

TABULA

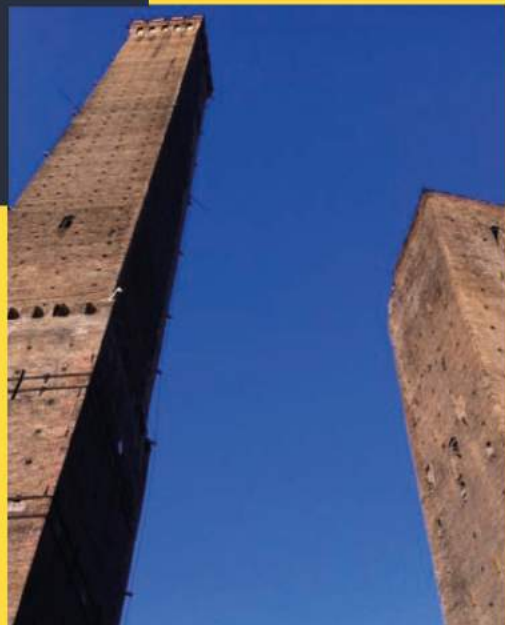
RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE

Anno II - Numero 2 - Gennaio/Giugno 2019





StudioZENITH®



StudioZENITH è uno Studio di amministrazioni condominiali presente sul territorio dal 1996.

PROFESSIONALITÀ DEDICATA:

Per ogni condominio amministrato c'è un gruppo di figure professionali, che si affiancano all'Amministratore e che sono in grado di occuparsi degli aspetti concreti della gestione dello stabile.

QUALITÀ: Ogni giorno ci impegniamo a garantire ai nostri amministrati il miglior livello di servizio, attraverso una struttura operativa che consente, a StudioZENITH, di fornire continuità e

qualità di servizio, 24 ore su 24, e per 365 giorni l'anno.

SEMPLICITÀ E CHIAREZZA: La massima trasparenza contabile viene garantita attraverso procedure collaudate e certificate, come pagamenti a mezzo MAV, home-banking, rintracciabilità dei bonifici e delle fatture, conto corrente intestato al Condominio e bilanci elaborati con il metodo della partita doppia.

TEMPESTIVITÀ NELLA GESTIONE DEI SINISTRI: in caso di sinistro interveniamo tempestivamente, attivando le relative pratiche assicurative, le seguiamo costantemente al fine di ottenere, in tempi brevi, i dovuti rimborsi dei danni.

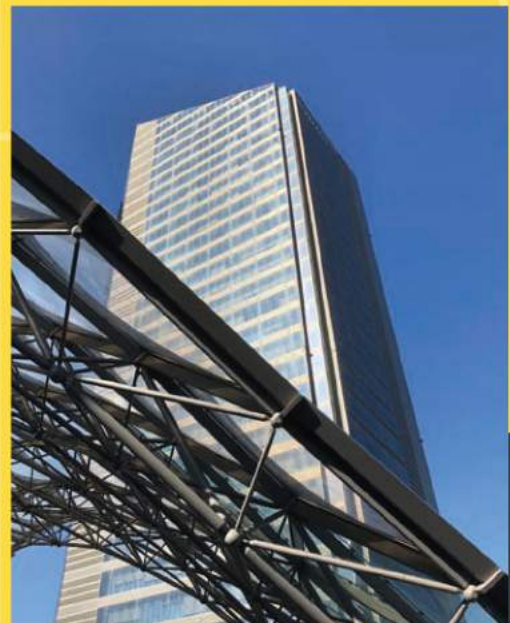
PROFESSIONISTI A 360°: StudioZENITH, si avvale dei servizi di professionisti specialisti in materia di manutenzioni, progetti, normative di sicurezza (leggi 81/08, 37/08, certificati di prevenzione incendi, certificazione energetica, ecc), tutelando il condominio nel rispetto delle normative e garantendo nel tempo il mantenimento del valore dell'immobile.

LA CONVENIENZA DI UN PARCO FORNITORI: StudioZENITH, grazie alla conoscenza di un elevato numero di fornitori, tecnicamente preparati e collaudati da tempo, è in grado di esercitare un forte potere contrattuale, ottenendo

sempre la soluzione migliore, anche in termini economici.

ASSISTENZA LEGALE: Una volta alla settimana, presso StudioZENITH, è presente un legale, a disposizione dei Condomini (previo appuntamento) per fornire dei pareri verbali.

FORNITURE DI ENERGIA: StudioZENITH ha stipulato accordi con i maggiori fornitori di energia; ciò consente di individuare le migliori tariffe sia per l'energia elettrica sia per il gas, garantendo al condominio tariffe sempre competitive.



AREA RISERVATA



Per garantire la massima trasparenza le informazioni del condominio (documenti, contabilità, estratti conto) sono disponibili nell'area riservata.

NUMERO EMERGENZE

800.61.36.63

non attivo negli orari d'ufficio

Da sempre forniamo ai nostri clienti reperibilità 24 ore su 24; infatti il call center è attivo negli orari notturni e nelle giornate festive e prefestive, solo per le urgenze.

Tale numero è utilizzabile al fine di garantire interventi urgenti a tariffe stabilite (non fornisce informazioni di carattere generale e non urgenti).

UNA VALIDA ALTERNATIVA ALLE RACCOMANDATE (Modulo PEC)



Da diversi anni proponiamo un'alternativa all'invio della documentazione in forma cartacea; valida per tutti i condomini che possiedono un indirizzo di posta elettronica anche se non certificata.

di **ANTONIO PARUOLO**

Direttore della Rivista TABULA

Dopo il primo numero di ogni rivista arriva sempre il numero 2, ossia quello che ha la responsabilità di confermare che sia i principi ispiratori, sia gli articoli scelti rimangano coerenti a quanto dichiarato.

Quando in redazione abbiamo pensato a questo secondo numero, ci siamo resi conto che già in questa prima parte del 2019 ci sono stati argomenti che hanno preso spazio, più di altri, nelle nostre vite, nelle nostre giornate, nei nostri discorsi.

Nei primi mesi dell'anno abbiamo capito l'importanza che certi temi stanno acquisendo per ognuno di noi e ci è venuto spontaneo, di conseguenza, dare spazio ad argomenti come la necessità di scegliere le piante giuste quando si progetta un giardino, la presenza sempre più orientante dei social media nella vita delle persone, l'importanza di rispettare concretamente l'ambiente, il benessere personale ed i modi per garantirselo, l'emergente fenomeno della mobilità elettrica, il peso e la salute dei nostri amici a quattro zampe, la comunicazione interpersonale come strumento indispensabile per interagire bene con gli altri, la diffusione crescente nei nostri cieli dei droni addetti ai più svariati servizi.



La copertina, invece, abbiamo pensato di dedicarla a Matera, ossia quella che sta diventando la città simbolo dell'Italia dei valori, della cultura e delle tradizioni. E' giusto ricordare e sottolineare quanto questa città sia sempre più aperta al cambiamento, pur nel rispetto delle tradizioni, e proprio per questo abbiamo scelto la scultura "il pianoforte danzante", una scultura itinerante che al momento della foto si trovava in piazza San Francesco d'Assisi.

Non mancano anche gli articoli tecnici di approfondimento sull'energia, sulla contabilizzazione dell'acqua calda, sull'importanza di gestire bene il riscaldamento nella propria casa, sulle detrazioni personali, più o meno "nascoste", all'interno della nuova legge finanziaria (gli Eco-Incentivi, l'Eco-Tassa, l'Eco-Bonus, il Sisma Bonus)

Sono certo che TABULA riuscirà, anche questa volta, ad essere una piacevole parentesi di lettura e fornirà un suo piccolo, ma concreto, contributo alla qualità della vita dei suoi lettori. ■

TABULA

SOMMARIO

EDITORIALE 01 <i>di Antonio Paruolo</i>	I COLORI DICONO TANTO SU DI NOI... 12 <i>di Domenica Gottardi</i>	GLI INTERVENTI A FAVORE DELLE PERSONE FISICHE 22 <i>di Marilena Martignoni</i>
E' SOLO UNA QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA 03 <i>a cura della Redazione</i>	E PER RICARICARE DOVE MI ATTACCO? 14 <i>a cura della Redazione</i>	E SE FACESSIMO CHIAREZZA SULLA CONTABILIZZAZIONE? 24 <i>di Vladis Vignoli</i>
IO TI ASCOLTO... TU PARLI 04 <i>di Pier Luigi Iafelice</i>	PA-DRONE! DIVENTEREMO TUTTI SUOI... DIPENDENTI? 16 <i>a cura della Redazione</i>	L'EDUCAZIONI AI TEMPI DELLA CRISI 26 <i>di Giovanna Rappini</i>
CURA DIMAGRANTE? FORSE C'E' DI MEGLIO! 06 <i>di Silvia Cattani</i>	QUANTO SIAMO PRONTI PER LA NUOVA ESTATE CHE STA ARRIVANDO? 18 <i>di Giuseppe Tuttolomondo</i>	ACQUA CALDA... MA QUANTO MI COSTI? 28 <i>di Enea Savini</i>
SONO E QUINDI ESISTO OPPURE ESISTO E QUINDI SONO? 08 <i>a cura della Redazione</i>	DIMMI COS'HAI PUBBLICATO E TI DIRO' CHI SEI... 20 <i>a cura della Redazione</i>	2020: L'ANNO DEL LIBERO MERCATO 30 <i>a cura della Redazione</i>
POCHE MA BUONE; OVVERO GENTILI TRA LORO... 10 <i>di Silvia Ghirelli</i>		MASSIME SUL CORAGGIO 32

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 II - Numero 2 - Gennaio/Giugno 2019

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



E' solo una questione di punti di vista...

*oggi è stata la giornata più brutta di sempre
e non provare a convincermi che
c'è **qualcosa di buono** in ogni giorno
perché, se guardi da vicino,
il mondo è piuttosto malvagio
anche se
un po' **di gentilezza** ogni tanto traspare
la **soddisfazione e la felicità** non durano
e non è vero che
sta tutto **nella testa e nel cuore**
perché
la **vera felicità** si ottiene
solo se la propria condizione è **elevata**
non è vero che il bene esiste
sono sicuro che sei d'accordo che
la realtà
crea
il mio atteggiamento
è tutto fuori dal mio controllo
e nemmeno tra un milione di anni mi sentirai dire che
oggi è stata una bella giornata*

Adesso rileggi tutto, riga per riga, dal basso verso l'alto



IO TI ASCOLTO... TU PARLI!



PIER LUIGI IAFELICE

Presidente **A.K.A S.r.l**
Formatore Ecomotivazionale
iapierlu@gmail.com

Per riuscire a comunicare si dovrebbe sempre tener presente che chi ascolta dovrebbe avere sempre tutta la nostra considerazione.

Dovremmo considerare l'ascoltatore come se fosse un cliente e ricordare sempre il vecchio motto: "il cliente ha sempre ragione"!

Quando decidiamo di condividere qualcosa con qualcuno, a pensarci bene, è proprio come se gli volessimo vendere il nostro punto di

vista, oppure la nostra necessità di avere il suo aiuto, oppure la nostra voglia di condividere un'idea o un'emozione.

L'altra persona può decidere di essere interessato a "comprare" la nostra esigenza oppure no, dipende molto da quello che sta facendo o pensando, ossia da quanto è in grado di occuparsi di noi o meglio ancora: di quanto ha voglia di dedicarci il suo tempo e le sue energie.

Tutti gli essere umani hanno una loro scala di bisogni e ogni loro comportamento è orientato da quanto quei bisogni sono soddisfatti oppure no.

Un bisogno insoddisfatto è una carenza che fa sentire la persona a disagio, non in equilibrio, anche se il più delle volte non saprebbe dire che cosa le manca; questo succede perché la maggior parte dei bisogni delle persone (ben l'80%) sono latenti mentre solo il restante 20% è palese.

Quando si ha un bisogno palese ci si attiva per soddisfarlo (se si ha sete si cerca qualcosa per

dissetarsi, se si ha bisogno di fresco si cerca qualcosa per rinfrescarsi) ma se la carenza è indefinita, raramente le persone riescono a colmarla e quindi i bisogni latenti insoddisfatti restano.

La permanenza di questi bisogni indefiniti nell'intimo delle persone, è ciò che spesso fa sentire insoddisfatti, ma incapaci di dire cosa genera quell'insoddisfazione oppure perché.

Se però qualcuno con il suo comportamento, oppure con le sue domande, o con le sue proposte, riesce a soddisfare i bisogni latenti di una persona, quest'ultima sentirà quasi il bisogno di ringraziare chi le ha consentito di stare meglio.

E' come se la persona sentisse il bisogno di dimostrare tutta la sua riconoscenza a chi l'ha fatta stare bene.

Come si può comprendere quali sono i bisogni latenti delle altre persone? Molto semplicemente standole ad ascoltare...

Pochi però sanno che per ascoltare



una persona occorre farla parlare, ma una cosa ancora più importante è riuscire realmente ad ascoltarla e non limitarsi, semplicemente, a starla a sentire.

Il modo migliore per far sentire ascoltata una persona è farle delle domande e poi stare realmente attenti, ossia ascoltare, le sue risposte.

Qualsiasi persona, anche se non ha la più pallida idea di quali siano le sue carenze a livello razionale, nel rispondere alle domande di un altro, sceglie istintivamente che tipo di “segnale” inviare, ossia evidenzia quale carenza percepisce in quel momento e a quel punto, quel bisogno latente, tanto complesso da comprendere per la persona che ce l’ha, diviene facile da percepire da parte di chi vuole, invece, comprendere come sta l’altro.

Facendo degli esempi: se una persona ha, intimamente, bisogno che le cose intorno a lei cambino evidenzierà a chi gli sta di fronte il suo bisogno di novità. Se qualcuno sente, a livello latente, il bisogno di fare qualcosa di conveniente,

evidenzierà a che gli sta di fronte la sua propensione a cercare un tornaconto per quello che c’è da fare (magari con la classica domanda: se io ti aiuto cosa ci ricavo?). Se una persona vuol fare meno fatica o vuol perdere meno tempo, cercherà di trovare il modo più semplice o più comodo per impiegare meno energie. Se una persona sente il bisogno di sentirsi compresa, apprezzata o amata, evidenzierà questo suo desiderio, dimostrandosi emozionalmente coinvolta dall’attenzione che gli si sta dando. Se invece una persona ha delle proprie insicurezze, cercherà di trovare nelle persone che le sono accanto, dei validi stimoli e delle possibili forme di aiuto; mentre invece se una persona riceve raramente riconoscimenti e quindi non si sente gratificata a livello di orgoglio, è probabile che dimostri particolare attenzione a chi le evidenzia di volerle riconoscere il suo valore.

Ricapitolando per comunicare non è necessario parlare tanto, ma bensì ascoltare bene, ossia dare peso a ciò che gli altri dicono, chiedendosi il perché di quello che le altre persone scelgono di comunicare e, soprattutto, in che modo lo comunicano.

Saper ascoltare diventa quindi il modo migliore per stare vicino ad una persona che ha bisogno di aiuto e, riuscendoci, si creano subito

le premesse per instaurare un rapporto completamente diverso con qualunque persona.

Una persona che si sente ascoltata percepisce subito, in quel preciso momento della sua esistenza, che “il mondo” si interfaccia con lei in modo completamente diverso e pur “aprendosi” riesce ad essere molto misurata nell’approfittare del tempo o dell’energia di chi ha scelto di starla ad ascoltare.

Un consiglio prezioso quindi è: parlare poco e ascoltare tanto. ■

contatti

AKA

**Consulenza
Aziendale
&
Formazione
Ecomotivazionale**

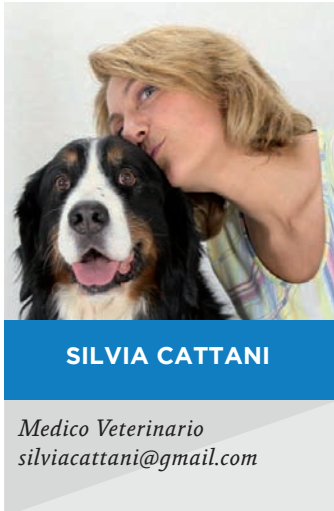
Via dell'Osservatorio, 19
40026 Imola (BO)
Tel. 0542 682010
mail: aka@aka4u.com

SoluzioneBlu

www.soluzioneblu.org



CURA DIMAGRANTE? FORSE C'È DI MEGLIO!



SILVIA CATTANI

Medico Veterinario
silviacattani@gmail.com

contatti



Silvia Cattani
Medico Veterinario

www.silviacattani.it

Via Cavallotti, 151
20900 Monza
Tel. 039 2148509

Si stima che il 40% degli animali da compagnia sia fuori forma.

Non si tratta di avere di fronte solo un cane un po' goloso, il sovrappeso va in direzione di una malattia, è solo il gradino prima.

E' fondamentale rendersi conto di questo: un cane ciociottello non rappresenta "la pancetta del benessere", il grasso non è positivo.

E' bene tenere presente che se il cane è in sovrappeso, infiammato e non in perfetta salute NON è colpa sua, e NON è neanche colpa del suo proprietario (anzi, forse un po' colpa del proprietario lo è, ma più per ignoranza, cioè non conoscenza dei concetti base dell'alimentazione canina, volontariamente incentivata da chi vuole che le cose restino come sono).

Esistono infatti moltissimi alimenti industriali "light", cioè con un ridotto apporto calorico: teoricamente se diminuiscono le calorie ingerite, il cane dovrebbe consumare i suoi "depositi" di grasso per vivere e quindi dimagrire. Teoricamente...

Non è possibile che un lupo, dopo che ha cacciato per ore, una volta catturata la preda, si sdrai tranquillo a consumare il pasto tanto agognato... e a metà si fermi a pensare: "Non vorrei esagerare con le calorie...".

Il lupo sicuramente non si mette a contare le calorie: va a caccia, a volte non riesce a portare a casa il risultato ed è costretto a restare a

bocca asciutta, altre volte si abbuffa finché ce n'è, senza preoccuparsi di ingrassare. Risultato: quanti lupi sovrappeso si vedono?

Ma il divano di casa non è una tana nel bosco. Vedo entrare ogni giorno in ambulatorio cani decisamente fuori forma, con i proprietari disperati, che mi dicono: "Dottoressa, il mio cane sta facendo la fame, mangia solo 100 gr di crocchette light al giorno e non perde un etto..."

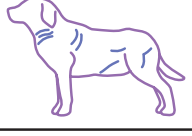
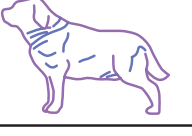
Verrebbe da pensare che quel che dicono non sia reale per niente.

In effetti esistono persone appartenenti alla categoria dei bugiardi incalliti, quelli che ti dicono che non gli danno niente di extra, e intanto lanciano bocconcini per terra, pensando di far del bene al loro cane, perché "così si rilassa..."

Comunque, a parte questi ameni soggetti, la maggior parte dei proprietari è abbastanza attenta a cosa attraversa le fauci del proprio cane.

Prima di tutto è necessario tenere in considerazione che ogni cane ha il proprio metabolismo, e anche all'interno della stessa razza o della stessa famiglia, la dose di cibo necessaria per mantenere in salute un cane, quella indicata sulle confezioni dei cibi industriali, può renderne un cane obeso o non essere sufficiente ad un altro.

Basta pensare alla differenza di taglia che c'è tra un Chihuahua di un chilo ed un Alano di settanta, se la quantità di cibo si potesse

TABELLA DELLO STATO CORPOREO			
TROPPO MAGRO		1	Costole, Colonna vertebrale e Ossa pelviche ben visibili. Massa muscolare minima. Addome molto retratto.
		2	Costole, Colonna vertebrale e Ossa pelviche facilmente palpabili. Massa muscolare ridotta, poco o niente grasso palpabile.
		3	Costole, Colonna vertebrale e Ossa pelviche visibili. Minimo grasso addominale.
		4	Costole e Colonna vertebrale facilmente palpabili, con minima copertura di grasso.
IDEALE		5	Ben proporzionato. Costole, Colonna vertebrale e Ossa pelviche non visibili, ma facilmente palpabili. Massa muscolare ridotta, poco o niente grasso palpabile.
TROPPO GRASSO		6	Costole, Colonna vertebrale e Ossa pelviche non facilmente palpabili. La vita non è immediatamente percepibile.
		7	Costole e Colonna vertebrale non facilmente palpabili per una lieve copertura di grasso, diminuzione della vita. Arrotondamento dell'addome.
		8	Costole, Colonna vertebrale ed Ossa pelviche non facilmente palpabili e coperte da grasso in eccesso. Addome arrotondato, pannicolo adiposo molto sviluppato anche alla base della coda.
		9	Deposito di grasso importante su gabbia toracica, colonna vertebrale e alla base della coda. Abbondante grasso addominale. Profilo deformato dal grasso eccessivo.

calcolare a peso, il grosso danese mangerebbe settanta volte la dose del piccolo toy.

Invece non è così: a parte il peso, anche i loro metabolismi sono agli antipodi.

Immagina la reattività di un Malinois in confronto alla pacatezza di un Bulldog: spesso hanno peso simile, ma...diversamente distribuito.

Però non si tratta solo di diminuire le calorie ingerite.

Andrebbero anche aumentate quelle utilizzate, ad esempio intensificando l'esercizio fisico.

Attenzione però: se il cane è pesante e fuori forma, farlo correre all'impazzata dietro una pallina, o portarlo a correre e saltare può essere causa di traumi importanti, vale a dire che gli fa più male che bene.

E' evidente che l'obesità sia una sindrome complessa.

Una dieta troppo ricca di zuccheri, soprattutto di amidi, induce una continua e leggera iperglicemia, con picchi postprandiali: in questo momento il carico di glucosio distrugge le cellule beta, contribuendo in modo fondamentale all'instaurarsi di sconvolgimenti ormonali e una progressiva resistenza all'insulina.

Infatti soggetti alimentati con carne NON hanno picco iperglicemico postprandiale.

Se alla carne aggiungiamo le fibre, che trattengono acqua e ostacolano l'assorbimento del glucosio, otteniamo una dieta perfetta, come ha in origine progettato la Natura.

Rientrare nella forma fisica corretta produce un adattamento dei sistemi neuroendocrini, corregge l'infiammazione e protegge dallo stress ossidativo: vale a dire che aumenta la longevità del cane.

Quindi non si tratta di mettere a dieta dimagrante il proprio cane, ma di impostare un regime alimentare salutare, che si adatti plasticamente alla sua vita: quando lo si alimenta con quello che dovrebbe mangiare, il cane sta bene e ha pochi problemi di sovrappeso.

Se invece lo si rimpinzia ogni giorno, sicuramente ingrasserà, anche se mangia un cibo corretto.

Nonostante la valutazione del peso del proprio cane lasci decisamente il tempo che trova, è innegabile che sia necessario prendere dei punti di riferimento che possono aiutare a capire in che direzione sta andando il suo stato di forma.

Occorre pesarlo una volta alla settimana, nello stesso momento, in modo da avere un trend. Attenzione, però: il peso da solo dice poco. Un cane può pesare 20 chili ed essere flaccido e grasso, infarcito di acqua e di infiammazione, oppure possono essere venti chili di muscoli, tirati e pronti a scattare.

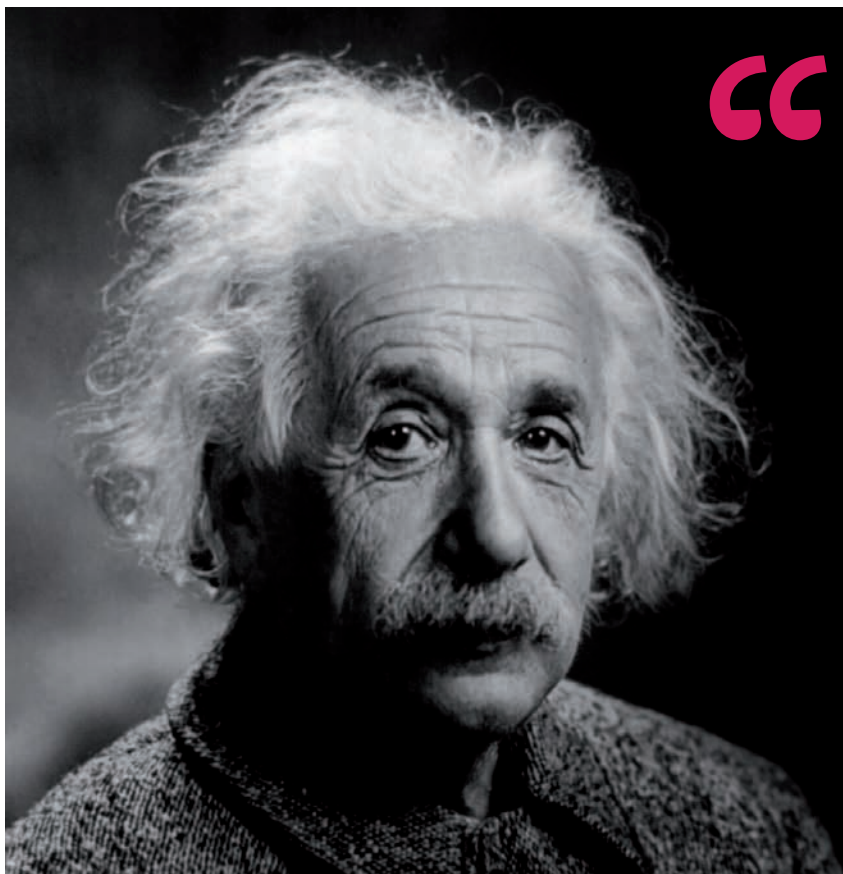
Occorre imparare a toccare, palpare, accarezzare il proprio cane.

A seconda dello stato di nutrizione e di sviluppo delle masse muscolari, si riesce a sentire uno spessore diverso sotto le dita.

Quando corre occorre osservare come si muove: sembra affaticato? Ansima e sbava parecchio anche se non fa tanto caldo? Si stanca facilmente?

Occorre essere convinti che quei "chiletti" in più, sebbene tanto piacevoli da accarezzare, gli stanno facendo del male e smettere di nascondersi dietro l'alibi: "ma sì, in fondo è come me, gli piace mangiare!"...

Serve affrontare seriamente il problema, una volta per tutte, per riportare in salute il proprio cane. ■



“ Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via. Questa non è filosofia, questa è fisica. ”

Albert Einstein

SONO E QUINDI ESISTO OPPURE ESISTO E QUINDI SONO?

A cura della **REDAZIONE**

La Fisica Quantistica, fin dagli anni '20 ha rivoluzionato molti concetti scientifici che, dopo tanti secoli, sembravano ormai più che definiti.

Persino nell'ambito della medicina, la quantistica ha ridefinito molti principi aprendo le porte ad una nuova definizione di medicina: la Medicina Quantistica.

Ciò che all'inizio sembrava una 'stranezza' rispetto al mondo classico della Fisica stessa poi ha, piano, piano, conquistato spazio in

seguito alle riprove scientifiche che si sono succedute nel tempo, fino ad entrare silenziosamente, e poi sempre più prepotentemente, nell'ambito delle diagnosi e delle terapie più avanzate della medicina.

Chi di noi non ha mai fatto una RM (Risonanza magnetica) piuttosto che una TAC (Tomografia Assiale Computerizzata) o una PET (Tomografia a Emissione di Positroni)?

Tutti questi strumenti funzionano in base a principi derivati dalla Fisica Quantistica e permettono indagini all'interno del corpo umano che altrimenti non sarebbero possibili.

Il campo di indagine della Fisica

Quantistica è strettamente legato all'intimo comportamento dell'atomo e alle interazioni tra materia-energia.

Come molti sanno la nostra struttura biologica ha come elementi fondamentali gli organi, i tessuti, le cellule e le bio-molecole, costituite a loro volta da atomi.

Ciò che si è sempre osservato a livello macroscopico attraverso la biologia, l'anatomia e la chimica, sono solamente i riflessi di ciò che in realtà avviene a livello subatomico.

Le nuove frontiere aperte dalla Medicina Quantistica hanno fatto comprendere un fatto molto importante e determinante: non è pensabile disgiungere lo studio

del corpo umano dalle conoscenze della Fisica Quantistica.

Ad esempio, per quanto riguarda l'interazione materia-energia, gli studi effettuati da Fritz-Albert Popp (biofisico tedesco fondatore dell'Istituto Internazionale di Biofisica) dagli anni '80 in poi, hanno dimostrato che il corpo umano produce emanazioni energetiche sotto forma di fotoni, detti bio-fotoni. Grazie a questi studi ed attraverso l'analisi di tali emissioni (ossia delle emanazioni energetiche) è stato possibile determinare lo stato "di funzionamento" del nostro corpo e l'eventuale presenza di patologie.

Qualcosa di ancora più eclatante è stata la dimostrazione di ciò che lega, attraverso la cosiddetta connessione sincronica, due particelle che sono state a stretto contatto tra loro. Si è potuto dimostrare scientificamente che queste due particelle mantengono al di là dello spazio (anche se sono state separate) oppure del tempo (quindi anche in momenti successivi a quando sono state vicine) una sorta di memoria l'una dell'altra, che continua ad influenzare la loro esistenza ed il loro comportamento, ossia quelle due particelle resteranno per sempre in "connessione" tra loro, nonostante non siano più vicine e se anche si verranno a trovare a centinaia di chilometri di distanza l'una dall'altra.

Nel nostro corpo quindi c'è un continuo persistere di influenze che sono alla base dell'esistenza stessa del nostro organismo e che fanno da substrato al nostro benessere, attraverso la propria memoria genetica e le informazioni energetiche. Tutto questo "movimento" che nemmeno viene percepito è alla base del proprio stare bene o del sentirsi meno bene, indipendentemente dalle cause fisiologiche che finiscono per essere sole delle evidenze.

Una frase di Albert Einstein, divenuta famosa, esemplifica molto bene questo concetto: "tutto è

energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via. Questa non è filosofia, questa è fisica".

Questa affermazione che può sembrare molto provocatoria, illumina ognuno di noi sul grande potenziale che abbiamo a disposizione, ma che purtroppo non utilizziamo.

La maggior parte delle persone, infatti, usa solo il 10% delle proprie capacità mentali ossia veramente una piccola parte del potenziale che si ha a disposizione, ma quello che stupisce ancora di più è che quelle persone che vengono universalmente definite geniali (Einstein è stato una di loro) riescono ad arrivare ad utilizzare anche fino al 12,5% delle capacità della loro mente, ossia un 25% in più della media, ma anche loro, alla fine dei conti, utilizzano solamente una piccola parte del loro potenziale mentale.

Ciò vuol dire che il corpo finisce per limitare la mente molto di più di quanto si possa immaginare e di conseguenza un corpo che non sta bene influisce enormemente sull'equilibrio interiore di una persona.

Chi ha imparato a meditare sa bene

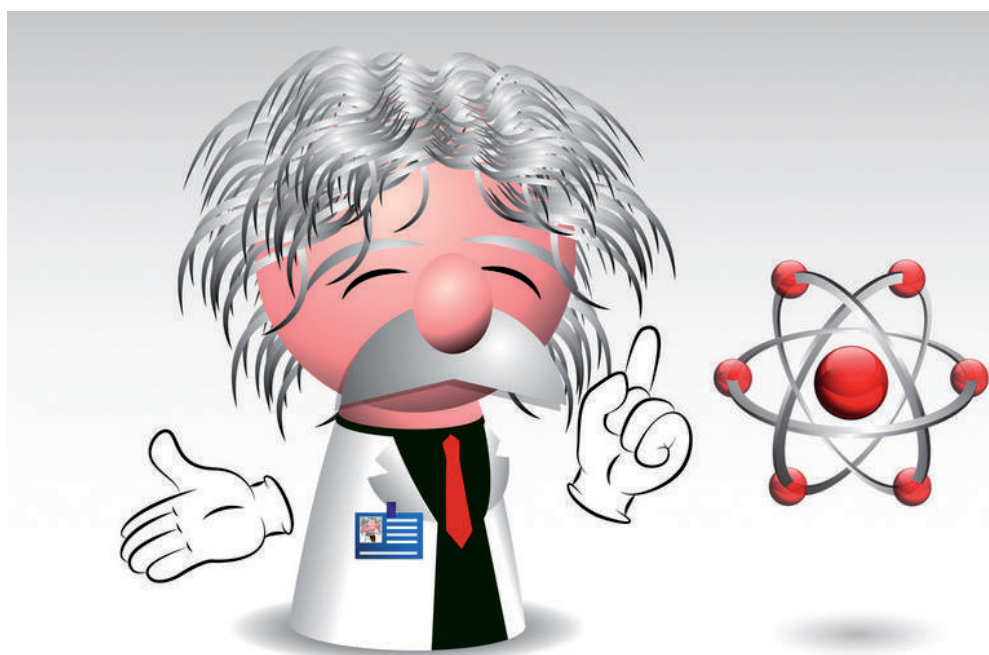
quanto la meditazione non serva a svuotare la mente da tutti i pensieri, come a volte si è portati a credere, ma consenta piuttosto d'imparare a dirigere l'attenzione su ciò che è presente. E l'oggetto della propria attenzione più immediato, concreto, reale e presente dovrebbe, quindi, essere il proprio corpo.

Sarebbe importante arrivare ad un'osservazione consapevole, non giudicante e soprattutto staccata dagli automatismi mentali. Gli automatismi mentali sono le abitudini che il cervello mette in atto per fare cose o ripetere sequenze di movimenti o di correlazioni di pensiero, evitando così di doversi concentrare, quindi riuscendo a risparmiare energia.

Vero che risparmiare energia è importante, ma "vivere" in automatico significa perdere la possibilità di essere consapevoli di quello che si sta facendo e quindi essere quasi distaccati dalla realtà fisica.

Riuscire, invece, a restare "presenti" a se stessi, permetterebbe di avvertire tutte quelle sensazioni che attraversano il proprio corpo e che costituiscono il reale presente di ogni persona. ■

(Continua nel prossimo numero)



POCHE MA BUONE OVVERO GENTILI TRA LORO



SILVIA GHIRELLI

*Paesaggista
silvia@studiosilviaghirelli.it*

Le piante sono molto più simili agli esseri umani di quanto noi possiamo immaginare. Perché le piante, di qualunque specie siano, hanno dei comportamenti sociali ben definiti che consentono loro, da sempre, una coesistenza che si può definire armonica.

Sia che si passeggi in un bosco percependo come tante diverse varietà di piante convivono e si integrano, sia che ci si trovi in un giardino è facile notare, se si presta la dovuta attenzione, come le diverse tipologie di cespugli o di fiori convivano secondo una logica equilibrata.

La cosa veramente sorprendente è che questo modo “logico” di convivere è un vero e proprio ordine sociale, stabilito da regole non scritte, ma non per questo meno rigide.

Sono regole che si perpetuano da

secoli e che tutte le piante conoscono ed accettano.

Tra le piante non ci sono differenze sociali, ma esistono scale di valori che se non rispettate generano veri e propri “conflitti”.

Provate ad indovinare chi, ancora una volta, ha scombinato tutto? L'uomo! Noi esseri umani con la nostra presunzione di poter decidere di imporre ciò che per noi è bello oppure utile, siamo riusciti a generare lotte tra specie vegetali che non si erano mai incontrate e che quindi avevano potuto vivere, per centinaia di anni, un'esistenza assolutamente tranquilla senza prevaricare altre specie oppure esserne prevaricate.

La scelta di abbinare specie arboree diverse non dovrebbe mai partire dal puro effetto estetico, ma andrebbe guidata da un'attenta e consapevole valutazione delle esigenze delle piante che si sta decidendo di far convivere magari “gomito a gomito”.

Quando lo spazio è poco, ad esempio il verde condominiale, non si dovrebbe mai cedere alla tentazione di scegliere le piante che fanno fare bella figura agli occhi dei nostri ospiti, né quelle che “arricchiscono” il condominio.

Le piante giuste da scegliere sono quelle che, potendo andare d'accordo tra loro, si svilupperanno in modo armonico diventando un “tutt'uno” che inevitabilmente

sarà anche bello e renderà più prestigioso il condominio.

Da un punto di vista tecnico, per ottenere un risultato armonico e duraturo, la scelta delle piante deve rivolgersi verso quelle che riducono al minimo gli interventi di manutenzione, ovvero potature, trattamenti ed altre operazioni manutentive.

È necessario inoltre scegliere piante che, per le proprie caratteristiche, ben si adattino agli spazi ristretti (fioriere, balconi, terrazzi) oppure che consentano di fare un bell'effetto e rendere particolarmente elegante un piccolo giardino condominiale (specie quando è tutto concentrato sul fronte dell'ingresso pedonale).

Le piante giuste su cui far ricadere la scelta sono, di conseguenza, quelle che hanno una buona adattabilità alle condizioni più difficili (vento, gelo, polvere) con una crescita relativamente lenta ed





uno sviluppo contenuto di chioma e radici.

Se le scelte vegetazionali sono ben fatte, anche le cure necessarie saranno minime e poco impegnative (con pochi interventi di potatura) al contrario la scelta di utilizzare piante inadatte comporta sicuramente una gestione più frequente e onerosa (maggiori interventi sia per contenerne lo sviluppo, sia per gestirne la convivenza tra loro o l'insorgere di malattie).

Per esperienza le scelte è bene che ricadano su *Pyrus calleryana* 'Chanticleer' (meglio noto come Pero da fiore, caratterizzato da una fioritura talmente abbondante da farlo sembrare una nuvola bianca) oppure *Malus floribunda* (con le sue spettacolari fioriture rosa) oppure *Lagerstroemia* (che può avere caratteristiche fioriture di colore rosa, fucsia oppure bianche); queste tre tipologie di piante, tutte a foglia caduca, andrebbero abbinate a cespugli sempreverdi per mantene-

re, anche durante la stagione invernale, il giardino sempre "arredato".

I cespugli sempreverdi che consentono di ottenere armoniche macchie di colore sono il Ligustro Texano, la Photinia Nana (con le sue foglie rosso vivo in primavera) il Viburno con i suoi candidi fiori bianchi che poi si trasformano in piccole bacche viola metallizzato, l'Eleagnus con le sue foglie giallo vivo e verde scuro e l'Agrifoglio che resta sempre l'arbusto più conosciuto ed ammirato per la sua capacità di ricordare gli addobbi natalizi.

Uno spazio verde, anche quando è una piccola superficie condominiale, oltre ad essere visivamente elegante, rende più accogliente e salubre l'ingresso; proprio per questa ragione è importante scegliere le piante giuste che diano soddisfazione all'occhio senza costituire una fonte di impegno in termini di manutenzione e quindi anche di costi.

Una scelta ragionata è sempre la via migliore, per questo motivo sarebbe cosa saggia coinvolgere in questo ragionamento anche un tecnico, ossia una persona che conosca ed ami le piante e quindi sia professionalmente in grado di dare un consiglio; agire in questo modo è sempre "un investimento" che si ripaga nel tempo.

La permanenza anche per tutto il 2019 dell'incentivazione Eco Bonus, dedicata alle spese fatte per il verde, consente ancora di poter godere degli sgravi fiscali che riducono sensibilmente il costo di un intervento fatto con l'ausilio di un professionista che curi la progettazione del giardino e un vivaista che fornisca e metta a dimora le piante della giusta qualità. ■



contatti



Silvia Ghirelli
Paesaggista

Socia Ordinaria



info@studiosilviaghirelli.it
www.studiosilviaghirelli.it

I COLORI DICONO TANTO SU DI NOI



DOMENICA GOTTARDI

*Life Coach
Specialista Risorse Umane
dgottardi@virgilio.it*

Nella vita delle persone, di tutte le persone, i colori giocano un ruolo fondamentale, anche se non sempre le persone ne sono consapevoli.

Nel 1960 Milva cantava una canzone intitolata: "quattro vestiti", in cui abbinava il colore ad uno stato d'animo.

Mi sono messa il vestito più bianco per intonarmi al primo appuntamento, ...

Il bianco ha una connotazione positiva, si abbina alla purezza, alla luce. È anche il colore degli angeli, dell'eternità e del Paradiso. È anche il colore dell'igiene: i saponi, i detersivi, le lenzuola sono generalmente bianchi.

La divisa dei cuochi è di colore bianco perché è indice di pulizia, per lo stesso motivo il camice dei dottori è della stessa tinta.

Il bianco è anche il colore della saggezza e della vecchiaia. Infatti le persone anziane canute, rappresentano la saggezza dovuta alla lunga esperienza di vita vissuta.

Il colore bianco ci può influenzare mentalmente e anche fisicamente: aiuta la chiarezza mentale, consente nuovi inizi, incoraggia a liberarsi dal disordine e dagli ostacoli.

Mi sono messa il vestito più rosso per intonarmi al fuoco dell'amore, ...

Il rosso sta significare passione, voglia d'amare ardentemente ed i simboli a cui andiamo subito a pensare sono il cuore e un mazzo di rose. Il rosso ha molteplici abbinamenti: è il colore del sangue, dei muscoli, degli elementi indispensabili alla nostra vita. Indica il valore dell'aggressività, della voglia di fare, di vincere e primeggiare, della passione, della fiducia in se stessi, tutti sentimenti molto forti che indicano uno stato di eccitazione, ma allo stesso tempo di fierezza e orgoglio.

Studi scientifici hanno dimostrato che essere circondati da pareti di color rosso induce ad un aumento del battito cardiaco, e delle funzioni vitali, aumenta l'aggressività e le energie.

Ecco il vestito più giallo intonato alla mia gelosia..

Il giallo è conosciuto come il colore della gelosia, ma simboleggia anche la saggezza. Il giallo è il colore che avverte della possibilità di pericolo ed infatti nel semaforo è il passaggio dal verde al rosso e ricorda al conducente di usare prudenza. È un colore facilmente distinguibile da lontano e per tale motivo si colorano di giallo gli scuolabus. È considerato un colore caldo nella progettazione del paesaggio: l'aspetto del giallo nel giardino ha un effetto stimolante;

i fiori gialli si fanno avanti nel paesaggio, contribuendo a rendere più accogliente un grande giardino. Il colore giallo ha effetti fisici come: come regolare la frequenza del battito cardiaco e della pressione arteriosa, stimolare l'organismo, i processi mentali, attivare la memoria e incoraggiare la comunicazione.

Mi sono messa il vestito più nero per intonarmi all'ombra dei ricordi, ...

Il colore nero rappresenta l'assenza di colore, il colore del buio, del mistero. Spesso quando ci va tutto storto, diciamo che è una giornata nera. Il nero è il colore del lutto, ad esempio nel calcio per ricordare una persona scomparsa i giocatori indossano al braccio una fascia nera.

Il nero simboleggia autorità, potere e rispetto, come ad esempio la toga nera dei giudici. Più la posizione di un manager è importante, più l'abito sarà scuro. L'abito del sacerdote è nero, e lo stesso quello delle suore. E' un colore molto apprezzato dalle donne perché un vestito nero oltre che snellire è anche elegante. E come questa tonalità assorbe tutti i colori, allo stesso modo la donna in nero può assorbire gli sguardi degli uomini senza obbligatoriamente restituirli. L'abito scuro per l'uomo, è un abito da portare nelle serate di gala e nelle occasioni importanti. Il colore nero abbinato ad un vestito elegante fa l'uomo "importante".

In pratica il colore che preferiamo o scegliamo in un determinato momento della nostra vita, rispecchia quello che noi proviamo e pensiamo.

E' importante cominciare a fare attenzione a quali colori danno la sensazione di benessere, quali aumentano le energie, quali rendono cupi e tristi.

Esiste un test elaborato dallo psicologo svizzero Max Luscher,

basato sul fatto che essere attratti o sentire repulsione per un determinato colore è riconducibile a particolari stati psicofisici ed emozionali e che ogni colore ed ogni combinazione di colori genera, in chi li osserva, reazioni diverse per ogni individuo, reazioni che cambiano nello stesso individuo a seconda del momento in cui lo stesso li osserva.

Il colore interagisce con le emozioni umane; ad ogni colore è legato uno stato d'animo e i colori si attivano a vicenda in molte sfaccettature che presi individualmente, ad uno ad uno, non si percepirebbero.

In pratica i colori parlano di noi, dei nostri bisogni o desideri e delle paure; occorre solo saper leggere il messaggio. ■

Ogni persona ha un suo proprio colore, una tonalità la cui luce trapela, appena appena, lungo i contorni del suo corpo. Una specie di alone. Come nelle figure viste in controluce. (Haruki Murakami)





E PER RICARICARE DOVE MI ATTACCO?

A cura della **REDAZIONE**

Le auto elettriche non hanno un serbatoio come tutte le altre automobili, hanno un “pacco di batterie” che va però riempito proprio come se fosse un serbatoio.

La attuali batterie hanno una capacità di accumulo di energia che varia dai 40 kWh della giapponese Nissan Leaf, ai 64 kWh della coreana Hyundai Kona Elettrica o della KIA Niro Elettrica per arrivare ai

100 kWh dell'americana TESLA.

All'aumentare della potenza aumenta il tempo necessario per ricaricare la batteria della propria auto perché, proprio come in un serbatoio del carburante, l'imboccatura è piccola e attraverso può passare solo un certo quantitativo di energia elettrica! Ovviamente non si parla di un'apertura fisica, ma di una predisposizione delle auto elettriche ad accettare energia.

Attualmente il massimo quantitativo di energia accettabile dalla maggior parte delle auto è di 7 kW per ogni ora di ricarica e di conseguenza, riprendendo in considerazione le tre auto di prima, per ricaricare la batteria di una Nissan Leaf, se è completamente scarica, attaccando l'apposito cavo alle co-

lonnine di ricarica che si trovano comunemente in giro, occorreranno quasi 6 ore, per una Hyundai Kona poco più di 9 ore e per una TESLA oltre 14 ore.

Una considerazione importante da fare è che questi tempi si possono allungare e non poco se la ricarica avviene in casa oppure accorciare notevolmente grazie alle nuove stazioni di ricarica rapida che stanno cominciando a diffondersi.

In casa, normalmente la potenza installata, ossia quella che il gestore mette a disposizione è di 3 kW per contratto quindi i tempi di ricarica li stabilisce la matematica, ad esempio per la Nissan Leaf 40 kWh : 3 = 13,333 ore; per la Hyundai Kona 64 kWh : 3 = 21,333 ore; per la TESLA 100 kWh : 3 = 33,333 ore!!!

Sempre quando si ricarica in casa occorre sfatare una “legenda metropolitana” ossia che se si attacca la presa per la ricarica in un spina di tipo tedesco (la classica spina per lavatrice o frigorifero) e mentre l'auto è in ricarica dovesse partire la centrifuga della lavatrice possa “saltare” l'interruttore del salvavita perché il sistema di ricarica percepirebbe che deve aspettare fino a che la lavatrice non smette di assorbire energia.

Ovviamente c'è il rovescio della medaglia: se la lavatrice o qualunque altro elettrodomestico usa la corrente elettrica i chilowatt a disposizione per caricare diminuiscono e di conseguenza il tempo di ricarica aumenta.

Ecco perché si sta puntando ad incrementare l'installazione delle stazioni di ricarica rapida! Se si trova, ad esempio, una stazione che “eroga” 50 kWh in corrente continua, si può ricaricare una Nissan Leaf in 48 minuti, una Hyundai Kona in 1 ora e 28 minuti oppure una TESLA in 2 ore.

Chi comincia ad interessarsi delle auto elettriche si trova subito alle

prese con termini che non sono tanto consueti, ma è solo una questione di abitudine: i chilowatt (kW), ad esempio, sono l'unità di misura più importante sia per quanto riguarda la capacità di accumulo della batteria (in pratica più la batteria è in grado di immagazzinare chilowatt più l'autonomia potenziale dell'auto aumenta), sia per quanto riguarda la quantità di corrente elettrica erogata da una colonnina di ricarica (se una colonnina eroga 11 kWh ci vuole più tempo per “riempire” una batteria di energia), sia per quanto riguarda i consumi (se un'auto con 1 kWh percorre 10 chilometri vuol dire che consuma poco, se di chilometri ne percorre 5 invece consuma tanto).

Un'altra distinzione importante da fare è quella tra la corrente alternata e la corrente continua.

La corrente alternata è quella che c'è nelle nostre abitazioni e, normalmente, a seconda dei contratti di fornitura è previsto che il gestore garantisca 3 oppure 4,5 oppure 6 kWh.

La corrente alternata è invece

quella che si trova nelle colonnine di ricarica rapida.

Ogni auto elettrica è in grado, se dotata dell'apposito caricatore interno per la ricarica rapida, di “attaccarsi” sia alle colonnine che erogano energia elettrica in corrente alternata, sia quelle che invece consentono di effettuare il “rifornimento” in corrente continua in modo rapido o ultrarapido.

In caso di dubbio aiuta tanto il tipo di presa presente sulla propria auto: se una volta aperto lo sportellino si utilizza quella a cinque poli, definita “tipo 2”, l'auto ricarica in corrente alternata e, a prescindere dalla potenza di erogazione della colonnina, può caricare al massimo 7 kW per ogni ora di carica. Se invece si utilizza anche la presa a due poli (in combinazione con la presa di tipo 2), allora vuol dire che il connettore che si può inserire è del tipo Combo (abbreviazione di combinato) e l'auto può caricare in questo caso in corrente continua e, dato che la potenza erogata dalla stazione di ricarica, può arrivare anche a 50 oppure 100 kW per ogni ora, i tempi di ricarica totale e/o parziale si accorciano sensibilmente. ■



PA - DRONE DIVENTEREMO TUTTI SUOI... DIPENDENTI?

A cura della **REDAZIONE**



Ci sono, ma il più delle volte nemmeno li vediamo...
I droni, nel prossimo futuro, saranno sempre più presenti nelle nostre vite.

Per molte persone i droni sono ancora qualcosa di sconosciuto oppure vengono considerati dei giocattoli per far giocare i bambini, ragione per cui, mentre usano il loro drone devono restare sotto lo stretto controllo di un adulto.

I droni però non sono solo dei giocattoli, anzi sempre più spesso sono qualcosa di molto serio e di tecnologicamente evoluto.

Come tante altre innovazioni tecnologiche i droni, originariamente, sono stati ideati, progettati e realizzati per fini militari con lo scopo di non mettere a rischio inutilmente i piloti militari nel corso di missioni di guerra rischiose svolte in territorio nemico.

Un pilota abbattuto, e fatto prigioniero, può, infatti, diventare un ostaggio oppure essere costretto a rivelare i segreti militari di cui è a conoscenza; un drone abbattuto è

solo un costo che, in una guerra, trova sempre e comunque una logica economica.

Forti di una tecnologia progettata per poter operare in zone molto difficili i droni, oggi, possono agevolmente essere utilizzati per sorvolare i quartieri cittadini e, attraverso videocamere ad alta definizione, riescono a individuare e filmare, dall'alto, gli abusi edilizi, ossia una piscina mai dichiarata, una sopra-elevazione abusiva, una veranda mai autorizzata, una pergola estemporanea...

Allo stesso modo i droni vengono usati dalle Forze dell'Ordine per pattugliare zone difficilmente raggiungibili oppure dove occorre essere "quasi invisibili", come nel caso degli appostamenti che precedono delicate operazioni contro la malavita organizzata che non sarebbero facili da organizzare e gestire usando poliziotti che dovrebbero stare appostanti per tante giornate, rischiando inevitabilmente di essere scoperti.

Un impiego che sta diventando molto importante, e sempre più diffuso, è quello dei droni in agri-

coltura; perché, anche in questo contesto, il fatto di poter beneficiare di una visione dall'alto consente di verificare situazioni che altrimenti non avrebbero nessuna possibilità di controllo. Grazie ai droni si possono scoprire fenomeni di infestazione delle coltivazioni con molto anticipo rispetto ai tempi che potrebbe impiegare il coltivatore diretto, con la possibilità di intervenire prima che il danno non sia più controllabile o contenibile.

Un altro ambito di utilizzo ormai prossimo è la consegna delle merci ordinate su Amazon che potranno essere consegnate tramite un servizio di "corrieri-droni".

Ma come si spostano i droni? Come fanno a svolgere il loro lavoro? In genere sono pilotati da terra da un operatore che ne è responsabile, quindi risponde di tutto quello che fa o non fa, proprio come accade per i piloti degli aerei di linea. Esistono, quindi, appositi corsi da frequentare per poter ottenere la qualifica di pilota di droni.

Al termine di questi corsi, e superato l'esame finale, si riceve il



patentino che consente di poter “pilotare” il drone nel rispetto di tutte le normative esistenti.

Il fatto che questi oggetti volanti, pesanti anche qualche chilo, siano pilotati da personale specializzato è la garanzia che la possibilità di incidente (un drone che precipita è in grado di fare danni alle persone o alle cose) siano ridotte al minimo e che la circolazione aerea di questi apparati tecnologici sia regolamentata in ogni aspetto.

All'aumentare del “traffico” diventerà infatti determinante garantire la sicurezza del volo di ogni singolo drone e soprattutto poter sempre avere l'informazione che in quella porzione di cielo, in cui il drone sta operando, non ci siano altri droni al fine di evitare possibili collisioni in volo.

Proprio come per gli aerei ci sarà quindi un piano di volo da dichiarare e da rispettare e probabilmente verranno assegnati dei “corridoi aerei” (ossia un'altezza predeterminata ed una direzione ben definita) all'interno dei quali si dovrà viaggiare durante il volo di trasferimento.



Più semplice risulta invece la gestione dei droni che decollano da un luogo nelle immediate vicinanze della zona da “perlustrare” in quanto la possibilità di interferenza imprevista con altri droni è veramente ridotta.

Resta comunque importante dichiarare cosa farà il drone e in che ambito si muoverà, al fine di poter programmare l'interazione con l'ambiente circostante.

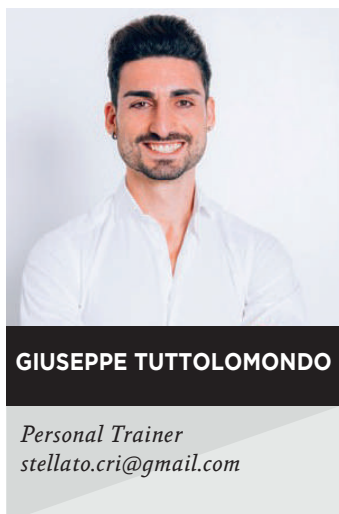
Comunque, in ogni caso, il pilota di droni dovrà avere sempre una preventiva Autorizzazione al Volo per il suo apparecchio, perché anche la privacy delle persone oneste, ossia di quelle che non stanno commettendo dei reati, è estremamente importante. Il fatto che questi oggetti possano arrivare

in luoghi dove normalmente non c'è nessuno presuppone che sia regolamentato ciò che può essere oggetto di riprese video e relative eventuali registrazioni (basta immaginarsi cosa potrebbe vedere un drone che arriva al 15esimo piano di un edificio e punta la sua telecamera all'interno di un appartamento, magari attraverso la finestra di una camera da letto o di un bagno (ossia stanze dove l'intimità è un diritto inviolabile).

La logica sociale, ma soprattutto normativa, prevedrà infatti che il drone non possa, in nessuna maniera, interferire con la vita delle persone oppure influenzare, o interferire, con le prestazioni professionali di nessuno. ■



QUANTO SIAMO PRONTI PER LA NUOVA ESTATE CHE STA ARRIVANDO?



GIUSEPPE TUTTOLOMONDO

*Personal Trainer
stellato.cri@gmail.com*

Capita a tutti, almeno una volta, di digitare su Google: come perdere peso.

Ormai ci rivolgiamo a Google per qualsiasi cosa!

Per trovare soluzioni adatte a curare il nostro raffreddore, per cercare una ricetta e fare bella figura e anche per cercare rimedi validi contro quei kg di troppo che improvvisamente ci ritroviamo sul giro vita.

La maggior parte delle volte, aumentiamo di peso senza nemmeno sapere come.

Ci domandiamo: “ma quando sono ingrassato? Ma come ho fatto?”

Ed immediatamente cerchiamo giustificazioni, cause, motivazioni tra le più diverse e divertenti.

“Di sicuro sono intollerante a qualcosa!”

“Ma è la pasta, è la pasta che contiene il glutine e mi gonfia!”

“Deve essere successo qualcosa al mio metabolismo!”

Le allergie e le intolleranze alimentari (quelle vere, certificate da esami specifici) possono effettivamente portare gonfiore e pesantezza.

Ma molto spesso, ingrassiamo semplicemente perché perdiamo di vista il nostro corpo, perché ci focalizziamo su altre faccende

personali quali lavoro, università, studi, relazioni, trasferimenti e pensieri di vario genere.

Poi un bel giorno, prendiamo i nostri jeans preferiti o quel bel vestito che ci stava così bene l'anno scorso ed improvvisamente qualcosa non va.

Una cerniera non si chiude, le cuciture tirano.

Peggio poi se qualcuno (con immenso coraggio!) in una giornata qualunque ci "spara" un bella frase a tradimento: "sai che forse hai messo sù qualche kg?".

L'autostima scende, restiamo spiazzati, senza parole, increduli.

E qual è la prima cosa che facciamo? A testa bassa, saliamo con estrema tristezza su quella bilancia che da troppo tempo avevamo dimenticato, nascosta in qualche angolo del bagno ed aspettiamo il numero.

E subito dopo aver preso coscienza della gravità del danno, vogliamo rimediare!

Vogliamo una soluzione, ma non una soluzione qualsiasi, la più rapida e veloce, quella che in meno tempo farà sparire eccesso ed abbondanza.

"Da domani, 2 ore di palestra al giorno, petto di pollo ed insalata e vedrai come ritorno in forma!"

Ma queste improvvise restrizioni, derivanti da una dieta ferrea e scarna, unite alle fatiche di allenamenti estenuanti, causano uno stress assoluto.

E quindi, come per magia, per liberarci da questa morsa soffocante, alla prima occasione.... divoreremo qualsiasi cosa!

Con tanti saluti ai buoni propositi, alla bilancia ed alla motivazione.

Al primo passo falso molliamo tutto, ritrovandoci nuovamente sconfitti e frustrati.

Dopo aver costretto il corpo ad un sacrificio esagerato, dopo giorni di

grande impegno e di piccole vittorie fatte di kg persi, quindi è stato tutto inutile?

Forse no.

Le statistiche purtroppo non sono positive a riguardo.

Numerosi studi condotti negli ultimi dieci anni, mostrano che tendenzialmente quando non riusciamo a conseguire ciò che ci siamo prefissati di fare, subentra in noi uno stato mentale di demotivazione tale da farci sentire in colpa per non essere stati capaci di riuscire nell'impresa.

Questo atteggiamento negativo difficilmente ci permetterà di mantenere i risultati che avevamo raggiunto.

Scegliere alimenti sani e bilanciati per noi stessi sembrerebbe semplicissimo, ma nella vita quotidiana tra mille distrazioni e tentazioni, senza l'aiuto e la guida di un esperto, è più facile arrendersi al primo momento di difficoltà.

Alcuni esempi?

Al primo invito a cena fuori con gli amici o peggio ancora con una persona che ci piace, andiamo subito in crisi non sapendo come comportarci, cosa mangiare, cosa bere, cosa fare.

Durante una festa, ci muoviamo tra le pietanze a disposizione come fossimo in un campo minato, dove da un momento all'altro, qualcosa potrebbe esplodere.

E' quasi inevitabile sentirsi soli, diversi, rabbiosi e frustrati.

Potremmo continuare a sentirci frustrati e nervosi, cercando (di

nascosto!) nel cibo una risposta alla nostra insoddisfazione, attivando così un circolo vizioso che porterà alla disfatta di tutto quel percorso che avevamo deciso di intraprendere con tutti i migliori propositi.

Oppure potremmo tentare di uscire da queste sabbie mobili.

Potremmo allontanarci da questa insoddisfazione perenne dell'aspetto del nostro corpo.

Potremmo iniziare ad avere un atteggiamento positivo verso i nostri piccoli (ma significativi) passi in avanti: una camminata di un'ora al giorno, più verdure nel piatto, nuove abitudini positive.

Come si fa?

Ridefinire le proprie abitudini non è semplice, ma nemmeno impossibile.

Pochi considerano, ad esempio, che si può riscoprire la migliore versione di se stessi camminando tutti i giorni almeno 30 minuti al giorno.

Allo stesso modo pochi valutano l'importanza di guardare bene dentro al carrello della spesa, facendo attenzione ad ogni articolo alimentare che si è deciso di metterci dentro.

In poche parole occorre iniziare da piccoli passi per iniziare a dirigersi verso il proprio obiettivo.

In questo periodo dell'anno tutti si chiedono quale può essere la "ricetta segreta" per l'estate.

Il vero segreto non è il raggiungimento dell'obiettivo a tutti i costi: è preparare la strada affinché il cammino sia il più motivante, leggero e stimolante possibile. ■



DIMMI COS'HAI PUBBLICATO E TI DIRÒ CHI SEI



A cura della **REDAZIONE**

La recente normativa sulla Privacy (l'ormai mitico GDPR di cui parlano tutti) ci sta abituando al fatto che quando andiamo su Internet ed apriamo un sito ci appare subito la cosiddetta politica dei cookies.

Non tutti sanno che dietro questa parola inglese si cela una tecnologia evoluta che consente di profilare chiunque entri dentro un sito.

La profilazione altro non è che una presa d'atto dei nostri interessi specifici sulla base di quello che andiamo a cercare su Internet attraverso i motori di ricerca (Google, Yahoo, Bing, etc).

Il cookies in pratica ci "costringe" bonariamente (basta solo accettare la politica dei cookies) anche se spesso è un vero e proprio ricatto

quello che ci viene sottoposto, perché o accettiamo la politica dei cookies oppure spesso non riusciamo ad entrare dentro quel sito.

Il risultato di questo meccanismo, seppur funzionale, è che tutti possono essere "protocollati", il termine tecnico è appunto profilati, sulla base di tracce che siamo costretti a lasciare.

Più l'informazione che si cerca su internet serve, più generalmente, si è disposti a lasciare in cambio dei dati, apparentemente innocui (il proprio nome, cognome, indirizzo mail oppure indirizzo di residenza) in quanto ritenuti, da parte di molte persone già di dominio pubblico.

In realtà su internet siamo tutti sconosciuti fino a quando non ci lasciamo profilare poi diventiamo

parte integrante del meccanismo.

Provate a fare un piccolo esperimento: digitate il vostro nome e cognome su Google (non è per fare pubblicità a questo motore di ricerca, ma per consentirvi di dare il massimo significato a questo test...)

Due sono le possibilità: siete miracolosamente apparsi, magari con tanto di vostre foto oppure non risultate essere presenti sul WEB.

Nel primo caso siete "famosi" e vi sembra logico che sappiano tante cose di quello che avete fatto oppure scritto, ma nel caso non sia apparso niente collegato al vostro nome potreste pensare di essere anonimi, sconosciuti....

In realtà basta molto poco per essere profilati.... E' sufficiente aver



compilato nel richiedere una qualsiasi richiesta di informazioni, oppure per ottenere l'invio di un prodotto, i classici spazi dove mettere il proprio nome, cognome, indirizzo, in un qualsiasi sito per aver messo "in circolo" i propri dati.

Da quasi un anno anche in Italia è diventata operativa una norma della Comunità Europea che dovrebbe tutelare tutti, ma questo vale solo per chi ha compiuto le azioni di cui si è parlato qualche riga prima dopo l'entrata in vigore della nuova norma gli altri ormai sono profilati.

Un altro modo per verificare quanto si è profilati è quello di cercare qualcosa su Google (ad esempio noleggio camper); se nel giro di poche ore, qualche volta è anche solo una questione di minuti, cominciano ad arrivare proposte per campeggi dove ci sono piazzole per

i camper oppure carrozzerie specializzate nell'assistenza ai camper o, ancora, aziende che forniscono verande aggiuntive da mettere nel proprio camper, vuol dire che siamo stati profilati come probabili utilizzatori di camper e tutti quelli che pensano di poterci offrire un prodotto o un servizio ci avvisano!

La profilazione, pensandoci bene è come una medaglia, quindi ha due facce: una è quella di chi grazie alla profilazione può inviare un proprio messaggio pubblicitario solo a chi dovrebbe essere realmente interessato a riceverlo, l'altra faccia della medaglia è la "nostra vita quotidiana" che viene invasa da tante proposte non tutte interessanti per noi e soprattutto non richieste.

Google e gli altri "motori di ricerca" non sono gli unici modi per profilare le persone.... Ogni volta che pubblichiamo una foto su Instagram oppure un post su FaceBook lasciamo una nostra "traccia" che qualcuno segue è ancora una volta il mondo si divide in due grandi categorie di persone: quelle che cercano di apparire e quindi sono contentissime se scoprono che migliaia, a volte milioni, di persone sono interessate a qualcosa che loro

hanno pubblicato "sulla rete" ossia attraverso internet, mentre ci sono altre persone che invece farebbero volentieri a meno di tanta "notorietà" ma non possono evitarla tanto facilmente.

C'è già un diritto che è stato sancito essere di chiunque: il diritto all'oblio, ossia il diritto di non esistere su Internet se non lo si desidera, ma è uno dei diritti più complicati da tutelare o da far valere.

Stanno già cominciando ad esistere società che si occupano di cancellare tutte le tracce imprudentemente lasciate su Internet sia da chi essendo giovane non si pone nemmeno il problema della sua futura credibilità sociale, sia di chi magari imprudentemente ha fatto, detto oppure scritto cose che non avrebbe mai immaginato potessero essere un giorno di dominio pubblico. Questa opera di ripulitura è complicatissima da realizzare e quindi finisce per essere anche costosa, sempre che possa essere realmente portata a termine.

Il consiglio quindi resta quello di una volta: prima di parlare (in questo caso prima di digitare qualsiasi cosa su una tastiera) meglio contare fino a dieci! ■



GLI INTERVENTI A FAVORE DELLE PERSONE FISICHE

INTRODOTTI DALLA FINANZIARIA 2019 (LEGGE 145/2018)



MARILENA MARTIGNONI

Tributarista presso
Evoluzione Continua S.a.s.
info@evoluzionecontinua.com

La manovra finanziaria prevede novità e anche conferme; riportiamo alcune delle novità introdotte dalla manovra finanziaria che interessano le persone fisiche.

CEDOLARE SECCA CONTRATTI LOCAZIONE IMMOBILI AD USO COMMERCIALE

Ai contratti di locazione relativi a unità immobiliari classificate nella categoria catastale C/1 (negozi e botteghe) di superficie fino a 600 mq, e le relative pertinenze

locate, è possibile l'applicazione della cedolare secca del 21% come regime di tassazione.

La cedolare secca non è applicabile ai contratti stipulati nel 2019 se, al 15.10.2018, "risulti in corso un contratto non scaduto, tra i medesimi soggetti e per lo stesso immobile, interrotto anticipatamente rispetto alla scadenza naturale".

DETRAZIONI INTERVENTI RECUPERO EDILIZIO

Fermo restando che nulla è modificato rispetto alla tipologia degli interventi, la finanziaria proroga tutto il 31/12/2019 le spese sostenute per beneficiare delle detrazioni Irpef, relativamente a:

- Ristrutturazione edilizia nella misura del 50% su un importo massimo di 96.000 € a immobile;
- Riqualificazione energetica nella misura del 65% e del 50% con esclusione degli interventi su parti comuni degli edifici condominiali per i quali la relativa detrazione è già riconosciuta per le spese sostenute fino al 2021;
- Acquisti di mobili ed elettrodomestici nella misura del 50% per mobili e grandi elettrodomestici in classe A+ (A per i forni) finalizzati all'arredo dell'immobile oggetto di recupero edilizio iniziato dal 01/01/2018 fino ad un massimo di 10.000 Euro;
- Sistemazione aree verdi (bonus verde) nella misura del 36% su una spesa massima di 5.000 € per unità immobiliare.
- In merito alle spese per la riduzione del rischio sismico, cosiddetto "sisma bonus", non sono ogget-

to di proroga in quanto la relativa detrazione è già riconosciuta fino al 2021.

BONUS VEICOLI ECOLOGICI

In via sperimentale, a chi acquista, anche in Leasing, e immatricola in Italia, dal 1/3/2019 al 31/12/2021, un veicolo di categoria M1 nuovo di fabbrica, con prezzo risultante dal listino prezzi ufficiale della casa automobilistica produttrice inferiore a € 50.000 (IVA esclusa), è riconosciuto un contributo parametrato al numero dei grammi di biossido di carbonio emessi per chilometro, variabile secondo le sotto-indicate tabelle.

CONTRIBUTO CON ROTTAMAZIONE DI UN VEICOLO OMOLOGATO EURO 1.2.3.4

Emissioni di CO ₂ g/Km	Contributo
0-20 g/Km.	€ 6.000
21-70 g/Km.	€ 2.500

CONTRIBUTO SENZA ROTTAMAZIONE

Emissioni di CO ₂ g/Km.	Contributo
0-20 g/Km.	€ 4.000
21-70 g/Km.	€ 1.500

Il veicolo da rottamare deve essere intestato da almeno 12 mesi allo stesso soggetto intestatario del nuovo veicolo, o ad uno dei familiari conviventi, alla data di acquisto del medesimo veicolo. Entro 15



giorni dalla data di consegna del veicolo nuovo, il venditore ha l'obbligo, pena il non riconoscimento del contributo, di consegnare il veicolo usato ad un demolitore e di provvedere direttamente alla richiesta di cancellazione per demolizione allo sportello telematico dell'automobilista.

Il contributo è corrisposto all'acquirente dal venditore mediante compensazione con il prezzo di acquisto e non è cumulabile con altri incentivi di carattere nazionale.

CONTRIBUTI PER L'ACQUISTO DI VEICOLI ELETTRICI

Chi acquista in Italia, anche in leasing, un veicolo elettrico o ibrido nuovo di fabbrica, di potenza inferiore o uguale a 11 kW, delle categorie L1 e L3 e rottama un veicolo delle medesime categorie di cui siano proprietari o utilizzatori (in caso di leasing) da almeno 12 mesi, è riconosciuto un contributo pari al 30% del prezzo di acquisto fino ad un massimo di € 3.000 nel caso in cui il veicolo consegnato per la rottamazione sia della categoria euro 0, 1, 2.

Il contributo è corrisposto dal venditore mediante compensazione

con il prezzo di acquisto. (57-1064 Legge 145/2018)

ECO TASSA SULLE IMMATRICOLAZIONI DI VEICOLI INQUINANTI

Dal 1/3/2019 e fino al 31/12/2021, chiunque acquista, anche in leasing, e immatricula in Italia (anche se già immatricolato in altro stato) un veicolo di categoria M1 nuovo di fabbrica è tenuto al pagamento di un'imposta parametrata al numero dei grammi di biossido di carbonio (CO₂) emessi per chilometro, eccedenti la soglia di 160 Co₂ g/Km secondo i seguenti importi:

– 1.100 euro per CO₂g/Km tra 161 e 175;

- 1.600 euro per CO₂g/Km tra 176 e 200
- 2.000 euro per CO₂g/Km tra 201 e 250;
- 2.500 euro per CO₂g/Km superiore a 250.

Sono esclusi i veicoli per uso speciale di cui all'allegato II, parte A, punto 5, della direttiva n. 2007/46/CE

TASSA AUTOMOBILISTICA VEICOLI STORICI

Per gli autoveicoli e motoveicoli di interesse storico e da collezione con anzianità d'immatricolazione compresa tra i 20 e 29 anni la tassa di circolazione è ridotta la metà, purché si sia in possesso del certificato di rilevanza storica (decreto MIT 2009 art 4) e che sia riportato sulla carta di circolazione.

BONUS "ASILO NIDO"

Aumenta da € 1.000 a € 1.500 su base annua il bonus c.d. "asilo nido" per il triennio 2019 – 2021. Il bonus è corrisposto in 11 mensilità per il pagamento delle rette relative alla frequenza di asili nido pubblici o privati, nonché per il supporto, presso la propria abitazione, dei bambini di età inferiore a 3 anni, affetti da gravi patologie croniche.

BONUS CULTURA 18ENNI

È riproposto anche per il 2019 il "bonus cultura" a favore dei residenti in Italia che compiono 18 anni nel 2019, al fine di promuovere lo sviluppo della cultura e la conoscenza del patrimonio culturale. ■





VLADIS VIGNOLI

*Direttore Tecnico
di Progetech S.r.l.
v.vignoli@progetech.org*

Sempre più spesso si sente parlare di contabilizzazione... ecco alcune informazioni e consigli per affrontare al meglio questo aspetto della vita condominiale.

I principali elementi che compongono il sistema di termoregolazione e contabilizzazione.

I termosifoni - Grazie ad un fenomeno fisico chiamato “moto convettivo”, “mischiano” l’aria contenuta in un ambiente chiuso (stanza), riscaldandola. In diversi Condomini i corpi scaldanti sono diversi da un alloggio all’altro; non è possibile imporre a tutti lo stesso tipo di corpo scaldante, ma questa disomogeneità può ridurre il rendimento dell’impianto: i termoconvettori funzionano bene con temperature dell’acqua alte (65/70°C); radiatori in acciaio o alluminio funzionano bene anche con temperature dell’acqua più basse (50/55°C). Se “si accontentano” i primi si consuma di più senza che i secondi abbiano le economie sperate; se “si accontentano” i secondi si consuma meno ma non si riscaldano a sufficienza i primi.

Valvole termostatiche - Sono “rubinetti” azionati automaticamente da una testina (spesso anche elettronica), che aprono o chiudono il termosifone tramite un sensore



E SE FACESSIMO UN PO' DI CHIAREZZA SULLA CONTABILIZZAZIONE?

sensibile alla temperatura dell’ambiente circostante. Selezionata la temperatura ambiente desiderata, il radiatore si riscalderà o raffredderà automaticamente per mantenerla costante. Il termosifone freddo non è indice di malfunzionamento; significa che la stanza ha raggiunto la temperatura richiesta ed il radiatore si è spento per risparmiare energia. Per una verifica del funzionamento, si può ruotare la valvola su valori più elevati (es. 4 o 5), e constatare che il radiatore ricomincia a scaldarsi.

Il ripartitore - È lo strumento che misura il consumo di ciascun termosifone; alimentato a batteria, comunica con un PC o un tablet via radio: non è quindi necessario entrare negli alloggi leggere i consumi. All’installazione viene codificato univocamente; non è manomettibile né asportabile; registrerà qualsiasi tentativo di manomissione, e, se violati, costringeranno l’Amministratore ad addebitare al termosifone “illegale” il massimo dei consumi in rapporto alla potenza dello stesso. Il



ripartitore registrerà l'utilizzo del singolo termosifone, misurando l'energia prelevata dall'Utente, fornendo poi i dati all'Amministratore per il riparto delle spese.

Alcuni consigli per utilizzare al meglio i sistemi di contabilizzazione e termoregolazione.

Regolazione valvole termostatiche - Mantenere una temperatura costante, evitando sbalzi; aprire e chiudere ripetutamente le valvole comporta un aumento dei consumi. La temperatura ambiente è "ideale" se percepita "confortevole"; esiste però un limite di Legge a 20 (+2) °C. Mai aprire le finestre per l'eccessivo caldo, meglio agire sulle valvole abbassandole di due tacche.

Non coprire i termosifoni - Il termosifone ha bisogno di far circolare l'aria per riscaldare l'ambiente. In particolare evitare coprithermo, o di utilizzare i termosifoni per asciugare panni bagnati.

Ricambio aria - Si ottiene un migliore ricambio d'aria, ed un maggior risparmio energetico, spalancando le finestre per 10 minuti (evitando un raffreddamento delle pareti), piuttosto che lasciandole socchiuse (raffreddando le mura, con necessità di maggiore energia per riportare le stanze in temperatura).

Tapparelle abbassate di notte - Aiuta a mantenere il calore accumulato, facilitando il riscaldamento mattutino della stanza; consigliabile abbassarle appena fa buio, quando la luce esterna non serve più all'illuminazione delle stanze.

Evitare fughe d'aria calda - Attraverso le finestre, utilizzando para-spifferi o guarnizioni adesive facilmente posizionabili; ovviamente l'intervento più redditizio, ma inizialmente più costoso, la soluzione migliore sarebbe ovviamente la sostituzione degli infissi con altri maggiormente efficienti.

Abbassare la temperatura delle stanze meno utilizzate - Regolarla diversamente in base all'uso ed alla presenza di altre fonti di calore; in camera da letto solitamente si dorme meglio con temperature inferiori, o in cucina si hanno apporti di calore gratuiti grazie all'uso di forno e fornelli, ecc.

Termosifone del corridoio - Potrebbe rimanere spento per gran parte dell'inverno; normalmente il corridoio è al centro dell'appartamento e risulta caldo anche a termosifone spento.

Camere possono avere una temperatura ambiente inferiore; la qualità del riposo risente negativamente di un'eccessiva temperatura.

Utilizzare le porte delle stanze - Diversificando le temperature degli ambienti, l'aria calda si sposta verso quella più fredda, quindi a porte aperte l'aria presente nelle camere più calde "scapperà" verso quelle più fredde.

Isolare la nicchia del termosifone - Inserendo dei pannelli isolanti sul

retro, sui fianchi e sotto al davanzale. È un lavoro piuttosto semplice e fattibile in qualsiasi momento.

Radiatore metà caldo e metà freddo - È un segnale che la valvola termostatica funziona correttamente, chiudendo il radiatore perché la temperatura dell'ambiente ha già raggiunto il valore impostato.

Non toccare i termosifoni - Le valvole termostatiche, in base all'impostazione ed alla temperatura della stanza, regolano l'afflusso di acqua calda al termosifone, quindi si dovrà valutare il grado di confort in base alla temperatura ambiente, e non per il fatto che il termosifone sia più o meno caldo.

Termometro - Avvalersi di un termometro per verificare la temperatura ambiente, ma attenzione ai dati rilevati: spesso i termometri non omologati o più economici possono essere distanti dalla realtà anche di 3/5°.

Abbigliamento - Una riduzione di temperatura di un grado permette un risparmio energetico di circa il 6/7%; è quindi consigliabile indossare un maglione caldo piuttosto che alzare il riscaldamento.

Lasciare le valvole termostatiche aperte d'estate - Le valvole termostatiche potrebbero bloccarsi ad inizio stagione del riscaldamento, dopo un lungo periodo estivo di inattività; per evitare ciò, lasciarle totalmente aperte d'estate. ■

contatti

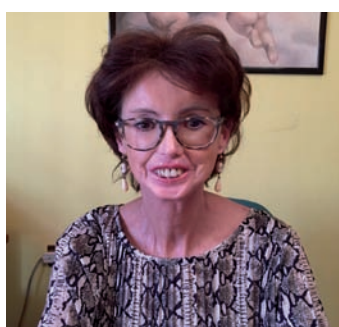
PROGETECH
CONSULENZA E PROGETTAZIONE

PROGETECH s.r.l.

Via Gramsci, 204 - 40013
Castel Maggiore (BO)

Tel. 051 6826127

L'EDUCAZIONE AI TEMPI DELLA CRISI



GIOVANNA RAPPINI

Titolare Aquerò S.r.l.
g.rappini@aquero-research.it

Ogni epoca storica ha influenzato, e sempre lo farà, gli usi e i costumi dei popoli.

Anche la nostra cosiddetta società civile non ne è immune.

La carenza di lavoro, il livellamento delle retribuzioni (le più basse d'Europa) determinano nella popolazione preoccupazioni, ansie e malessere, se non addirittura un peggioramento del proprio stile di vita.

Non occorre essere psicologi per accorgersi che moltissime persone sono chiuse nei propri pensieri, camminano cupe, hanno espressioni del viso tristi, corrucciate, sono distratte talvolta assenti.

Non si accorgono di ciò che li circonda: sembrano non tener conto né dell'ambiente, né delle altre persone.

Tale dilagante miopia sociale influenza pesantemente i comportamenti civici, in altre parole l'educazione.

Quante volte capita, ogni giorno, di assistere a situazioni che evidenziano la totale mancanza di educazione?

Ad esempio è ormai normale vedere qualcuno salire e muoversi sui mezzi pubblici indossando una zaino sulle spalle, occupare in tal modo uno spazio volumetrico di due persone, e poi muoversi spintonando i presenti per transitare fino all'uscita. Oppure capita di



tenere aperta la porta di un locale pubblico a qualcuno che passa, e non ricevere in cambio alcun cenno di ringraziamento. Anche mentre si è in auto e si procede in coda, la decisione di consentire il passaggio ad un altro automezzo che cerca di immettersi nel flusso del traffico e non porta a ricevere alcun gesto di riscontro alla cortesia fatta. Se si decide di porre una domanda ad uno sconosciuto su argomenti generici come ad esempio se un posto è libero oppure chiedere un'informazione allo sportello di un ufficio pubblico, il fatto di ricevere una risposta frettolosa, sgarbata senza neppure essere stati guardati in viso, è purtroppo più che frequente.

Ognuna di queste situazioni in cui si è coinvolti finisce per generare piccole o grandi sensazioni di disagio, di amarezza, a volte di vero e proprio disappunto.

Tante piccole amarezze, ripetute frequentemente, minano la serenità individuale e la percezione che abbiamo del nostro prossimo. Un prossimo che, alla fine finisce per diventare sgradevole e sgradito, quando invece per il buon vivere comune non lo dovrebbe essere. Si arriva così ad una chiusura emotiva, che inevitabilmente genera altrettanta chiusura negli altri, una sorta di contaminazione, ed in tal modo l'individualismo dilaga. Una società che si fonda sull'indi-





vidualismo è una contraddizione in termini, vuol dire negare la natura stessa dell'essere umano che è un essere socievole.

Questo malessere è reso pericoloso dalla totale mancanza di consapevolezza da parte degli individui che lo generano; si è scortesi e sgradevoli senza comprenderne gli effetti, sia su sé stessi, sia verso l'altro, perché troppo chiusi nelle proprie preoccupazioni.

Per innescare una inversione di tendenza può essere efficace assumere nuovi piccoli comportamenti. Se teniamo aperta la porta a qualcuno che passando non ringrazia, proviamo ad essere noi a dire ad alta voce: "grazie!", una sorta di piccolo rimprovero che sostituisce il polemico: "potresti anche ringraziare!!".

Se ad uno sportello pubblico l'operatore è scortese con noi, possiamo dirgli, obbligandolo a guardarci negli occhi: "la ringrazio per la sua gentilezza!" intendendo "non sei stato per niente gentile!!".

Certo è faticoso, ma probabilmente l'ironia, l'attenzione, la volontà di comunicare con il nostro prossimo, sono gli unici mezzi che abbiamo a disposizione per perseguire una rinnovata positività nei rapporti ed il benessere emotivo, elementi entrambi indispensabili per una buona esistenza sociale.

Ovviamente anche in ambito professionale e aziendale si riscontra

lo stesso problema.

Lo sviluppo tecnologico, normativo e formativo delle aziende ha raggiunto ormai standard elevati; la scolarità dei manager è alta rispetto ad una generazione fa ed i percorsi di formazione, a contorno del ruolo ricoperto, sono potenzialmente infiniti.

Esiste un corso per tutto, sia all'interno, sia all'esterno delle organizzazioni aziendali, basta informarsi ed iscriversi; però da tutto questo bacino di cultura rimane scoperto l'argomento "educazione", che tra i vari significati intende anche il fatto che ogni individuo abbia una condotta sociale corretta, nel rispetto di norme più o meno codificate, applicando le cosiddette "buone maniere" quali: la gentilezza, la considerazione ed il rispetto del prossimo.

Permesso, scusi, grazie e i gesti come sorridere, salutare, aiutare, rispondere quando si riceve una domanda, fanno parte di questo lato dell'educazione.

Nell'epoca delle "soft skills" ossia di quelle caratteristiche trasversali che ogni professionista dovrebbe possedere, cosa più dell'educazione le dovrebbe rappresentare?

L'ultimo decennio ha generato stuoli di professionisti interdetti da questa forma di cultura. La cultura della gentilezza e della considerazione del prossimo è stata

soppiantata dal modello politico "dell'esisto solo io e ti considero solo se mi servi". E quando invece non mi servi ti ignoro oppure ti getto via.

Che immane tristezza, che abominevole esperienza umana... Forse sarebbe bene cominciare a considerare il fatto che queste "soft skills" nell'era 4.0 sono un vero bluff, specialmente se non comprendono la cortesia, il rispetto e l'attenzione dell'altro; e se questi valori, che sono alla base di ogni società civile, non vengono coltivati e diffusi, anche a livello aziendale, il risultato è quello di contribuire pesantemente ad affossare la nostra stessa esistenza. ■

contatti

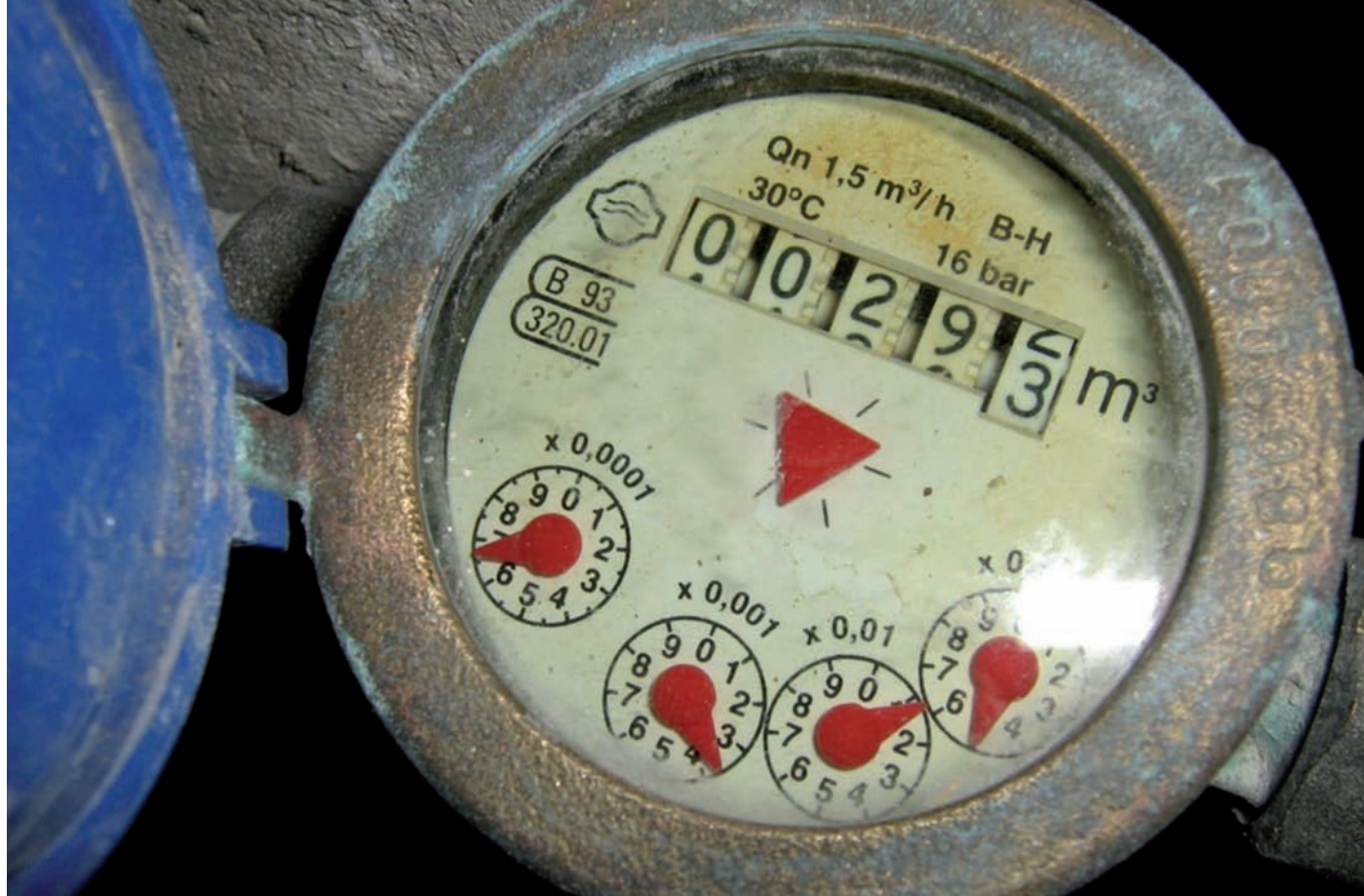


AQUERÒ S.r.l.

ricerca e selezione
del personale per aziende

Milano

via Melchiorre Gioia, 75
www.aquero-research.it



ACQUA CALDA... MA QUANTO MI COSTI?



ENEA SAVINI

*Direttore L.I.R.A. S.p.a.
e.savini@lirabo.com*

Ricordo molto bene quello che mi diceva mia mamma quando ero piccolo: “l’acqua calda costa, non serve per giocare, serve per lavarsi!”

Oggi comprendo che quel concet-

to aveva una sua importanza e da tecnico apprezzo tutto quello che si deve fare per misurare, ma soprattutto quantificare il consumo dell’acqua.

Il 13 Ottobre del 2018 è stata pubblicata la nuova Norma UNI 10200-2018. Era una norma molto attesa in quanto si prefiggeva di correggere alcune lacune e errori contenute nella versione del 2015. In effetti la nuova normativa appare più lineare della precedente.

Nella versione 2015 la quota involontaria era fissa e calcolata sul fabbisogno ideale del Condominio al quale veniva applicata la percentuale di consumo involontario. Pertanto se il consumo reale del condominio risultava inferiore rispetto a quello teorico (cosa che accadeva quasi sempre) la percentuale di involontario del riscaldamento era superiore, anche di

molto, rispetto a quella indicata. Nella nuova versione 2018 la percentuale di consumo involontario viene calcolato direttamente sul fabbisogno reale e non al fabbisogno teorico.

Un’altra importante correzione introdotta dalla nuova norma riguarda i coefficienti di ripartizione delle spese. Questi parametri sono tre e servono per dividere: le spese del combustibile, quelle dell’energia elettrica e quelle gestionali (spese di manutenzione ordinaria della centrale termica e spese di lettura) nel caso in cui la centrale termica serva sia per il riscaldamento invernale, sia per la produzione di acqua calda sanitaria. Nella versione 2015 tali coefficienti erano fissi e calcolati su base teorica dal progettista. Nella versione 2018 i coefficienti di ripartizione delle spese di combustibile e energia elettrica sono calcolati secondo gli effettivi

consumi per riscaldamento e acqua calda sanitaria.

Con l'introduzione dei coefficienti di ripartizione delle spese calcolati sugli effettivi consumi, e non più sui valori teorici indicati a progetto, si dà maggiore attenzione alla valutazione di costi per il consumo di acqua calda sanitaria. Quindi il consumo di acqua calda sanitaria assume un ruolo ancora più importante. Nasce quindi l'esigenza di avere il dato di consumo reale della singola utenza (lettura contatore) alla data esatta in cui si chiude la stagione termica. Effettuare una stima di consumo va a incidere non solo sulla singola utenza ma, per come vengono effettuati i calcoli, su tutti gli appartamenti per il costo del riscaldamento e dell'acqua calda sanitaria. Di qui l'esigenza pratica di avere il consumo di acqua calda in lettura radio (quindi reale e mai presunta, anche se la normativa non lo impone) per avere certezza di una corretta ripartizione dei costi.

Sempre per quel che riguarda il consumo dell'acqua calda sanitaria occorre porre l'attenzione sullo stato di alcuni contatori di acqua. Questi sono spesso molto datati e pertanto la loro misura non è più affidabile. Anche se questo argomento non fa parte della Norma UNI 10200 si vuole comunque sensibilizzare sulla importanza che il dato di consumi dell'acqua calda sanitaria ricopre. Non si tratta infatti solo del consumo di acqua ma anche di quantificare la componente energetica che serve per scaldarla. Occorre quindi fare un ragionamento sulla possibilità di sostituire i contatori di acqua esistenti con nuovi contatori più precisi e magari con trasmissione dei consumi via radio (come per i ripartitori di calore).

La Norma UNI 10200-2018 introduce anche il parametro del fattore d'uso.

L'Ente normativo Italiano UNI ha sviluppato questo parametro per valutare l'effettiva

occupazione degli appartamenti in un condominio. L'esigenza nasce da condomini dove molti appartamenti hanno occupazione saltuaria come condomini in zone di vacanza dove alcuni appartamenti sono per lo più vuoti durante la stagione invernale.

Infine la Norma UNI 10200-2018 introduce il calcolo dei consumi anche per i condomini con il raffrescamento estivo e il relativo calcolo dei millesimi. Viene chiarito anche come gestire i consumi della rete di distribuzione nei super-condomini dividendoli in tre categorie sulla base del posizionamento dei contatori di calore centralizzati per ogni edificio, se posizionati in centrale termica oppure in un locale tecnico alla base di ogni palazzina.

Maggiore chiarezza è data anche per come valutare eventuali contributi derivanti da impianti solari termici. Infatti questi vengono gestiti come se fossero dei generatori autonomi che forniscono energia gratuita. Il contributo solare contribuisce a ridurre il costo energetico per il singolo servizio (nella maggior parte dei casi acqua calda sanitaria). Infine la nuova normativa riporta anche degli esempi relativi ai report di consumo da consegnare ai singoli utenti. Questo report deve essere il più dettagliato possibile (fino alla incidenza del costo del singolo radiatore) per fornire a chi usufruisce



contatti



L.I.R.A. S.p.a.

Via Marconi 2 - 40122 Bologna
www.lirabo.com

del servizio di capire come poter ridurre i propri consumi.

La scelta del giusto fornitore del servizio di ripartizione, in grado di rispondere ai parametri normativi, risulta fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi della nuova norma UNI 10200:2018, incentivando il risparmio energetico e riducendo le emissioni di sostanze inquinanti nell'aria che respiriamo.

Il "guadagno" ottenuto è doppio: ne beneficia sia l'ambiente, sia la tasca del consumatore. ■

2020: L'ANNO DEL LIBERO MERCATO



A cura della **REDAZIONE**

Il primo Luglio 2020, terminerà definitivamente il Mercato di Maggior Tutela. Non ci saranno più le tariffe fissate dall'ARERA, ma con il libero mercato ogni fornitore potrà riservare offerte personalizzate. Nel Mercato Libero il consumatore può scegliere autonomamente la tariffa più conveniente di Luce e Gas, in base alle proposte commerciali che ogni società di vendita propone per acquisire nuovi clienti.

Le tariffe del mercato di Maggior Tutela ancora oggi vengono stabilite dall'Autorità con cadenza trimestrale e non a caso nei giorni

precedenti la pubblicazione sul sito www.arera.it (il 31 marzo, il 30 giugno, il 30 settembre e il 31 dicembre di ogni anno), i vari canali d'informazione ci anticipano quale sarà la tendenza dei mesi successivi, con rincari o diminuzione dei prezzi.

Le tariffe rimanendo bloccate per tre mesi, non sono soggette all'andamento del mercato di borsa, su cui invece si basa il Mercato Libero. Nei primi tre mesi di quest'anno il Mercato Libero è stato sicuramente più interessante del Mercato Tutelato, tant'è che a fine Marzo 2019 le nuove tariffe della Maggior Tutela sono diminuite di oltre il 20%. Nel mercato libero il prezzo dell'energia elettrica e del gas varia mensilmente in base all'andamento della borsa ed è facilmente verificabile sul sito www.mercatoelettrico.org. Detto questo come si può continuare a tutelarsi, trovando il fornitore che offre le condizioni migliori?

E' utile in questo caso fare ancora un po' di chiarezza: innanzitutto occorre imparare a leggere attentamente la bolletta di Luce e

Gas per scoprire a quanto ammonta la spesa per la componente energia, che per legge deve essere sempre indicata. Solo la materia prima energia può essere presa come parametro di confronto; i costi di tutte le altre voci in bolletta (trasporto, gestione del contatore e oneri di sistema) sono identiche, indipendentemente dal fornitore a cui ci si è affidati, perché continuano ad essere definite dall'Autorità.

Occorre perciò cercare di capire se è più conveniente una tariffa monoraria o bioraria, in base alle proprie abitudini giornaliere, all'influenza della propria attività lavorativa, oppure alle modalità di studio dei propri figli. Scegliendo come metodo di pagamento la domiciliazione bancaria (con invio fattura via posta elettronica) si abbattano i costi, si salvaguarda la natura, non stampando inutilmente su carta, e con alcuni fornitori si ottiene persino di non dover pagare il deposito cauzionale, che alcune società di vendita richiedono in fase di attivazione di una nuova utenza. Se ancora non si dispone di un contatore elettro-



nico, effettuando periodicamente l'auto-lettura, si pagherà sempre quello che si è effettivamente consumato e non un euro di più. Un'altra importante verifica da fare è controllare nella bolletta se il proprio contratto è del tipo "Domestico residente", in caso contrario si sta pagando una quota fissa molto più alta del dovuto. In tal caso, se si è residenti, occorre contattare immediatamente il proprio fornitore e, inviando i documenti richiesti, si può ottenere il passaggio alla tariffa "Domestico residente" con un risparmio annuo di circa 140 Euro.

In ogni bolletta luce dell'utenza di residenza, si trova anche il Canone Rai. Il costo annuo è di 90 Euro suddiviso in 10 rate da 9 Euro da gennaio a ottobre. L'addebito varia in funzione della frequenza di fatturazione della bolletta di energia elettrica, ovvero 9 Euro sulle bollette mensili, 18 Euro sulle bollette bimestrali. Si può essere esonerati dal pagamento del canone RAI nel caso in cui non si possieda un televisore o un apparecchio atto a ricevere il segnale radiotelevisivo, oppure se

si sono compiuti 75 anni e si ha un reddito annuo non superiore a 6.713,98 Euro (per le richieste relative agli anni fino al 2017) oppure a 8.000 Euro (riferito all'anno di imposta 2017, per le richieste relative all'anno 2018). Per essere esonerati dal pagamento è sufficiente compilare e inviare

un modulo di Dichiarazione Sostitutiva, per comunicare il diritto all'esenzione, e non riceverel'addebito in bolletta. Tale dichiarazione deve essere inviata entro il 31 gennaio per essere esentati per l'intero anno, entro il 30 giugno per essere esentati per il secondo semestre, da luglio a dicembre. La dichiarazione deve essere presentata ogni anno tramite uno dei seguenti canali:

- Applicazione web disponibile sul sito dell'Agenzia delle Entrate;
- PEC con firma digitale all'indirizzo cp22.sat@postacertificata.rai.it;
- Raccomandata al seguente indirizzo: Agenzia delle Entrate Ufficio di Torino 1, S.A.T. - Sportello Abbonamenti TV - Casella Postale 22 - 10121 Torino.

Poiché il primo luglio 2020 non è poi così lontano, sarebbe certamente opportuno cominciare a guardarsi intorno, partendo proprio dall'analisi della propria bolletta, per capire quanto si sta spendendo per la materia prima energia, in modo da poter trovare nel mercato libero, il fornitore che offre le condizioni migliori, magari non solo per il 2020, ma anche negli anni successivi. ■



MASSIME SUL CORAGGIO

Il coraggio non vuol dire avere la forza di andare avanti, ma di andare avanti anche quando non si ha nessuna forza.
(Theodore Roosevelt)

Quando si agisce cresce il coraggio, quando si rimanda cresce la paura.
(Publio Siro)

Il segreto della felicità è la libertà. Il segreto della libertà è il coraggio.
(Turcide)

*Ho capito che il coraggio non è la mancanza di paura,
ma la capacità di vincerla.*
(Nelson Mandela)

Cosa sarebbe la vita se non avessimo il coraggio di correre dei rischi.
(Vincent Van Gogh)

*Non potrai mai attraversare l'oceano se non hai il coraggio
di perdere di vista la riva.*
(Cristoforo Colombo)

*Soltanto coloro che hanno il coraggio di affrontare grandi fallimenti
possono raggiungere grandi successi.*
(Robert Kennedy)

*Non falliscono le persone che provano a cambiare e non ci riescono, ma
quelle che si lamentano sempre senza provare.*
(Robysjack)

Non puoi vivere una favola se ti manca il coraggio di entrare nel bosco.
(Anna Salvaje)

*Se sei tanto fortunato da trovare un modo di vita che ami,
devi anche trovare il coraggio di viverlo.*
(John Irving)

*A ridere c'è il rischio di sembrare sciocchi, a piangere c'è il rischio
essere chiamati sentimentali.*

*Ad esporre le vostre idee i vostri sogni c'è il rischio
d'essere chiamati ingenui.*

Ad amare c'è il rischio di non essere corrisposti.

*Ma bisogna correre rischi, perché il rischio più grande nella vita è quello
di non rischiare nulla.*
(Leo Buscaglia)

**Scopri
all'interno
una preziosa
iniziativa!**

Da Luglio 2020 il mercato tutelato, per le utenze domestiche, per l'energia elettrica ed il gas verrà definitivamente abolito. Scegli ora, scegli meglio.

HERA IMPRONTA ZERO

Scegli l'energia che non pesa sull'ambiente.

LUCE
100%
SOSTENIBILE

GAS
100%
CO₂ FREE

**SOLUZIONI
INNOVATIVE**
CON BONUS
SU LUCE E GAS

Offerta Esclusiva per i Condomini di
StudioZENITH: -7%
sulla componente materia prima

Per informazioni scrivere a convenzionihera@gmail.com
o chiamare il 3279190690



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

EDILIZIACROBATICA®



L.I.R.A. S.p.a.
SERVIZI ACQUA E CALORE
www.lirabo.com

ADD Impianti S.r.l.

Impianti elettrici civili ed industriali



D.M. SISTEMI GROUP SRL
www.dmsistemi.eu

Nettuno
Ascensori



www.ricapsrl.it



Vittoria
Assicurazioni

AG. BOLOGNA MARCONI 103



www.simeosrl.it



SCUOLA DI LINGUE A BOLOGNA



LA FORZA DEL GRUPPO AL SERVIZIO DELLA CITTÀ

SPIDERWORK



SICUREZZA

ANTINTRUSIONE
VIDEOSORVEGLIANZA



ORGANISMO DI CERTIFICAZIONE

PROGETECH
CONSULENZA E PROGETTAZIONE

SICURA

Martino & Pancaldi

Studio Associato di Ingegneria



www.dpr462.com

VelaCard



servizi
energia



CONDUZIONE E MANUTENZIONE
CENTRALI TERMICHE E IMPIANTI
SERVIZIO TERZO RESPONSABILE

TABULA

RIVISTA DI ATTUALITÀ, CULTURA GENERALE E INFORMAZIONE IMMOBILIARE



Foto gentilmente concessa da: Uccio Acquasanta - www.isassidimatera.com

CURA DIMAGRANTE? FORSE C'È DI MEGLIO! A PAG. 6
E PER RICARICARE DOVE MI ATTACCO? A PAG. 14
E SE FACESSIMO CHIAREZZA SULLA CONTABILIZZAZIONE? A PAG. 24
ACQUA CALDA MA QUANTO MI COSTI? A PAG. 28