO

- 8 Cosa dovreste sapere
sul risparmio energetico
- 10 IL PUNTO DI VISTA BIBLICO
Guerra
- 12 AIUTO PER LA FAMIGLIA
Vale la pena di cercare emozioni forti?
- 14 GENTI E PAESI
Una visita in Kazakistan
- 16 FRUTTO DI UN PROGETTO?
La forma delle conchiglie



E IN PIÙ ONLINE



IMPEGNO NELLA COMUNITÀ E IN POLITICA

Perché i Testimoni di Geova non vanno in guerra?

I Testimoni di Geova sono noti perché rifiutano di andare in guerra. Scoprite il perché di questa scelta.

(Nella sezione CHI SIAMO > DOMANDE FREQUENTI)



AIUTO ALLA COLLETTIVITÀ

Quando si abbattano calamità l'amore spinge all'azione

In decine di paesi, i Testimoni di Geova organizzano soccorsi in caso di calamità.

(Nella sezione CHI SIAMO > ATTIVITÀ)

Vol. 98, No. 5 / ITALIAN

Copie prodotte di ciascun numero: 60.240.000. Disponibile in 118 lingue.

Questa pubblicazione non è in vendita. Viene distribuita nell'ambito di un'opera mondiale di istruzione biblica sostenuta mediante contribuzioni volontarie. Per fare una donazione visitate www.jw.org.

Salvo diversa indicazione, le citazioni della Bibbia sono tratte dalla Traduzione del Nuovo Mondo delle Sacre Scritture con riferimenti.

Svegliatevi! è un periodico bimestrale edito in Italia dalla Congregazione Cristiana dei Testimoni di Geova, Via della Bufalotta 1281, Roma. Direttore responsabile: Romolo Dell'Elice. Reg. Trib. Roma n. 14290 - 10/1/1972. Stampata in Gran Bretagna da: Watch Tower Bible and Tract Society of Britain, The Ridgeway, London NW7 1RN. (Registered in England as a Charity.)

© 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Britain.

**Vorreste saperne di più o studiare
la Bibbia gratuitamente a casa vostra?**

Visitate www.jw.org oppure scrivete
a uno dei seguenti indirizzi.

TESTIMONI DI GEOVA:

ITALIA: Via della Bufalotta 1281, I-00138 Roma RM.

GRAN BRETAGNA: Jehovah's Witnesses, The Ridgeway,

London NW7 1RN.

Per l'elenco completo degli indirizzi, vedi www.jw.org/it/contatti.



IN COPERTINA

DISASTRI E CALAMITÀ

COSA FARE PRIMA, DURANTE E DOPO

“Un’esplosione terribile quasi mi gettò a terra. Dalle griglie di aerazione usciva fumo e il nostro ufficio, che si trovava molto in alto, era avvolto dalle fiamme” (Joshua).

Terremoti, uragani, attentati terroristici, sparatorie nelle scuole: queste parole compaiono fin troppo spesso nei titoli delle notizie. Ovviamente, un conto è leggere la notizia di un disastro e un altro è viverlo. Cosa potete fare *prima*, *durante* e *dopo* un disastro per aumentare le possibilità di sopravvivere?



La preparazione
è il fattore chiave
per sopravvivere

PRIMA **PREPARATEVI**

I DISASTRI possono colpire chiunque, e prepararsi a un possibile disastro è il fattore chiave per sopravvivere. Ma cosa potete fare in pratica per prepararvi?

- **Preparatevi mentalmente.** Prendete coscienza del fatto che i disastri accadono e che voi e i vostri familiari potreste esserne colpiti. Non ha senso prepararsi *dopo* che è accaduto un disastro.
- **Informatevi sui disastri** che potrebbero succedere nella zona in cui vivete. Individuate luoghi sicuri verso cui dirigervi in caso di necessità. Cercate di valutare fino a che punto la costruzione della vostra casa e il luogo in cui vivete sono sicuri. Rimuovete le possibili cause di incendio. Installate rilevatori di fumo e cambiate le batterie almeno una volta all'anno, o anche più spesso.
- **Preparate una scorta di beni di prima necessità.** Corrente elettrica, acqua, linee telefoniche e trasporti potrebbero venire a mancare. Se avete un'auto, cercate di avere costantemente almeno mezzo serbatoio di carburante, e in casa tenete sempre pronti cibo, acqua e un kit di emergenza. (Vedi il riquadro "Avete un kit di emergenza?")

- **Tenete a portata di mano una lista di numeri di telefono** di alcuni amici, che abitino in zona ma anche lontano.
- **Fate un piano di evacuazione e provatelo.** Individuate le uscite più vicine nel vostro edificio e informatevi sul piano di evacuazione della scuola dei vostri figli. Stabilite dei punti di incontro per la vostra famiglia (come una scuola o un parco), uno vicino e un altro fuori dal vostro quartiere. Le autorità competenti consigliano anche di provare con la famiglia a raggiungere a piedi questi luoghi.
- **Organizzatevi per aiutare altri**, soprattutto anziani e infermi.

DURANTE **NON PERDETE TEMPO**

“Quando scoppiò l'incendio, la maggior parte delle persone non andò nel panico, anzi indugiava”, racconta Joshua, menzionato all'inizio. “Alcuni spensero il computer o si riempirono la bottiglia d'acqua. Un uomo disse: ‘Forse dovremmo aspettare’”. Nonostante gli altri esitassero, Joshua gridò: “Dobbiamo uscire subito!” I suoi colleghi allora cominciarono a capire quello che

Se le autorità ordinano un'evacuazione, andate via subito



stava succedendo e lo seguirono per le scale. “Se qualcuno cade, aiutatelo a rialzarsi e andate avanti”, continuava a gridare Joshua. “Ce la faremo tutti!”

- **In caso di incendio.** Abbassatevi verso il pavimento e andate in fretta verso l'uscita più vicina. Il fumo potrebbe impedirvi di vedere bene, e la maggior parte delle morti in caso di incendio è imputabile proprio alle inalazioni da fumo. Quindi lasciate tutto e scappate. Anche solo qualche secondo può fare la differenza tra la vita e la morte.
- **In caso di terremoto.** Riparatevi sotto un tavolo robusto o vicino a un muro portante. Ricordate che potrebbero esserci delle scosse di assestamento. Uscite e allontanatevi dall'edificio appena potete. Potrebbero passare delle ore prima dell'arrivo dei soccorsi, quindi cercate di aiutare altri se vi è possibile.
- **In caso di tsunami.** Se vedete l'acqua ritirarsi all'improvviso dalla riva, correte verso una zona più elevata, e fatelo subito. Dopo la prima onda, aspettatevi che ne seguano altre più grandi e pericolose.
- **In caso di tornado o uragano.** Rifugiatevi in un posto sicuro il prima possibile.
- **In caso di alluvione.** Non rimanete in un edificio alluvionato. Non attraversate strade allagate

e non guidate in mezzo all'acqua. Nelle acque alluvionali possono esserci acque di scarico e pericoli nascosti come detriti, tombini aperti e pali della corrente caduti.

- **Lo sapevate?** Anche solo mezzo metro d'acqua in movimento riesce a trascinare via un'automobile. La maggioranza delle morti in caso di alluvione è causata dal tentativo di guidare in mezzo all'acqua che scorre.
- **Se le autorità ordinano un'evacuazione,** andate via subito! Fate sapere ai vostri amici dove siete, o potrebbero rischiare la vita per venire a cercarvi.
- **Lo sapevate?** I messaggi possono essere più affidabili delle telefonate.
- **Se le autorità vi dicono di rimanere in casa o nel posto in cui vi siete rifugiati,** fatelo. Se c'è stato un incidente o un attacco chimico, biologico o nucleare, rimanete al chiuso, spegnete l'impianto di ventilazione e sigillate porte e finestre. In caso di incidente nucleare, andate nella parte interna più bassa dell'edificio per ridurre l'esposizione alle radiazioni. Ascoltate radio o telegiornali locali. Rimanete dentro finché le autorità non comunicano il cessato pericolo.



Dopo il disastro,
mantenete le vostre
abitudini, per
quanto vi è
possibile



DOPO

RIMANETE AL SICURO

Per evitare malattie e pericoli, seguite queste raccomandazioni:

- **State da persone che conoscete**, se possibile, invece che in un centro di accoglienza.
- **Tenete pulito il posto dove state.**
- **Usate protezioni adeguate** quando togliete le macerie. Se possibile, indossate guanti, scarpe robuste, caschetto e mascherina. Fate attenzione a cavi elettrici e braci nascoste.
- **Mantenete le vostre abitudini**, per quanto vi è possibile. I vostri figli hanno bisogno di vedervi calmi e positivi. Fate i compiti insieme, giocate e dedicate tempo ad attività spirituali. Non date troppo peso alle notizie sulla tragedia, e non riversate la vostra frustrazione o la vostra ansia sui familiari. Aiutate e fatevi aiutare.
- **Accettate il fatto che i disastri comportano perdite materiali.** Le autorità e altri che prestano soccorso si concentrano sull'aiutare le persone a salvarsi, non sul sostituire quello che hanno perso. Per sopravvivere abbiamo solo bisogno di acqua, cibo, vestiti e di un posto sicuro in cui stare (1 Timoteo 6:7, 8).

- **Identificate e affrontate gli effetti a livello emotivo.** Questi effetti spesso emergono dopo che è passato lo shock iniziale. I sintomi includono ansia, depressione, sbalzi d'umore e difficoltà a concentrarsi, lavorare e dormire. Parlate con amici fidati.

Joshua sopravvisse all'incendio scoppiato dove lavorava, ma molti suoi colleghi purtroppo no. Ricevette aiuto da anziani cristiani e da esperti di igiene mentale. "Mi rassicurarono dicendomi che il dolore che provavo faceva parte del naturale processo di guarigione e che sarebbe passato", dice Joshua. "Ho cominciato ad avere meno incubi dopo sei mesi, ma altri sintomi sono durati di più".

I disastri chiamano in causa anche il nostro senso di giustizia. Alcune persone reagiscono incolpando ingiustamente Dio. Molti, come Joshua, sono colpiti dalla "sindrome del sopravvissuto". "Mi chiedo ancora se avrei potuto salvare qualcun altro", dice Joshua. "Mi dà sollievo credere che presto Dio farà giustizia su tutta la terra ed eliminerà tutte le cose sbagliate. Mentre aspetto quel momento, mi gusto ogni giorno di vita e faccio tutto quello che è alla mia portata per proteggermi" (Rivelazione [Apocalisse] 21:4, 5).* ■

* Per ulteriori informazioni sulle promesse di Dio per il futuro e sul motivo per cui permette le sofferenze, vedi il libro *Cosa insegna realmente la Bibbia?* Scaricabile dal sito jw.org.



Cosa dovrete sapere sul

RISPARMIO ENERGETICO

DIPENDIAMO dall'energia per riscaldare e rinfrescare la nostra casa, rifornire di carburante i nostri mezzi di trasporto e svolgere molte attività quotidiane. Eppure molte persone in ogni parte del mondo affrontano seri problemi legati all'energia.

Per Gary, che vive in Sudafrica, "il crescente costo del carburante" è un grosso problema. Jennifer, nelle Filippine, è preoccupata per l'affidabilità della fornitura energetica, dal momento che "le interruzioni nell'erogazione dell'energia sono la norma". Fernando, che vive nel Salvador, dice di essere "preoccupato per l'impatto ambientale", dato che in molti luoghi del mondo le fonti di energia inquinano l'ambiente.

Forse ci chiediamo cosa possiamo fare individualmente per affrontare questi problemi.

Tutti noi possiamo *scegliere* di fare un uso attento dell'energia, sia cercando di usarne il meno possibile sia utilizzandola nel modo migliore. Consumare meno energia ha dei vantaggi: permette di risparmiare e aiuta a pro-

teggere l'ambiente, non pesando ulteriormente sulla crescente domanda di energia.

Ecco tre ambiti in cui possiamo risparmiare energia: a casa, con i mezzi di trasporto e nelle attività quotidiane.

CASA

Usate il riscaldamento e l'aria condizionata senza sprechi. Secondo uno studio condotto in Gran Bretagna, impostare il termostato in inverno a soli due gradi in meno è il modo migliore per risparmiare energia nell'arco dell'anno. Anche Derek, che vive in Canada, la pensa così: "Indossare maglioni più pesanti invece di mettere al massimo il riscaldamento fa risparmiare energia".

Lo stesso principio vale anche per rinfrescare gli ambienti dove il clima è più caldo. Rodolfo, nelle Filippine, limita l'uso del condizionatore impostando con accortezza il termostato. Perché? Rodolfo dice: "Risparmiamo sulla bolletta e non sprechiamo energia".

Tenete chiuse porte e finestre quando riscaldate o rinfrescate la casa.* Possiamo evitare di sprecare energia limitando le dispersioni, sia di calore sia di aria fresca. Per esempio, lasciare una porta aperta in inverno aumenta drasticamente la quantità di energia necessaria a riscaldare quell'ambiente.

Oltre a tenere semplicemente chiuse finestre e porte, alcuni hanno ridotto ulteriormente il consumo di energia domestica migliorando l'isolamento termico e installando finestre a risparmio energetico.

Usate lampadine a risparmio energetico. "Invece di usare le normali lampadine a incandescenza, abbiamo iniziato a usare lampadine

* Per usare in modo corretto gli apparecchi per il riscaldamento o il condizionamento dell'aria, seguite attentamente le istruzioni del produttore. Alcuni apparecchi, ad esempio, necessitano di una presa d'aria esterna o prevedono che si lasci una porta o una finestra aperta.

a basso consumo”, dice Jennifer, menzionata prima. Anche se questo tipo di illuminazione ha generalmente un costo iniziale più elevato, il consumo di energia è decisamente inferiore, permettendo così un notevole risparmio a lungo termine.

MEZZI DI TRASPORTO

Se possibile, usate i mezzi pubblici. “Vado al lavoro in treno o in bici ogni volta che posso”, dice Andrew, dalla Gran Bretagna. Al riguardo un libro dice: “Le automobili consumano almeno il triplo di energia per passeggero rispetto ad autobus o treni per il traffico locale” (*Energy: What Everyone Needs to Know*).

Pianificate gli spostamenti. Se vi organizzate in anticipo potete ridurre il numero degli spostamenti che dovete fare, risparmiando così energia, tempo e denaro.

Jethro, che vive nelle Filippine, ha l'abitudine di stabilire quanto spendere mensilmente per la benzina della sua macchina e dice: “Questo mi permette di organizzare meglio i miei spostamenti”.

ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Non sprecate l'acqua calda. Secondo uno studio condotto in Australia, “l'energia impiegata per il riscaldamento dell'acqua a livello domestico corrisponde in media all'1,3 per cento dell'energia totale usata nelle città australiane, e rappresenta il 27 per cento dell'energia totale consumata in casa”.

Dato che per produrre acqua calda serve energia, meno acqua calda si usa e meno energia si consuma. Infatti Victor, che vive in Sudafrica, dice: “Quando facciamo la doccia, cerchiamo di usare meno acqua calda possibile”. Secondo lo scienziato Steven Kenway, “non sprecare acqua calda ha molti vantaggi”, perché “riduce i consumi di acqua ed energia, ri-

duce la domanda complessiva di energia e costituisce un taglio alle spese domestiche”.

Spegneteli. Spegnete luci, elettrodomestici e altri apparecchi elettronici come TV e computer. Anche quando sono spenti, molti apparecchi consumano corrente nonostante siano in modalità standby. Per aumentare il risparmio, alcuni esperti consigliano di scollegarli dalla fonte di energia o di utilizzare una presa multipla per disattivare anche la modalità standby. Fernando, citato prima, ha preso questa abitudine e dice: “Spenso le luci e scollego gli apparecchi che non sto usando”.

A livello individuale forse possiamo fare poco per risolvere i problemi legati ai costi energetici o all'ambiente, ma possiamo scegliere di fare un uso consapevole delle risorse energetiche. Persone in tutto il mondo stanno cercando di fare proprio questo. È vero, risparmiare energia può richiedere più impegno e pianificazione, ma ne vale la pena. Valeria, che vive in Messico, dice: “Risparmio denaro e proteggerò l'ambiente”. ■

Lo sapevate?

Nella Bibbia troviamo utili principi che ci incoraggiano a fare un uso consapevole delle risorse.

- Gesù disse ai suoi discepoli: “Radunate i frammenti che rimangono, affinché non si sprechi nulla” (Giovanni 6:12).

Cosa potete fare per evitare sprechi inutili?

- “Guardando con interesse personale non solo alle cose vostre, ma anche con interesse personale a quelle degli altri” (Filippesi 2:4).

In che modo quello che fate si ripercuote su altri, ad esempio i vostri vicini di casa?



GUERRA

Nei tempi antichi gli israeliti combattevano guerre nel nome del loro Dio, Geova. Questo significa forse che Dio approvi i conflitti odierni?

Perché l'antico Israele combatteva guerre?

COSA DICONO ALCUNI Gli israeliti adoravano un dio di guerra tribale e sanguinario.

COSA DICE LA BIBBIA Le nazioni che Israele sconfisse erano estremamente violente e depravate. Vi si praticavano bestialità, incesto e sacrifici di bambini. Dopo aver concesso loro secoli di tempo per cambiare condotta, Dio disse: “Mediante tutte queste cose le nazioni che caccio d’innanzi a voi si

sono rese impure” (Levitico 18:21-25; Geremia 7:31).

“È per la malvagità di queste nazioni che Geova tuo Dio le caccia d’innanzi a te” (Deuteronomio 9:5)

Dio si schiera con qualcuno nei conflitti odierni?

COSA HANNO NOTATO ALCUNI In molti conflitti, i leader religiosi di entrambe le parti in lotta affermano di avere il sostegno di Dio. Un libro sull’argomento dice: “La religione ha sempre avuto un ruolo importante in ogni guerra combattuta” (*The Causes of War*).

COSA DICE LA BIBBIA I cristiani non devono combattere contro i loro nemici. L’apostolo Paolo scrisse ai suoi compagni di fede: “Se possibile, per quanto dipende da voi, siate pacifici con tutti gli uomini. Non vi vendicate” (Romani 12:18, 19).

Invece di mandare i propri discepoli in guerra, Gesù disse loro: “Continuate ad amare i vostri nemici e a pregare per quelli che vi perseguitano; per mostrare d’esser figli del Padre

vostro che è nei cieli” (Matteo 5:44, 45). Anche quando il paese in cui vivono entra in guerra, i cristiani devono rimanere neutrali e “non [fare] parte del mondo” (Giovanni 15:19). Se Dio vuole che i suoi adoratori in tutte le nazioni amino i loro nemici e rimangano separati dal mondo, come potrebbe prendere le parti di uno schieramento nei violenti conflitti di oggi?

“Il mio regno non fa parte di questo mondo. Se il mio regno facesse parte di questo mondo, i miei servitori avrebbero combattuto perché non fossi consegnato ai giudei. Ma ora il mio regno non è di qui” (Giovanni 18:36)



Le guerre finiranno mai?

COSA DICONO ALCUNI La guerra è inevitabile. A questo proposito un libro dice: “La guerra ha un futuro. Nel nostro secolo, non c’è pericolo che scoppi una pace universale e durevole” (*War and Power in the 21st Century*).

COSA DICE LA BIBBIA Le guerre finiranno quando nessuno vorrà più combattere. Il Regno di Dio, un vero governo che domina dal cielo, agirà presto per disarmare il pianeta e per insegnare agli esseri umani a perseguire la pace. La Bibbia assicura che Dio “metterà le cose a posto rispetto a potenti nazioni lontane. E dovranno fare delle loro spade vomeri e delle loro lance cesoie per potare. Non alzeranno la spada, nazione contro nazione, né impareranno più la guerra” (Michea 4:3).

La Bibbia insegna che sotto il Regno di Dio non ci saranno più governi nazionali in competizione tra loro, politiche ingiuste che istighino i cittadini a ribellarsi o pregiudizi che fomentino le divisioni etniche. Come risultato, la guerra non esisterà più. “Non faranno danno né causeranno rovina”, promette Dio, “perché la terra sarà certamente piena della conoscenza di Geova come le acque coprono il medesimo mare” (Isaia 11:9). ■

*“[Dio] fa cessare le guerre fino all’estremità della terra. Frantuma l’arco e taglia a pezzi la lancia; brucia i carri nel fuoco”
(Salmo 46:9)*





Vale la pena di cercare emozioni forti?



LA SFIDA

“Ero vicinissimo a un treno ad alta velocità che sfrecciava in una galleria. La scarica di adrenalina era così forte che ho dimenticato tutti i miei problemi” (Leon).*

“Tuffarmi in acqua da scogli alti e pericolosi mi faceva sentire per qualche secondo completamente libera. Di solito mi piaceva molto, ma a volte avevo paura” (Larissa).

Come Leon e Larissa, tanti ragazzi cercano emozioni forti mettendo alla prova i loro limiti, talvolta in modi molto pericolosi. Sei tentato di provarci anche tu? Se sì, questo articolo può aiutarti.

* In questo articolo alcuni nomi sono stati cambiati.

COSA DOVRESTI SAPERE

Cercare emozioni forti può diventare una dipendenza. Ti fa provare euforia sul momento, ma poi ti lascia con la voglia di provarne una ancora più forte. Marco, che come Leon entrava nelle gallerie in cui passavano i treni, dice: “Era un circolo vizioso: un momento di felicità che poi passava subito, e avevo bisogno di un'altra emozione forte”.

Justin, che si aggrappava alle auto in corsa per andare velocissimo con i suoi roller, dice: “L'emozione che provavo mi faceva venire voglia di rifarlo. Volevo che le persone mi ammirassero e invece sono finito in ospedale”.

La pressione dei compagni può farti perdere il buon senso.

Un ragazzo di nome Marvin dice: “I miei amici cercarono di convincermi ad arrampicarmi su un grande edificio senza nessun tipo di protezione. Mi dicevano: ‘Dai che ce la fai!’ Avevo molta paura. Mentre salivo attaccato al muro, tremavo”. Larissa, citata prima, dice: “Facevo quello che facevano tutti. Seguivo la corrente”.

Una forma di pressione arriva anche da Internet, attraverso cui i ragazzi che cercano emozioni forti diventano popolari e i rischi che si corrono vengono minimizzati. Alcuni video di sfide postati sui social diventano subito virali, dando così notorietà e attenzione ai protagonisti di queste prove di coraggio.

Per esempio, alcuni video popolari riguardano il parkour, una disciplina che consiste nel superare rapidamente e agilmente vari ostacoli (come muri, case e scale) correndo, arrampican-



dosi o saltando senza nessun tipo di protezione. Questo potrebbe portarti a trarre due conclusioni sbagliate: (1) il rischio è minimo e (2) lo fanno tutti. Il risultato è che potresti sentirti tentato di provare attività che comporterebbero seri rischi per la tua vita.

Ci sono modi migliori e più sicuri per metterti alla prova.

La Bibbia dice che “l’addestramento corporale è utile per un poco” (1 Timoteo 4:8). Ma ti consiglia anche di “vivere con sanità di mente” (Tito 2:12). Come puoi farlo?

COSA PUOI FARE

Valuta i rischi. La Bibbia dice: “Ogni accorto agirà con conoscenza, ma chi è stupido spanderà stoltezza” (Proverbi 13:16). Prima di intraprendere una certa attività, informati sui rischi che comporta. Chiediti: “Quello che sto per fare è una scommessa con la morte? Potrei farmi male sul serio?” (*Principio biblico: Proverbi 14:15.*)

Scegli amici che hanno rispetto per la vita. I veri amici non ti spingono a correre rischi inutili o a fare qualcosa che non ti senti di fare. Larissa dice: “Buoni e veri amici mi hanno aiutato a scegliere meglio le attività a cui voglio partecipare. Quando ho cambiato le mie amicizie è cambiata anche la mia vita”. (*Principio biblico: Proverbi 13:20.*)

Chiediti: “Quello che sto per fare è una scommessa con la morte? Potrei farmi male sul serio?”

Goditi le capacità che hai senza rischiare la vita. Crescere significa anche “imparare a stabilire i propri principi e i propri limiti”, dice un libro sui comportamenti degli adolescenti (*Adolescent Risk Behaviors*). Puoi mettere alla prova i tuoi limiti in modo sicuro, usando le dovute protezioni e precauzioni.

Aumenta la tua autostima nel modo giusto. Le persone ti rispediranno se riuscirai ad affrontare le sfide della vita in modo maturo e non per quello che hai il coraggio di fare per avere un po’ di brivido. Larissa dice: “Tuffarmi da scogli pericolosi è stato solo l’inizio di un periodo della mia vita pieno di comportamenti autolesionistici. Sarebbe stato molto meglio se avessi imparato a dire di no”.

Per tirare le somme: piuttosto che correre rischi inutili andando in cerca di emozioni forti, usa la testa quando scegli come divertirti. (*Principio biblico: Proverbi 15:24.*) ■

VERSETTI CHIAVE

“L’accorto considera i suoi passi”
(Proverbi 14:15)

“Chi cammina con le persone sagge
diverrà saggio” (Proverbi 13:20)

“Per l’uomo prudente la via della vita
conduce in alto, per fargli evitare lo
Sceol in basso” (Proverbi 15:24,
La Nuova Diodati)



PETER

“Dovresti avere chiaro in mente non solo quanto ti divertirai, ma anche quello che rischiari. In fin dei conti, nessun ragazzo vuole passare il resto della propria vita su una sedia a rotelle”.



RIO

“Se i tuoi amici vogliono fare qualcosa che non ti va di fare, è meglio non seguirli. Una volta che sei lì, di solito è più difficile tirarsi indietro”.



Una visita in KAZAKISTAN



La città di Astana

LINGUE PRINCIPALI: KAZACO, RUSSO

POPOLAZIONE: 17.563.000 CAPITALE: ASTANA

CLIMA: CALDO E SECCO IN ESTATE, FREDDO E NEVOSO IN INVERNO



I KAZACHI hanno sempre vissuto come nomadi. Tuttora alcuni allevatori kazachi portano a pascolare i loro animali in luoghi diversi a seconda della stagione. Trascorrono le estati su altipiani erbosi più freschi. Poi, con l'avvicinarsi del rigido inverno, portano gli animali verso i bassopiani, dove le temperature sono più miti.

Una parte della popolazione kazaca vive in città moderne e sviluppate. Eppure, tradizioni alimentari, costumi e artigianato riflettono l'antico stile di vita nomade. I kazachi vantano un passato ricco di poesia, canti e musica suonata con strumenti tipici.

La iurta, la tradizionale casa mobile dei nomadi, è diventata il simbolo della vita in armonia con la natura.

Il misterioso leopardo delle nevi trascorre le estati sulle alte montagne del Kazakistan

LO SAPEVATE?

In Kazakistan crescono almeno 36 varietà di tulipani selvatici e la forma del tulipano è un motivo ricorrente nell'arte tradizionale kazaca.

Le acque del Lago Balhaš in Kazakistan sono salate nella parte orientale e quasi dolci nella parte occidentale.

La falconeria con aquile e altri uccelli da preda addestrati è molto popolare. I kazachi sono esperti nell'addestramento delle aquile reali, i loro uccelli preferiti.

Un cappuccio sulla testa dell'aquila riduce la paura che questo animale ha dell'uomo



Interno di una iurta



I pastori amano ancora vivere in iurte, e i kazachi che vivono in città le usano spesso per occasioni speciali. Le iurte sono utilizzate anche come confortevoli alloggi per turisti. A volte al loro interno vengono esposti ricami, tessuti e tappeti realizzati dalle donne kazache.

Nelle zone rurali le famiglie kazache tengono molto ai loro cavalli. Nella lingua kazaca si possono usare almeno 21 parole per dire cavallo, ciascuna con la propria sfumatura di significato, ed esistono più di 30 parole ed espressioni diverse per descrivere i colori del manto di questo animale. Un bel cavallo è ancora un regalo prezioso e apprezza-

to. In campagna i ragazzi imparano fin da piccoli a cavalcare.

Un pasto tradizionale kazaco include sempre carne e solitamente non è piccante. Tra le bevande preferite dai kazachi ci sono il *kumis*, fatto con latte di giumenta, che si ritiene molto salutare, e lo *shubat*, nutritivo e leggermente acido, che si ricava dal latte di cammella.

La filiale dei Testimoni di Geova si trova ad Almaty. Se volete visitarla, siete i benvenuti! ■



FRUTTO DI UN PROGETTO?



La forma delle conchiglie

LE CONCHIGLIE permettono ai molluschi di vivere in ambienti difficili e di resistere alle forti pressioni che si hanno sul fondale marino. La notevole protezione che offrono questi involucri è stata fonte di ispirazione per alcuni ingegneri, che hanno studiato la forma e la struttura delle conchiglie per progettare veicoli ed edifici in grado di offrire una maggiore protezione.

Riflettete. Gli ingegneri hanno studiato due diverse forme di conchiglie: quelle bivalve, come le cozze e le vongole, e quelle a spirale.

Nel caso delle bivalve, si è osservato che le costole sull'esterno della conchiglia facevano convergere la pressione verso la cerniera e i margini esterni. Nel caso delle conchiglie a spirale, invece, la pressione veniva canalizzata verso l'interno e la sommità più ampia. In entrambi i casi, comunque, la forma della conchiglia canalizzava la pressione verso il punto di maggiore resistenza, in modo che si ridu-

cessero al minimo i danni sul mollusco in caso di urto.

I ricercatori hanno anche condotto test comparativi di resistenza su conchiglie vere e su sfere e coni (realizzati con una stampante 3D) che riproducevano le forme e le composizioni delle conchiglie. I risultati hanno evidenziato che, grazie alla complessità della loro superficie, le conchiglie vere riescono a sopportare quasi il doppio della pressione rispetto a quelle riprodotte artificialmente.

Commentando le possibili applicazioni di questa ricerca, la rivista *Scientific American* afferma: "Se un giorno guideremo un'automobile a forma di conchiglia, sarà sia bella da vedere, sia ideata per proteggere i delicati corpi che si troveranno al suo interno".

Che ne dite? La forma delle conchiglie è un prodotto dell'evoluzione? O è frutto di un progetto? ■

