



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 1

Storia¹:

- CRISI DEL DOPO GUERRA IN ITALIA E IL REGIME FASCISTA;
- CONFLITTO ARABO ISRAELIANO.

Educazione Civica:

- PRINCIPI SU CUI SI INFORMA LA CARTA COSTITUZIONALE: STRUTTURA E GARANZIE FONDAMENTALI;
- ORGANIZZAZIONI AMMINISTRATIVA DELLO STATO. ORGANI TERRITORIALI E LOCALI.

Geografia:

- CLASSIFICAZIONE DELLE ATTIVITÀ ECONOMICHE DI UN PAESE (ATTIVITÀ PRIMARIE, SECONDARIE E TERZIARIE);
- I CLIMI DELLA TERRA: CLASSIFICAZIONE E DISTRIBUZIONE.

Cultura tecnico professionale:

- LA CIRCOLARE ORDINATIVA;
- LE SANZIONI DISCIPLINARI DI STATO;
- IL COMANDO FORZE DA COMBATTIMENTO E GLI ENTI DA ESSO DIPENDENTI;
- IL PENSIERO DEL DOUHET.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 2

Storia¹:

- PRIMA GUERRA MONDIALE, LO SCOPPIO DEL CONFLITTO;
- IL PIANO MARSHALL. IL DOPOGUERRA NELL'EUROPA OCCIDENTALE.

Educazione Civica:

- LA FUNZIONE LEGISLATIVA: NOZIONI GENERALI, INIZIATIVA LEGISLATIVA, ISTITUTO DEL REFERENDUM, TIPI DI REFERENDUM;
- ORGANI COSTITUZIONALI E A RILEVANZA COSTITUZIONALE.

Geografia:

- IL CONCETTO DI DISTANZA ETNICA;
- I TERREMOTI.

Cultura tecnico professionale:

- LE POSIZIONI DI FORZA DEL PERSONALE;
- I COMPITI DELLA 4^a BRIGATA TELECOMUNICAZIONI E SISTEMI PER LA DIFESA AEREA E L'ASSISTENZA AL VOLO E DEGLI ENTI DA ESSA DIPENDENTI;
- IL COMANDANTE DI CORPO, DEFINIZIONE E DOVERI (ART. 726 TUOM);
- IMPIEGO DELL'AVIAZIONE NELLA PRIMA GUERRA MONDIALE.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 3

Storia¹:

- PRIMA GUERRA MONDIALE: L'ITALIA DALLA NEUTRALITA' ALL'INTERVENTO;
- SVILUPPO DEL PROCESSO DI DECOLONIZZAZIONE.

Educazione Civica:

- ORDINAMENTO DELLA REPUBBLICA: ORGANI COSTITUZIONALI E AUSILIARI PREVISTA NELLA COSTITUZIONE;
- PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI: FUNZIONI E POTERI PRINCIPALI.

Geografia:

- LE CARATTERISTICHE DEGLI STATI MODERNI;
- LA STRUTTURA INTERNA DELLA TERRA.

Cultura tecnico professionale:

- I CARATTERI E GLI ORGANI DELLA RAPPRESENTANZA MILITARE;
- I LIVELLI GERARCHICI SUI QUALI È ORGANIZZATA LA FORZA ARMATA;
- IL PROCEDIMENTO DISCIPLINARE DI CORPO;
- IL PENSIERO DEL MECOZZI.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 4

Storia¹:

- UNIFICAZIONE DELL'ITALIA DAL 1848 AL 1870;
- L'ONU.

Educazione Civica:

- SISTEMA PARLAMENTARE ITALIANO: COMPOSIZIONE DELLE CAMERE;
- LA FUNZIONE GIURISDIZIONALE. CONSIGLIO SUPERIORE DELLA MAGISTRATURA.

Geografia:

- GLI STATI CUSCINETTO, DEFINIZIONE E RUOLO;
- L'IDROSFERA CONTINENTALE (LE ACQUE PRESENTI NEI VARI STATI DI AGGREGAZIONE SUL NOSTRO PIANETA).

Cultura tecnico professionale:

- I COMPITI DELL'AERONAUTICA MILITARE;
- L'ORGANIZZAZIONE DEL SISTEMA DI DIFESA AEREA NAZIONALE;
- IL PROCEDIMENTO DISCIPLINARE DI STATO;
- IMPIEGO DELL'AVIAZIONE NEL CORSO DELLE GUERRE MONDIALI.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 5

Storia¹:

- PRIMA GUERRA MONDIALE. CROLLO DEGLI IMPERI CENTRALI. LA PACE DI BREST-LITOVSK
- USA E URSS – GUERRA FREDDA

Educazione Civica:

- IL GOVERNO: COMPITI E ATTRIBUZIONI
- ORGANI COSTITUZIONALI E A RILEVANZA COSTITUZIONALE

Geografia:

- I PRINCIPALI FATTORI CHE INFLUENZANO LE DINAMICHE DEI POPOLI;
- IL FENOMENO DEL BRADISISMO;

Cultura tecnico professionale:

- LE RICOMPENSE PER LODEVOLE COMPORTAMENTO E PARTICOLARE RENDIMENTO;
- L'ORGANIZZAZIONE DEGLI ENTI DELL'AERONAUTICA MILITARE PREPOSTI AL CONTROLLO DEL TRAFFICO AEREO;
- LA BATTAGLIA D'INGHILTERRA E LE POTENZIALITÀ DEL SISTEMA DI AVVISTAMENTO DOWDING.
- DIFFERENZE TRA IL PENSIERO DEL DOUHET E DEL MECOZZI

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 6

Storia¹:

- LA GERMANIA DEL DOPOGUERRA E IL NAZISMO;
- CONFERENZE DI TEHERAN, YALTA E POSTDAM.

Educazione Civica:

- ORDINAMENTO DELLA REPUBBLICA: ORGANI COSTITUZIONALI E AUSILIARI PREVISTI DALLA COSTITUZIONE;
- GOVERNO. COMPITI E RESPONSABILITA' DEI MINISTRI.

Geografia:

- GLI ELEMENTI COSTITUTIVI DI UNO STATO.
- IL VULCANISMO, CAUSE E FASI;

Cultura tecnico professionale:

- L'ORGANIZZAZIONE DEGLI ENTI DELL'AERONAUTICA MILITARE PREPOSTI AL CONTROLLO DEL TRAFFICO AEREO;
- IL COMANDANTE DI CORPO, DEFINIZIONE E DOVERI (ART. 726 TUOM);
- IL COMANDO OPERATIVO DI VERTICE INTERFORZE (COVI);
- BATTAGLIA DI INGHILTERRA.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 7

Storia¹:

- GUERRA CIVILE SPAGNOLA;
- SECONDO DOPOGUERRA. LA DIVISIONE DEL MONDO.

Educazione Civica:

- LA FUNZIONE LEGISLATIVA: NOZIONI GENERALI, INIZIATIVA LEGISLATIVA, ISTITUTO DEL REFERENDUM, TIPI DI REFERENDUM;
- CARTA COSTITUZIONALE: STRUTTURA E PRINCIPI FONDAMENTALI.

Geografia:

- LE ACQUE TERRITORIALI E LA PIATTAFORMA CONTINENTALE: CONCETTO, FUNZIONE, DELIMITAZIONE;
- LE GALASSIE, DEFINIZIONE E LORO CLASSIFICAZIONE.

Cultura tecnico professionale:

- L'ORGANIZZAZIONE DEL SISTEMA DI DIFESA AEREA NAZIONALE;
- IL COMITATO DEI CAPI DI STATO MAGGIORE DELLE FORZE ARMATE: FUNZIONE, COMPOSIZIONE;
- IL PROCEDIMENTO DISCIPLINARE DI STATO;
- L'IMPIEGO DEL MEZZO AEREO NEL CORSO DELLA GUERRA CIVILE SPAGNOLA.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 8

Storia¹:

- ATTACCO GIAPPONESE A PEARL HARBOR;
- LA SCONFITTA DELLA GERMANIA E DEL GIAPPONE. I MOVIMENTI POLITICI E MILITARI DI RESISTENZA.

Educazione Civica:

- PRINCIPI SU CUI SI INFORMA LA CARTA COSTITUZIONALE: STRUTTURA E GARANZIE FONDAMENTALI;
- FUNZIONE LEGISLATIVA, ESECUTIVA E GIURISDIZIONALE.

Geografia:

- GLI STATI POLIMERICI, DEFINIZIONE;
- IL SISTEMA SOLARE.

Cultura tecnico professionale:

- LE ATTRIBUZIONI DEL SEGRETARIO GENERALE DELLA DIFESA/DNA;
- IL COMANDO OPERAZIONI AEROSPAZIALI, COMPITI ED ENTI DIPENDENTI;
- IL PROCEDIMENTO DISCIPLINARE DI CORPO;
- L'IMPIEGO DELL'AVIAZIONE NELLA SECONDA GUERRA MONDIALE: OFFENSIVA AEREA STRATEGICA CONTRO LA GERMANIA.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 9

Storia¹:

- IL FALLIMENTO DELLA GUERRA PARALLELA ITALIANA;
- ITALIA DAL 1945 AL 1948.

Educazione Civica:

- SISTEMA PARLAMENTARE ITALIANO: COMPOSIZIONE DELLE CAMERE;
- GOVERNO: ATTRIBUZIONI E COMPITI.

Geografia:

- GLI ELEMENTI COSTITUTIVI DI UNO STATO;
- LE DIFFERENTI FASCE CLIMATICHE DELLA TERRA.

Cultura tecnico professionale:

- L'ORGANIZZAZIONE DELL'AREA TECNICO AMMINISTRATIVA DELLA DIFESA;
- I COMPITI DELL'AERONAUTICA MILITARE;
- LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA DELL'AERONAUTICA MILITARE;
- FONDAZIONE DELL'AM.

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

CONCORSO PER TITOLI ED ESAMI PER IL RECLUTAMENTO DI 37 (TRENTASETTE) SOTTOTENENTI IN SERVIZIO PERMANENTE DEL RUOLO SPECIALE DELLE ARMI DELL'ARMA AERONAUTICA, DECRETO DIRIGENZIALE PROT. M_D AB05933 REG 2022 0620164 DEL 21 OTTOBRE 2022 PUBBLICATO SU G.U. 4^a SERIE SPECIALE - CONCORSI ED ESAMI N° 91 DEL 18 NOVEMBRE 2022.

TESINA n° 10

Storia¹:

- LA RIVOLUZIONE RUSSA
- ANNI '80: DALLA RIPRESA DELLA GUERRA FREDDA ALLA CADUTA DEI REGIMI COMUNISTI

Educazione Civica:

- STRUTTURA DELLA COSTITUZIONE ITALIANA. PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA
- FUNZIONE GIURISDIZIONALE: CONSIGLIO SUPERIORE DELLA MAGISTRATURA

Geografia:

- I PRINCIPALI FATTORI CHE INFLUENZANO LE DINAMICHE DEI POPOLI;
- I CLIMI DELLA TERRA: CLASSIFICAZIONE E DISTRIBUZIONE.

Cultura tecnico professionale:

- ORGANIZZAZIONE DELLO SMA, COMPITI E FUNZIONI;
- LE POSIZIONI DI FORZA DEL PERSONALE;
- L'AVVENTURA POLARE DEL DIRIGIBILE ITALIA DEL COL NOBILE.
- PRIMI IMPIEGHI DEL MEZZO AEREO

¹ Per rendere più fluida l'esposizione del candidato, il membro incaricato potrà collegare gli argomenti di storia con quanto previsto al punto 2.a.(2).(a) dell'Allegato C del bando di concorso, relativamente alla parte "elementi di storia militare aeronautica".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 1 – INGLESE

Lost Family Pet Returns

Two weeks after Sandy, the Evans' pet dog, ran off, her owners were shocked and delighted to discover she was still alive and well. Sandy is a lively dog with lots of energy and every Sunday Tom Evans takes her for an extra-long walk. As Tom explains, "She needs the opportunity to run free once in a while so I usually take her to an open space far from busy roads. I can't do that on her daily walk as there's too much traffic where we live. Two Sundays ago Sandy and I drove to Selborough Park, about ten kilometres away. A friend had recommended it as a good place for dogs.* When we got to the park, Sandy spent the first half hour running around madly, as usual. She sometimes disappears for a moment or two but she frequently comes back to check I'm still there. So at first I wasn't too worried when she ran off and didn't return. My friend had told me there was a wall around three sides of the park and a river along the fourth side so dogs can't run away.

However, twenty minutes later, Sandy still hadn't appeared and Tom started to feel worried. There were no other dog walkers in the park he could ask for help and even though he spent an hour looking for Sandy, there was no sign of her. Eventually, Tom called home and told his wife to ring the local council to inform them that the dog was lost. Sandy had a collar with her name and the Evans' phone number on it so there was a good chance that someone would find her. The drive back home was terrible." said Tom. I knew the family were going to miss her and I was hoping she wouldn't get hit by a car or get injured in some way.' Two weeks went by and the Evans family were now sure that Sandy would never return. Then, two days ago, Tom got a call from his eldest daughter as he was on his way home from work. She had returned from school to find a tired but healthy Sandy waiting at the door. "Nobody knows how she managed to find her way home.' Says Tom. 'I think we'll just use our local park from now on.'



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 2 – INGLESE

Life without the box

Could you live without a TV for one year? What would you do with all that spare time? Philippa Carling wanted to see if was possible and persuaded her family to give theirs up for one whole year.

I live with my husband and our two children,' explains Philippa, 'and I realised just how much time we spent sitting in front of the TV. The children switched it on first thing in the morning and again when they got back from school. My husband and I were no better. We'd spend the evening together talking about very little other than what programme was on at the time. But then the family decided, after lots of arguments, that we would try to do without it for one year. We had the Internet and everyone was allowed to watch some of the recorded programmes if they had a good reason for doing so. And so, on 24th July last year, the Carling family sold their TV.

Eleven months have now gone by and Philippa believes the experiment has been a great success. As she explains: We were all surprised at how easy it was. The immediate result was we all started to read a lot more, including the children. We spend time together after dinner playing board games around the table and the children finish their homework a lot quicker than before. We talk about what will happen when the year comes to an end and the children have always said they want the TV back. But they've also admitted that life has been good without it.' So will the TV return when the year comes to an end next month? 'We're not sure,' says Philippa. 'We might decide to buy a new one or we might not. The important thing is we've all learnt that life can carry on without one. It can even be fun!'



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 3 - INGLESE

Our Great Ocean Road Adventure

My family and I recently went to Australia, to see my grandparents. But before we visited them, we went sightseeing along the Great Ocean Road, on the Australian coast. Dad had intended to drive, but even though he was used to driving miles without getting exhausted, he then read on the website that the road wouldn't be an easy drive, with a number of sharp bends. Anyway, we thought he deserved to enjoy the fantastic views too, which he couldn't do as our driver. So instead, we persuaded him to book discount bus tickets and off we went.

Our first stop was where wild kangaroos lived - and Dad and I were taking a walk when a big one appeared! For a moment, it seemed to consider coming towards us, which made me slightly nervous - but then it went off along the road, stopping to check if we were following. Although it was with us a while, I was so excited I didn't even manage to pull out my camera. Then it looked back once more, and went off into the bushes.

That wasn't the only wildlife we saw. I thought it unlikely we'd see Australia's famous koala bears during our short visit, as I'd heard they were rare - but we weren't disappointed at our next stop. In fact, we discovered there were roughly six million in that area! Sadly, some gum trees they were in had very few leaves left, which people told us was because of the koalas, although I'd read that lack of water is actually the problem. Still, I guess they looked cute, and were easy to find - we just followed the tourists looking up into the trees!

Dad had booked a campsite for the night, with ready-made tents - for an adventure! I wasn't sure about that, but they were actually luxury tents, within walking distance of some famous rocks and other places we hoped to visit. However, Dad also said the sounds of wild creatures would help us sleep. That sounds worrying - until the 'wild creatures' turned out to be frogs! So I was embarrassed by my fears - and kept awake by the frogs! But we had fun making meals together - we'd brought food, as we knew there'd be nowhere to eat. In fact, this whole trip was fantastic!



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 4 – INGLESE

EURONEWS

BIZTECH NEWS

Audio deepfake scams: Criminals are using AI to sound like family and people are falling for it

By [Sophia Khatsenkova](#) • Updated: 25/03/2023

Imagine you receive a phone call from a family member. They sound distressed and beg you to send them money. In the end, you find out you've been scammed. The call you received was never them but a fake voice created using artificial intelligence (AI). This isn't the plot of a science-fiction novel. In fact, for thousands of people, it's very much a reality.

This new technology is called an "audio deepfake." With just a few euros to spare, you can pay a number of companies to produce high-quality voice clones that can be convincing enough to fool someone.

Many experts are starting to become concerned. First, this technology can be used for misinformation; for instance, allowing people to believe a politician made a shocking statement that they never did. Or secondly, to scam people, especially the elderly.

"You can imagine they just call them up, pretend to be a salesperson, and capture just enough of the audio to make it work. And that's maybe all they would need to fool someone," explained Matthew Wright, Chair of Computer Science at the Rochester Institute of Technology in an interview with Euronews.

Recently, a Vice journalist managed to break into his bank account using an AI replica of his voice. He tricked the bank into thinking it was him in order to access his transactions – putting in question voice biometric security systems.

What should you do to avoid being scammed? First of all, experts suggest you should be mindful of unexpected and urgent calls asking for money from your loved ones or your work.

Wright suggests you should try to ask them some personal questions to verify their identity. "You should try using a different source, a different channel. Make up an excuse and say you have to call them back. Then, call back on what you know to be their number. If they're calling and they've spoofed the number, they won't receive the call back," he told Euronews.

"But in general, just take a step back and think. Make sure that this makes sense, Does it really make sense that your boss is asking you to buy ten \$250 [€231] gift certificates? Probably not".



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 5 – INGLESE

Euronews:

Rich people's lifestyles are driving water shortages in cities, study says.

By [Rosie Frost](#) • Updated: 12/04/2023

Rich communities with large swimming pools and well-kept gardens are leaving poorer communities without basic access to water, scientists say. New research suggests that social inequalities could be driving urban water crises more than environmental factors like climate change or population growth in cities. The team of scientists focused on Cape Town in South Africa where many underprivileged people don't have taps or toilets and use their limited **water for hygiene and drinking**. They found that urban elites were consuming far more water for their own personal leisure by filling swimming pools, washing their cars or watering their gardens.

“Climate change and population growth mean that water is becoming a more precious resource in big cities,” says Professor Hannah Cloke, a hydrologist from the University of Reading who co-authored the study. “But we have shown that **social inequality is the biggest problem** for poorer people getting access to water for their everyday needs.”

The richest group in Cape Town, 14 per cent of the population, consumed 51 per cent of the water in the city. While the poorest group, around 64 per cent of the population, used just 27 per cent. And most of the water used by the richest group was for non-basic needs like swimming pools and keeping their lawns green. This overconsumption had a bigger impact on the overall availability of water than changes in population or climate change related droughts.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 6 - INGLESE

Schiphol airport's ban on night flights and private jets blocked by Dutch court

Euronews

By [Rebecca Ann Hughes](#) • Updated: 06/04/2023

Earlier this week, Amsterdam's Schiphol airport announced it aims to eliminate overnight flights by the end of 2025. It also wants to ban private jet flights within certain time periods. The move is part of a push to reduce noise pollution and lower CO2 emissions, reports Dutch newspaper Het Parool. But on Wednesday a Dutch court ruled against the proposals because the government had not adhered to correct procedure.

Here's what we know so far.

Schiphol airport, which is majority owned by the state, has announced plans to scrap all overnight flights by the end of 2025 in reaction to the noise disturbance caused to local residents. The transport hub said the move would significantly reduce the "serious nuisance" that people living in the area have to deal with, according to an interview with CEO Ruud Sondag in Het Parool. The ban on overnight flights would prevent "severe sleep disturbances" by over 54 per cent, the airport claimed.

Under the proposal, all commercial flights and cargo flights scheduled to depart between midnight and 6am would be halted as well as those landing between midnight and 5am. Around 10,000 flights a year currently run during overnight hours. The airport's authorities have also said they will eliminate all private jet flights that take off and land at Schiphol during certain times in a bid to reduce emissions and prohibit noisy, outdated aircraft from using the airport.

The idea was to begin gradually phasing out night flights starting this November, but on Wednesday a Haarlem court blocked the proposals. Carriers including KLM and easyJet were involved in bringing the case against the Dutch government, citing long-term efforts to reduce emissions and noise levels. The ruling is a severe disappointment to activist groups who had long called for airports to curb emissions.

"We and others have been campaigning for a ban on private jets and an end to excess emissions inequality. This is a great first step," tweeted activist group Scientist Rebellion Netherlands in reaction to Schiphol's initial announcement.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 7 - INGLESE

'Small like a ball': Pearl the chihuahua becomes world's shortest dog.

The Guardian.

What do you call a chihuahua dog that's shorter than a popsicle stick and can fit in your pocket? The planet's shortest living dog, Guinness World Records has announced.

Pearl qualified for the title after a veterinarian at the Crystal Creek animal hospital in Orlando, Florida, where she was born, used a special dog-measuring wicket to determine she was just under 3.6in (9.14cm) tall and 5in (12.7cm) long. Those dimensions mean she is shorter than the standard television remote and about as long as a dollar bill, Guinness said in a statement.

She succeeds the late "Miracle" Milly, an identical sister of Pearl's mother, who held the record after being measured at 3.8in.

Pearl weighed less than an ounce when she was born in September 2020, shortly before Milly's death. She has since gone up to 1.22lbs (553g), thanks in part to her predilection for chicken, salmon and other similar "high-quality food", Pearl's owner, Vanesa Semler, said in a statement published by Guinness.

"We're blessed to have her and to have this unique opportunity to break our own record and share with the world this amazing news," added Semler, who also owned Milly.

Guinness recently presented Pearl on the set of its televised talent show in Milan. Semler carried Pearl on to the set of Lo show dei record in an elaborate seat shaped like an Easter egg, and said the two had just gone around Milan shopping.

Calling her dog "a bit of a diva", Semler said Pearl is "small like a ball" and barely taller than a teacup. Pearl kept calm in the face of the audience's applause, which impressed the crowd because chihuahuas have a reputation of being feisty and temperamental.

Semler said Pearl remains "a child at heart" though she is due to turn three later this year, and she is the "only small one" of her owner's four dogs.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 8 - INGLESE

'The Bodyguard' conundrum: How should people behave in the theatre?

Euronews

By [Jonny Walfisz](#) • Updated: 12/04/2023

The ejection of audience members for unruly audience behaviour, singing along to 'I Will Always Love You' at a Manchester performance of *The Bodyguard* has put theatre etiquette into the spotlight again.

This Easter weekend, a performance of *The Bodyguard* at Manchester's Palace Theatre came to an early finish as members of the audience started singing along to the show's famous Whitney Houston number. Despite notices telling attendees to "refrain from singing", multiple members of the audience started to sing, crowding out the vocals of lead actor and former Pussycat Doll Melody Thornton.

During the song, the stage lights went down, shouting was heard from the balcony, and when the house lights came up, theatre security were seen hauling the interruptive guests out. Despite that intervention, the show did not go on.

The police were then called by the theatre, not for the unwanted singers, but for the unprecedented levels of violence exhibited by other audience members demanding the singers stopped.

A spokesperson for the theatre said the show was cancelled because disruptive fans who refused to stay seated had spoiled the performance.

....



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 9 – INGLESE

US airport security intercepted over 6,500 guns in 2022. Why are people flying with firearms?

Euronews

By [Charlotte Elton](#) 20/02/2023

American airport security intercepted more than 6,500 guns at last year - an all time record. US's *Transportation Security Administration* seized around 18 firearms per day throughout 2022, confiscating 6,542 over the course of the year. The number reflects a wider trend towards increased gun ownership, TSA administrator David Pekoske said.

"What we see in our checkpoints really reflects what we're seeing in society, and in society there are more people carrying firearms nowadays," he warned.

With the exception of pandemic-disrupted 2020, the number of weapons intercepted at airport checkpoints has climbed every year since 2010. Experts don't think this is an epidemic of would-be hijackers — nearly everyone caught claims to have forgotten they had a gun with them — but they emphasise the danger even one gun can pose in the wrong hands on a plane or at a checkpoint.

Guns have been intercepted at most airports. But it tends to happen more at bigger airports in areas with laws more friendly to carrying a gun, Pekoske said. The top 10 list for gun interceptions in 2022 includes Dallas, Austin and Houston in Texas; three airports in Florida; Nashville, Tennessee; Atlanta; Phoenix; and Denver.

Atlanta's airport, one of the world's busiest with roughly 85,000 people going through checkpoints on a busy day, had 448 guns intercepted in 2022 — the highest tally of any airport.

Pekoske isn't sure the "I forgot" excuse is always true or whether it's a natural reaction to getting caught. Regardless, he said, it's a problem that must stop.

When TSA staffers see what they believe to be a weapon on the X-ray machine, they usually stop the belt so the bag stays inside the machine and the passenger can't get to it. Then they call in local police.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 10 - INGLESE

You Are What You Watch? The Social Effects of TV

The New York Times,

July 25, 2019

By Jonathan Rothwell

There's new evidence that viewing habits can affect your thinking, political preferences, even cognitive ability. Other than sleeping and working, Americans are more likely to watch television than engage in any other activity. A wave of new social science research shows that the quality of shows can influence us in important ways, shaping our thinking and political preferences, even affecting our cognitive ability.

In this so-called golden age of television, some critics have pointed out that the best of the form is equivalent to the most enriching novels. And high-quality programming for children can be educational. But the latest evidence also suggests there can be negative consequences to our abundant watching, particularly when the shows are mostly entertainment. The harm seems to come not so much from the content itself but from the fact that it replaces more enlightening ways of spending time.

Some of the best research has been done on the television program "Sesame Street." The show, which began in 1969, was meant to develop early literacy, numeracy and emotional skills for children of preschool age. A detailed analysis of the show's content in its first and second years reveals that 80 percent of the program was dedicated to those goals, with the rest meant to entertain....



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 1 - SPAGNOLO

ChatGPT: qué es, cómo usarlo y qué puedes hacer con este chat de inteligencia artificial GPT-3

ChatGPT es un sistema de chat basado en el modelo de lenguaje por Inteligencia Artificial GPT-3, desarrollado por la empresa OpenAI. Es un modelo con más de 175 millones de parámetros, y entrenado con grandes cantidades de texto para realizar tareas relacionadas con el lenguaje, desde la traducción hasta la generación de texto.

A una inteligencia artificial se la entrena a base de texto, se le hacen preguntas y se le añade información, de manera que este sistema, a base de correcciones a lo largo del tiempo, va "entrenándose" para realizar de forma automática la tarea para la que ha sido diseñada. Este es el método para entrenar a todas las IA, tanto a la de ChatGPT como otras del estilo de los Magic Avatars de Lensa.

En el caso de ChatGPT, esta IA ha sido entrenada para mantener conversaciones con cualquier persona. Sus algoritmos deberían ser capaces de entender lo que le estés preguntando con precisión, incluyendo adjetivos y variaciones que añadas en tus frases, y de responderte de una manera coherente.

Lo más sorprendente de este chat por IA concreto es que es capaz de darte unas respuestas muy acertadas y completas, incluso de varios párrafos. Además, en estas respuestas es capaz de expresarte de manera natural y con información muy exacta, lo que hace muy complicado distinguir que el texto ha sido generado por IA.

Vamos, que si eres un estudiante vas a poder pedirle una redacción de 1000 palabras sobre un tema concreto, y la IA te la generará antes de que tú hayas tenido tiempo de abrir Google para buscar el primer concepto. Sin embargo, como cualquier modelo de IA, es posible que cometa errores en algunos puntos, por lo que todo lo que nos escribe tampoco hay que tomárselo como exacto.

Esta IA es tan potente y capaz de generar respuestas completas e informadas que hay quien dice que podría acabar con Google y buscadores similares. Sin embargo, en muchos temas es poco precisa, sobre todo en nombres y algunos conceptos, por lo que todavía no está a la altura de permitirte copiar lo que ha escrito y pegarlo, aunque hace que sientas que ese momento está cada vez más cerca para las IA.

Además de responder a la pregunta, esta AI tiene un sentido del contexto y reconoce todo lo que habéis estado hablando hasta ahora, por lo que si le haces alguna pregunta relacionada con una respuesta que te ha dado, sabrá identificar si te refieres a ello sin tener que darle toda la explicación.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 2 - SPAGNOLO

Pajitas ecológicas

Tupac Kirby es un *bartender* inquieto, creativo y comprometido con el medioambiente. Entiende que es un deber de los seres humanos cuidar de la naturaleza y estar en armonía con ella. De este compromiso con nuestro entorno nació la idea de crear Eti.co.

¿Qué es Eti.co?

Éti.co es un proyecto para crear y desarrollar unas nuevas pajitas. Nos dedicamos al mundo de la hostelería desde hace muchísimos años desde siempre, por lo que nos sentimos y nos hemos sentido siempre bastante responsables de estas pajitas de plástico que terminan inundando los océanos y produciendo tanto daño.

¿Cómo surgió la idea de hacer pajitas ecológicas?

Pues mira, la idea surge justamente de esta inquietud y de esta responsabilidad. Y habíamos empezado a buscar plantas, la verdad (es) que había empezado con el cáñamo, ya que tengo un par de amigos que tienen plantaciones de cáñamo y vimos que era una planta con mucho potencial, en la cual, pues, se desechaban todas las ramas.

¿De qué están hechas vuestras pajitas?

Pues estas pajitas están hechas de berceo, que es una planta que crece en toda la península ibérica. Es la típica planta que todos conocemos. Lo llaman trigo de oro porque se parece al trigo. Se parece a un cereal, pero realmente no tiene otro uso. No tiene nada interesante para nadie, menos, para, justamente, hacer estas pajitas. Es una planta larga, de más o menos 2,20 metros, con muy pocos nódulos, por lo que se pueden aprovechar los centímetros y la longitud para poder hacer bastantes pajitas de cada rama. Se agrupan en ocho ramas. Son plantas silvestres, absolutamente salvajes. Estamos cosechando solo en campos que no están abonados.

¿Qué término os gusta más para vuestras pajitas? ¿Pajitas ecológicas, pajitas sostenibles, pajitas naturales...?

Pues creo que entre pajitas ecológicas, sostenibles, naturales, eco, bio..., que hay tantas denominaciones ahora, nosotros hemos creado una especie de categoría que se llama *eco premium straw*, que significa “pajitas ecológicas *premium*”. El “*premium*” está ahí porque nos dirigimos a un sector que tiene que estar dispuesto a pagar un poquito más por un producto de más calidad, que esté más acorde a las bebidas y recetas que presentan los cocteleros en sus supercoctelerías.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 3 - SPAGNOLO REINAS DEL CAFETAL Y PROTECTORAS DEL BOSQUE

El café despierta cada día a millones de personas en el mundo, pero muchas ignoran lo que hay detrás del aroma y el sabor de sus tazas humeantes. La producción de café puede ser una fiesta para todos los sentidos y un salvavidas para el planeta.

Itzel Mendoza, arquitecta paisajista, artista floral y activista ambiental de Coscomatepec, en el estado de Veracruz (México), quiere difundir las virtudes ocultas del café. Ideó el proyecto Las Flores del Cafetal en 2019 y lo puso en marcha con sus compañeros del Colectivo Rokunin para promover la labor de mujeres productoras de café sostenible. Itzel crea vistosas coronas para ellas con flores, hojas, ramas y frutos que encuentra en sus cafetales, y allí las fotografía. El resultado es una colorida explosión de belleza que condensa un gran patrimonio natural y cultural. Un libro y un sitio web mostrarán las fotos, ilustraciones e historias sobre las mujeres, para promocionar sus marcas de café. Además, Google Arts & Culture incluyó el proyecto en su catálogo digital.

“A los consumidores lejanos, esos que toman en cafeterías muy bonitas en grandes ciudades, los queremos invitar al cafetal por medio de imágenes, enseñarle al público la biodiversidad que existe en los cafetales, que son cafetales bajo sombra y que son orgánicos”.

Itzel destaca esta característica para diferenciarlos de los cultivos extensivos de café resistente al sol en terrenos deforestados y regados de químicos que llevan décadas aumentando a nivel mundial, a pesar de sus devastadores efectos ambientales y sociales.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 4 - SPAGNOLO LAS DIETAS, ¿UNA OPCIÓN SALUDABLE?

Las dietas se han convertido en una constante en la vida de muchas personas. En los años setenta se pusieron de moda las dietas para adelgazar, desde la efectiva y peligrosísima dieta Atkins, en la que uno comía la cantidad de grasas y de proteínas que deseaba, hasta la archifamosa dieta Dukan, también hiperproteica, pero con la ventaja de incluir verduras (la fruta está prohibida en esta dieta).

Hoy crece el número de personas vegetarianas, y el número de veganos es cada vez mayor. También hemos cambiado nuestra tradicional pirámide alimenticia (1992), con los cereales en su base. Ahora la referencia de alimentación sana es el moderno plato de Harvard o MiPlato (2011), en el que las verduras y las frutas han desplazado a la carne y a los lácteos.

Esta vez nos planteamos si es bueno seguir una dieta o si, por el contrario, puede ser perjudicial para nuestra salud, sobre todo, si no hay un nutricionista que nos controle.

Muchas personas que hacen dieta para perder peso reconocen sentirse mucho mejor física y mentalmente cuando consiguen el objetivo marcado. Hay quienes aseguran que las dietas les han ayudado a incorporar hábitos saludables a su manera de alimentarse y las defienden a capa y espada. La contradicción viene al volver a nuestros hábitos alimenticios anteriores porque es entonces cuando con mucha frecuencia aparece el temido efecto rebote; es decir, sobrepasar el peso con el que comenzamos la dieta.

Hay quienes siguen una dieta porque quieren eliminar alimentos que les parecen nocivos para su salud o porque tienen otro tipo de convicciones, como es el caso de los veganos, que deciden no contar con ningún alimento (o ropa) de origen animal, ya que quieren respetar su derecho a la vida. Incluso, existen los crudistas, personas que solo toman alimentos frescos, sin cocinar, una dieta absurda para algunos científicos, pues parece que uno de los saltos en la evolución del cerebro humano se produjo al pasar de tomar alimentos crudos a alimentos cocinados.

En contra de los defensores de estas dietas excluyentes, los expertos advierten de los peligros de eliminar por completo un alimento como la carne, rica en proteínas, o la leche de vaca, rica en calcio.

La otra opción es tener hábitos de vida saludable; y eso se traduce en que hay que comer de todo, pero en pequeñas cantidades. Eso sí, esta opción es un modo de vida que puede costar casi más esfuerzo que hacer una sacrificada dieta.

¿Existe alguna dieta de la que podamos fiarnos? ¿Qué alimentos son imprescindibles en nuestra dieta?
¿Es posible adquirir buenos hábitos sin seguir una manera concreta de alimentarnos?



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 5 - SPAGNOLO DIETA MEDITERRÁNEA: DE ALGECIRAS A ESTAMBUL

A orillas del Mediterráneo, las gentes del sur de Europa han forjado un carácter despierto y una forma de entender el mundo basada en el intercambio cultural. El clima y los productos propios de esta parte del continente han hecho el resto. El mar, el sol y la dieta mediterránea son los principales componentes del estilo de vida más saludable de Europa.

Gracias a Ancel Keys, más conocido como “Mr. Cholesterol”, hoy conocemos los efectos nocivos de las grasas animales en nuestro organismo. Este fisiólogo norteamericano fue el responsable de la primera investigación sobre el tema dieta-colesterol-enfermedad coronaria conocida como *Estudio de los siete países*, donde demostró que la incidencia de enfermedades coronarias en el área del Mediterráneo era significativamente menor que en otros países del norte de Europa. Además de ser dos veces portada del *Time Magazine* y de llegar a la edad de 101 años, fue el creador del término “dieta mediterránea”.

JUGANDO CON LA MAREA

“Mediterráneo” viene del latín *mediterraneus*, y quiere decir ‘mar entre tierras’. Pero a pesar de que es un mar casi cerrado, ha sido el generador de un pueblo mestizo por el que viajan, desde hace siglos, personas, productos y técnicas de elaboración.

El tomate, el pimiento y la patata originarios de América, el arroz de Asia o las naranjas de Extremo Oriente son algunos de los productos típicos utilizados en la cocina mediterránea. Todos ellos son la muestra más visible y actual del carácter multicultural de la región. Por otro lado, la presencia de griegos, romanos y árabes se deja ver en muchas ciudades en las costumbres, el lenguaje o la arquitectura.

Este crisol de culturas es la cuna de la dieta mediterránea, un conjunto de hábitos alimenticios que hoy hacen furor en Europa y todavía no conoce enemigos. La dieta mediterránea tiene como símbolo el aceite de oliva, incluye el vino, los cereales, las legumbres, los lácteos, todas las frutas, verduras y hortalizas que uno pueda imaginar, mucho pescado y, eso sí, carne en pequeñas cantidades. Ideal, ¿no? Además, para reforzar nuestra fe en ella, contamos con el apoyo de la UNESCO: al ser incluida en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se hizo hincapié en que además es “un elemento cultural que propicia la interacción social”. Y es que la palabra “dieta” viene del griego *diaita*, que quiere decir ‘estilo de vida equilibrada’.

Si todavía queda algún escéptico, ecologista o amante del movimiento *slow food*, tenemos aún varios argumentos más para defenderla: esta dieta promueve el consumo de productos frescos, locales y de temporada.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 6 - SPAGNOLO **TÉCNICAS MILENARIAS DE LA DIETA MEDITERRANEA**

El clima mediterráneo no solo hace que muchas zonas se parezcan entre sí. Los campos de olivos, naranjos y vides, o los campos de trigo de color dorado son un paisaje habitual en los países mediterráneos. Pero, además, dependiendo de las zonas, también podemos encontrar campos muy verdes con tierras realmente fértiles donde se cultivan infinidad de verduras, como la famosa huerta murciana en el sureste de España.

Pero no solo existen paisajes comunes en el sur de Europa, sino que hay además una serie de técnicas que han perdurado a lo largo de los siglos y que se han extendido por todas estas poblaciones. Por eso, es normal encontrar tomates secos tanto en Italia como en España, olivas en los mercados turcos, griegos o españoles y la presencia del orégano es habitual en muchos platos italianos o griegos.

Una técnica habitual en la costa mediterránea para conservar el pescado es la salazón. Consiste en secar y conservar los alimentos con sal. En España, los habitantes de Murcia y Alicante, por ejemplo, son grandes aficionados a tomar en el aperitivo unos trocitos de hueva (huevos de pescado) o de mojama (lomo de atún) conservados con esta técnica. Los inventores fueron los fenicios, un pueblo que comerciaba por todo el Mediterráneo en la Edad Antigua. Este pueblo marinero y negociante tenía colonias repartidas por toda la costa del mar Mediterráneo y, en sus continuos viajes, ayudó a la propagación de la cultura entre los distintos pueblos. El pueblo fenicio es el creador del alfabeto fonético y el que llevó la escritura a los griegos.

ME GUSTA EL JUEGO Y EL VINO

“Los hombres se invitan no para comer y beber, sino para comer y beber juntos”, es una frase que escribió Plutarco y que nos traslada directamente a una manera de entender la vida que ha deslumbrado a más de un forastero. Comer y beber con los amigos es una forma de ocio habitual en todos los pueblos del Mediterráneo; uno no se sienta a comer a la mesa únicamente para comer, sino que las horas de las comidas sirven para relacionarse con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo...

La vid es otro de los símbolos de la dieta mediterránea, pero no tanto por su fruto, la uva, sino por el vino. Un vaso de vino tinto al día durante la comida es cardiosaludable. Las características más sobresalientes de esta dieta son su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, carbohidratos complejos y fibra. Además es muy rica en sustancias antioxidantes.

Estas son las virtudes que se le atribuyen a este tipo de alimentación en la que el trigo, la vid y el olivo son verdaderos símbolos. Si no, solo hay que preguntar en los bares españoles por uno de los desayunos preferidos de sus clientes. Muy fácil: tostadas con tomate rallado y aceite de oliva en

Andalucía y *pa amb tomaquet* en Cataluña, donde el tomate se unta, pero no se ralla (allí, rallar el tomate es casi un sacrilegio).

A pesar de su gran historia y su prestigio, los expertos aseguran que los hábitos de la dieta mediterránea se siguen cada vez menos en sus países de origen y que España es el primero en el abandono de esta práctica diaria. Uno de los medidores que ha dado lugar a esta afirmación es el alto índice de obesidad infantil. Paralelamente la ciencia avanza, y cada día crecen los interesados en que la dieta mediterránea continúe su camino. A finales de la primera década del siglo XXI, un estudio publicado por la revista *British Medical Journal* aseguraba que este tipo de alimentación nos protegía de muchas enfermedades crónicas, incluyendo el alzhéimer, el párkinson y hasta el cáncer. Y después de todo esto, ¿todavía creen que es casualidad que estas tierras dieran origen a la famosa frase *mens sana in corpore sano*?

* Más información en: www.fdmed.org



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 7 - SPAGNOLO

¿Debemos evitar las palabras en inglés cuando hablamos español?

En 2017 la Real Academia Española (RAE) puso en marcha una ingeniosa campaña para combatir los anglicismos cada vez más presentes en el español. Se llamaba *Lengua madre solo hay una*, haciendo un juego con la frase hecha “madre no hay más que una”. El lema no gustó del todo, pues lo correcto es hablar de lengua materna y no de lengua madre. ¿No es contradictorio que la institución que cuida desde hace tres siglos la lengua española se salte una norma para hacernos reír? Pero las normas de la publicidad son otras y la campaña de la RAE fue ideada por alguien con gran sentido del humor, y es muy efectiva. En ella alertan del riesgo que supone abusar del inglés, sobre todo, si no lo dominamos realmente. Si lo hacemos, no seremos capaces de comprender un discurso de manera completa. La RAE ridiculizaba el fenómeno de los anglicismos reproduciendo dos falsos anuncios de perfume y gafas de sol.

En el mundo de la publicidad hay palabras inglesas que son difíciles de evitar, sobre todo, porque su equivalente en español no existe en una única palabra. Es el caso de *brainstorming*; y, en el mundo de la investigación, la palabra *input* llegó para quedarse.

Muchos profesores de español defienden que en clase debemos evitar los anglicismos y enseñar a los estudiantes que algo *cool* es algo guay, chévere, que es la bomba o que está muy padre; y también que es preferible decir *correo electrónico* en lugar de *e-mail*; o que el *CEO* de una empresa es, simplemente, su director general.

Pero a veces la batalla está perdida y, si en español hablas de un *comidista*, nadie sabe que te refieres a una persona que ama todo lo que rodea a los restaurantes que cuidan, especialmente, sus materias primas y la presentación de sus platos; es decir, un *foodie*. Si no, que se lo pregunten a la directora española Isabel Coixet, que eligió el título *Foodie Love* para su serie de HBO, aunque estuviese rodada principalmente en español.

Para muchos hispanohablantes de Estados Unidos, usar palabras en inglés es inevitable. Es más, ellos se sienten cómodos mezclando ambos idiomas y añadiendo terminaciones españolas a palabras inglesas. El fenómeno del *spanglish* es conocido en el mundo entero, pero hay que tener en cuenta que ellos se mueven en una sociedad que maneja ambos idiomas, y esto no ocurre en el resto de los países hispanohablantes.

¿Crees que debemos esforzarnos por usar siempre palabras españolas cuando hablamos español o defiendes que el lenguaje debe seguir la evolución natural que marcan los hablantes?



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 8 - SPAGNOLO EL DESAFÍO DE CONVERTIRSE EN UN IRONMAN

Desde 2017, la ciudad argentina de Mar del Plata es el escenario sudamericano de una de las competencias atléticas más exigentes del mundo. En esta ciudad de la costa argentina, atletas de todos los continentes se dan cita para competir en el *full* Ironman, un triatlón que implica recorrer 3,8 km nadando, 180 km en bicicleta y 42,2 km a pie. En total son 226 los kilómetros, que deben ser completados en un tiempo máximo de 17 horas.

Creada en 1978 en Hawái, la carrera Ironman se ha convertido en una prueba que se desarrolla en distintos lugares del mundo y que reúne tanto a atletas profesionales como a deportistas *amateur*. La exigencia tanto física como mental requerida para esta competición hace que solo el hecho de finalizarla sea un verdadero desafío.

La versión sudamericana del Ironman 2018 convocó en Mar del Plata a más de mil deportistas de cuarenta y dos nacionalidades. La zona costera de la ciudad fue transformada para la carrera y, algunos días antes de su inicio, comenzaron a instalarse numerosos puestos de hidratación para dar apoyo a los competidores. El circuito cruza algunos de los paisajes emblemáticos de Mar del Plata, reconocida como uno de los centros turísticos más importantes de Argentina.

Las playas céntricas de la ciudad son el escenario de la primera etapa, que se inicia a las seis de la mañana con la prueba de natación en aguas abiertas. Distintas boyas marcan la vuelta de 1900 metros, que debe ser realizada dos veces, mientras que pequeñas embarcaciones se encargan de brindar seguridad a los competidores.

Para la segunda etapa, los atletas se cambian de ropa y se suben a sus bicicletas, para iniciar el extenso recorrido de 180 kilómetros que transcurre principalmente por la costa de la ciudad.

Por lo general, para la tercera etapa, al menos una cuarta parte de los competidores ya ha abandonado la prueba. Los 42 kilómetros a pie son la última prueba para todos aquellos atletas que buscan convertirse en verdaderos “hombres de hierro”.

En las ediciones realizadas en Mar del Plata, todas las etapas se inician y terminan en la plaza Almirante Brown, la cual se ubica frente al mar, y posee dos estatuas de lobos marinos, que son el símbolo de la ciudad.

Tras haber sido designada oficialmente como *South American Championship* por la *World Triathlon Corporation* (WTC), la competencia en Mar del Plata brinda 75 lugares para el *Ironman World Championship*, que se realiza en Hawái, Estados Unidos.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 9 - SPAGNOLO

La basura electrónica en 2021 tendrá más peso que la Gran Muralla china

Esos residuos acaban en enormes vertederos en Asia y África, exponiendo a los niños que recogen metales valiosos a más de 1.000 sustancias tóxicas

Este año, cada uno de nosotros tirará, reciclará o meterá en un cajón del escritorio una media de 7,6 kilos de teléfonos viejos, computadoras portátiles, tostadoras y otros aparatos electrónicos y electrodomésticos... Según denunció el Foro WEEE de productores ecológicos con motivo del Día Internacional de los Residuos Electrónicos, si traducimos esa cifra a la humanidad, se trata de unos 57,4 millones de toneladas métricas de basura electrónica, es decir, más que el peso del mayor objeto artificial del mundo, la Gran Muralla china,

Esos residuos pueden acabar en enormes vertederos digitales en el Sur Global, exponiendo a los niños que recogen metales valiosos de la basura a más de 1.000 sustancias tóxicas.

Los residuos electrónicos, o “e-waste”, no son un reto nuevo: imagínense las lavadoras y frigoríficos desechados y oxidados. Pero la cantidad de residuos electrónicos que creamos cada año ha ido en aumento. El Monitor Global de Residuos Electrónicos estimó en su informe correspondiente a 2019 que ese año se generaron 53,6 millones de toneladas métricas de basura electrónica en todo el mundo, un aumento del 21 % en los cinco años transcurridos desde 2014.

“La generación mundial de desechos electrónicos está creciendo anualmente en 2 millones de toneladas, o alrededor del 3 al 4 %, un problema atribuido a mayores tasas de consumo de productos electrónicos, que aumentan un 3% anual, ciclos de vida de productos más cortos y opciones de reparación limitadas”, señala el Foro WEEE en un comunicado.

De seguir por esa senda, para 2030 se llegaría a los 74 millones de toneladas, agregó la plataforma, que denunció que en un hogar medio europeo hay de media 11 de 72 artículos que ya no se utilizan o están estropeados. Esa organización agrega que las estimaciones apuntan a que sólo en los hogares de Francia hay entre 54 y 113 millones de teléfonos móviles que no se utilizan, lo que supone entre 10 y 20 toneladas de residuos, y que en Estados Unidos se tiran cada día 416.000 dispositivos.

El director general del Foro WEEE, Pascal Leroy, apeló a la responsabilidad individual para deshacerse de los aparatos electrónicos en desuso, de forma que puedan ser reciclados. “Mientras los ciudadanos no devuelvan su equipo usado, roto, lo vendan o lo donen, tendremos que seguir extrayendo materiales completamente nuevos que causan un gran daño ambiental”, señaló.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA 10 - SPAGNOLO

Dos mentiras sobre alimentos que adelgazan o desintoxican

Circulan muchos mitos respecto a desayunar ciertas infusiones o los beneficios del ayuno intermitente que no tienen sustento científico. Cuáles son

Por Romina Pereiro

Comentarios entre amigos, posteos en redes sociales de influencers que no tienen formación académica, o simple consejos que circulan de boca en boca, construyen mitos respecto a la alimentación que pueden provocar riesgos en la salud. Por eso, hoy vamos a hablar de cinco mentiras sobre alimentación y salud.

Mito 1 - Consumir aceite de coco

El aceite de coco se puso de moda y muchos influencers repiten en redes sociales que sirve para adelgazar y que se toma a cucharadas. La verdad es que científicamente no se pudo demostrar en ningún estudio que sirva para bajar de peso. Esta creencia nace porque el aceite de coco contiene ácidos grasos de cadena media y corta, que se cree que ayudan a disminuir el hambre y a bajar de peso.

Si bien es cierto que algunos estudios científicos mostraron que estos ácidos grasos de cadena corta y media colaboran en la disminución del apetito y pérdida de peso, esto solo se observó con el consumo de suplementos, pero no con el consumo de aceite de coco real. De hecho, una investigación científica reciente mostró que tras el consumo de aceite de coco las personas tenían mas hambre, y en ningún estudio se ha demostrado que genere pérdida de peso, por lo tanto, este mito es completamente falso.

Mito 2 - Té con limón en ayunas

¿Cuántas veces nos han dicho y hemos escuchado que para quemar grasas hay que tomar té de limón en ayunas? Esto es solo un mito popular, ni el té de limón, ni ningún otro té tiene las propiedades de ayudar a quemar tejido adiposo.

En el caso del te de limón, solo nos va a hidratar y a aportar algo de vitaminas, pero su consumo no impacta en nuestras reservas de grasa. No hay secreto, para perder grasa corporal debes seguir una alimentación saludable y hacer actividad física diaria.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 1 – FRANCESE

La Chine entravée dans la bataille de l'intelligence artificielle

Après les réunions annuelles de l'Assemblée nationale populaire et de la Conférence consultative politique du peuple chinois, la nouvelle équipe gouvernementale est en place à Pékin. Parmi les défis à relever : faire face à l'embargo américain sur les technologies de pointe. Si la Chine affiche des progrès spectaculaires dans nombre de domaines de l'intelligence artificielle, elle accuse de sérieux retards dans certains secteurs, notamment celui des semi-conducteurs.

DEVENIR « *le principal centre d'innovation en matière d'intelligence artificielle au monde en 2030* ». Tel est l'objectif clairement énoncé par le Conseil des affaires d'État (le gouvernement) de la République populaire de Chine, qui, dès le 24 octobre 2017, hissait ce secteur au rang de « priorité nationale ». L'enjeu est important puisque l'intelligence artificielle chinoise, avec ses applications médicales, industrielles et de transport, notamment dans les véhicules autonomes, pourrait devenir l'un des moteurs majeurs de la croissance nationale(...)

Par Gabrielle Chou, Le Monde diplomatique, avril 2023



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 2 – FRANCESE

Les points forts de la Chine dans la bataille de l'intelligence artificielle

Au-delà de la volonté politique affirmée, la Chine dispose d'atouts indiscutables. Les consommateurs sont les premiers dans le monde à massivement recourir à leur smartphone pour payer des biens et des services en ligne. et les premiers à utiliser la reconnaissance vocale ou des assistants virtuels. La robotique est largement acceptée par la population pour remplacer la main-d'œuvre qui vient à manquer dans les hôtels, les hôpitaux et les banques : il n'est pas rare que les services d'accueil soient assurés par un robot. Cette technologie est également employée dans la construction, l'exploitation minière ou même pour aider les secours en cas de catastrophe.

Avec 800 millions d'utilisateurs de smartphones pour 1,41 milliard d'habitants recensés en 2021, le pays profite d'un volume considérable d'informations numériques, largement accessibles en raison d'une réglementation qui, si elle protège les données des consommateurs, est souvent assouplie en cas de « nécessité d'État » (dans le domaine de la santé par exemple). Il existe même un volet réglementaire spécifique à la biotechnologie (bio-ingénierie et biopharmacie) qui incite les entreprises, les chercheurs et les pouvoirs locaux à travailler de concert. Et leur association étroite attire les investisseurs (...)

Par Gabrielle Chou, Le Monde diplomatique, avril 2023



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 3 – FRANCESE

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)

Le 20 janvier 2023 – Mississauga (Ontario) – Le gouvernement du Canada continue de mettre en œuvre des mesures d'immigration novatrices, comme la création de voies pour les migrants sans statut, afin d'aider les employeurs canadiens à remédier aux graves pénuries de main-d'œuvre.

En 2019, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC), en partenariat avec le Congrès du travail du Canada (CTC), a lancé un programme pilote de résidence permanente pour [500 travailleurs sans statut de l'industrie de la construction](#) dans la région du Grand Toronto (RGT).

Misant sur le succès de cette initiative, le Canada a annoncé aujourd'hui qu'IRCC élargit et étend le programme pilote, doublant de cette manière sa portée à 1 000 travailleurs de la construction sans statut dans la RGT.

Ce programme reconnaît le rôle crucial des ouvriers de la construction dans la construction et la croissance de nos villes, et leur offre, ainsi qu'à leurs familles, une voie vers la résidence permanente afin qu'ils puissent demeurer au pays à long terme. Ce programme est l'une des nombreuses nouvelles mesures mises en œuvre afin de remédier aux pénuries de main-d'œuvre au Canada en veillant à attirer et à retenir les travailleurs dont nous avons besoin pour développer l'économie et bâtir nos collectivités.

Cette initiative contribuera à sortir un plus grand nombre de travailleurs de l'économie souterraine, ce qui profite aux programmes et aux services canadiens de renommée mondiale (comme l'Allocation canadienne pour enfants, la Sécurité de la vieillesse et l'assurance-emploi).

Les personnes admissibles ont jusqu'au 2 janvier 2024 pour présenter une demande de résidence permanente et peuvent inclure leur conjoint, leur partenaire et leurs enfants à charge dans leur demande. Les demandeurs éventuels continueront de soumettre leur nom au CTC, qui déterminera leur admissibilité avant de les renvoyer à IRCC.

Le gouvernement du Canada tiendra compte des conseils issus des consultations menées auprès des universitaires, d'organisations non gouvernementales, des provinces et des territoires au moment où il étudie de nouvelles façons novatrices de régulariser la situation des travailleurs sans papiers au Canada.

Adapté de <https://www.canada.ca/>avril 2023



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 4 – FRANCESE

Climat: des militants noircissent l'eau d'une fontaine historique à Rome

Des militants environnementalistes ont noirci samedi l'eau d'une fontaine romaine monumentale place d'Espagne à Rome. Cela lors d'une manifestation qui, selon eux, évoquait un scénario de "fin du monde".

Trois militants de l'organisation Last Generation ont versé du carbone liquide à base de légumes dans la Barcaccia, chef-d'oeuvre baroque du XVIIe siècle situé au pied de l'escalier de la Trinité-des-Monts, avant d'être escortés par la police.

La fontaine, en forme de bateau, a été conçue par le célèbre sculpteur italien Pietro Bernini.

Rendre l'eau noire "préfigure le scénario de 'fin du monde' vers lequel nous nous dirigeons, alors que nous appuyons de plus en plus sur l'accélérateur: la sécheresse alternant avec des inondations dévastatrices, qui mettront fin à la vie sur Terre", a indiqué Last Generation dans un communiqué.

Last Generation a commencé à organiser des manifestations pacifiques mais perturbatrices en Italie l'année dernière avant les élections générales, exhortant les politiciens de tous les partis à faire du changement climatique leur priorité.

Les manifestations en Italie font partie d'une série d'actions à travers l'Europe pour attirer l'attention sur le changement climatique. Les militants ont aspergé de soupe, de purée de pommes de terre ou de peinture lavable divers sites patrimoniaux ou objets d'art dans des musées.

<https://www.swissinfo.ch>, avril 2023



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 5 – FRANCESE

Comblar le vide laissé par les «baby-boomers»

La forte reprise économique consécutive à la pandémie de Covid-19 a dopé le besoin de compétences dans les entreprises, pour répondre à la demande accrue. Mais il faut aussi voir dans la pénurie actuelle de personnel la marque de facteurs plus structurels.

Le principal défi, commun à la plupart des pays développés, est le vieillissement démographique, résume [Philippe Wanner](#)[Lien externe](#), professeur à l'Institut de démographie et socio-économie de l'Université de Genève. Le taux de fécondité est depuis longtemps nettement inférieur au seuil de renouvellement des générations (2,1 enfants par femme) - y compris en Chine, où [la population a baissé en 2022](#)[Lien externe](#) pour la première fois depuis 60 ans.

Parallèlement, les départs à la retraite des «baby-boomers» - issus de l'explosion de la natalité entre 1945 et le début des années 1960 - ont déjà commencé et devraient connaître leur pic d'ici 2030, laissant un vide difficile à combler. Le problème est particulièrement aigu dans certaines professions comme la médecine générale. En Suisse, la relève des jeunes travailleurs et travailleuses ne suffit déjà plus à compenser les départs à la retraite, et l'écart va se creuser jusqu'à la fin de la décennie.

Il serait illusoire d'espérer y remédier en agissant sur la natalité. «Dans les sociétés capitalistes, la famille nombreuse est difficilement conciliable avec l'activité professionnelle des deux parents», note Philippe Wanner. Seules des politiques familiales généreuses à l'instar de celles menées par les pays nordiques[Lien externe](#) peuvent avoir un effet incitatif, mais de toute façon pas à court terme, développe le professeur de démographie.

Il identifie deux pistes principales pour combler le manque de main-d'œuvre. La première: mieux intégrer sur le marché du travail certaines catégories de population sous-employées. En Suisse, il pourrait s'agir notamment des femmes, surtout les moins qualifiées – nombre d'entre elles n'ont aujourd'hui aucun intérêt économique à placer leurs enfants en structures d'accueil – et des personnes requérant l'asile.

La deuxième: recourir à l'immigration. La Suisse a résolument emprunté cette voie dès 2002, avec l'introduction de la libre circulation des personnes. En vingt ans, la population du pays a augmenté de 20% et atteindra cette année 9 millions de personnes. Une croissance démographique fulgurante, inégalée en Europe et largement imputable à la forte immigration – environ 30% des personnes qui vivent en Suisse n'y sont pas nées.

Cette progression peut-elle encore durer? Le fait qu'il n'y ait jamais eu autant de places de travail vacantes tend à montrer que l'afflux de main-d'œuvre étrangère répond à des besoins économiques réels. Mais parce qu'elle touche aux infrastructures, au logement et surtout à la cohésion sociale, la question migratoire est hautement politique et pourrait devenir l'une des thématiques phares de l'année électorale 2023.



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 6 – FRANCESE

Grasse matinée : un plaisir à bannir ?

Vérifié le 06/04/2022 par PasseportSanté



Pour les adeptes de la grasse matinée, traîner au lit le week-end fait partie des petits plaisirs de la vie dont il est difficile de se passer. Ces nuits à rallonge permettent-elles vraiment de rattraper la dette de sommeil accumulée toute la semaine ? C'est loin d'être aussi simple ! Les réponses du Dr Pascale Ogrizek, médecin spécialiste du sommeil.

L'importance d'un bon sommeil pour la santé

L'importance d'un bon sommeil et ses

retentissements sur la forme physique et la santé ne sont plus à démontrer. Il suffit d'observer les conséquences d'une privation de sommeil pour en être convaincue.

Combien de temps faut-il dormir pour être en forme ?

Le temps minimum de sommeil moyen

Le temps minimum de sommeil quotidien recommandé par Santé Publique France pour une bonne récupération est de 7 heures par jour. « Ce chiffre reste une moyenne, car chaque personne a des besoins spécifiques et génétiquement programmés. Quand certains peuvent très bien se contenter de 6 heures de sommeil, d'autres auront besoin de 8 heures pour être en forme » explique le Dr Ogrizek.

Une étude inquiétante

Depuis quelques années, le temps de sommeil des français décline dangereusement. En mars 2019, il est pour la première fois tombé en dessous des 7 heures recommandées avec 6h42 de sommeil quotidien seulement durant les jours de semaine. Plus d'un Français sur 4 se considère en dette de sommeil.

Alors peut-on compenser ce manque de sommeil en semaine par une grasse matinée le week-end ?

Rédaction : [Lise Lafaurie](#), Journaliste santé, 06 avril 2022, à 16h13 ; **Validation scientifique :** [Dr Pascale Ogrizek](#), Médecin du sommeil



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 7 – FRANCESE



Faire la grasse matinée : pour ou contre ?

Les études à ce sujet, se suivent et ne se ressemblent pas. En 2015, une étude menée à l'université du Colorado et publiée dans la revue *Current Biology*, tend à montrer que la grasse matinée du weekend, non seulement, ne compense pas le manque de sommeil accumulé pendant la semaine, mais aggraverait même ses conséquences.

Trois ans plus tard, une autre étude publiée dans le *Journal of Sleep Research* révèle à l'inverse que la grasse matinée dominicale augmenterait l'espérance de vie.

« L'efficacité de la grasse matinée est à relativiser », explique Pascale Ogrizek pour qui la clé d'un bon sommeil réside dans la régularité des horaires de coucher et de lever. L'idéal serait donc de réussir à se coucher et à se lever chaque jour de la semaine, weekend compris, sensiblement aux mêmes heures.

Si la théorie est simple, la pratique l'est bien moins. Nombreuses sont les personnes à accumuler une dette de sommeil les jours de la semaine et la tentation de les récupérer le weekend est alors grande.

« Pour certains adeptes de la grasse matinée, dormir jusqu'à midi pour rattraper le manque de sommeil accumulé en semaine est très tentant, mais c'est malheureusement contre-productif » indique la spécialiste du sommeil. « En retardant son réveil de 4 ou 5 heures par rapport à son heure habituelle de lever, on crée ce que l'on appelle un décalage de phase, qui est assimilable à un décalage horaire » précise-t-elle. L'heure du coucher sera alors inévitablement de nouveau décalée, et c'est un cercle vicieux.

« Idéalement, il faudrait dormir une à 2 heures de plus maximum le weekend, et si ça n'est pas suffisant, il est largement préférable de faire quelques siestes courtes pendant la journée pour récupérer sans se déphaser » conseille le Dr Ogrizek. Il préconise des siestes en position assise dans un fauteuil confortable, permettant de limiter leur durée à une petite demi-heure maximum.

Si une dette de sommeil peut se rattraper sur les quelques jours qui suivent, il faut savoir qu'une forte dette de sommeil accumulée depuis des années est en revanche irrécupérable et peut être à l'origine de problèmes de santé.

Il est donc essentiel de prendre soin de son sommeil au quotidien en adoptant des horaires réguliers et une bonne hygiène de vie.

Rédaction : [Lise Lafaurie](#), Journaliste santé, 06 avril 2022, à 16h13 ; **Validation scientifique :** [Dr Pascale Ogrizek](#), Médecin du sommeil



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 8 – FRANCESE

Alcool : une consommation faible ou modérée d'alcool ne réduit pas le risque de mortalité



(...)

Deux consommations par jour, soit l'équivalent de 25 grammes d'alcool, pourraient même augmenter le risque de mortalité des femmes.

Ces résultats s'inscrivent dans la longue lignée des études — dont certaines très récentes — qui se sont penchées sur l'association entre l'alcool et la santé, et qui ont parfois accouché de résultats contradictoires. « Je trouve que le message ici qui est important, c'est qu'ils disent qu'une consommation faible ou modérée n'est pas protectrice en ce qui

concerne la mortalité, a ainsi nuancé Janice Bailey, directrice scientifique du Fonds de recherche du Québec. Donc ici ils ne parlent pas nécessairement des maladies. Ils parlent de mortalité. Si on faisait la même chose avec les maladies, ce serait une histoire complètement différente. »

Deux chercheurs de l'Institut canadien de recherches sur la consommation de substances, à l'Université de Victoria en Colombie-Britannique, et leur collègue de l'Université de Portsmouth, au Royaume-Uni, ont passé en revue 107 études regroupant presque cinq millions de personnes.

Ils se sont notamment affairés à déterminer si les études analysées incluaient d'anciens buveurs dans leurs « non-buveurs », puisque d'autres recherches ont démontré que le risque de mortalité des anciens buveurs est nettement plus élevé que celui d'individus n'ayant jamais bu.

Les chercheurs ont aussi étudié les différences entre les hommes et les femmes, et analysé des facteurs qui pourraient avoir un impact sur la mortalité, comme le statut socio-économique.

« Il y a beaucoup de gens qui ne boivent pas parce que ça coûte trop cher, a dit M^{me} Bailey. Alors il y a peut-être dans leurs vies d'autres facteurs qui contribuent à une moins bonne santé. »

De même, poursuit-elle, les gens qui sont en mesure de prendre un verre de vin ou deux avec le repas du soir profitent possiblement d'une situation socio-économique plus bénéfique pour leur santé.

Avril 2023 , <https://www.lapresse.ca>



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 9 – FRANCESE

Alcool : Buveurs occasionnels ou légers



Les auteurs de la nouvelle méta-analyse n'ont trouvé aucune réduction du risque de mortalité parmi les buveurs occasionnels ou légers, comparativement à ceux n'ayant jamais bu. Ils ont en revanche mesuré un risque de mortalité plus élevé parmi ceux qui consommaient entre 45 et 64 grammes, ou plus de 65 grammes, d'alcool par jour.

Le risque de mortalité était nettement plus prononcé chez les buveuses que chez les femmes n'ayant jamais touché à l'alcool.

Le niveau de consommation à partir

duquel le risque de mortalité commençait à grimper était aussi plus bas chez les femmes que chez les hommes. Ce risque commençait à augmenter à partir de 25 grammes d'alcool par jour pour les femmes, mais à partir de 45 à 64 grammes par jour pour les hommes.

« Le rationnel de l'étude était de savoir si la consommation d'alcool était protectrice pour la santé, et eux ils disent non », a résumé M^{me} Bailey.

Mais en bout de compte, il n'est pas facile du tout de décortiquer la situation pour réussir à identifier exactement l'impact de l'alcool sur la santé, ce qui explique peut-être pourquoi différentes études en viennent à différentes conclusions.

« Il y a des millions de raisons pour arrêter de boire, mais quelqu'un qui arrête de boire, c'est peut-être quelqu'un qui a trop bu avant et ça peut avoir nui à sa santé », a ainsi cité en exemple M^{me} Bailey. Si des chercheurs incluent d'anciens buveurs parmi les non-buveurs, et s'ils constatent une mortalité ou une morbidité un peu plus élevée parmi les non-buveurs, ils pourront avoir l'impression que le fait de ne pas boire du tout est plus dangereux pour la santé que le fait de boire un peu, a-t-elle expliqué. Les conclusions de cette étude ont récemment été publiées par le journal scientifique *Substance Use and Addiction*.

Avril 2023 , <https://www.lapresse.ca>



MINISTERO DELLA DIFESA

Commissione Esaminatrice del Concorso per titoli ed esami per il reclutamento di 37 Ufficiali in servizio permanente del Ruolo Speciale delle Armi dell'Arma Aeronautica

TESINA n. 10 – FRANCESE

Texte J : Intelligence artificielle : la Chine ambitionne de devenir la première puissance mondiale

Le gouvernement chinois veut devenir le numéro un mondial de l'intelligence artificielle d'ici 2030. Actuellement, les Chinois est déjà le deuxième plus grand marché de ce secteur. Celui-ci pèse plus de 30 milliards de dollars, sans compter les importantes subventions où plus de 150 milliards de dollars ont été distribués.



La course à l'IA. En Chine, l'un des pays avec les Etats-Unis les plus en pointe dans le domaine d'intelligence artificielle, c'est l'État qui est à la manœuvre avec pour ambition d'être le numéro un mondial du secteur d'ici 2030. Cela inclut des investissements massifs dans la recherche et le développement. La Chine est déjà le deuxième plus grand marché de l'IA au monde, derrière les Américains. Ce marché pèse plus de 30 milliards de dollars, sans compter les importantes subventions. Avec le programme "les petits géants", plus de 150 milliards de dollars ont été distribués à des start-up. Cela crée un écosystème qui va de la surveillance, à la santé, la finance et les transports. Cela s'appelle la

smart city, des villes intelligentes entièrement pilotées par l'intelligence artificielle.

Kai Fu Li, l'un des gourous du secteur, dirige plusieurs entreprises à Pékin. Pour lui, pas de doute, la Chine sera LE numéro un mondial d'ici 2030. "La raison pour laquelle je fais ces prédictions c'est que j'étais en Chine, à regarder cette capacité incroyable à rattraper son retard dans le domaine des technologies. Ils sont tenaces, entreprenants, avec un écosystème puissant juste derrière la Silicon Valley et bien évidemment un marché énorme de données. Et pour l'intelligence artificielle, elles sont essentielles". (...)

Sébastien Le Belzic, édité par Alexandre Dalifard 13h55, le 27 janvier 2023, modifié à 14h00, le 27 janvier 2023 www.europe1.fr