Realgymnasium Bozen und Fachoberschule für Bauwesen „Peter Anich"
Liceo scientifico Bolzano e Istituto tecnico per le costruzioni „Peter Anich"

RG FOB Online

Digitale Schülerzeitung

Ausgabe 1/2021

RG FOB Online

VORSTELLUNG RG-FOB ONLINE

Liebe Leserin, lieber Leser,
am Ende letzten Jahres, Anfang dieses Jahres, hat uns Frau Professor Prast auf die Idee gebracht, die Schülerzeitung neu aufleben zu lassen. Dabei waren wir, die Klasse 4an, natürlich sofort dabei und begannen Ideen für einen passenden Namen zu suchen.

Wie ihr vielleicht wisst, wurde dafür, vielleicht auch in eurer Klasse, eine Umfrage durchgeführt. So gibt es nun das RG-FOB Online, was euch bestimmt für weitere Ausgaben begleiten darf.

Die Realisierung dieses Projekts nahm auch im Fernunterricht durch gute Organisation ihren Lauf und alle unsere Klassenkameraden durften die eigene Rolle vorschlagen, welche sie zur Gestaltung dieser Zeitung ausüben wollten. Von Zeichner/in bis Interviewer/in ist jeder dabei, wodurch es uns große Freude bereitet die eigenen Interessen in die digitale Zeitung einfließen zu lassen.

Unsere Inhalte sind breit aufgestellt, um bei jedem das Interesse zu wecken. Von Aktuellem aus Politik und Wirtschaft, über Sport bis zum Unterhaltungsteil ist jede Menge dabei. Besonders ist uns wichtig unseren Schulalltag und die dabei relevanten Themen miteinzubeziehen. Der Humor darf dabei natürlich auch nicht fehlen.

Wir sind sicher, dass ihr hiermit einige Kompetenzen auf- und ausbauen werdet.

Die Chefredakteure Joel & Sophie

DAS SCHULSYSTEM UND DIE ATEMBERAUBENDE LANDSCHAFT FINNLANDS

Interview mit einem Mitschüler im Ausland

Sebastian hat den Schritt ins Ausland gewagt und sich für ein Auslandsjahr in Finnland entschieden. Wie es dazu kam, welche Erfahrungen er bis jetzt sammeln konnte und noch viele weitere Infos erfahren Sie in diesem Interview.

Du hast dich für ein Auslandsjahr in Finnland entschieden, wie kam es zu deiner Entscheidung?
Ich möchte Erfahrungen sammeln und die Welt aus einem anderen Blickwinkel sehen, einfach um über mich selbst hinauszuwachsen.

Stand für dich Finnland als Ziel von Anfang an fest?
Für mich war von Anfang an klar, dass ich in einem nördlich gelegenen Land mein Auslandsjahr absolvieren möchte. Mich hat dabei das Schulsystem aber auch die atemberaubende Natur gereizt. Ich durfte aus 8 Möglichkeiten wählen und wurde dann einem Land zugeteilt. Ich bin sehr glücklich, hierhergekommen zu sein.

Wie funktionierte die Anreise?
Bereits vor der Anreise stand ich mit meiner Gastfamilie in Kontakt. Wir tauschten die Nummern aus und lernten uns so bei einem gemeinsamen Gespräch kennen. Im August war es dann endlich soweit. Ich kam gegen Mitternacht am Flughafen an und wurde dort von meinen Gasteltern abgeholt und freundlich empfangen. Mit meiner Gastfamilie und meinen 3 Gastbrüdern verstehe ich mich sehr gut. Da einer der Gastbrüder gleich alt ist wie ich, unternehmen wir sehr viel zusammen. Er hat mir auch in der Schule sehr weitergeholfen.

Wie ist die derzeitige Corona-Situation in Finnland?
Ab Dezember wurde meine Schule geschlossen und ich befinde mich zurzeit immer noch im Fernunterricht, wann die Schulen wieder öffnen ist noch ungewiss. Eine Maskenpflicht gibt es hier nicht und auch die Restriktionen sind nicht so streng wie in Südtirol. In Finnland wurden nur öffentliche Orte wie z.B. Museen und eben Schulen geschlossen.

Wie funktioniert das Schulsystem?
Man darf seine Kurse beliebig wählen, dabei muss immer eine gewisse Stundenzahl eingehalten werden damit man dann auch, nach drei Jahren Oberschule, seinen Abschluss machen kann. Man hat zwar eine Klasse, aber durch die unterschiedlichen Kurse hat man immer wieder neue Mitschüler. Ein Schuljahr beinhaltet 5 Semester, nach jedem Semester gibt es eine „Testwoche“, wo Leistungserhebungen in den gewählten Kursen stattfinden.
Man arbeitet in der Schule so gut wie immer mit Laptops oder Tablets, das ich sehr praktisch finde. Ein weiterer Unterschied zu unserem Schulsystem liegt darin, dass es fast keine Prüfungen und nur sehr wenige Hausaufgaben gibt. Ich bin glücklicherweise sehr schnell mit der Sprache vertraut geworden, sodass ich dem Unterricht gut folgen kann.

Was hättest du gerne vor deinem Auslandsjahr gewusst?
Um ehrlich zu sein nichts, meiner Meinung nach gehört es zu der Erfahrung dazu, überrascht zu werden.

Würdest du dieses Erlebnis nochmal machen? Ja, auf jeden Fall. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung machen darf und würde mich definitiv nochmal dafür entscheiden.
Ich habe sehr viel gelernt und habe einen Einblick in eine andere Kultur und ein mir bis dahin unbekanntes Schulsystem bekommen.

Interview an Sebastian Giacomozzi am 27.02.2021 mit Laura Egger und Annika Oberrauch

Effekte des Lockdowns auf den Körper

Seit Anfang der bekannten Corona-Pandemie hat es in unserem Alltag viele Veränderungen gegeben, unter diesen, auch was sportliche Aktivitäten angeht. Es ist viel schwieriger, Lust und Motivation zum Trainieren zu finden und so verbringen erschreckend viele den ganzen Tag im

Sitzen. Welche Folgen könnte so ein häusliches und inaktives Leben haben?
Insulinresistenz, reduzierte Muskelmasse und verminderte Schlafqualität sind nur einige der möglichen Problematiken. Dazu gibt es auch eine Reihe an psychologischen Thematiken, welche wir in diesem Artikel nicht ansprechen werden.
Die kanadische Universität „McMaster“ hat in einer Studie öffentlich gemacht, dass weniger als 1500 Schritte täglich auf zwei Wochen die Insulinsensitivität bis um ein Drittel reduzieren. Diese Studie wurde mit Individuen im Alter von über 65 Jahren durchgeführt, jedoch liegt die Vermutung nahe, dass auch jüngere Menschen, wenn auch auf reduzierter Art und Weise, betroffen sein könnten.
Die Teilnehmer der Studie haben auch bis zu 4% der Muskelmasse in den Beinen verloren. Besonders bei älteren Menschen ist die *Muskelatrophie*, der Muskelschwund, konkret ein Problem und könnte in Zukunft zu einer Epidemie von Unfällen und möglichen Todesfällen führen. Diese Vorhersage beruht auf eine von der US-Amerikanischen Regierung veröffentlichte Studie (2016), welche festlegte, dass Stürze die Hauptursache für Verletzungen und Todesfälle bei älteren Amerikanern sind. Diese Stürze kommen am meisten bei Individuen vor, welche ein zu sesshaftes Leben führen.
Das Sitzen, welches während der Sperrmaßnahmen unvermeidlich ist, ist eigentlich nicht die ideale Position für den Körper. Der westliche Mensch hat irgendwann entschieden, dass man den ganzen Tag auf einem Stuhl sitzen muss, was klarerweise seine Konsequenzen zeigt. Denn diese Position ist eine der unnatürlichsten die es gibt. Nur einige asiatische und traditionelle Kulturen haben das Sitzen noch nicht ganz angenommen. In diesen Ländern hocken die Menschen stundenlang. Jahrelang haben sich Wissenschaftler gefragt, warum es in diesen Ländern so wenige Knieprobleme gibt, auch wenn sie täglich stundenlang ihre Knie beim Hocken belasten. Nur nach langer Zeit wurde ausfindig gemacht, dass diese Position, anatomisch gesehen, die beste Position für uns ist und dass viele Menschen teilweise die Fähigkeit verloren haben, in dieser Position zu verweilen. Diese Position haben die Amerikaner *Asian Squat* genannt und sieht so aus:

Diese Art von Hocken verlangt, im Gegensatz zum Sitzen, eine gute Knöchel- und Kniegelenkbeweglichkeit. Schlechte Flexibilität im Kniebereich ist ein guter Indikator für mögliche Verletzungen. Aus diesem Grund befürchten viele Experten eine Epidemie von Knieverletzungen, da die Zeit, welche beim Sitzen verbracht wird, in diesen Jahren exponentiell angestiegen ist.
Die Pandemie hat auch ihre Nachwirkungen in Punkto Schlafqualität hinterlassen. Ein Viertel der Menschen mit präpandemischer (klinischer) Schlaflosigkeit zeigte eine bedeutende Verbesserung der Schlafqualität. Gute Schläfer vor der Pandemie hatten während der Sperrmaßnahmen

hingegen am häufigsten einen schlechteren Schlaf als sonst. Kurzfristige Effekte von schlechter Schlafqualität sind erhöhte Stressreaktivität und Stimmungsschwankungen.

An dieser Stelle sind wir überzeugt, dass die oben angedeuteten Problematiken ohnehin als Motivation ausreichen, um wenigsten etwas Sport zu treiben. Schließlich sollte die Gesundheit beim Menschen an erster Stelle stehen, sodass man lieber kein Risiko eingehen und stattdessen auf seinen Körper achten sollte.

“Niemand hat das Recht zu gehorchen.“

Hannah Arendt (1906 - 1975), deutsch-amerikanische Philosophin

1961 wurde der deutsche SS-Obersturmbannführer Adolf Eichmann in einem Gerichtsverfahren in Jerusalem für den millionenfachen Mord an Juden zur Verantwortung gezogen. Hannah Arendt, selbst vor den Nazis nach Amerika emigriert, nahm als Reporterin der Zeitschrift *The New Yorker* an dem Prozess teil. Der Prozess erregte große internationale Aufmerksamkeit und wird bis heute kontrovers diskutiert. Aus ihren Reportagen ging dann auch eines ihrer bekanntesten Bücher *Eichmann in Jerusalem* hervor.

Das Zitat “Niemand hat das Recht zu gehorchen“ stammt aus einem Radio-Gespräch Hannah Arendts mit Joachim Fest aus dem Jahr 1964. In dem Interview geht es unter anderem um eine Entgegnung auf den Schreibtischmassenmörder Adolf Eichmann. Der behauptet in dem Prozess, er habe sein Leben lang die Moralvorschriften Immanuel Kants (deutscher Philosoph 1724-1804) befolgt, Kants Pflichtbegriff zu seiner Richtschnur gemacht und aus Pflicht den Befehlen seiner Vorgesetzten gehorcht. Hannah Arendt empfindet es als unverschämt, dass sich Eichmann bei seinen Verbrechen auf einen der bedeutendsten Vertreter der abendländischen Philosophie beruft. Zu glauben, mit so einer Rechtfertigung durchzukommen, ist für sie ein Zeichen von Dummheit und Gedankenlosigkeit
(in diesem Zusammenhang entwickelt sie auch ihre bekannte Theorie von *“Der Banalität des Bösen“).* Sie erklärt in dem Interview kurz, warum Eichmanns Berufung auf Kant lächerlich ist, warum es mit Hilfe von Kant unmöglich ist, sein Gewissen und seine Verantwortung bei einem Vorgesetzten auszulagern und sagt in diesem Zusammenhang: “Kein Mensch hat das Recht zu gehorchen bei Kant.“

Eigentlich ist der Satz nur in diesem Kontext verständlich und richtig. Bei dem bekannteren, aber verkürzten Zitat muss daher immer der Gedanke mitgedacht werden, der ursprünglich dahintersteckt.

Das grundlegende Prinzip ethischen Handelns ist bei Kant der kategorische Imperativ.
Er lautet in einer seiner Grundformen: “Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte.“ Kants ganze Moralphilosophie läuft also darauf hinaus, dass jeder Mensch bei jeder Handlung sich selbst überlegen muss, ob die Maxime seines Handelns zum allgemeinen Gesetz werden kann. Es ist gerade das extrem Umgekehrte des Gehorsams.

Bertolt Brecht formulierte in diesem Zusammenhang sogar: “Wo Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand zur Pflicht, Gehorsam zum Verbrechen.“ Das impliziert grundsätzlich das Recht jedes Menschen, sich unter bestimmten Bedingungen gegen staatliche Gesetze oder Maßnahmen aufzulehnen bzw. ihnen den Gehorsam zu verweigern.

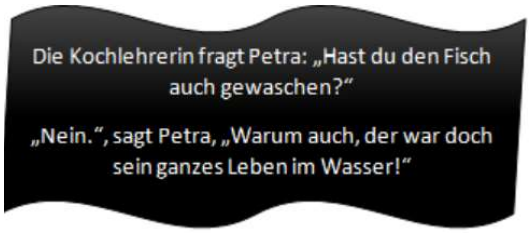
Der bloße Hinweis auf den Gehorsam ist nach Hannah Arendt keine Rechtfertigung mehr für das eigene Handeln! Gehorsam als solches ist kein ethischer Wert!

In ihrer Auseinandersetzung mit dem “Fall“ Eichmann war es für Arendt ein besonderes Anliegen, auf die unmenschlichen Folgen eines auf blinden Gehorsam und Gesetzestreue reduzierten Pflichtbegriffs hinzuweisen. Und sie weist daraufhin, dass im faschistisch nationalsozialistischen Deutschland ein Großteil der Gewalt als Verwaltung organisiert wurde, und zwar so, dass die Frage der persönlichen Verantwortung auf unpersönliche Instanzen

abgeschoben wurde. Die unglaublichste Perversion dieses Pflichtbegriffs verkörperte für sie Adolf Eichmann, der Nazi-Scherge und technokratische Organisator des Holocaust, der im Prozess argumentierte: “Ich war kein verantwortlicher Führer und fühle mich daher nicht schuldig.“

Nach langem Tauziehen wurde 2017 das Zitat von Hannah Arendt in den drei Landessprachen über dem faschistischen Mussolini-Relief am Finanzgebäude des Bozener Gerichtsplatzes angebracht.
Mit dem Schriftzug sollte das Denkmal, das die Herrschaft des Faschismus in Italien verherrlicht, zu einem Mahnmal umgedeutet werden, das zu Widerstand gegen Unrecht und blinden Gehorsam aufruft.

DEGUNI AL DERT DE ULGHE` - NESSUNO HA IL DIRITTO DI OBBEDIRE - NIEMAND HAT DAS RECHT ZU GEHORCHEN



Sport in unserem Leben

Wer keinen Sport macht, stoßt im Alltag auf zahlreiche Probleme. Viele ziehen es vor, ihre Freizeit nach einem langen Arbeitstag passiv zu verbringen. Die meisten Personen „zocken“ lieber Online – Videospiele oder verbringen die Zeit vor einem Bildschirm, anstatt zu joggen oder ins Fitness-Studio zu gehen.

Erhöhte Konzentration

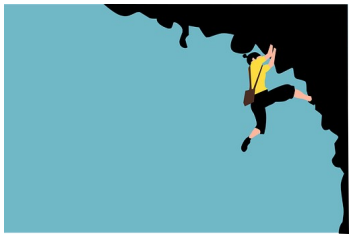
Sport erhöht die Konzentration. Kinder, welche regelmäßige sportliche Aktivitäten betreiben, zeigten in den Tests bessere Ergebnisse als ihre Altersgenossen, die dies nicht machen. Auch Erwachsene, deren Berufe mit hoher Konzentration verbunden sind, nutzen den Sport, um ihre Aufmerksamkeit zu verbessern.

Stressabbau

Über Endorphin, das bei längerer körperlicher Aktivität entsteht, kann man gezielt Stress abbauen. Es ist nicht nur möglich, Spannungen während des Trainings abzubauen, sondern auch mehr über den eigenen Körper zu lehren, um nicht auf Stressfaktoren zu reagieren und die Emotionen zu kontrollieren.
Einige bekannte Studien zeigen, dass regelmäßiges Training dazu beiträgt, die Aufmerksamkeit sowie das Gedächtnis zu verbessern, auch im hohen Alter.
Und deshalb möchten wir hier, ein paar noch vielleicht unbekannte Sportarten präsentieren und um das Interesse für sportliche Aktivitäten zu wecken:

American Football

Das Spiel besteht aus zwei Mannschaften, sie versuchen einen Ball in die gegnerische Endzone zu bringen. Dabei haben sie jeweils vier Versuche den Ball 10 Yards nach vorne zu bringen. Wenn sie dies nicht schaffen, dann bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. Der ovale Ball kann sowohl geworfen werden als auch getragen, der Ball darf aber nicht den Boden berühren, denn ansonsten ist ein Versuch verschwendet. Ein Spiel dauert 4x15 Minuten Spielzeit, aber mit den Pausen verlängert es sich normalerweise auf 2-3 Stunden. Beim Superbowl (amerikanischen Meisterschaftsfinale) dauert das Spiel auch 4-5 Stunden, da es zusätzlich noch Showauftritte gibt. In Amerika ist es der mit Abstand beliebteste Sport. 37% der Bevölkerung beschreibt es als ihren Lieblingssport.



Lacrosse

Wird auf einem Feld mit zwei Tore gespielt, zwei Mannschaften versuchen einen Ball mithilfe eines Lacrosseschlägers in dieses Tor hineinzuschießen. Der Ball kann beliebig lange im Schläger gehalten und gepasst werden. Dieser kann jedoch auch von Gegnern aus dem Schläger geschlagen werden. Das Ziel ist es mehr Tore als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Bei den Herren steht der körperliche Kontakt im Vordergrund, während bei den Frauen dieser nicht erlaubt ist. Diese Sportart wurde von den Indianern schon vor tausend Jahren erfunden, um Konflikte in den Stämmen zu lösen. Damals spielten bis zu zweihundert Spieler in einer Partie mit.

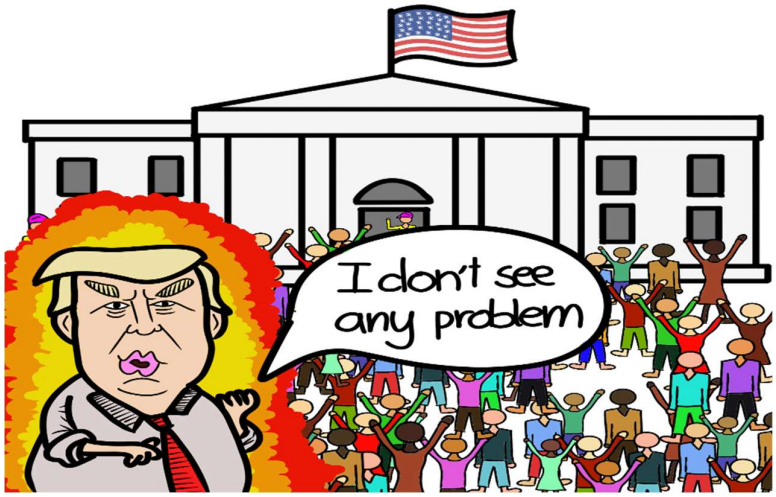
Bouldern

Oder auch Sportklettern ist eine Form des Freikletterns (Seile, Haken und andere künstliche Hilfsmittel dienen nur zur Sicherung, nicht zur Fortbewegung). Im Vergleich zum Alpinen Klettern, zeichnet es sich durch kurze, häufig athletische Routen aus. Das Bouldern wurde ursprünglich als Training für lange, anspruchsvolle Routen im Gebirge angesehen, später entwickelte sich daraus eine eigenständige Sportart. Es wird in Kletterhallen an künstlichen Wänden geklettert, die bis zu 15 m hoch sind.

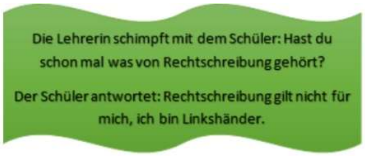
Was darf Satire?

Gesellschaftskrtik mit Witz oder Beleidigung ohne Konsequenz?

Rede-, Meinungs-, und Kunstfreiheit stehen schon lange als grundsätzliche Menschenrechte fest. Der Presse, Bürgern, Künstlern, Autoren und vielen mehr steht es frei alles zu kommentieren und thematisieren, solange sie nicht andere Grundrechte verletzen. Allerdings gibt es in dieser Gruppe von Künsten ein Mitglied, das häufig selbst Gegenstand der Kritik gibt und wir nennen es Satire. Ein Zahnrädchen in einer Apparatur, die wir Demokratie nennen, das Gefahr läuft alles lahm zu legen. Denn beleidigend verpackter Kritik wird nur so lange Raum gelassen, bis sie an einen selbst gerichtet ist. Also wie weit darf Satire gehen?



Der Herbst 2020 zwang die Meinungsfreiheit in Frankreich in die Knie und bedrohte die Staatssicherheit mit einer Waffe des Kalibers Terrorismus. Mitten im Herzen Europas wurde ein Lehrer, der im Unterricht Mohammed-Karikaturen zeigte, auf offener Straße enthauptet –ein Schlag ins Gesicht der Demokratie. Fünf Jahre zuvor drangen zwei maskierte Täter in das Redaktionsgebäude der Zeitschrift Charlie Hebdoein und töteten elf Menschen.Laut Definition ist Satire eine Kunstgattung, die durch Übertreibung, Ironie und beißenden Spott, Kritik an Personen, Ereignissen oder Zuständen übt und sie der Lächerlichkeit preisgibt. Dieses so simple Konzept wird leider immer noch häufig falsch verstanden. So stößt Satire trotz dieser so eindeutig erkennbaren Funktion auf internationales Unverständnis und liefert dabei nicht nur Material für Diskussionen. Intoleranz, die in unserer Gesellschaft leider viel zu tief verwurzelt ist, bringt Menschen in Gefahr, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, durch Kunst und Kritik die Welt zu verbessern. Diese sich häufenden Gewalttaten an Autoren hat die Diskussion zur Legitimität von Satire wieder ans schwarze Brett der Gesellschaft genagelt. Muss Satire eingeschränkt werden, zu unserem eigenen Schutz?



Sollte nicht genau dieser Angriff auf eines unserer Menschenrechte unser Antrieb sein, das Gegenteil zu tun? Sollten uns nicht gerade diese Unrechtmäßigkeiten, dieser Abklatsch von Meinungsfreiheit, dazu bewegen immer weiter zu kritisieren und provozieren, um es den Verantwortlichen schwerer zu machen ihre Kalamitätsgebilde aufrecht zu erhalten und sie nicht durch unser Stillschweigen festigen.Jetzt liegt es an uns, diesen Menschen ihre Grenzen aufzuzeigen und ein sicheres Umfeld für Autoren und Künstler zu schaffen. Es liegt an uns, die Freiheiten unserer Gesellschaft zu verteidigen. Zensur gehört in den Container für Sondermüll.

Aber was, wenn Kunst eine unsichtbare Grenze überschreitet? Was wenn Satire nur zu einem Synonym für Erniedrigung wird? Schreibt uns die Kunst einen Blankoscheck zum Beleidigen? Der Grund für die gewalttätigen Angriffe auf Zeitungen und Privatperson liegt darin, dass Satire als schwer beleidigend empfunden wird. Da sie, in ihrer Natur als Kunstgattung, jedoch einen gewissen rechtlichen Spielraum hat, greift die Selbstjustiz. Satire sollte nicht missbraucht werden, um unbeschadet zu beleidigen. Sie sollte einen moralischen Grundsatz vertreten. Um es mit den Worten des britischen KolumnistenTaki Theodoracopulos zu sagen: „Insults are fine, as long as you're making a point. But if insults and expletives are all you have, find another cocktail party."

Fernweh

Um drei Uhr morgens aufstehen.
Müde aber hellwach.
Zum Flughafen fahren.
Chaos, viele Menschen, lange Schlangen,
trotzdem Schmetterlinge im Bauch.

Bald schon in der Karibik ins Wasser springen
Oder
im Amazonas mit den Vögeln singen
Oder
den höchsten Berg der Welt erringen
Oder
sich durch die Menschenmenge in Tokyo zwingen
Oder
mit Kamelen durch die Wüste dringen

Fernweh.

-Leni

Allerdings steht nicht nur zur Debatte wie weit Satire gehen darf. Womöglich gibt es sogar Themenbereiche, die völlig frei von Satire bleiben sollten. Gibt es Begebenheiten, Randgruppen oder Ereignisse, über die man keine Witze machen sollte? Der 11. September oder der Holocaust sind Inbegriffe der Gewalt und sind Mahnmale für das Ausmaß an Hass, das Menschen zu empfinden in der Lage sind. Sie rufen Zorn und Trauer in uns wach und für Menschen, die einen persönlichen Bezug dazu haben, sind diese Gefühle meist unerträglich. Sollte man aus dem tiefen Respekt heraus, den wir für diese Menschen, aber vor allem für die Opfer selbst empfinden, Satire davon fernhalten? Ist es war, dass es Dinge gibt, über die man keine Witze machen sollte? Mit dieser Frage setzen sich zurzeit viele deutsche Comedians auseinander. Und ihre Antwort ist Nein. Denn Trauer und Furcht ist das Ziel der Terroristen und Gewalttäter. Wenn wir diese zulassen, haben sie gewonnen. Unter dem Motto „Mit Humor gegen Gewalt“, leisten sie ihren Beitrag gegen Terrorismus, Diskriminierung und Rassismus. Leider sind wir momentan noch Teil einer Welt, die in ethnische Gruppen geteilt ist und manche Menschen leiden unter dieser Separation nach Hautfarbe, Geschlecht und Herkunftsland. Uns so haben wir uns stillschweigend darauf geeinigt es genauso zu tun, wenn es um Witze geht. Meist aufgrund eines schlechten Gewissens, scheint es angebracht über sogenannte Randgruppenkeine Witze zu machen. Uns völlig unbewusst, macht uns genau das zu Rassisten. Wir sollten alle gleichberechtigt sein und somit gleichermaßen ins Lächerliche gezogen werden. Die metaphorischen Samthandschuhe haben ausgedient.

„Ihr müsst Witze machen über alle. Über Behinderte, über Schwule, über Schwarze“, so der Comedian Chris Tall. „Es kann sein, dass Ihr Witze macht über einen Schwarzen und der Schwarze lacht nicht. Dann seid Ihr keine Rassisten -dann hat der Schwarze keinen Humor.“Satire ist eine mächtige Waffe im Kampf gegen Ungerechtigkeit. Und diese Macht liegt in der Hand der Autoren, sie sollten Satire zur Verbesserung sozialer und wirtschaftlicher Strukturen einsetzen und nicht um in der Abwesenheit jeglicher Konsequenz zu beleidigen. Es liegt an ihnen ein Feingefühl dafür zu entwickeln, wo ihre Grenzen liegen. Doch diese Grenzen sollten niemals rechtlicher Natur sein, sie müssen sie ständig und eigenständig neu festlegen. Darin liegt eine große Verantwortung, denn Satirezeitschriften sind häufig repräsentativ für bestimmte Länder oder Religionen. Nichtsdestotrotz sollte ihnen diese keineswegs vom Staat abgenommen werden. Denn Kunst ist ein grenzenloses Milieu, welchem Gesetz und Ordnung fernbleiben sollte.Es sollte nicht in der Macht des Staates liegen Satire den Mund zu verbieten, auch wenn ihre Werke noch so despektierlich seien, denn sie ist Kunst und Kunst ist die Stimme der Gesellschaft.Satire ist in ihrer Natur beleidigend, denn ihr Zweck ist es die Schattenseiten einer jeden Gesellschaft zu beleuchten. Dabei stellt sie sie auf so groteske und lachhafte Weise dar, dass es niemandem möglich ist den Blick abzuwenden. In ihrem beleidigenden Unterton liegt ihr Charme. Und dieser geht auch nicht verloren, wenn der Unterton zu einem lauten Schrei wird, der die, hin und wieder ignorante Gesellschaft aus ihrem geistigen Mittagsschlaf reißt.

Zwang zur Diplomatie ist die oberste Maxime der Politik. Politiker stellen ihre Ideale hinten an, um der Opposition und der Wählerschaft nicht auf die Füße zu treten. Aber die Satire ist kein Politiker. Sie muss nicht diplomatisch sein. Satire ist Kunst. Und Kunst muss auf alles aufmerksam machen, alles unverblümt darstellen und manchmal überdramatisieren. Sie muss Elend und Korruption anpacken und in unser Bewusstsein zerren, denn da gehören sie hin. Kunst muss polarisieren, reflektieren und kritisieren. Es ist nicht möglich nicht auf Satire zu reagieren, sie ist zu laut, zu bunt und zu provokant, um in den Spamordner der Gesellschaft abzurutschen. Satire ist ein Dorn im Auge eines jeden, die Wahrheit beschönigenden Hypokriten mit übergroßem Ego.Für mich ist Satire die höchste Form der Meinungsfreiheit, denn sie provoziert und trifft den Nerv der Gesellschaft. Sie nimmt kein Blatt vor den Mund und stellt die Wahrheit unzensiert dar. Satire ist ehrlich. Eine Eigenschaft, die, wie es mir scheint, nicht häufig genug vergeben wurde. Satire zeigt mit dem Zaunpfahl auf die Probleme, sodass sie ein Rentner mit elf Dioptrien um drei Uhr nachts bei Nebel erkennt. Eine Gesellschaft, in welcher Satire möglich ist, ohne die Vertreter der Texte und Karikaturen in Gefahr zu bringen, sollte das Ziel eines jeden liberalen Staats sein.

Wahlen ab 16 Jahren

Der Sekretär der PD hat den Vorschlag wiederbelebt: Es würde bedeuten, ein Zeichen der Beteiligung an die Italiener zu senden, die chronisch – und noch nie so wie heute – am Rande der Gesellschaft gehalten werden

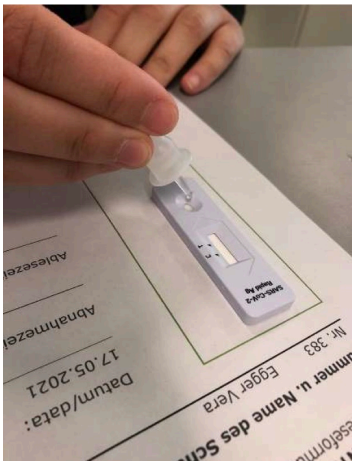
Um den Einfluss junger Menschen in der Gesellschaft zu vergrößern, reicht es nicht aus, das aktive Wahlalter zu senken. In einem Land, das politisch, wirtschaftlich, arbeits- und sozialpolitisch auf die Bedürfnisse und Forderungen der höheren Bevölkerungsschichten ausgerichtet ist, wäre dies jedoch schon ein Schritt nach vorne.

„Ich habe mit einer neuen Generation gelebt“, erklärte Letta mit Bezug auf seine letzten sieben Lehrveranstaltungen zwischen dem Institut Sciences Po in Paris und der Hochschule für Politik in Rom. „Sie haben mir viel gelehrt, und um Don Mazzolari zu paraphrasieren, möchte ich sagen, dass dies nicht die Partei sein darf, die von den Jugendlichen spricht, sondern die die jungen Menschen sprechen lässt: sie werden im Mittelpunkt meines Handelns allumfassend und zu allen Themen stehen.“ Um ehrlich zu sein, ein nicht neuer Punkt für den ehemaligen Ministerpräsidenten, der 2014 von Matteo Renzi entlassen wurde. Eine unvermeidbare Antwort auf die von Greta Thunberg ins Leben gerufene Fridays for Future, die absurderweise zwar eine gewisse politische Abfolge, aber keine institutionelle Reaktion hatte. Wir haben euch auf dem Platz gesehen, mit euren Slogans und Transparenten: Gut, gut, aber jetzt geht nach Hause, und wir sehen uns wieder, wenn ihr 18 werdet, wenn nicht 25 für den Senat.
Nein, das kann nicht mehr funktionieren.

RG-FOB ONLINE

Nasenflügeltests

“Ein weiterer Schritt zur Normalität”



Nach zwei weiteren Monaten im Fernunterricht, ist es seit dem 7. April schließlich allen Schülern erlaubt, die Schule in Präsenz zu besuchen. Da die Gewährleistung der Sicherheit und Ansteckungsvorsorge über allem stehen, ist die Rückkehr in die Schule aber nur unter einer unabdingbaren Bedingung möglich: die Teilnahme an den Nasenflügeltests.

Aber was sind Nasenflügeltests und wieso ist ihre Durchführung so wichtig ? Was ist das Grundprinzip, das dahinter steht? Sind sie zuverlässig?
Um das zu beantworten müssen wir einen Schritt zurückgehen, um einen wichtigen Unterschied zu verstehen, den zwischen Molekülär- Tests und Antigen-Tests. Erstere sind komplizierter, müssen im Labor durchgeführt werden und brauchen mehr Zeit um zu einem Ergebnis zu führen (2-6 Stunden), deswegen sind sie auch teurer. Antigen-Tests hingegen sind einfacher, schneller und billiger; sie sind ideal für Screenings, da das Ergebnis nur 15-30 Minuten braucht. Zusätzlich sind die Nasenflügeltests von den Testpersonen selbst durchführbar, da die Probe vom vorderen Nasenbereich entnommen wird. Deswegen werden sie auch in der Schule verwendet. Der wichtigste Unterschied zwischen den beiden liegt aber darin, was die beiden Tests untersuchen. Während Molekulär-Tests die Anwesenheit von RNA-Molekülen des Virus in der Probe nachweisen, werden bei Antigen-Tests Antigene von SARS-Cov-2 untersucht.

Die Untersuchungsmethode ist die Chromatographie: das sogenannte “Card” besteht aus einer Kunststoff Schachtel, die eine Membran aus Nitrocellulose enthält. Auf der Membran befinden sich eine Test-Linie (T) und eine Control-Linie (C). An der T-Linie sind monoklonale Antikörper gegen die Nukleokapsid Proteinen bzw Spike Protein des Virus fixiert und an der C-Linie liegen IgG Antikörper. Nachdem die Probe in dem Reagenzglas gelöst wird, werden 4-5 Tröpfchen der Lösung in die Vertiefung des Cards gegossen. Wenn die Probe virales Material enthält, verbindet sich dieses mit den Antikörpern an der T-Linie und hinterlässt eine sichtbare Spur. Die Probe läuft die Membran entlang weiter und trifft auf die C-Linie, wo eine weitere sichtbare Spur hinterlassen wird, unabhängig von dem viralem Material.

Die C-Linie hat also nur die Funktion, den Test zu validieren: wenn sie fehlt, ist der Test als ungültig zu betrachten. Das Ergebnis des Tests ist folglich an der T-Linie abzulesen und ist relativ zuverlässig. 91,1% der positiv-getesteten Personen sind tatsächlich positiv.

Bei den negativ Getesteten sind 99,7% der Fälle wirklich negativ. Daher liegt die Sensibilität bei 91,1% und die Spezifizität bei 99,7%.

Die Nasenflügeltests sind schnell und einfach durchzuführen, zusätzlich gewährleisten sie Sicherheit in der Schule und sind sehr hilfreich was die Überwachung und die Vorsorge der Ansteckungen betrifft. Aus diesem Grund sollten wir Schüler dankbar für die Möglichkeiten sein, die diese Tests uns eröffnen. Sie bringen uns einen weiteren Schritt weiter zur Normalität zurück.

Ende des Tages

du gehst heim
alle sind da
ihr lacht, ihr esst, ihr habt spaß
du erzählst von deinem tag
wie er war
ihr lacht, ihr esst, ihr habt spaß
du gehst schlafen und
wünschst dir sie wären real

Ellen

Das Thema ist das Leben in einer Traumwelt. Vor längerer Zeit habe ich ein Buch gelesen, in welchem ein Mann in seinen Einbildungen lebt, indirekt jedoch Bescheid weiß, dass dies nicht die wirkliche Welt ist. Ein ähnlicher Film, den ich kürzlich gesehen habe, hat mich wieder daran erinnert. Außerdem wollte ich etwas schreiben, dass einem am Ende auch zeigt, dass es anders sein kann als es scheint.

WHAT IS NOWRUZ/PERSIA N NEW YEAR?

Nowruz is another name for the Persian New Year. The spring equinox occurs on Nowruz, when the amount of light and dark is equal throughout the day. In the Persian calendar, it is the first day of the year. It is traditionally observed on March 21.

For thousands of years, people of various ethnic groups and religious backgrounds have celebrated Nowruz.

21. Nowruz has been celebrated by people from different ethnic communities and religious backgrounds for thousands of years.

Nowruz is celebrated all over the world, but it originated in Persia, which is located in the Middle East and Central Asia. Persian is the name given to a distinct culture based on language, food, music, and leisure activities that evolved among the many people and ethnic groups who lived in this region. Nowruz has Iranian and Zoroastrian origins, but it has been celebrated for over 3,000 years by various groups

WHAT HAPPENS ON NOWRUZ-DAY?

On Nowruz, there is a lot of feasting, going to see family and friends, and exchanging gifts. There are also a variety of cultural performances and customs.

Nowruz "promotes values of peace and solidarity between generations and within families," the United Nations says. It's a time of reconciliation and neighborliness, "contributing to cultural diversity and friendship among peoples and different communities."

HOW.IS.NOWRUZ. CELEBRATED?

Nowruz is observed in a variety of ways.

The Haft-Seen table represents nature

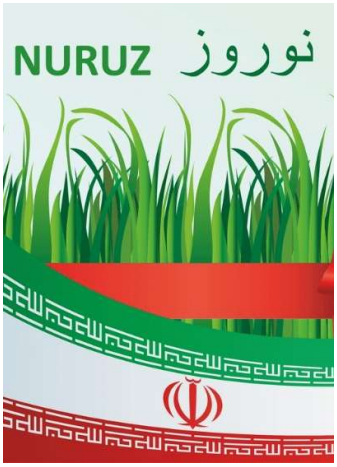
In Persian, Haft-sin or Haft-seen is a grouping of seven symbolic objects where ‘haft' refers to number seven and ‘sin' refers to the letter ‘S.'

It is traditionally displayed on the day of Nowruz, the Iranian New Year, which marks the beginning of spring in the Northern Hemisphere. It had both traditional and spiritual values, and visitors valued it as a reflection of the families' aesthetic sense and good taste during Nowruz visiting exchanges.

HISTORY

The calendar, which was perfected by the renowned mathematician Omar Khayyam and is based on the Sasanian solar calendar, is one of the most accurate calendars in existence today.

Nowruz appears to have roots in the ancient Zoroastrian religion, which many scholars think was the first monotheistic religion. Around 600 B.C., Zoroastrianism arose.



CUSTOMS

In the days leading up to Nowruz, it is customary to thoroughly clean one's home to symbolize renewal and a fresh start, a practice known as khaneh takani (Farsi for "shaking the house").

The Iranian festival Chaharshanbe Suri is held on the eve of the last Wednesday before Nowruz.People enjoy building outdoor fireplaces and then leaping over the flames, proclaiming, "Give me your lovely red color; and take back my sickly pallor."

It's worth noting that fire is especially sacred in Zoroastrian Ahura mazda worship.

13 Bedar:

“Bedar” means “to get rid of something,” so “Sizdah bedar” means “to Get Rid of Thirteen,” which is traditionally thought to be a bad number. On this so-called "unlucky" day, Persians leave their homes and gather with their families and friends for a picnic.

Sabzeh (سبزه): Sprouting /Grass: the symbol of rebirth and growth.
Samanu (سمنو): Samanu: the symbol of power and strength.
Senjed (سنجد): Elaeagnus angustifolia: the symbol of love.
Somāq (سماق): Sumac: the symbol of sunrise.
Serkeh (سرکه): Vinegar: the symbol of patience.
Seeb (سیب): Apple: the symbol of beauty.
Seer (سیر): Garlic: the symbol of health and medicine.
Other items that start with Persian letter "س" that are sometimes included:
Sonbol (سنبل): Hyacinth: the symbol of spring's arrival.
Sekkeh (سکه): Coin: the symbol of wealth and prosperity.
Saat (ساعت): Clock: the symbol of time.
Items that don't start with "س" but, nonetheless, are invariably included:
eggs (رنگی مرغ تخم): Eggs: the symbol of fertility.
mirror (آینه): Mirror: the symbol of self-reflection.
candle (شمع): Candle: the symbol of enlightenment.
goldfish (قرمز ماهی): Goldfish: the symbol of progress.
book (کتاب): Book: the symbol of wisdom.

Freiheit

Freiheit, Freiheit,
ich misse dich.

Bin Zuhaus' hier eingesperrt
will hinaus.

Drück mein Gesicht gegen die Scheibe,
mein Herz gebannt dahinter.
Mein Geist,
der läuft über die Weiten, die ich so vermiss.

Hinaus, hinaus,
hinfort von hier,
ruft mein Herz
es schmerzt in mir.

Ich vermisse es,
vermiss das Gehen,
auf den hohen Felsen stehen.
Doch bin ich hier,
allein in mir,
eingesperrt in meinem Sein.

Freiheit, Freiheit,
ich liebe dich,
will hinaus, vermisse dich.

Ich war eine Zeit lang in Quarantäne und wurde mir der Freiheit, die ich sonst hatte, bewusst. Auch jetzt noch fehlt mir das in den Urlaub fahren und etwas anderes sehen.

Johanna Praxmarer (31.03.2021)

WANTED

Hast du Interesse fürs Schreiben, Zeichnen und Fotografieren? Verfügst du über Fertigkeiten im Umgang mit digitalen Medien? Besitzt du vielerlei Ideen? Oder möchtest du dich einfach an einem kreativen, gemeinschaftlichen Projekt beteiligen?

Impressum

Herausgeber

Realgymnasium Bozen und Fachoberschule für Bauwesen „Peter Anich"
Liceo scientifico Bolzano e Istituto tecnico per le costruzioni „Peter Anich"

Fagenstraße 10 • 39100 Bozen • Italien
Tel. Realgymnasium: (+39) 0471 28 84 07 • Tel. Fachoberschule: (+39) 0471 28 74 06
E-mail: os-rg-tfo-bau.bozen@schule.suedtirol.it

Redaktion
Verantwortung und Koordination
Prast Sigrid (sigrid.prast@schule.suedtirol.it)

Chefredaktion
Joel Adrian Previdi und Sophie Wenter (Klasse 4an)

Satz und Gestaltung
Elisa Giuliani, Laurin Regensberger, Manuel Villotti (Klasse 4an)

Mitwirkende dieser Ausgabe
Klasse 4an: Nina Aondio, Leo Bortolameotti, Alina Dichristin, Laura Egger, Vera Egger, Alfred Ereqi, Lorenzo Donato Farina, Pania Nikafshan, Annika Oberrauch, Kilian Lucas Orrigo, Nicola Polita, Leonardo Pontarelli, Alex Rossi, Leo Emilio Saffioti, Alessandro Vilucchi
Klasse 2bn:
Leni Holzapfel, Ellen Wiedenhofer, Johanna Praxmarer

Fotografien, Zeichnungen
Klasse 4an, pixabay.com

Hilf auch Du bei der Mitgestaltung der nächsten Ausgabe!

Melde dich bei mir oder schicke deine kreativen und/ oder schriftlichen Beiträge an folgende E-Mail-Adresse:

sigrid.prast@schule.suedtirol.it

Mein Buchtipp: "Der Hexer-Der letzte Wunsch"

Liebe Leser/Innen,

nun befinden wir uns ja schon seit Monaten in Heimquarantäne. Das öffentliche Leben steht im ganzen Land still. Schulen, Bibliotheken und Sportvereine sind geschlossen. Viele von uns, natürlich auch wir Schüler, versuchen ein wenig Routine in unseren Alltag zu bringen. So erledige ich meist vormittags meine Hausaufgaben und Arbeitsaufträge, die uns unsere Lehrer regelmäßig schicken. Nachmittags verbringe ich meine Zeit meist im Garten und spiele mit meinem Hund, helfe meinem Vater oder chatte mit meinen Freunden. Obwohl ich versuche meine Tage sinnvoll zu gestalten und mir eigentlich selten langweilig ist, bleibt dennoch viel Zeit übrig. Zeit, die wir unter anderem damit verbringen können, Bücher zu lesen. Wenn auch ihr Lust habt eure Zeit sinnvoll mit einem Buch zu verbringen, aber nicht genau wisst, welches das Richtige für euch ist, kann ich euch vielleicht mit einer Buchempfehlung weiterhelfen. Mein absolutes Lieblingsbuch ist „The Witcher" und das möchte ich euch jetzt kurz vorstellen und vielleicht bekommt ja der eine oder andere Lust das Buch selber zu lesen:

"The Witcher" bzw. der deutsche Titel lautet "Der Hexer" ist eine Fantasy-Roman-Reihe des polnischen Autors Adrzej Sapkowski. Die Romanreihe ist auch bekannt unter dem Namen "Die Geralt-Saga". Die Handlung umfasst neun Bände und dreht sich um den Hexer Geralt von Riva. Weiters gibt es noch drei weitere Bände mit in sich abgeschlossenen Kurzgeschichten. Insgesamt sind die neun "Witcher-Romane" von 1992 bis 2013 erschienen. Heute möchte ich euch das Buch der Geralt-Saga mit dem Titel "Der letzte Wunsch" vorstellen.

Bevor ich einen kurzen Einblick in das Buch gebe, ist es vielleicht ganz interessant ein paar Informationen über den Autor zu erhalten. Sapkowski ist 1984 in Lodz geboren und war eigentlich Handelsvertreter. 1985 nahm er an einem Kurzgeschichtenwettbewerb teil und ließ sich dabei von einer alten polnischen Sage über einen Drachentöter inspirieren. Das Besondere ist, dass Sapokowski's Romanheld kein einfacher Handwerker ist, sondern ein Spezialist, der böse Kreaturen in einer monsterverseuchten Welt jagt und tötet. Somit hatte Sapkowski die Grundlage der Hexer-Saga geschaffen und ist damit weltberühmt geworden.

Wenn ihr wirklich die ganze Romanreihe lesen wollt, würde ich euch empfehlen mit dem Buch „Der letzte Wunsch“ zu beginnen. Dieser Band ist zwar als zweiter erschienen, jedoch die darin enthaltene Geschichte findet chronologisch zuerst statt. Dieses Buch enthält eine Sammlung von Kurzgeschichten, die Sapkowski seit Mitte der 80er Jahre laufend veröffentlicht hat. In diesem Band lernen wir Geralt und seinen treuen Gefährten, den Barden Rittersporn und Yennefer, Geralts große Liebe, kennen. Geralt verdient sein Geld, indem er gegen Ungeheuer jeglicher Art kämpft. Der Hexer hat viel zu tun, denn die Leute brauchen dringend seine Hilfe im Kampf gegen Vampire, Drachen und anderen Dämonen. Eines Tages unterläuft Gerald jedoch ein folgenschwerer Fehler, denn er trifft eine falsche Entscheidung und wird deshalb mit einem grausamen Fluch bestraft. Mehr will ich inhaltlich jedoch nicht verraten, sonst nehme ich euch die ganze Spannung und vielleicht seid ihr ja jetzt neugierig geworden und wollt unbedingt wissen wie es weiter geht.

Dieses Buch gehört zu meinen Lieblingsbüchern. Ich war schon immer ein großer Fan von Fantasygeschichten. Vor allem hat mich Geralt, die Hauptperson, sehr beeindruckt. Er ist eine melancholische Figur. Obwohl er gegen das Böse kämpft und die Menschheit vor Ungeheuern befreit, zieht er einsam und meist unglücklich durch das Land. Gott sei Dank gibt es jedoch seinen Weggefährten, den Barden Rittersporn, der ihn durch seine witzige Art, aufzuheitern vermag. Die Abenteuer, die sie zusammen erleben sind wirklich spannend und mitreißend und für die Fantasyfans unter euch, eine absolute Pflichtlektüre. Wenn ihr zu Recht sagt, dass ja die Buchhandlungen und Bibliotheken zurzeit geschlossen sind, könnt ihr das Buch problemlos entweder online bestellen oder als E-Book und sogar als Hörbuch erwerben. Viel Spaß beim Lesen.

Liebe Grüße

Leonardo.

Book review: After

"My life before him was so simple and decided, now after him...It's just...After."

After, written by Anna Todd, was published by Gallery Books in 2014. It is a young adult romance novel, and it is set at the Washington State University, nowadays. The setting is important, because you can get some more details about the characters, if you see their room, or their house.

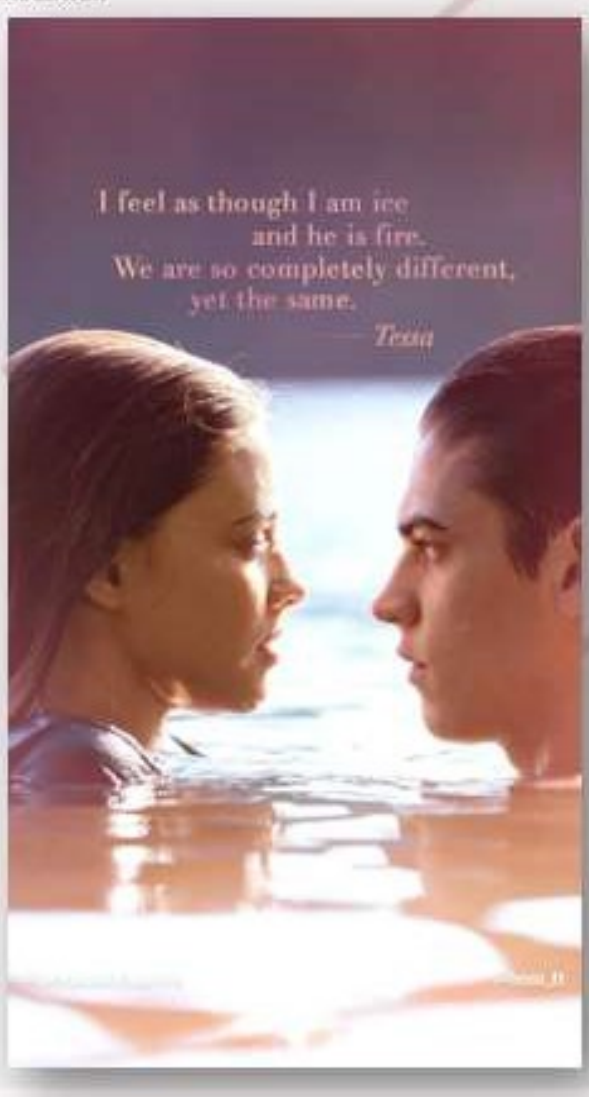
Tessa is a good girl with a sweet, reliable boyfriend back home. She has got direction, ambition, and a mother who is intent on keeping her that way. But she is barely moved into her freshman dorm when she runs into Hardin. With his tousled brown hair, British accent, tattoos, and lip ring, Hardin is cute and different from what she is used to. But he is also rude- to the point of cruelty, even. For all his attitude, Tessa should hate Hardin. And she does- until she finds herself alone with him in his room. Something about his dark mood grabs her, and when they kiss it ignites within her a passion she is never known before. He will call her beautiful, then insist he is not the one for her and disappear again and again. Despite the reckless way he treats her, Tessa is compelled to dig deeper and find the real Hardin beneath all his lies. He pushes her away again and again, yet every time she pushes back, he only pulls her in deeper. Tessa already has the perfect boyfriend. So why is she trying so hard to overcome her own hurt pride and Hardin's prejudice about nice girls like her? Unless...could this be love? The real love?

I think the reason I enjoyed reading this book so much was the drama in Hardin and Tessa's relationship. They could not be more different and despite everything they chose each other. Through Hardin's constant disappearance, Tessa's feelings were described very accurately. That was one of my favorite details about this book. But the real highlight is the ending. It's nothing anyone would expect. I am a very sentimental person and I started crying too. And that is another reason why I love the book so much.

I also watched the film. The pictures made the characters' feelings even more accurate and Tessa's attraction to Hardin was just indescribably well.

I can recommend this book to all readers who are interested in a youth drama and the story of true love. Especially young girls will love this book. If someone does not want to read the book, they can also watch the film, where everything is also described and portrayed in detail.

This book hits you hard with all the feels. It is a provoking novel, and I was consumed by it. I was consumed by the plot and these characters. I could barely manage to tear myself away. Even when I went hiking, I took it with me and read it at the top of the mountain.



SHAHNAMEH

Lo Shahnameh,
un libro di poesie epiche che delinea la storia della Persia preislamica,
è considerato un'opera fondamentale della letteratura persiana.
Lo Shahnameh è una raccolta di 62 storie raccontate in 990 capitoli e 50.000 distici in rima. Scritto da un singolo poeta l'8 marzo 1010, è il poema epico più lungo del mondo.
…..
Rostam viveva nella regione del Sistan, in Iran. Era un eroe e uno dei favoriti del re Kaykavous. Una volta, seguendo le tracce del suo cavallo perduto, entra nel regno di Samangan dove diventa ospite del re durante la ricerca del suo cavallo. Lì, Rostam incontra la principessa Tahmina, che ammira Rostam e conosce la sua reputazione. Si sposano felici e Tahmina rimane incinta. Prima di andarsene, Rostam le dà due oggetti. Se partorirà una bambina, dovrà prendere il gioiello e intrecciarglielo tra i capelli. Se partorirà un bambino, dovrà prendere il bracciale e legarglielo al braccio. Nove mesi dopo, Tahmina ha un figlio, che in seguito chiamerà Sohrab. Passano gli anni prima che Rostam e Sohrab si reincontrino. Nel frattempo una nuova guerra tra Iran e Turan è all'orizzonte. I due eserciti si devono affrontare e si preparano per l'imminente battaglia. Sohrab è diventato adulto ed è noto come il miglior combattente dell'esercito di Turan. Ma la fama di Rostam, leggendario eroe di Khurasaan, arriva all'esercito di Turan, che si schiera davanti all'eroe. Nessun altro osa combattere Rostam, quindi Sohrab viene inviato a lottare contro Rostam. Sebbene Sohrab conosca il nome di suo padre, non è a conoscenza del fatto che l'uomo davanti a lui sia Rostam. Sul campo di battaglia, Rostam e Sohrab combattono per quella che sembra un'eternità, senza conoscere il vero nome dell'avversario.
Dopo una lotta lunga e pesante, Rostam rompe la schiena di Sohrab e lo trafigge. Sohrab, morendo, dice a Rostam che suo padre vendicherà la sua morte. Solo allora si rendono conto della loro identità. Sohrab mostra il bracciale che una volta Rostam aveva dato a Tahmina, che a sua volta l'aveva dato a suo figlio per tenerlo al sicuro durante la guerra. Rostam è gravemente addolorato ma non può salvare suo figlio. Quando scopre che suo figlio è morto, Tahmina brucia la casa di Sohrab e regala tutte le sue ricchezze. Quindi "il respiro si allontanò dal suo corpo e il suo spirito uscì dopo quello di Sohrab, suo figlio".

Einfach, schnell und gesund

- 20 g Nüsse und Kerne (Mandel, Kürbiskerne...)
- 3 - 4 dünne Scheiben Ingwer
- 50 g Haferflocken
- 2 TL Samen (z.B. Leinsamen)
- 1 Prise Salz
- 100 ml Wasser
- 100 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer-oder Reisdrink)
- 1 TL Zimt Pulver
- etwas Vanille

Toppings

- 100 g Obst (Z.B. Banane, Apfel, Birne...)
- 1 TL Kokosöl, Zimt, Vanille

Warmer Nussporridge

1.Nüsse und Kerne grob hacken und Ingwerscheiben so klein wie möglich schneiden.

2.In einem Topf Nüsse, Kerne, Haferflocken, Samen, Salz, Wasser, 50 ml Pflanzendrink und die Gewürze auf dem Herd 3 Minuten Küchen lassen. Anschließend restlichen Pflanzendrink unterrühren.

3.Die Früchte waschen, schälen, putzen und klein schneiden und mit Kokosöl, Zimt und Vanille in einer Pfanne anbraten.

4.Den Porridge in eine Bowl geben und mit den gebratenen Früchten garnieren.

Good to know!

Isst man täglich eine Handvoll Nüsse oder Samen, kann das Entzündungen im Körper reduzieren und damit Krankheiten vorbeugen, die Herzgesundheit positiv beeinflussen und den Cholesterinspiegel senken. Auch wenn Nüsse sehr fett-und kalorienreich sind, sind sie großteils ungesättigt und sehr gesund. Sie sind reich an Omega-6-Fettsäuren und haben ein gutes Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren. Hafer hat eine gute Nährstoffbilanz und enthält viel Vitamin B1 sowie B6.

UND MEINE SEELE SPANNTE WEIT IHRE FLÜGEL AUS,
FLOG DURCH DIE STILLEN LANDE,
ALS FLÖGE SIE NACH HAUS.

JOSEPH VON EICHENDORFF

Miriam Seppi

Peter Neumair

IN MEMORIAM