

TABULA

RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE

Anno IV - Numero 6 - Gennaio/Giugno 2022





SEMPLICITA' E CHIAREZZA

La massima trasparenza dell'amministrazione condominiale viene garantita attraverso procedure certificate: conto corrente intestato al Condominio, home-banking, pagamenti a mezzo MAV, rintracciabilità dei bonifici e delle fatture, bilanci elaborati con la partita doppia. Inoltre è possibile, accedendo all'Area Documenti, la visione di tutti i documenti riguardanti la gestione condominiale.



GARANZIA DELLA CONTINUITA' DEL SERVIZIO

Una funzionale struttura operativa permette a StudioZENITH di erogare con continuità e qualità il servizio nell'arco delle 24 ore e in tutti i giorni dell'anno.



PROFESSIONISTI A 360°

StudioZENITH, si avvale del servizio di professionisti specializzati in materia di manutenzioni, progetti, normative di sicurezza (leggi 81/08, 37/08, certificati di prevenzione incendi, certificazione energetica, ecc), tutelando il condominio nel rispettare le normative vigenti e garantendone nel tempo il mantenimento del valore.

Studio ZENITH, dal 1996, amministra immobili, gestisce patrimoni immobiliari e assiste i propri clienti in tutte le situazioni e le problematiche che riguardano le proprietà immobiliari.



PROFESSIONALITÀ DEDICATA

StudioZENITH affianca all'Amministratore un referente di Condominio professionalmente formato per risolvere ogni evenienza.



TEMPESTIVITA' NELLA GESTIONE DEI SINISTRI

In caso di sinistri l'intervento è tempestivo, in contemporanea vengono attivate le relative pratiche assicurative, di cui viene seguito costantemente l'iter al fine di ottenere, in tempi brevi, i dovuti rimborsi dei danni.



SERVIZIO DI CONSULENZA LEGALE

Nel corso della settimana, presso la Sede di StudioZENITH, e' presente un legale, a disposizione dei Condomini (previo appuntamento) per fornire pareri verbali.



CONVENIENZA DI UN PARCO FORNITORI SELEZIONATO

StudioZENITH, grazie alla conoscenza di un elevato numero di fornitori tecnicamente preparati e collaudati da tempo, e' in grado di esercitare un forte potere contrattuale, ottenendo sempre la soluzione migliore, anche in termini economici.



di **ANTONIO PARUOLO**

Direttore della Rivista TABULA

“Anno nuovo vita nuova”... si è sempre detto così, ma quando questo nuovo 2022 è iniziato nessuno avrebbe immaginato quanto sarebbe stato diverso dal precedente. Eppure anche questo particolare periodo merita sicuramente di essere visto come un’opportunità da cogliere.

Non importa se si è persone impegnate nel lavoro oppure che si stanno godendo la meritata pensione, se si è single o sposati, senza figli o, perfino, già nonni.

Decidere di non farsi condizionare da come sono andati questi primi mesi dell’anno per scegliere di essere protagonisti della nostra vita, può e deve essere molto di più di un buon proposito.

Da sempre la lettura consente di viaggiare stando comodamente seduti e apre nuovi orizzonti alle persone; in questo nuovo numero della rivista TABULA abbiamo cercato di racchiudere tante occasioni di stimolo...

Venivamo tutti da un periodo che ha cambiato il mondo, ma che ci ha anche consentito di diventare più tecnologici, se è stato necessario, oppure più attenti all’importanza dei rapporti umani, se abbiamo avuto modo di coltivarli maggiormente.

Una cosa credo sia diventata evidente a tutti: l’importanza di comunicare, di interagire con gli altri, di confrontarsi cercando di non restare chiusi dentro i “confini” delle nostre case.

Come in ogni numero della rivista l’obiettivo che ci siamo posti è stato quello di riuscire ad essere di stimolo a chi ci legge, dando spunti di riflessione oppure di approfondimento su tematiche di interesse generale, senza dimenticare quei temi più tecnici che meritano un doveroso approfondimento.

Negli articoli che compongono questo numero abbiamo dato nuovamente spazio agli amici a quattro zampe; c’è un articolo sull’importanza di usare l’ozono per rendere l’acqua che utilizziamo igienizzante; c’è un ulteriore approfondimento sull’universo delle auto elettriche ed uno sull’importanza della nutrizione; abbiamo dato spazio al mondo dei bambini e al loro rapporto con i genitori.

Come nei precedenti numeri di TABULA la scelta editoriale è stata quella di fornire una chiave di lettura nuova ad argomenti che sono abbastanza consueti, coinvolgendo esperti delle varie materie al fine di offrire spunti utili, oppure nuovi punti di vista, a chi è già ferrato sull’argomento, consentendo, nel contempo, di avere una prima occasione di approfondimento a chi, invece, ne aveva solo sentito parlare.

Come Direttore sento sempre il dovere di chiedere alla Redazione di dare spazio a tutti gli argomenti e anche questa volta, sfogliando le pagine della bozza di stampa, ho provato una piacevole sensazione di soddisfazione che, spero tanto, sia la stessa di ogni lettore di questo nuovo numero di TABULA.

TABULA

SOMMARIO

EDITORIALE 01 <i>di Antonio Paruolo</i>	NUOVE PROSPETTIVE IN UN MONDO CHE CAMBIA 12 <i>di Beniamino Bacci</i>	RIQUALIFICATE GENTE, RIQUALIFICATE! 22 <i>a cura della Redazione</i>
L'EQUAZIONE DI DIRAC 03 <i>a cura della Redazione</i>	NON C'É RISPARMIO ENERGETICO SENZA CONSAPEVOLEZZA 14 <i>di Stefano Pistoia</i>	LA BIOENERGETICA, OSSIA ALLA RICERCA DELL'ENERGIA PERDUTA 26 <i>di Francesca Camera</i>
I SEGNALI CALMANTI 04 <i>di Giulia Bompadre</i>	NON SI PUO' NON COMUNICARE 16 <i>di Pier Luigi Iafelice</i>	UN FUTURO SEMPRE PIU' ELETTRICO? 28 <i>a cura della Redazione</i>
"IO SONO COSI NON POSSO FARCI NULLA..." 06 <i>a cura della Redazione</i>	CHIUDERE O NON CHIUDERE? QUESTO E' IL PROBLEMA... 18 <i>di Michele Arnone</i>	LE BUONE PRATICHE 30 <i>di Beatrice Bonucchi</i>
NUOVI ORIZZONTI DAL PROPRIO TERRAZZO 08 <i>a cura di Michele Azara</i>	LA SEZIONE AUREA NON E' FATTA D'ORO MA VALE INFINITAMENTE DI PIÙ 20 <i>di Davide Brugnatti</i>	LA LIBERTA' 32
UNA RIEDUCAZIONE NUTRIZIONALE (Prima parte) 10 <i>di Andrea Bigliardi</i>		

RIVISTA DI ATTUALITA' CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE:

Professione esercitata ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26-1-2013)

Registrazione al Tribunale di Bologna N. 8495 del 3 agosto 2018

Periodico di ISE s.r.l. - Via Cadriano, 47 - 40057 Granarolo dell'Emilia Bologna Anno IV - Numero 6 - Gennaio/Giugno 2022

Direttore responsabile: Antonio Paruolo

Grafica e impaginazione: Visual Project Soc. Coop - Zola Predosa (BO)

Stampa: Visual Project Soc. Coop - Zola Predosa (BO)

Giornale stampato in 10.000 copie - Distribuzione gratuita

Per informazioni: ISE s.r.l. Tel. 051.765105 - info@iseagenzia.com

LE DUE FOTO DI COPERTINA SONO STATE GENTILMENTE CONCESSE DALL'ARCHITETTO IVANA RE

Lei disse:

“dimmi qualcosa di bello”...

Lui le rispose:

$$(\partial + m) \psi = 0$$

L'equazione che si trova qui sopra è quella di Dirac ossia la più bella equazione conosciuta in fisica.

Grazie ad essa, nel 1928 Paul Dirac descrive un fenomeno di cui già Albert Einstein si era occupato attraverso la teoria della relatività nel 1905.

In pratica questa equazione esprime un concetto molto articolato che può, però, essere così riassunto: se due sistemi interagiscono tra loro per un certo periodo di tempo e poi vengono separati, non possono più essere considerati come due sistemi distinti, ma in un qualche modo, molto sottile, essi sono diventati un unico sistema.

Quello che accade ad uno di loro continua ad influenzare l'altro, anche se si trovano distanti tra loro centinaia di chilometri oppure anni luce.

I sistemi, così come le persone, interagiscono comunque e si influenzano continuamente.

Ecco perché si può davvero cominciare a pensare che ogni azione compiuta, oppure non compiuta, è in grado di influenzare l'ambiente e persino le relazioni.

L'interazione tra due o più persone non è certamente meno complessa di quella che può esserci tra dei sistemi fisici o chimici.

Anzi l'interazione tra persone ha una valenza maggiore perché ognuno, in un dato momento, pur essendo se stesso, risente del comportamento dell'altro, indipendentemente dal fatto che uno dei due stia o non stia facendo qualcosa.

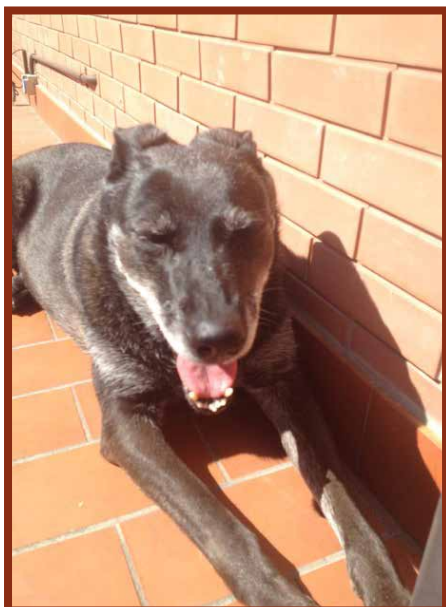
Quindi che sia una relazione personale oppure lavorativa, che ci sia affetto tra due persone oppure solo stima, in ogni momento il sentimento che si prova arriva anche all'altra persona, senza nemmeno bisogno di usare le parole, e ne cambia di conseguenza lo stato.

In definitiva, quando si dice che l'esempio è il modo migliore per orientare qualcun altro, si sta solo ribadendo il concetto di reciprocità che esiste in qualsiasi tipo di relazione; sarebbe bene tenerlo sempre presente, in ogni momento della giornata.

I SEGNALI CALMANTI

GIULIA BOMPADRE

Medico veterinario comportamentalista
giulia.bompadre@gmail.com
+39 339 1735250



I segnali calmanti o calming signals sono un gruppo di circa trenta segnali scoperti alla fine degli anni '80 dalla comportamentalista norvegese Turid Rugaas.

Alcuni segnali calmanti sono ben visibili ai nostri occhi, ad esempio: Sbadigliare, Distogliere lo sguardo, Girare la testa, Leccarsi le labbra, Compire una traiettoria semicircolare, Rallentare, Fermarsi e sollevare una zampa anteriore, Sedersi e fare pipì.

Altri segnali calmanti sono più fugaci e meno facili da vedere, ad esempio: Sbatte le palpebre, Abbassare ripetutamente la testa.

Possiamo osservare normalmente i segnali calmanti ogni qual volta due o più cani si incontrano tra di loro. Lo scambio di questi segnali tra cane e cane permette che l'avvicinamento tra i cani avvenga senza conflitti.

I segnali calmanti li osserviamo nella comunicazione tra i cani e l'uomo. Purtroppo poche persone conoscono i segnali calmanti emessi dai cani e, di conseguenza, pochissimi cani vengono compresi dai loro interlocutori umani quando esprimono segnali calmanti.

Questo è il motivo dei malintesi comunicativi tra cane e uomo, ad esempio:

- Quando un cane viene eccessivamente accarezzato: sbadiglia, sbatte le palpebre, distoglie lo sguardo.

- Quando un cane viene sollevato e preso in braccio e/o viene accarezzato sulla testa: sbadiglia e distoglie lo sguardo.

- Quando un cane viene abbracciato, e l'esempio tipico è

quello del bambino che si piega sul cane disteso a sfinge e lo abbraccia, anche in questo caso il cane distoglie lo sguardo, gira la testa e sbadiglia.

- Quando i cani vengono accarezzati sulle spalle e sul collo mostrano disagio e deviano lo sguardo. Al contrario, se vengono accarezzati sul fianco mostrano gradire la carezza e non emettono segnali di pacificazione.

- Quando vengono tolettati in modo eccessivo, con spazzole e pettini sbattono, le palpebre e girano la testa.

- Quando camminiamo con i cani a guinzaglio in mezzo alla folla, si leccano le labbra, abbassano la testa, deviano lo sguardo lateralmente.

- Quando si incontrano due persone con cani al guinzaglio, i cani tendono a fare una traiettoria semicircolare e a non fronteggiarsi

- Quando un cane insicuro al guinzaglio viene avvicinato da una persona estranea: distoglie lo sguardo, si lecca le labbra e fa una semicurva

Un aspetto di importanza rilevante è quando i cani esibiscono segnali calmanti nella comunicazione con noi umani in seguito alle minacce ricevute, siano esse minacce vere o percepite come tali nella mente del cane.

Tipico è l'esempio di quando richiamiamo i nostri cani utilizzando una voce autoritaria e una postura eretta: il cane rallenta, effettua una semicurva, poi si ferma. Davanti ad un comportamento del genere molti proprietari considerano il proprio cane come un cane disobbediente e, purtroppo, proprio per questo



motivo, lo puniscono. Il cane, invece, stava solo cercando di calmare il proprietario, mediante l'emissione di segnali calmanti, perché il suo atteggiamento durante il richiamo del cane viene percepito dal cane stesso come una minaccia. Questo è l'esempio di un tipico malinteso comunicativo uomo-cane

Anche lo sbadiglio è un esempio di un tipico malinteso comunicativo uomo-cane.

Un cane che sbadiglia, infatti, non è un cane annoiato, ma un cane che tenta di calmare il suo interlocutore e al contempo rilassa se stesso in una situazione stressante.

Allo stesso modo un cane che si acquatta e fa pipì: non è un cane maleducato e che ci manca di rispetto perché fa pipì davanti ai nostri occhi, ma è semplicemente un cane che ci percepisce minacciosi nei suoi confronti e cerca di calmarci.

Un cane che distoglie lo sguardo lateralmente e gira la testa non è un cane che fa l'offeso: è un cane fortemente stressato e impaurito

che sta dicendo: per favore fermati, allontanati, smetti di minacciarmi. Come si potrebbe ovviare a questi pericolosi malintesi comunicativi? Se vedo il mio cane reagire al mio comportamento inviandomi i segnali calmanti, posso modificare il mio comportamento interrompendo quello che sto facendo in quel momento: il cane immediatamente smetterà di sentirsi minacciato e si rilasserà, perciò cesserà di emettere segnali calmanti.

Ma possiamo fare ancora di più: possiamo imparare non solo a riconoscere ma anche ad utilizzare i segnali di pacificazione.

Quali segnali calmanti possiamo utilizzare noi umani nella comunicazione con i nostri cani? Possiamo, ad esempio, imparare a camminare curvando quando avviciniamo un cane. Possiamo sbadigliare, leccarci le labbra, distogliere lo sguardo, girare la testa, ed anche sbattere le palpebre in risposta ad uno o più segnali calmanti emessi da un cane nei nostri confronti quando ci avviciniamo a lui, quando lo

accarezziamo, lo abbracciamo o lo prendiamo in braccio...e in moltissime altre situazioni.

La comunicazione tra il cane e l'uomo basata sul riconoscimento dei segnali calmanti migliora la relazione e permette di conoscere le loro emozioni, di percepire le situazioni dal loro punto di vista, e di capire che cosa il tuo cane sta tentando di dirti! ■

contatti

Dr.ssa Giulia Bompadre, Ph.D, M.Sc.
Medico Veterinario

Esperto in comportamento animale (FNOVI)
Albo N.1593 BO

Esperto in interventi assistiti con gli animali
Albo N. E-3099 Id. 4324

+39.339.1735250





“IO SONO COSÌ, NON POSSO FARCI NULLA...”

A cura della REDAZIONE

Non è la specie più forte o la più intelligente a sopravvivere, ma quella che si adatta meglio al cambiamento” (anche se, a dire il vero, Charles Darwin non l’ha mai detta!)

Spesso alla domanda “ma perché fai così?”, ci si sente rispondere: “Che posso farci? Io sono fatto così”, insieme a tutte le varianti: “sarò sbagliato ma sono fatto in questo modo..., è il mio carattere...”

Queste frasi, usate nelle situazioni emotivamente scomode o di scarsa comprensione in cui il “gioco si fa duro”, suonano come una terribile sentenza, come se una volta creati, gli esseri umani, dovessero, per sempre, avere gli stessi comportamenti e usare le stesse espressioni.

Chi dice frasi simili in quel momento non tollera le

critiche, non vuole un dialogo o un confronto, sta cercando giustificazioni, soprattutto con se stesso, per chiudere le porte al cambiamento.

In sostanza è come dire “Io non intendo cambiare, e soprattutto non intendo cambiare per te e nessuno può farci niente.”

Certo i cambiamenti sono impegnativi e per questo non piacciono, ma la scienza, la storia e il nostro stesso vissuto, dimostrano che noi esseri umani, siamo continuamente sottoposti a cambiamenti e spinti a ricorrere a tutta la nostra capacità di adattamento per vivere le varie situazioni quotidiane.

Dire “Io sono fatto così” nasconde almeno 3 motivi per cui sarebbe il caso di smettere di crederci.

1. Ricatto emotivo

Una frase del genere è

insopportabilmente definitiva, perché mette di fronte ad un ricatto: o cambi tu, o a me non interessa, perché io tanto non cambio.

Porre un muro di fronte alla possibilità di mettersi in gioco è ingiusto nei nostri confronti; è un modo infantile, poco maturo e irragionevole di affrontare ogni tipo di situazione.

Spesso pur di continuare a tenere in piedi un rapporto (sia affettivo o professionale), inconsciamente crediamo di poter tollerare un tale ricatto, e di poter andare incontro alle esigenze altrui: ma quanto è vero?

Smettere di sottomettersi a questo ricatto, sia che lo facciano gli altri nei nostri confronti, sia che siamo noi a farlo agli altri, è importante perché vuol dire avere una maggiore consapevolezza di se stessi e riuscire a interagire meglio

le altre persone.

2. Adattarsi non è sinonimo di debolezza

Molti credono che adattarsi, e quindi scendere a compromessi, sia sinonimo di debolezza: come se il mondo fosse o bianco o nero.

Eppure, da quando esiste il mondo, si è estinto chi non ha saputo adattarsi.

Un esempio: se una persona ha problemi alimentari, ma non smette di mangiare in maniera scorretta e si giustifica con queste parole: "Non posso cambiare perché io sono fatto così..." Cosa pensiamo noi?

Che sia incapace di accettare la sua vera debolezza, di affrontarla e quindi di superarla.

Lo stesso vale nelle relazioni.

La crescita personale è determinata dall'adattabilità: avere l'atteggiamento possibilista di fronte ad un cambiamento delle condizioni rispetto alle quali si è abituati, permette quel cambio di comportamento che, pur mantenendo i propri valori, ci rende forti e resilienti, permettendoci di superare anche un evento traumatico o un periodo di difficoltà.

3. Tutti possono cambiare

L'impossibilità di cambiare, non esiste perché "volere è potere", a patto che il volere nasca dentro se stessi e sia sostenuto dal sapere che quel cambiamento porterà con sé un miglioramento.

Decidere di non fare tentativi, significa decidere di restare come si è, senza alcuna voglia e speranza di evolvere.

Modificare il proprio modo di essere è "impegnativo", il che vuol dire che ci si deve impegnare, cominciare a farlo è possibile, iniziando con piccoli passi per poi

proseguire verso il cambiamento o meglio l'evoluzione di se stessi.

Secondo lo scienziato Robert Cloninger, la personalità di ogni individuo è una struttura complessa costituita da due grandi dimensioni: il temperamento e il carattere.

Quando si parla di temperamento, ci si riferisce quindi alla capacità di rispondere alle novità, ai pericoli o alle sollecitazioni provenienti dall'ambiente.

È l'attitudine a reagire di fronte agli stimoli e dipende da fattori come la genetica, la famiglia e il contesto affettivo in cui si è cresciuti.

Ad esempio, una persona molto lenta e flemmatica, estremamente rilassata nel fare le cose: quando viene messa pressione, può sentirsi non rispettata e innervosirsi, finendo per sbagliare.

La cosa da considerare è che il temperamento rappresenta la parte non modificabile della personalità e ne costituisce circa il 20%.

Il carattere consiste in quella serie di comportamenti abituali che contraddistinguono una persona.

Rappresenta, quindi, il modo di interagire nelle relazioni, di porsi di fronte alle scelte e adattarsi alle situazioni.

Il carattere costituisce l'80% circa della personalità ed è la parte modificabile.

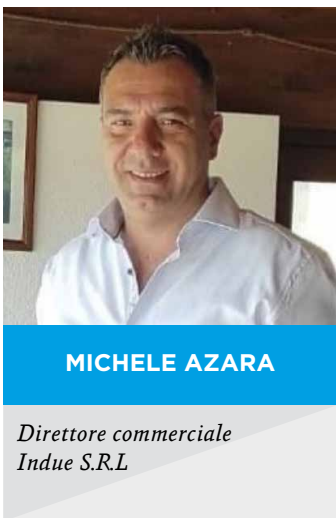
Questo vuol dire che si può sempre cambiare l'80% del proprio modo di essere e di vivere nel mondo, grazie alle esperienze, apprendendo dei nuovi comportamenti e frequentando percorsi formativi ed evolutivi.

Ben altro, quindi, del limitarsi a pensare e dire: "Io sono così"!!! ■





NUOVI ORIZZONTI DAL PROPRIO TERRAZZO



MICHELE AZARA

*Direttore commerciale
Indue S.R.L*

Circa un milione di anni fa il nostro progenitore viveva prevalentemente in abitazioni monofamigliari, le caverne, da cui usciva ogni giorno per cercare di procurarsi il cibo necessario, mentre la sua femmina restava all'interno per accudire la prole.

Quel tipo di abitazioni non aveva finestre e la porta d'ingresso poteva essere realizzata con grossi rami oppure con un grande masso

che veniva fatto rotolare davanti all'apertura.

Quel modo di vivere dei nostri antenati ha fatto sì che gli uomini abbiano tutt'oggi uno spiccato senso dell'orientamento che deriva loro dal fatto che fuori di casa poteva succedere di tutto e, a volte, per sfuggire ad un predatore dovevano andare in una direzione diversa da quella che li avrebbe riportati a casa; mentre le donne mantengono un grande senso pratico nel gestire la quotidianità di casa perché la loro giornata era interamente occupata da tutto quello che c'era da fare o che poteva, all'improvviso, capitare...

L'uomo per sua natura è sempre alla ricerca del miglioramento, perciò cerca di fare sempre di più e meglio, quindi nel tempo dalle caverne si è passati ad altri tipi di case che tra i tanti vantaggi avevano anche quello di avere le finestre, oltre alla porta d'ingresso.

Nel tempo le finestre sono diventate sempre più grandi perché gli esseri umani amano la

luce e apprezzano la possibilità di spaziare con lo sguardo e, di miglioramento in miglioramento, si è arrivati a creare alternative agli spazi aperti anche quando la casa non dispone di un giardino.

I balconi, i terrazzi e le logge sono state le soluzioni trovate, nel corso del tempo, proprio per avere la possibilità di uscire all'aperto senza lasciare la propria abitazione, ossia restando nel proprio appartamento, ma potendo godere dei vantaggi dello





stare all'aria aperta; poi quando è diventato normale avere una parte esterna della casa ecco nascere una nuova esigenza: poterla vivere in maniera confortevole in ogni stagione dell'anno...

Sono così nate le verande, ossia balconi, terrazzi e logge chiuse in modo tale da poterli usare anche quando all'aperto non si sta tanto bene per il troppo freddo oppure per il troppo caldo.

Oggi la tecnologia consente di poter "chiudere" un balcone, un terrazzo oppure una loggia con una modalità assolutamente innovativa e prestigiosa: le vetrate panoramiche.

Il nome stesso evidenzia il primo aspetto davvero importante: una vetrata panoramica non "chiude" la vista, ma anzi la amplia consentendo di godere di tutti i vantaggi di una veranda, senza

gli svantaggi che spesso si hanno, prima fra tutti la manutenzione ordinaria, ossia la pulizia, non avendo cornici o altre intelaiature di vario genere.

Con le verande panoramiche si evita anche di alterare il complesso architettonico dell'edificio grazie al fatto che sono completamente trasparenti.

Oltre a questi aspetti molto evidenti, ci sono altri vantaggi che possono arrivare dal realizzare una copertura in vetro sul proprio loggiato, balcone o terrazzo: il primo è il guadagno di spazio, perché più spazio e più luce significano un'abitazione più vivibile e gradevole, oltretutto protetta dallo smog, dalla polvere, dai pollini e dagli agenti atmosferici.

In pratica utilizzando le vetrate panoramiche si riesce a creare uno spazio in più nella stanza, rendendola anche molto più luminosa e sfruttabile tutto l'anno grazie alle elevate prestazioni in termini di isolamento termico e acustico, di efficienza energetica garantita dai vetri specifici con cui si realizzano queste vetrate.

Le vetrate panoramiche possono essere sia con apertura a pacchetto, ossia si racchiudono una sull'altra come una fisarmonica, sia scorrevoli in linea quindi con una guida dedicata per ogni pannello; in entrambi i casi sono prive di profili verticali fissi, quindi tutto vetro per il 98% e solo il 2% di

struttura.

Le vetrate a pacchetto scorrono su due binari, uno superiore e uno inferiore, quelle più all'avanguardia hanno la guida che "comanda" posizionata nella parte superiore garantendo così molti vantaggi: il primo è che la guida essendo in alto e capovolta non si sporca e quindi non necessita di nessun tipo di manutenzione dal punto di vista della pulizia; il secondo vantaggio è quello che i pannelli di vetro nonostante abbiano un peso di circa 25 kg a mq e siano quindi molto pesanti, essendo appesi, sono di una leggerezza unica nello scorrimento; il terzo vantaggio, infine, è che sono facili da pulire potendosi aprire lateralmente tutte a 90°.

Le vetrate di miglior qualità sono quelle che scorrono su delle rotelle in teflon, un prodotto che consente loro di mantenere nel tempo le qualità autolubrificanti, mantenendole molto efficienti anche dopo tanti anni d'uso a differenza di quelle vetrate che scorrono tramite cuscinetti di gomma che necessitano, invece, di maggiore manutenzione e vanno sostituiti nel tempo.

L'unica differenza tra le vetrate a pacchetto e quelle scorrevoli in linea è che queste ultime si aprono una dietro l'altra e ogni vetro ha la sua guida, quindi la scelta tra una soluzione oppure l'altra dipende molto dallo spazio disponibile nel momento in cui si ha la necessità di aprirle. ■



contatti

indue s.r.l.

Numero verde
800141315

michele.azara@induesrl.it

UNA RIEDUCAZIONE NUTRIZIONALE

Prima parte



ANDREA BIGLIARDI

Medico Nutrizionista
andrea.bigliardi@gmail.com

Premessa
L'Italia è una delle patrie della dieta mediterranea, che nel 2010 l'UNESCO ha iscritto nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità.

Se andiamo però a vedere le tavole degli italiani, ci rendiamo conto che sono piene di cibi che con la dieta mediterranea non centrano nulla.

1. Dieta uguale stile di vita

Il termine dieta è sempre sulla bocca di tutti ed evoca, già di per se, una poco piacevole sensazione di sacrificio. È per questo motivo che nella mia pratica ambulatoriale non uso questo termine ma piuttosto parlo di uno stile nutrizionale, che va costruito con metodo e pazienza.

Nessuno riesce a sostenere una dieta per più di 8 settimane perché diventa ripetitivo e monotono. Ecco che al termine "dieta" deve essere legato il concetto di educazione nutrizionale basata sulle evidenze scientifiche più autorevoli, ma anche su concetti moderni.

E' importante insegnare, alla persona interessata, i concetti chiave per gestire la propria

alimentazione facendo sì che la dieta diventi parte integrante del proprio stile di vita.

2. L'aspetto psicologico

Molto spesso l'alimentazione viene ridotta a concetti tecnici su calorie, carboidrati, lipidi... L'aspetto fondamentale da cui partire è però quello psicologico. Il 90% del successo di un percorso nutrizionale dipende, non dalla pancia, ma dalla testa.

Qualsiasi dieta approssiata con la testa sbagliata è destinata a fallire. Come anche qualsiasi dieta interpretata in modo corretto può dare frutti soddisfacenti. Riguardo l'alimentazione però esistono degli equivoci di natura psicologica che rappresentano degli ostacoli alla corretta alimentazione.

Esistono retaggi culturali tutti italiani, ad esempio sulla pastasciutta, sul pane, al modo di usare il cibo come strumento di convivialità.

Oppure pensiamo a come il cibo preferito sia usato come fonte di consolazione nei momenti difficili. E questo funziona molto bene da un punto di vista psicologico.

Altro equivoco è la struttura dei pasti: solo in Italia sussiste l'abitudine a strutturare i pasti





con diverse portate: antipasto, primo, secondo, contorno, dolce, caffè, ammazzacaffè, cioccolatino finale. Abitudine che porta spesso le persone a mangiare più del necessario.

3. Calorie

Le calorie sono un argomento di discussione. Basta riferirsi a libri sul tema alimentazione, o a siti internet, oppure spulciare i social network in cerca di informazioni nutrizionali per vedere che esistono due posizioni dicotomiche. C'è chi dice che le calorie sono fondamentali e bisogna assolutamente contare tutte le calorie ad ogni pasto, e chi invece afferma che quello delle calorie sia un argomento retrogrado ormai sorpassato.

La mia posizione è che la scienza dell'alimentazione esiste da abbastanza tempo per affermare una certezza assoluta: le calorie contano! Contano perché il nostro corpo funziona attraverso il concetto del bilancio energetico. Come un conto corrente, con entrate, uscite e un saldo finale. Quello che vediamo sulla bilancia è proprio il saldo finale delle calorie che mangiamo quotidianamente.

È importante capire che se mettiamo su peso significa che abbiamo introdotto troppe calorie.

Se vogliamo perdere chili dovremo necessariamente introdurre meno calorie di quante ne consumiamo nell'arco della giornata. Questa è una legge.

4. Applicabilità

La dieta per poter diventare stile di vita deve essere applicabile.

Le calorie è vero che sono importanti, ma non possono essere fonte di stress.

Non è pensabile contare le calorie ogni volta che mangiamo perché è giusto portare attenzione al tema alimentare, ma non deve essere motivo di tensione.

Il regolamento 1169 del 2011 dell'Unione Europea ci dice chiaramente che le tabelle nutrizionali non sono lo strumento adatto a fare calcoli sulle calorie in quanto non è lo scopo per cui sono state create.

Le tabelle nutrizionali servono a dare un'idea di massima al consumatore del prodotto che sta per acquistare.

Il mio consiglio è di usare le tabelle nutrizionali e la bilancia da alimenti quando siamo agli albori di un percorso nutrizionale, in modo tale da rendersi conto delle quantità e farsi un'idea circa le nostre reali esigenze. Con il tempo

è però più utile smettere di pesare e contare. È meglio orientarsi secondo un concetto olistico e più funzionale: pesarsi 2/3 volte a settimana.

5. Sostenibilità

Molto spesso vedo persone nel mio studio che hanno perso peso da autodidatti, ma in realtà sono ingrassate e si presentano con esami del sangue peggiori di prima.

Sostenibile significa che la dieta non deve essere né troppo aggressiva se l'obiettivo è perdere peso, né troppo indulgente se l'obiettivo è mettere su qualche chilo.

Il nostro corpo può essere inquadrato in due componenti: la massa grassa e la massa magra. Per massa grassa intendiamo il grasso presente nell'addome e nel sottocute. Per massa magra invece intendiamo l'insieme di muscoli, ossa, organi interni e tessuto connettivo (sangue e sistema immunitario sono tessuti connettivi).

Ebbene quando ci azzardiamo con diete strampalate, troppo aggressive, l'effetto è di forzare l'organismo verso una ricomposizione corporea sbagliata. Ricordate che dimagrire e perdere peso non sono sinonimi. ■

NUOVE PROSPETTIVE IN UN MONDO CHE CAMBIA



BENIAMINO BACCI

Promotore Mutualistico
bacben@gmail.com

Il mondo, come è sempre accaduto nella sua storia, sta cambiando; noi esseri umani siamo i principali protagonisti di questi cambiamenti, grazie alla capacità di arrivare a invenzioni formidabili che hanno permesso di vivere sempre meglio, ma anche di fare danni al nostro pianeta dal punto di vista ambientale.

Un cambiamento importante e visibile, specialmente nei paesi

occidentali e, particolarmente in Italia, è l'invecchiamento della popolazione.

Questa diversa tendenza è il risultato di una situazione sicuramente positiva: si sono innalzate le prospettive di vita, ad esempio l'Italia è uno dei paesi con la popolazione più longeva al mondo.

Sulla qualità della vita ci sono diverse opinioni, ma, indubbiamente, rispetto al passato sono migliorate tante cose, infatti, oggi, un settantenne è sicuramente più "arzilla" di un suo coetaneo del secolo scorso.

D'altra parte i tassi di natalità sono calati sistematicamente, fin dagli anni ottanta, e nascono sempre meno bambini.

La conseguenza di questi due fattori è riassunta in questi due grafici che rappresentano la popolazione per fasce di età: dalla piramide degli anni '50 (che rappresentava un mondo caratterizzato da giovani), all'alveare dei giorni nostri e del

futuro, un paese di anziani.

Questo cambiamento demografico ha un grande impatto su quello che viene chiamato "tasso di dipendenza" ossia il numero, sempre maggiore, di persone che sono a carico di coloro che sono in età lavorativa.

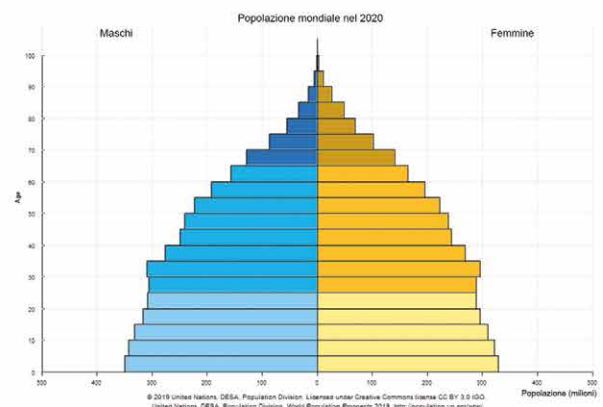
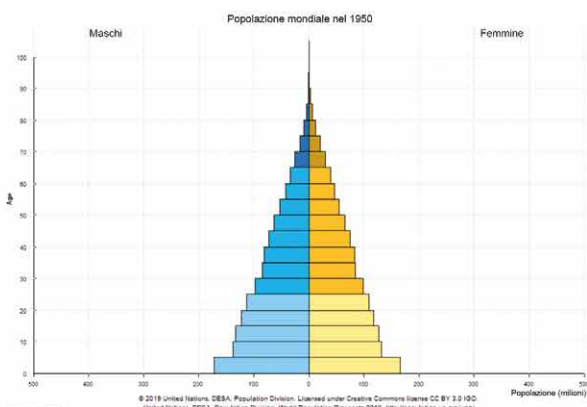
E' facile intuire come un'ampia parte di popolazione di anziani finirà per gravare, sempre di più, sulle spalle del Sistema Sanitario Nazionale per tutta una serie di bisogni.

Il bisogno più importante di ogni persona è "essere in salute".

Fortunatamente in Italia dal 1980 esiste un sistema di Sanità Pubblica che dimostra di avere punte di eccellenza, insieme ad aree di criticità e, soprattutto, di essere pressoché gratuito.

Ma non si deve dare per scontato che questo diritto alla salute, previsto dalla Costituzione, sia sempre garantito.

Il sistema della Sanità Pubblica dovrebbe essere supportato e, soprattutto, reso sostenibile,



sapendo che si dovranno affrontare scenari e bisogni diversi.

Per farlo è necessaria una vera integrazione tra servizi diversi, tra pubblico e privato come già avviene, peraltro, in tutte le altre nazioni europee.

In questo scenario trovano la loro naturale collocazione le Società di Mutuo Soccorso.

Le Società di Mutuo Soccorso nacquero spontaneamente, tra la metà e la fine dell'Ottocento; a quei tempi se un lavoratore si ammalava e non poteva lavorare, non riusciva nemmeno a mantenere la propria famiglia; non c'erano altri meccanismi di difesa, per cui i compagni di lavoro si prodigavano ad aiutare la famiglia in difficoltà.

Da questi meccanismi di solidarietà spontanea tra esseri umani sono nate queste forme associazionistiche, per cui chi stava bene (oggi) pagava per chi sarebbe potuto stare male (domani).

Nel tempo queste associazioni si sono evolute e sono state regolate da varie leggi, ma i principi di mutualità e solidarietà sono rimasti gli stessi.

Oggi queste associazioni fanno parte del cosiddetto "terzo settore" (ossia sono senza scopo di lucro) e si occupano di tutelare la salute dei propri soci, fornendo servizi di prevenzione, assistenza, cura e sostegno.

Soddisfano quei bisogni di tutela della salute, soprattutto se, e quando, si parla di rischi importanti, magari meno frequenti, ma che possono essere di forte impatto per una famiglia. Inoltre, sono utili per poter effettuare una visita o un esame diagnostico, sia nel privato, sia nel Servizio Sanitario Pubblico, ottenendo il rimborso delle spese. E' sempre data alla famiglia la possibilità di scelta; e quando si parla di salute, avere più opzioni

toglie un po' di preoccupazioni. Le Associazioni di Mutuo Soccorso hanno mantenuto i principi importanti della loro tradizione culturale, per cui non c'è discriminazione verso le persone che possono essere assistite, a prescindere dall'età e dalle condizioni di salute: tutti possono aderire ad una mutua, e rimanere Soci a vita intera.

Quando una persona si associa, con la sua quota associativa tutela tutti i membri del nucleo familiare.

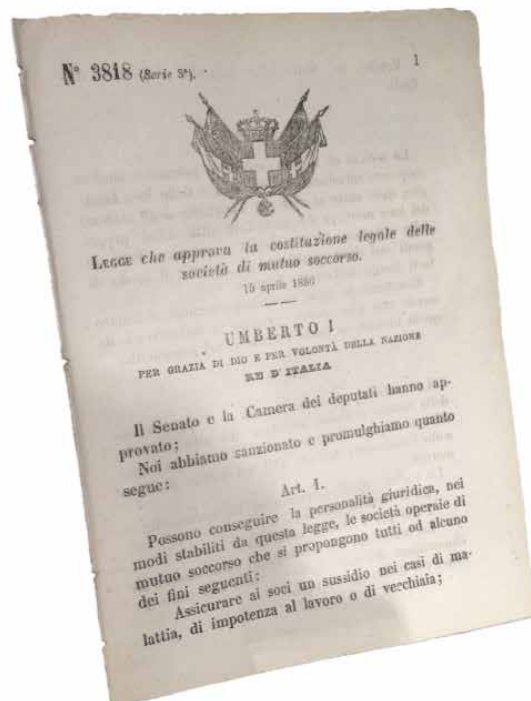
Proprio perché è importante informare le famiglie e consentire loro di valutare cosa è meglio fare per affrontare serenamente il futuro in ambito sanitario, nel 2012, una legge ha normato un nuovo ruolo professionale creando la figura del Promotore

Mutualistico, il cui compito è diffondere la conoscenza delle tutele fornite dalle Associazioni di Mutuo Soccorso e la cultura dei valori mutualistici.

In questo periodo particolare della nostra storia, anche nel nostro paese come nel resto del mondo, la pandemia ha messo in discussione tante sicurezze.

Poter avere un'informazione in più, conoscere nuove forme di tutela, è il modo più saggio di costruirsi una propria opinione e fare scelte consapevoli o anche solo fare una riflessione in più, che è sempre un buon modo per cominciare una nuova giornata.

Per questo vi lascio con una domanda: per voi la salute è più un Diritto o un Dovere? ■



Lg. 3818 dell'8 Aprile 1886

Il Re Umberto I, la Camera e il Senato italiani sottoscrivono la legge che approva la costituzione delle **Società di Mutuo Soccorso**

NON C'É RISPARMIO ENERGETICO SENZA CONSAPEVOLEZZA

Porre attenzione ogni giorno ai propri consumi è il primo passo fondamentale per sapere come ridurli



STEFANO PISTOIA

Titolare Energy Dream

L'Enciclopedia Treccani definisce il risparmio energetico come: Insieme delle azioni finalizzate a risparmiare energia; più in particolare, la riduzione degli sprechi di energia e di risorse nelle attività quotidiane e nella produzione industriale. Le strategie per il risparmio energetico, reso più impellente dalla diminuzione delle risorse naturali e dal notevole aumento delle emissioni inquinanti e dei gas serra, sono varie e riguardano il settore industriale, quello dei trasporti e quello residenziale. Per ridurre i consumi di energia nel settore residenziale occorre evitare di riscaldare gli spazi non abitati, diminuire le dispersioni di calore utilizzando doppi vetri e adeguate guarnizioni nei serramenti. Anche l'installazione di pannelli fotovoltaici, l'utilizzo di una pompa di calore, la coibentazione

degli edifici, sono azioni che aiutano a risparmiare.

Ma questo è tutto ciò che è possibile fare o c'è qualcosa in più che permetta di ottenere un risparmio energetico che si traduca poi in un risparmio in bolletta consistente e duraturo e magari produca anche benefici per l'ambiente?

In effetti c'è ancora qualcosa ognuno di noi può fare autonomamente nella propria abitazione.

Secondo un'indagine Istat, oltre il 95% delle famiglie italiane possiede una lavatrice che utilizza regolarmente; solo il frigorifero la batte sulla presenza e utilizzo in casa, infatti, quest'ultimo è presente in oltre il 99% delle famiglie italiane.

Vista la sua grande diffusione, è certamente importante sapere cosa incide sui consumi energetici di una lavatrice e come utilizzarla al meglio, per evitare sprechi e risparmiare sulla bolletta energetica.

Per avere un bucato migliore occorre acqua calda, che vuol dire riscaldare l'acqua in entrata utilizzando la corrente elettrica, poi occorre il detersivo, l'anticalcare, a volte lo sbiancante e, per maggiore sicurezza, si aggiunge un prodotto

disinfettante; alla fine quanto costa un ciclo di lavaggio a 60°?

Secondo i dati ISTAT la famiglia italiana media (4 persone) fa da 4/5 lavaggi a settimana per un costo medio di € 1,50 a lavaggio (energia elettrica, acqua, detersivi e gli additivi).

Secondo i dati ISTAT la famiglia italiana media (4 persone) fa da 4/5 lavaggi a settimana per un costo medio di € 1,50 a lavaggio (energia elettrica, acqua, detersivi e gli additivi).

Le soluzioni per contenerne il consumo sono svariate e facilmente applicabili: utilizzare lavatrici di classe energetica tripla A, sfruttare le fasce orarie (di sera o nei fine settimana), effettuare una regolare manutenzione (ad es. pulire i filtri) lavare solo a pieno carico, evitare lavaggi a temperature troppe elevate scegliendo, quando possibile, il programma di lavaggio ECO.

Oltre a tutto ciò si può fare una scelta che può far bene al portafoglio facendo del bene anche all'ambiente: smettere di utilizzare i detersivi e passare all'acqua ozonizzata (ossigeno attivo).

L'ozono è un gas presente in

COSTO A LAVAGGIO	NUMERO LAVAGGI	COSTO A SETTIMANA	NUMERO SETTIMANE	COSTO MENSILE
€ 1,50	4	€ 6,00	4	€ 24,00
€ 1,50	5	€ 7,50	4	€ 30,00

natura composto da tre molecole di ossigeno (O₃); è noto per essere un agente disinfettante efficace contro allergeni e agenti patogeni presenti nell'aria e nell'acqua, validità dimostrata da un'ampia letteratura scientifica e test di laboratorio.

Grazie all'ossigeno attivo, vengono neutralizzati virus e batteri, permettendo una profonda

igienizzazione e sterilizzazione degli spazi e degli oggetti di uso comune.

Grazie ad un apposito apparecchio l'ozono viene addizionato all'acqua e questa nuova tecnologia risponde a tutte le esigenze di pulizia in modo economico e soprattutto ecofriendly, permettendo di evitare gli sprechi: i detersivi e i detergenti non servono più!



UTILIZZARE un impianto all'OZONO SIGNIFICA

RISPARMIO



ZERO INQUINAMENTO



SALUTE



L'acqua all'ossigeno attivo è un potente alleato nella lotta contro allergie, asma e infezioni; si può utilizzare per pulire e disinfettare: pavimenti, superfici del bagno e della cucina, i giochi dei bambini, la cuccia dei propri animali, vetri, specchi ecc.. senza utilizzare prodotti chimici, che a volte possono produrre allergie.

Lavare le superfici di casa, l'interno dei mobili e degli armadi con acqua ozonizzata previene la proliferazione di mosche, zanzare, pulci, scarafaggi, formiche, cimici, tarne, perché elimina i batteri causa della loro moltiplicazione. L'acqua all'ossigeno attivo permetterà inoltre di igienizzare frutta, verdura, carne e pesce.

Infine l'acqua ozonizzata può essere usata per disinfettare le mani al posto dei gel disinfettanti

che spesso screpolano la pelle perché contengono alcool.

Installare un apparecchio per la produzione di ozono permette di

- lavare i capi con acqua fredda
- effettuare lavaggi di massimo 30 minuti
- diminuire il numero dei lavaggi perché si possono lavare capi bianchi e colorati insieme
- eliminare l'utilizzo di: detersivo, ammorbidente, sbiancante, igienizzante, ecc..
- igienizzare in profondità il bucato eliminando batteri, muffe, funghi, lieviti, pollini e acari e, sfruttando la sua naturale forza ossidante, inattivare i virus
- rimuovere gli odori
- disporre di acqua ozonizzata per tutti gli altri usi domestici.

Sicuramente acquistare un impianto che permetta queste funzioni è un investimento che

ha un suo costo iniziale, ma quanto costa non averlo sia in termini economici, sia di impatto ambientale, sia per la salute?

Se vogliamo davvero essere responsabili di un mondo migliore iniziamo a fare ognuno un piccolo passo. ■

contatti



Tel. 366 7774107

info@energydreamitalia.it



NON SI PUO' NON COMUNICARE

Capita qualche volta di pensare che una persona sia più predisposta di altre per comunicare, in realtà tutti comunicano, ovviamente con maggiore o minore efficacia, in ogni istante di interazione con gli altri, solo che per farlo non usano soltanto le parole.

Le parole, infatti, rappresentano poco più del 7% della comunicazione di ognuno di noi...

Se, però, alle parole si associano immagini o filmati, suoni o rumori, profumi o odori, il nostro parlato acquista maggior impatto e può arrivare ad incidere anche fino al 12% nella comunicazione, sempre troppo poco comunque!

La restante, e preponderante, parte della comunicazione si diffonde, tramite la gestualità e la comunicazione non verbale.

La gestualità è qualcosa di

intenzionale che va a sottolineare il nostro parlato amplificandone la forza comunicativa al punto che, tante volte, anche da lontano si può percepire lo stato d'animo di chi sta parlando proprio dal suo gesticolare.

Da sempre gli italiani vengono definiti un popolo espansivo e questo è senz'altro dovuto al grande utilizzo della gestualità che enfatizza quello che viene detto e "lascia il segno" nella mente delle persone, aumentando l'efficacia delle parole.

La comunicazione non verbale, invece, non è sotto il nostro controllo e non è, in alcun modo, modificabile; rispecchia ciò che prova il nostro cervello più antico, quello per intenderci che usavano anche i nostri antenati primitivi.

Originariamente quel cervello serviva a mantenerci in vita in un mondo ostile dove gli uomini erano gli esseri più indifesi e anche



PIER LUIGI IAFELICE

Presidente **A.K.A S.r.l**
Formatore Ecomotivazionale
iafelice@aka4u.com



quelli meno dotati fisicamente; il compito di quel cervello era tutto sommato semplice: capire in anticipo se conveniva attaccare o fuggire e per farlo leggeva i segnali che emettevano gli altri animali con cui si trovava a dover interagire.

Ancora oggi il nostro inconscio legge tutti i segnali non verbali che l'altra persona emette e si fa una sua idea delle intenzioni più o meno amichevoli di chi ha di fronte e poi si comporta di conseguenza.

Mentre due persone si parlano, attraverso le proprie orecchie ognuna delle due sente rispettivamente le parole dell'altra persona, ma in contemporanea, ognuno dei due cervelli "antichi", tramite gli occhi, "ascolta" la comunicazione non verbale dell'altro e (se non trova sintonia con ciò che è stato appena detto) da inizio a una dinamica molto delicata: quello che viene trasmesso dalla comunicazione

non verbale prevale proprio su ciò che si sta dicendo a voce, creando una situazione di inaccettabile contraddizione nel messaggio emesso; questa forte interferenza finisce per generare un disagio anche all'altra persona alterando di conseguenza anche la sua comunicazione non verbale e creando le premesse per un conflitto di opinioni basato unicamente sul non detto.

Da situazioni come queste, non è semplice uscire perché razionalmente si può solo tener conto delle parole che si sono udite, ma inconsciamente si è fortemente condizionati dal non detto.

La delicatezza delle situazioni che si creano è sempre inversamente proporzionale al grado di conoscenza: ad un amico si può infatti dire: "non me la stai raccontando giusta" ma con il proprio capo oppure con un cliente non è possibile fare questo tipo di affermazioni senza rischiare di compromettere il rapporto.

In questi frangenti si perde tanta energia perché si deve fare "buon viso a cattiva sorte" ma questo significa, in definitiva dover scegliere di essere ipocriti con se stessi oppure entrare in conflitto con l'altra persona.

Nel corso di una nostra giornata di interazione con gli altri quante di queste situazioni di disagio si creano? Praticamente infinite!

Ecco perché alla fine delle nostre giornate ci possiamo sentire mentalmente stanchi...

Non è stato tanto l'impegno che abbiamo profuso per fare quello che c'era da fare, ma il grande dispendio di energie che abbiamo avuto per riuscire a comprendere gli altri o a farci comprendere dagli altri.

Come si può comunicare meglio e

con un minor dispendio di energia? La comunicazione più efficace si ha quando ciò che diciamo rispecchia quello che pensiamo; in queste situazioni il nostro cervello razionale e quello più "antico" sono in sintonia e quindi la nostra voce e il nostro modo di essere sono in armonia; la conseguenza di tutto ciò è che diventa facile comunicare e, cosa ancora più importante, percepiamo disponibilità all'ascolto da parte dell'altra persona.

Verrebbe da chiedersi allora perché non essere sempre sinceri?

La risposta l'abbiamo dentro di noi... solo noi sappiamo perché ci lasciamo prevaricare dagli altri... dovremmo però chiederci: "perché c'è qualcosa di più importante del mio benessere?"

Forse sarebbe il caso di cominciare ad avere nuovamente una scala di valori che ci consenta di evitare di dover scendere a compromessi di cui non siamo nemmeno convinti e che, di conseguenza, tolgono spontaneità e credibilità alle nostre parole. ■

contatti

AKA

Consulenza
Aziendale &
Formazione
Ecomotivazionale

Via dell'Osservatorio, 19
40026 Imola (BO)
Tel. 0542 682010
mail: aka@aka4u.com

Soluzione Blu

www.formazioneaka.org

CHIUDERE O NON CHIUDERE? QUESTO È IL PROBLEMA...



MICHELE ARNONE

Avvocato
michelearnone@fastwebnet.it

Senza scomodare più di tanto l'Amleto di Shakespeare, sulla questione verande si sono scritti fiumi di parole, ci sono sentenze a favore e contro, si può quasi, senza sembrare esagerati, parlare di una casistica che fa ormai giurisprudenza...

Eppure non è semplice conciliare due diritti eguali e contrari come quello di chi, possessore di un'Unità Immobiliare, vuole chiudere un terrazzo per avere maggiore confort in casa e quello di chi, invece, vuole tutelare il suo diritto, sempre in qualità di possessore di un'Unità Immobiliare, di non vedere esteticamente compromessa l'estetica complessiva del palazzo in cui abita.

Mettersi nei panni dell'uno o dell'altro può essere facile solo se si è nella stessa situazione ossia se si è la persona che ha deciso che il proprio terrazzo praticamente inutilizzato per il vento, lo smog o qualunque altra ragione potrebbe diventare una nuova parte di casa e ci si immagina già come diventerà una volta terminati i lavori di montaggio della veranda oppure se si è la persona che è appena venuta a conoscenza che un vicino ha intenzione di "verandare" il suo terrazzo facendolo diventare un'orribile scatola di alluminio anodizzato con i vetri fumè...

Tutti sappiamo che la libertà del singolo individuo cessa nel momento in cui tale libertà limita, oppure lede, quella di un altro, ma pensando alla persona che vuole installare la veranda

come può accettare che un vicino possa essere libero di opporsi alla chiusura di quel suo terrazzo e quindi limitare ingiustamente la libertà di godimento del proprio bene?

Però nel contempo l'altra persona come può non veder leso il suo diritto ad avere un certo tipo di decoro architettonico generale nel momento in cui, in un certo punto del palazzo, apparirà quella "inopportuna" veranda?

Tanti, tanti anni fa Re Salomone si trovò a dover decidere, tra due madri che reclamano lo stesso bambino, a chi spettava avere quel bambino conteso e per capire chi



fosse realmente la madre propose ad entrambe di tagliarlo a metà per non fare torto a nessuna.

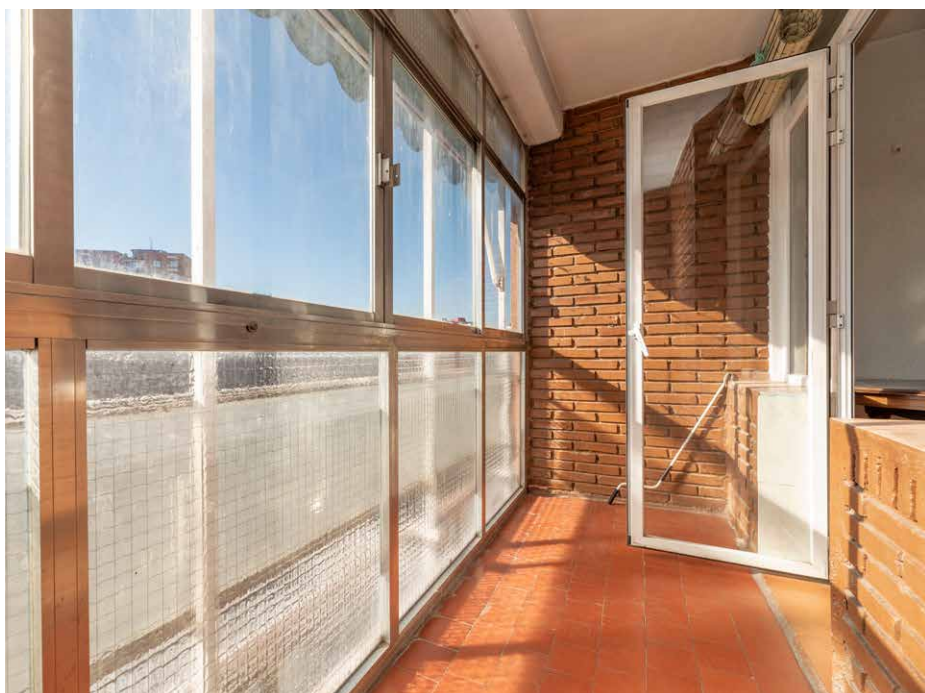
Una delle due donne fu subito d'accordo con la decisione, mentre la vera madre, al solo pensiero di vedere suo figlio tagliato in due, avrebbe preferito che il bambino andasse all'altra donna.

Quella decisione, passata alla storia come una scelta salomonica, nel caso della veranda contesa probabilmente metterebbe in difficoltà anche Re Salomone.

La chiusura di un terrazzo di proprietà esclusiva da parte di un condomino, non è di per sé vietata, a condizione però essa che non sia espressamente vietata da una clausola del regolamento contrattuale di condominio.

Nella sempre possibile situazione di "conflitto" tra i diritti di due persone che vengono reciprocamente ad essere lesi oppure limitati dai diritti dell'uno e dell'altro, occorre tenere presente che esiste un concetto cardine costituito dal decoro architettonico.

Questo aspetto è così definito



dalla giurisprudenza: "l'estetica data dall'insieme delle linee e delle strutture che ne costituiscono la nota dominante ed imprimono alle varie parti dell'edificio, nonché all'edificio stesso nel suo insieme, una sua determinata, armonica fisionomia, senza che occorra che si tratti di edificio di particolare pregio artistico". In modo più appropriato, la Suprema Corte di Cassazione ha specificato che "il decoro architettonico di un edificio, che in misura più rilevante e ampia, sussiste per tutti gli edifici, e anche per quelli di carattere popolare, risulta dall'insieme delle linee e dei motivi architettonici e ornamentali che costituiscono le note uniformi dominanti ed imprimono alle varie parti dell'edificio stesso nel suo insieme, dal punto di vista estetico, una determinata fisionomia, unitaria ed armonica, e dal punto di vista architettonico una certa dignità più o meno pregiata e più o meno apprezzabile". Ecco allora che l'ago della bilancia può spostarsi a favore di chi vuole la veranda per il suo terrazzo oppure a favore di chi non vuole che quella veranda "cambi" l'estetica del palazzo; probabilmente tutto dipenderà dal tipo di veranda e di conseguenza da quanto la sua installazione

possa costituire alterazione del decoro architettonico.

L'evoluzione tecnologica consente oggi di avere delle vetrate praticamente invisibili che a fronte di un costo magari superiore alle classiche verande (costituite da infissi in alluminio collegati tra loro) consentono di chiudere un terrazzo senza alterarne minimamente l'aspetto architettonico.

In ogni caso la trasformazione di un balcone o di una terrazza, mediante chiusura con vetrate fisse o apribili, rientra pacificamente nelle facoltà riconosciute al singolo condomino di intervenire sulla proprietà esclusiva, pur con i limiti di cui all'art. 1122 c.c.

Detta norma pone però a carico del condomino l'obbligo di preventiva informazione nei confronti dell'amministratore del condominio il quale deve riferirne all'assemblea. La finalità di tale obbligo è esclusivamente quella di rendere partecipe l'amministratore, che "ne riferisce all'assemblea", del fatto che un condomino intenda, sulla sua proprietà esclusiva ed a sue spese, realizzare delle opere che non rechino danno alle parti comuni o che determinino pregiudizio alla stabilità, alla sicurezza o al decoro architettonico. ■

LA SEZIONE AUREA NON È FATTA D'ORO, MA VALE INFINITAMENTE DI PIÙ



DAVIDE BRUGNATTI

Architetto
dave.brugnatti@gmail.com

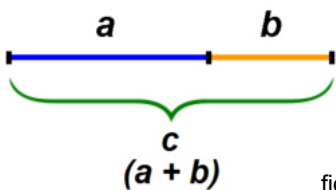


fig. 1

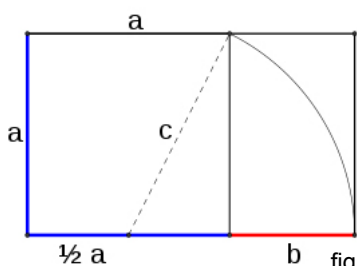


fig. 2

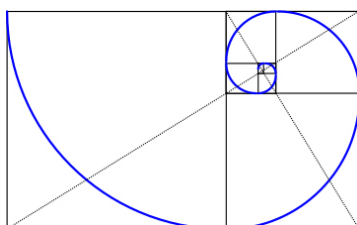


fig. 3

Molte persone ritengono che la proporzione aurea sia soltanto una antica formula che i pittori e gli architetti del passato utilizzavano per ottenere linee armoniose nelle loro opere, oppure la considerano un numero arido e astruso, relegato comunque al mondo della matematica pura e senza nessuna attinenza con il quotidiano; e invece Stradivari realizzava i migliori violini del mondo proprio grazie a questo misterioso rapporto tra le varie parti che già Euclide Alessandrino descriveva nel 300 a.C. come quel punto che rende possibile l'equilibrio contemporaneo delle parti col tutto e delle parti stesse tra di loro.

Ritroviamo la sezione aurea applicata in edifici come il Mausoleo di Sethi I ad Abido in Egitto, nel Partenone di Atene e nell'Alhambra di Granada, così come nelle opere di Leonardo da Vinci come il famoso ritratto di Monna Lisa (la Gioconda) e il non meno importante quadro del Salvator Mundi.

Persino le fughe per organo composte da Sebastian Bach sono basate su questa armonia fra le note!

Cerchiamo di fare come si faceva scuola e proviamo a risolvere

questo problema: trovare il punto che divida un segmento in due parti (fig.1) tale per cui il segmento originale c abbia la stessa proporzione che a ha con b .

Il risultato è il numero 1,6180339887... con moltissime cifre dopo la virgola che viene indicato con la lettera ϕ e che ancora oggi è studiato e calcolato per ulteriori approfondimenti.

La stessa proporzione è applicabile anche ai lati di un rettangolo dando così origine alla forma geometrica chiamata rettangolo aureo, suddivisibile all'infinito in rettangoli aurei più piccoli (fig. 2).

Usando questa suddivisione e congiungendo punti particolari dei vari rettangoli con quarti di cerchio via via crescenti si ottiene un'altra interessante figura che è la spirale aurea. (fig. 3)

Ha senso a questo punto chiedersi se tale legame tra armonia e proporzione esista realmente oppure sia un solo una costruzione mentale che persone geniali come Pitagora hanno individuato già da millenni, utile solamente ad appagare l'esigenza di ordine che è insita nel cervello umano.

Per dare una risposta a questa domanda possiamo ricercare in natura applicazioni della costante

numerica espressa come ϕ .

Ritroviamo la forma della spirale aurea in tantissimi ambiti: dalla disposizione dei semi sul fiore del girasole alla forma delle noci, dalle conchiglie all'ananas, dal cavalluccio marino alle onde del mare, per arrivare alla forma dei tornado oppure delle galassie.

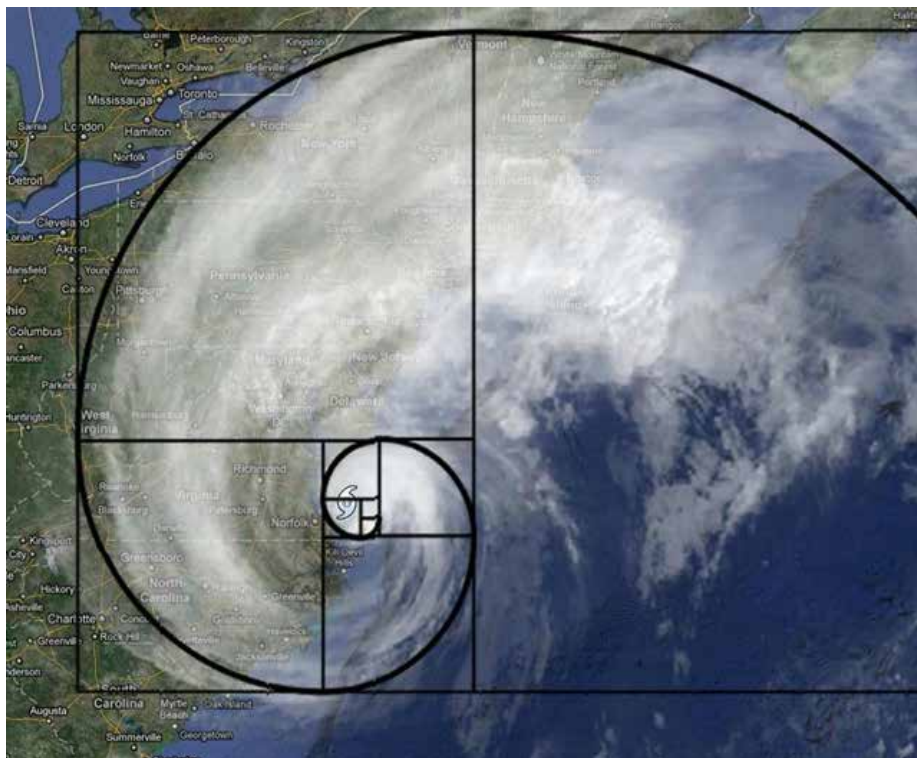
Adolf Zeising, psicologo ed appassionato di matematica, condusse uno studio nel 1855, misurando 2000 corpi umani di diverse età di sviluppo e ricavandone risultati sorprendenti: dall'analisi della proporzione degli arti tra loro e le diverse parti del corpo contigue si ricavava che i neonati avevano un rapporto 1, gli adolescenti di 1,6 mentre dai 21 anni in su il rapporto passava da 1,625 avvicinandosi molto ad 1,618. Tale ricerca ha sicuramente avvalorato gli studi condotti da Leonardo Da Vinci più di 300 anni prima grazie al suo Uomo Vitruviano.

Le scoperte in campo biologico non si sono limitate a questo: le misurazioni delle doppie spirali di DNA hanno rivelato che l'ampiezza di ogni modulo dispiegato che ripete all'interno della sua struttura è pari a 21 angstrom mentre la lunghezza è di 34 angstrom, ovvero proprio due numeri consecutivi della serie di Fibonacci che danno un rapporto molto simile a 1,618.

Qualche anno dopo, nel 1929, il fisiologo tedesco Hans Berger misura le onde elettromagnetiche del cervello umano e scopre che quelle che fanno provare un senso di leggerezza e grande comfort interiore hanno proprio le stesse proporzioni dettate da ϕ .

Questo spiega il motivo per il quale siamo alla costante ricerca di oggetti, suoni e vibrazioni che rispettino questo canone, proprio perché questi ci rendono sereni.

Gli studi di Ralph N. Elliott



hanno anche individuato diverse consonanze tra l'agire umano e la costante ϕ , applicabile anche all'andamento delle maree e a quello dell'indice Dow Jones che misura l'andamento di 30 milioni di titoli azionari.

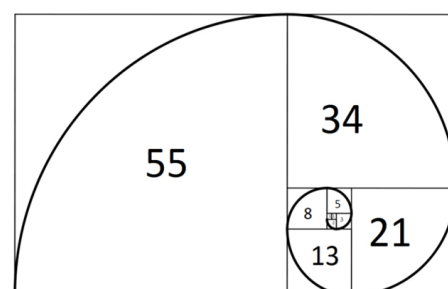
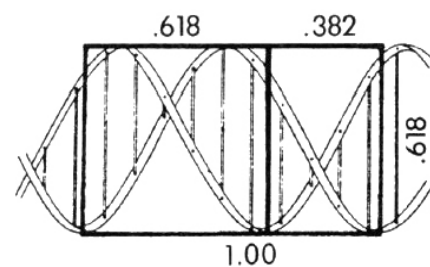
Ma come mai proprio questa legge si applica a livello universale?

Perché permette la miglior distribuzione delle parti rispetto al tutto e tra di esse, rendendo estremamente efficiente ogni animale, processo o sistema.

Nei girasoli, per esempio, permette di distribuire il maggior numero di semi nello spazio a disposizione; nell'accrescimento delle piante, invece, consente a tutte le foglie di avere la miglior esposizione possibile rispetto all'ombra che le foglie superiori potrebbero proiettare su quelle inferiori.

Quando ci capiterà di doverci sedere su una panchina vuota, o di scegliere il nostro posto all'interno di una sala con poche persone presenti, ricordiamocelo: nemmeno questo sarà frutto del caso ma sarà una scelta governata dalla nostra ricerca interna del

punto di equilibrio che mantiene vivo l'Universo e che risuona in ogni parte della nostra essenza. ■





RIQUALIFICATE GENTE, RIQUALIFICATE!

A cura della **REDAZIONE**

Là dove c'era l'erba ora c'è
...una città!

La canzone che cantava
tanti anni fa Adriano
Celentano aveva nel suo testo
questa frase e chi la pronunciava
era il ragazzo della via Gluck.

Oggi la stessa canzone potrebbe
avere una frase diversa, ma
altrettanto significativa: là dove

c'era una vecchia casa ora c'è ...un
bel palazzo! E tutto questo non
perché la vecchia casa sia stata
demolita.

Un nuovo palazzo che “sostituisce”
il vecchio stabile è ciò che succede
quando si decide di fare una
riqualificazione edilizia; grazie
a questo tipo di intervento, ogni
palazzo, per piccolo o grande
che sia, ritrova un suo nuovo





equilibrio architettonico che si accompagna, in genere, a notevoli miglioramenti dal punto di vista delle prestazioni energetiche.

Le riqualificazioni edilizie hanno infatti, come funzione primaria, quella di rendere uno stabile più efficiente nelle situazioni in cui le temperature esterne sono alte oppure basse grazie ad una migliore coibentazione.

Considerare però come risultato di una riqualificazione edilizia solo il miglioramento dell'edificio per quanto riguarda la coibentazione e, di conseguenza il minor dispendio di energia per riscaldarlo o raffrescarlo, sarebbe riduttivo perché in realtà ci sono effetti altrettanto importanti.

Ecco perché si parla di riqualificazione e non,

semplicemente, di coibentazione.

La grande opportunità data dall'intervento di riqualificazione è infatti quella di poter ridefinire anche l'estetica dell'edificio facendolo ringiovanire dal punto di vista architettonico.

Dal momento in cui si interviene sulle facciate per provvedere alla posa dei materiali coibentanti è





infatti possibile modificare anche l'insieme architettonico, togliendo di fatto la patina di vecchio che ogni edificio accumula al passare degli anni e che non dipende solo dal colore delle sue pareti, bensì dall'equilibrio dei "pieni e dei vuoti" ossia dell'armonia che esiste tra muri e finestre, tra pareti e balconi, tra cornicioni e sporti; ognuno di questi particolari è in grado di influenzare, più o meno positivamente, l'estetica complessiva dell'edificio giocando un ruolo altrettanto importante a quello che, in genere, si attribuisce al colore.

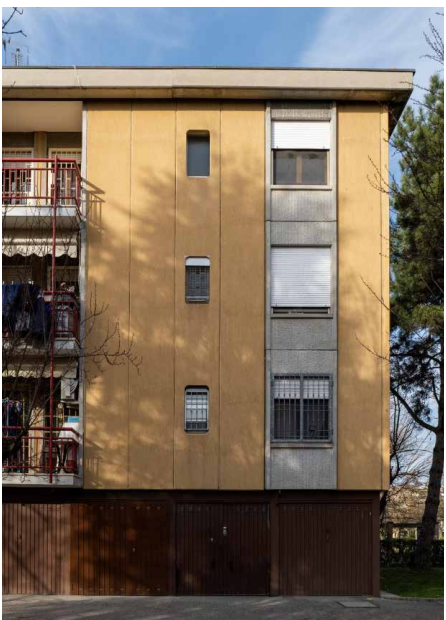
Quando si decide di fare una riqualificazione si ha perciò una bella opportunità: ridare una nuova vita all'edificio! Sembra quasi una forzatura, mentre invece è proprio quello che si può fare scegliendo di non limitarsi alla semplice ritinteggiatura dell'involucro esterno dopo l'avvenuta posa dei materiali coibentanti.

Detto in parole semplici anziché limitarsi ad "ingrossare" l'edificio di qualche centimetro si può decidere di evidenziare dei particolari architettonici oppure

di eliminare delle disarmonie che non sono più in linea con lo stile dei moderni edifici.

Occorre ovviamente un progetto e un architetto che si occupi del progetto di riequilibrio architettonico, ma nel prezzo complessivo dell'intervento questa maggiore spesa viene abbondantemente compensata dal risultato finale: ottenere una "nuova casa" che ha un maggior valore commerciale sul mercato immobiliare perché, come dice il proverbio: "anche l'occhio vuole la sua parte". ■





LA BIOENERGETICA, OSSIA ALLA RICERCA DELL'ENERGIA PERDUTA



FRANCESCA CAMERA

Operatrice Bioenergetica
camerafrancesca@hotmail.com

In questo momento storico e sociale stiamo tutti scoprendo che tutta la nostra vita ruota attorno all'energia.

Le nostre case sono grandi involucri dove possiamo stare al caldo o al fresco solo se c'è l'energia necessaria per far funzionare l'impianto di riscaldamento e quello di condizionamento.

Le nostre automobili sono involucri che riescono a spostarsi, solo se hanno l'energia necessaria per muoversi, e poco importa se sono auto inquinanti mosse da un

motore termico oppure se sono auto virtuose mosse da un motore elettrico, comunque necessitano di energia.

Una bicicletta per muoversi ha bisogno dell'energia che creiamo noi pedalando, un carrello del supermercato (pieno o vuoto che sia) per muoversi ha bisogno dell'energia che noi mettiamo nello spingerlo.

Se pensiamo ad un essere umano come il mezzo che fa funzionare tanti strumenti meccanici non possiamo non cominciare a chiederci dove noi prendiamo l'energia necessaria per "funzionare".

Eppure nonostante sia chiaro che tutti noi abbiamo bisogno di energia, per funzionare, in pochi si chiedono come il nostro corpo converta in energia l'ossigeno contenuto nell'aria che respiriamo e, soprattutto, come gestire al meglio la propria bio-energia cercando di non sprecarla o addirittura perderla.

Il termine bioenergia é utilizzato sempre più frequentemente, negli ultimi anni, in diversi e molteplici settori, sentiamo parlare di architettura bioenergetica, alimentazione bioenergetica, ginnastiche bioenergetiche, respirazione bioenergetica e anche terapie bioenergetiche.



L'energia è alla base della terapia Bioenergetica di Alexander Lowen, psicoterapeuta e psichiatra statunitense considerato il padre dell'analisi Bioenergetica. Secondo la Bioenergetica in ogni organismo sano fluisce energia, un'energia che si muove liberamente in tutto il corpo, questo fluire naturale può essere bloccato/influenzato da tensioni muscolari che possono accumularsi e rendere il nostro corpo sempre più rigido, bloccato, appesantito da diversi malesseri, sia fisici che psichici.

Sappiamo, per averlo sperimentato o per averlo letto o sentito dire, che il nostro corpo risponde ai diversi stimoli che ci vengono dall'ambiente e dalla società in cui viviamo.

Vi è mai capitato di entrare in una stanza dove c'è un gruppo di persone tese, preoccupate, e improvvisamente vi sentite appesantiti, inquieti?

O viceversa, entrare in una stanza dove il clima è pesante ma voi con la vostra solarità e tranquillità riuscite a ristabilire un clima piacevole? Questi sono solo alcuni esempi di quanto sostenuto dallo psicologo Kurt Lewin.

Per Lewin il campo è uno spazio vitale in cui avviene un comportamento determinato dalla personalità del soggetto e dall'ambiente. Noi siamo capaci di influenzare il nostro ambiente e il nostro ambiente è capace di influenzare noi, tutto ciò grazie al fatto che siamo esseri in cui scorre energia, quella stessa energia che è capace di influenzare il nostro essere e l'ambiente circostante.

In un corpo sano l'energia fluisce liberamente, in un corpo contratto questa energia vitale trova dei blocchi che generano malesseri, che possono essere malesseri fisici o psichici; malesseri che bloccano la vitalità, la voglia di vivere e che possono manifestarsi con dolori



muscolari, stress, ansia, attacchi di panico, disturbi psicosomatici, stati depressivi.

L'energia che non fluisce può essere paragonata ad un motore al quale non arriva correttamente la benzina.

Il corpo non mente, questo è uno dei concetti base della Bioenergetica, ogni esperienza, ogni emozione, ogni trauma viene iscritto nel nostro corpo, contribuiscono alla nostra crescita ed evoluzione, fanno parte del nostro bagaglio di conoscenze e condizioneranno la nostra relazione con gli altri e con il nostro ambiente.

Quanto più questi stimoli sono stati traumatici tanto più lasciano segni indelebili sul nostro corpo.

Inizialmente l'unica difesa possibile per il nostro corpo è **CORAZZARSI**, ed infatti per difenderci da sentimenti ed emozioni con i quali non riusciamo a convivere, fin da piccoli adottiamo una corazza che possa difenderci, che possa salvarci da una situazione che al momento non siamo capaci di elaborare e affrontare.

La corazza rappresenta la "memoria" del corpo e nel corpo questa memoria si può manifestare con contrazioni muscolari, dove c'è contrazione non scorre energia,

e dove non scorre energia non ci "sentiamo".

In Italia c'è stato chi (Pino Ferroni) ha approcciato la bioenergetica partendo da un presupposto: l'importanza della persona nella sua unità di mente, corpo e spirito.

Gli studi e le ricerche di Bioenergetica Umanistica, come l'ha definita Pino Ferroni, sono stati fondamentali per comprendere che per risolvere determinate situazioni di stress occorre partire dal corpo, dalle sue contratture muscolari e, attraverso un percorso che "aiuta" lo scioglimento della corazza fisica, permettere, a poco a poco, di venire sempre più a contatto con il proprio corpo, di prendere consapevolezza del proprio spazio e del mondo che lo circonda, aiutando così la persona a superare lo stress, fisico e mentale.

Quando ci si ascolta, quando si iniziano a percepire quelle tensioni sopite e contenute dalla nostra corazza ecco che si percepisce la tensione in certe parti del corpo a noi fino a quel momento sconosciute, tensioni che non pensavamo di avere.

E' solo in quel momento che ci accorgiamo che ce la stiamo raccontando, è come mettere sotto il tappeto quello che non vogliamo vedere. ■

UN FUTURO SEMPRE PIU' ELETTRICO?

A cura della REDAZIONE

Pochi probabilmente sanno che le prime automobili fabbricate erano a propulsione elettrica in quanto tale tipo di propulsione consentiva di poter realizzare un'auto con pochissime parti meccaniche.

Nel 1881 nacque così la prima vettura elettrica che sfruttava il motore elettrico elettrico a corrente continua brevettato da Thomas Davenport nel 1834; aveva batterie ricaricabili al piombo ideate da Gaston Planté nel 1859 e sfruttava il sistema di produzione e distribuzione dell'energia elettrica in corrente continua brevettato, nel 1880, da Thomas Edison.

La decisione di Charles Jeantaud (che era noto come costruttore di carrozze) non fu certo motivata dalla ricerca del risparmio energetico o della riduzione dell'inquinamento, bensì dalla semplicità costruttiva di un veicolo dotato di propulsore elettrico. Quest'ultimo era, infatti, meno complesso di quello a combustione interna e, per il suo impiego, non

era necessario il cambio, la frizione né, tantomeno, la manovella d'avviamento. L'uso di questi tre dispositivi era considerato da molti come un impedimento rilevante alla diffusione dell'automobile con motore a combustione interna.

I primi veicoli elettrici furono introdotti inizialmente in sostituzione delle carrozze di piazza, i taxi di allora, e alcuni propulsori elettrici furono proposti per la trasformazione delle carrozze esistenti, come gruppi intercambiabili con il loro assale anteriore.

Oggi la cosa può stupire ma, a quel tempo, oltre che per la loro semplicità di guida, le auto elettriche erano molto apprezzate per la superiorità delle loro prestazioni rispetto a quelle raggiungibili con i motori a combustione interna disponibili in quel periodo.

La prima auto ibrida nacque quindi esclusivamente per cogliere i vantaggi della trazione elettrica, limitando le penalizzazioni

imposte dalla scarsa capacità delle batterie.

L'auto elettrica per uso privato si diffuse particolarmente negli Stati Uniti; alla base di questa singolare successo commerciale c'è il fatto che, in questo paese, si attribuì subito grande importanza alla semplicità d'impiego; le auto pur riservate a pochi per il loro prezzo elevato, furono presto considerate come un mezzo di trasporto più comodo di quelli esistenti e non solo come espressione di abilità sportiva o di stato sociale, come accadde invece in Europa.

Un indicatore rappresentativo di questa tendenza è che nel 1900, negli Stati Uniti, si produssero 1.600 auto elettriche su un totale di 4.000 auto vendute, mentre in Europa si parlava di alcune decine. Un esempio di auto di successo in quegli anni può essere fornito dalla raffinata Rauch & Lang Brougham del 1905, dalla forma particolare, immortalata da Walt Disney nell'auto di Nonna Paperera.

Tuttavia, anche negli Stati Uniti,



l'auto elettrica iniziò a scomparire quando, anche grazie ai cambi semiautomatici sviluppati da Ford e Oldsmobile, i clienti accettarono le difficoltà di guida dei motori termici e le prestazioni di questi ultimi superarono quelle dei motori elettrici; si ritiene comunemente che “il colpo di grazia” sia stato dato dall'introduzione del motorino d'avviamento, avvenuta nel 1916.

Negli anni successivi, il progresso tecnologico portò a migliorare notevolmente le prestazioni dei motori termici e l'auto elettrica, penalizzata dal peso delle batterie al piombo e dalla loro scarsa autonomia, finì per rivestire un ruolo sempre più marginale; solo nel periodo della seconda guerra mondiale si verificò una sua modesta ripresa a causa del fatto che i carburanti erano monopolizzati dagli impieghi militari, mentre l'energia elettrica, allora prodotta in molti Paesi per via idraulica, sembrava essere abbondante e inesauribile.

Oggi tutto è diverso...

L'auto elettrica è considerata l'unica soluzione ai problemi di inquinamento e tutte le aziende del settore stanno studiando e mettendo a punto batterie capaci di garantire quell'autonomia e, soprattutto quella velocità di ricarica, capaci di non far rimpiangere l'utilizzo di un'auto a combustione interna.

Inoltre tutti gli Stati stanno procedendo a migliorare le infrastrutture di ricarica sia per numerosità, sia per prestazioni in fase di “rifornimento”.

Oggi è sempre più facile trovare stazioni di ricarica a corrente continua capaci di erogare dai 250 ai 350 kW, capaci quindi di consentire, a tutti i modelli più recenti di auto elettriche, di caricare dal 20% all'80% (ossia 200/300 km di autonomia) in 15/20 minuti anche in autostrada.

Indubbiamente rimane importante una considerazione: gli investimenti necessari devono essere proporzionati ai benefici attesi, misurabili in termini di

riduzione dell'inquinamento e del consumo di combustibili fossili, che non possono essere considerati una risorsa illimitata. Per quanto riguarda l'inquinamento devono essere presi in considerazione gli inquinanti tradizionali (ossido di carbonio, ossidi di azoto, idrocarburi incombusti e polveri) e l'anidride carbonica, responsabile del riscaldamento globale.

Non dovrebbero esistere dubbi sul fatto che un'ampia diffusione delle auto elettriche contribuirebbe a una riduzione sensibile degli inquinanti tradizionali nelle zone con traffico più intenso.

Per quanto riguarda i combustibili fossili e l'anidride carbonica, a loro direttamente collegata, deve essere considerato il modo con cui l'energia elettrica viene prodotta... è chiaro che una valutazione molto diversa può essere fatta per casi come quello della Francia, in cui il 95% dell'elettricità è prodotto senza l'impiego di combustibili fossili, e quello dell'Italia, in cui tale parametro raggiunge solo il 55%. ■

LE BUONE PRATICHE



BEATRICE BONUCCHI

*Insegnante di Massaggio Infantile
beatricebonucchi@gmail.com*

La sopravvivenza dei bambini dipende dal legame di attaccamento con chi si prende cura di loro, vari studi hanno dimostrato che ai neonati non basta la soddisfazione di bisogni primari (fame, sonno, sete, cure mediche) ma serve anche il contatto, la relazione con altri esseri umani.

Il rapporto di attaccamento dei primi mesi è alla base dello sviluppo dell'essere umano e concorre a determinare le interazioni sociali ed emotive dell'età successiva. Questo legame di attaccamento (bonding) non è un legame formale ma viene vissuto nella quotidianità e si esplicita nelle cosiddette "buone pratiche": cioè momenti dedicati al proprio bambino fatti di coccole, contatto, gentilezza e ascolto. Momenti da vivere insieme che si alternano nel corso delle giornate, rispettando l'avvicinarsi degli stati comportamentali del bambino. Un continuum che prevede la ritmicità dell'allattamento, dei primi approcci al cibo solido, del massaggio, dell'alternanza tra silenzio e narrazione, la lettura della realtà, dello stare a terra, dello stare all'aria aperta, dell'ascolto della musica, del canto, del gioco libero, della danza, del movimento in genere. Attività intese non come performance ma come momenti

per iniziare a conoscere i neonati e a condividere con loro un tratto della propria vita.

È interessante notare che le principali acquisizioni dei primi anni di vita pensare/parlare e camminare sono competenze che il bambino sviluppa da sé, non impara perché l'adulto gli insegna "come si fa", il bambino non è un vaso da riempire con conoscenze tecniche. Il bambino impara perché sviluppa gli stimoli che arrivano dal mondo esterno e che sente di voler sviluppare perché lo aiutano ad orientarsi in un modo per lui sconosciuto e all'inizio anche ostile. Le cosiddette buone pratiche rappresentano in questa fase degli stimoli necessari e fondamentali per lo sviluppo cerebrale, se vissute nel modo giusto.

Se si tiene conto che nei primi 1000 giorni di vita lo sviluppo dei neuroni e delle connessioni raggiunge un'elevatissima velocità, si comprende quanto le stimolazioni precoci legate alle "buone pratiche", risultino essere necessarie per lo sviluppo cerebrale e le competenze future del bambino. Stimolazione precoce che però deve essere rispettosa dello stato cognitivo e comportamentale del bambino. Può essere dannoso se si eccede nella quantità degli stimoli e può non essere funzionale abusare di





una “buona pratica” in maniera esclusiva: se un bambino piange va da sé che non serve subito stimolarlo, serve qualche attimo di osservazione, va ascoltato e solo in un secondo momento il tatto o il canto possono essere un modo per entrare in comunicazione e fargli sentire la propria vicinanza.

Allo stesso tempo non serve caricare di eccessive aspettative il potenziale delle buone pratiche, per esempio stimolare il bebè con la lettura ad alta voce non lo farà diventare in automatico un bambino appassionato alla lettura. È utile quindi conoscere gli oggettivi benefici delle “buone pratiche” ma non basta, bisogna essere consapevoli che il fine della buona pratica non è l’acquisizione di una competenza o la risoluzione di una problematica, ma un’esperienza che rimarrà paradigmatica nel cuore e nella mente del bambino e che guiderà il bambino nel futuro a volte con esiti non prevedibili dall’adulto.

Il ruolo dell’adulto quindi è quello di essere il migliore esempio possibile, un esempio che genera gli stimoli giusti grazie ai quali i bambini approfondiranno i loro processi cognitivi.

Come fare ad essere buoni esempi? Tutto cambia se ci si sente a proprio agio nel vivere le buone pratiche, se si sente il desiderio di vivere

questi momenti insieme, non perchè “fanno bene al bambino” ma perchè regalano qualità alla vita di tutti.

Questo spezza l’equivoco in base al quale spesso i genitori rinunciano a dedicarsi alle proprie passioni temendo di non avere tempo da dedicare ai bambini. Questa rinuncia porta molti genitori ad essere scontenti e a vivere il tempo per e con i bambini come un tempo sofferto, quasi un sacrificio. Si ha la percezione del tempo che scivola tra le dita, si pensa di dover fare mille attività per il bene dei bambini e ci si riduce a fare in fretta per fare tutto, si perde la pazienza e il piacere di stare insieme: l’accudimento, la cura dell’alimentazione, il sostegno ai compiti diventano un peso; massaggiare i bambini una perdita di tempo e il raccontare le storie un momento relegato alla routine della nanna, quando la stanchezza prende il sopravvento.

La qualità di vita va coltivata da parte degli adulti anche per se stessi, dedicandosi alle proprie passioni e desideri. Condividere le proprie passioni e desideri davanti agli occhi dei bambini rende gli adulti dei buoni esempi per i bambini: le persone che hanno a cuore la qualità della vita si prendono cura di se stesse e degli altri.

In quest’ottica le buone pratiche

sostengono la qualità di vita di tutte le persone e diventano il punto di partenza di un bel viaggio condiviso tra grandi e piccini, un viaggio di crescita corale a vantaggio di tutti. ■



LA LIBERTA'

*Se una società libera non può aiutare i molti che sono poveri,
non può salvare i pochi che sono ricchi.
(John Fitzgerald Kennedy)*

*Quando perdiamo il diritto di essere diversi,
perdiamo il privilegio di essere liberi.
(Charles Evans Hughes)*

*Tutto ciò che aumenta la libertà, aumenta la responsabilità.
(Victor Hugo)*

*Il denaro che si ha è uno strumento della libertà.
Quello che si insegue è uno strumento della schiavitù.
(Jean-Jacques Rousseau)*

*Quelli che non si muovono, non si accorgono delle loro catene.
(Rosa Luxemburg)*

*La libertà non è un fine, è un mezzo per sviluppare le nostre forze.
(Giuseppe Mazzini)*

*Non può esserci libertà senza giustizia sociale
e non può esserci giustizia sociale senza libertà.
(Sandro Pertini)*

*Le libertà non vengono concesse, vengono prese.
(Aldous Huxley)*

*Nessun uomo ha fatto il dono gratuito di parte della propria libertà in
vista del ben pubblico; questa chimera non esiste che nei romanzi.
(Cesare Beccaria)*

*L'unica vera prigionia è la paura,
e l'unica vera libertà è essere liberi dalla paura.
(Aung San Suu Kyi)*

*Nessuno ha amore più grande di chi sa rispettare la libertà degli altri.
(Simone Weil)*

*L'uomo libero è colui che non ha paura
di andare fino alla fine del suo pensiero.
(Léon Blum)*

Questa rivista non contiene pubblicità perchè è stata stampata grazie al contributo di:



TABULA

RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE



I SEGNALI CALMANTI A PAG. 4
UNA RIEDUCAZIONE NUTRIZIONALE A PAG. 10
CHIUDERE O NON CHIUDERE? QUESTO E' IL PROBLEMA... A PAG. 18
RIQUALIFICATE GENTE, RIQUALIFICATE! A PAG. 22