



Pollicino

Periodico dell'Associazione "Dona un Sorriso" - O.n.l.u.s.

N° 48 gennaio - febbraio 2012 - Reg. Trib. di Terni n. 7/2004



Dal caos la vita

Riflessioni

Riporto alcune frasi di un uomo, entusiasta ed idealista, finito amareggiato dagli effetti delle sue stesse azioni sulle persone. Adesso mi pare il momento di rifletterci, dato che sono finalmente terminati i festeggiamenti ipocriti per l'unità di una nazione che, ha sempre avuto, e finora ancora ha, una colonia interna ostaggio della malavita funzionale allo stesso potere di sempre.

La storia scritta dai vincitori è sempre slogan ed indottrinamento e non tiene mai in conto di chi ha agito con animo puro anche su fronti avversi. La vita è tanto più ingrata quanto più si lavora seriamente e viceversa. Ma per fortuna a contare è sempre l'opera e non l'operaio e l'opera è ancora il seme di un'unica nazione. e.c.

"I mille, tutti di origine pessima e per lo più ladra e tranne poche eccezioni con radici genealogicamente nel letamaio della violenza e del delitto"

"Gli oltraggi subiti dalle popolazioni meridionali sono incommensurabili. Sono convinto di non aver fatto male, nonostante ciò non rifarei oggi la via dell'Italia meridionale temendo di essere preso a sassate, essendosi già cagionato solo squallore e suscitato solo odio"

"Tutt'altra Italia io sognavo nella mia vita, non questa miserabile all'interno e umiliata all'estero e in preda alla parte peggiore della nazione"

(Giuseppe Garibaldi)

Siamo tutti esseri umani. Non è possibile essere qualcosa di peggio.
(M. Twain)

L'angolo dei soci

A MILENA

*Sei la mia carne
tu
che gli angeli ti mettono i sorrisi
e sei l'essenza
tangibile
a sostegno
degli anni miei.*

*E ci volevi tu
fragola mia
ad addolcire i giorni
in cui ti penso sempre
o guardo le tue foto.*

*Scandisci i battiti
di un cuore
creduto ormai in disuso
sopito da illusioni
ma tu sei vera
figlia mia
e capisci
che grazie a te
sento quella parola
chiave dell'eterna giovinezza NONNO.*

Franco

Cari Soci, in allegato anche in questo e nel prossimo numero troverete il bollettino per inviare la quota sociale ordinaria del 2012; come al solito vi raccomando se potrete di aggiungerci qualche euro di liberalità. **Grazie**

Cari Sostenitori, l'associazione è come una piccola fonte da cui gli utenti delle nostre attività attingono gratuitamente i servizi erogati, se vorrete continuare a sostenerci, Vi ricordo i dati per inviarci un vostro contributo. Grazie

Come eseguire i versamenti per l'Associazione
(art. 23 del Decreto legislativo 9 luglio 1997 n° 241 e seguenti.)

In Banca:

bonifico intestato a: DONA UN SORRISO ONLUS Piazzale A. Bosco, 3/a Terni
Banca Monte dei Paschi di Siena, Agenzia n° 2 di Terni
CIN I - ABI 1030 - CAB 14402 - c/c n° 205806
Codice IBAN : IT 13 I 01030 14402 000000205806

In Posta:

bollettino intestato a: DONA UN SORRISO ONLUS Piazzale A. Bosco, 3/a Terni
n° di c/c 53267589
Codice IBAN : IT93 N076 0114 4000 0005 3267 589

In Associazione: con assegno bancario o circolare di cui sarà rilasciata giusta ricevuta.

Riportare sempre una o più delle causali di versamento appresso indicate:

- a) Versamento quota associativa di Euro 51,65 (cinquantuno sessantacinque);
- b) Versamento quota ordinaria per l'anno in corso di Euro 25 (venticinque);
- c) Versamento con atto di liberalità dell'importo di Euro.....

RIFORMA DEGLI ORDINI O ABOLIZIONE ?

Il destino dell'Ordine dei giornalisti

La riforma degli ordini professionali, proposta dalla manovra "Salva Italia" del nuovo governo Monti, desta numerose preoccupazioni anche all'interno dell'Ordine dei Giornalisti.

Maggiormente a rischio sono i giornalisti pubblicisti che potrebbero vedere abolito il proprio albo e venir meno la distinzione tra giornalisti professionisti e pubblicisti a discapito di quest'ultimi.

Se andasse in porto rappresenterebbe una rivoluzione nel campo dell'informazione e un enorme problema sia per aver faticato per riuscire a prendere il fatidico tesserino da pubblicista, sia per tutti i contributi versati negli anni passati, senza sapere dove andranno a finire.

La proposta di Monti in realtà non è una novità, ma una norma che include le direttive europee sulle professioni redatta già in passato da Berlusconi.

La riforma degli ordini professionali prevede infatti l'annullamento della distinzione tra giornalisti pubblicisti e professionisti. Il comma 5 dell'articolo 3 dl 138/2011 prevede che l'accesso a tutte le professioni intellettuali sia vincolato al superamento dell'esame di Stato previsto dall'articolo 33 della Costituzione.

Il problema sorge in quanto i giornalisti pubblicisti non sono mai stati assoggettati a questa condizione poiché alla categoria è riservato un albo apposito: per esservi iscritto occorre aver maturato un periodo di 24 mesi di attività giornalistica continuativa e retribuita, la partecipazione ad un corso di formazione organizzato dall'Ordine e un colloquio con i componenti del consiglio regionale dell'Ordine.

I pubblicisti a differenza dei professionisti possono svolgere attività giornalistica in concomitanza con un'altra professione, nel rispetto dei principi deontologici. Il risultato del decreto Monti, prevede quindi l'adeguamento di tutti gli ordini professionali entro il 13 agosto 2012, in cui secondo tale data, o saranno riformati gli Ordini oppure saranno aboliti, e quindi chi non avrà conseguito il praticantato e sostenuto l'esame di Stato per accedere all'albo professionale non avrà diritto a svolgere regolarmente il proprio lavoro.

Attualmente non c'è ancora nessuna presa di posizione ufficiale sia da parte della Federazione Nazionale della Stampa sia dall'Ordine dei giornalisti. Sarà il governo a dover chiarire.

A calmare le acque sull'allarmismo che circola nel web, che ha creato scompiglio tra gli 80 mila pubblicisti iscritti all'ordine (oltre a tutti quelli in procinto di concludere i 24 mesi previsti per l'iscrizione) è stato il presidente dell'Ordine nazionale Enzo Iacopino, che ha dichiarato infatti, che scenderà in campo e non lascerà vedere abolita e mortificata la professione con la penalizzazione dei colleghi pubblicisti. In tutto questo clamore ci sono varie ipotesi che si fanno avanti come quella di scremare tra i circa 110 mila pubblicisti quei 15-20 mila che effettivamente svolgono la professione giornalistica, misurando il reddito in modo da correggere le posizioni occupate negli elenchi da chi in realtà è iscritto ma non esercita.

Per questi ultimi potrebbe essere obbligatorio affrontare l'esame di Stato.

La questione, come si vede, è complicata ed è necessario fare chiarezza. In sede parlamentare è possibile prospettare soluzioni che modifichino la proposta del governo Monti.

Proviamo a fare almeno tre ipotesi a riguardo:

- se attivare l'elenco pubblicisti ad esaurimento, una soluzione di compromesso che salvaguardi sia le casse dell'Ordine sia le posizioni previdenziali aperte all'Inpgi;
- se invece prevedere una norma transitoria che permetta ai pubblicisti, che esercitano in esclusiva o in prevalenza la loro attività, di accedere al "praticantato";
- se avviare una revisione generale dell'elenco nell'Albo dei pubblicisti.

Valentina Ottaviani

Firma il tuo **5 x 1000** dei modelli 730, Unico e Cud del 2011 per destinarlo alla nostra Associazione.

Il nostro Codice Fiscale è: **01299070555** 

Nuove forme di terapie naturali: la medicina alternativa **Quando la medicina si occupa di un benessere psico-fisico della persona**

Il fenomeno delle terapie non convenzionali si è sviluppato parallelamente a quello della scienza biomedica, anche se è solo negli ultimi trent'anni che ha riscosso un enorme successo come risposta alla nascita di nuove esigenze legate all'emergere di nuovi bisogni di benessere e cura di sé.

La medicina non convenzionale si è trasformata da pratica d'élite a pratica di massa, divenendo una pratica salutistica abituale nella nostra cultura contemporanea e favorendo tutte quelle terapie basate sull'espressività corporea, sull'ascolto e sull'attenzione per le relazioni. Quindi un'idea di medicina attenta alle dimensioni emotive e interiori della persona.

La prospettiva olistica è il punto d'incontro delle medicine non convenzionali in quanto si distingue la differenza culturale con la medicina tradizionale e il conflitto epistemologico tra i due diversi modi convenzionali e non di affrontare la malattia e la terapia.

Le due correnti mediche è possibile però valutarle anche attraverso un altro concetto di riduzionismo ed olismo.

L'approccio riduzionista è quello che convoglia le cause di un malessere verso un unico fattore e lo attacca con un farmaco, un estratto o con un intervento più invasivo. Il fine ultimo di questo approccio è far star meglio il paziente il prima possibile.

Una veloce risoluzione del problema impigrisce il malato, che nella maggior parte dei casi non sarà incentivato a cercare la causa della malattia. La conseguenza di questo tipo di scelta è che le abitudini di vita del soggetto malato (che hanno causato il problema) restano invariate, col risultato che nella maggior parte dei casi il malessere si ripresenta.

Un approccio olistico, invece, prende in considerazione tutte le possibili sfaccettature di una malattia e studia un intervento da attuare su più fronti e in maniera poco invasiva.

E' evidente che questo secondo approccio porta sollievo dalla malattia in un tempo più prolungato e, soprattutto, che richiede sforzi e interazione da parte del soggetto malato. Ma il fine ultimo del metodo olistico non è stare meglio sul momento, bensì "guarire".

Fattore principale del forte valore di queste terapie alternative è quello di considerare la persona nel suo contesto personale e individuale e di avere una concezione olistica della salute, mentre invece la medicina scientifica trascura l'aspetto soggettivo e socio-culturale sia del paziente che della malattia, per dare più attenzione solo all'aspetto bio-organico della persona. L'individuo è una totalità integrante di corpo, mente e anima e le terapie alternative mirano proprio alla sua salute globale. Infatti adottare queste terapie alternative nel quotidiano significa ricercare una qualità migliore di vita. La malattia è un messaggio che il corpo invia alla sua coscienza con l'obiettivo di segnalare un problema che riguarda l'intero individuo. La persona oltre a diventare il protagonista della cura è il principale responsabile della propria guarigione, ma è anche la causa prima del suo stato di malessere. E' sua la responsabilità di essersi ammalato in quanto ci si può ammalare per mancanza di attenzione al proprio corpo, alla nostra alimentazione, ai nostri bisogni primari e secondari. I ritmi della società post-moderna sono frenetici e pericolosi per la nostra salute e la malattia rappresenta un allarme.

E' proprio in questa realtà post-moderna che viene alla luce una nuova concezione della salute e della malattia, in una visione che comprende non solo lo stato fisico e fisiologico del paziente, ma anche il suo contorno psicologico e sociale.

Lo stato di salute rappresenta dunque l'equilibrio ideale tra l'uomo e l'ambiente, e se questo equilibrio s'incrina porta l'uomo dal benessere alla patologia.

La medicina alternativa rappresenta quindi una risposta plausibile alla domanda di salute basata sulla ricerca dell'armonia tra uomo e ambiente secondo molti sociologi e psicologi. Ad aver individuato le medicine alternative di maggior interesse è la Federazione Nazionale dell'Ordine dei medici chirurghi e odontoiatri, che ha ritenuto che in Italia le più efficaci e rilevanti sono: la medicina omeopatica, la medicina tradizionale cinese, l'agopuntura, la fitoterapia, la medicina ayurvedica, la medicina antroposofica, l'omotossicologia, l'osteopatia e la chiropratica.

I principali motivi, che spingono le persone a utilizzare le terapie non convenzionali sono, secondo una ricerca, per il 71% degli individui la minore tossicità per l'organismo; per il 22,6% l'unico rimedio per alcuni tipi di patologie; per il 20% la loro efficacia rispetto alla medicina tradizionale; il 13,2 % afferma un miglior rapporto medico-paziente.

Valentina Ottaviani

Firma il tuo **5 x 1000** dei modelli 730, Unico e Cud del 2011 per destinarlo alla nostra Associazione.

Il nostro Codice Fiscale è: **01299070555** 

La vita secondo lo Yoga **Una disciplina per equilibrare l'organismo**

A far parte delle medicine alternative ci sono anche altre discipline come lo Yoga, che col tempo è diventato una scienza del benessere e della salute. Il concetto di salute per lo Yoga non è solo assenza di malattie, ma uno stato completo di benessere fisico, mentale, spirituale e sociale.

Lo Yoga è un'antica disciplina indiana il cui obiettivo è di migliorare il corpo, comprendere la mente e liberare lo spirito.

Lo Yoga, in sanscrito "integrazione", descrive un percorso di vita dove si ha cura che tutte le parti del nostro organismo funzionino sinergicamente, eliminando tutto ciò che porta alla disintegrazione.

Questo è un processo continuo che comprende tutti gli aspetti della vita e che richiede una costante capacità di osservazione per identificare gli atteggiamenti che sono causa del malessere.

L'uso delle appropriate tecniche per neutralizzare gli effetti della sofferenza diventano così uno dei punti forza dello Yoga, che essenzialmente è una disciplina olistica, e come tale aiuta a eliminare tutti gli strati superficiali che nascondono la nostra vera natura e ci aiuta a percepire che non c'è alcuna separazione fra corpo, mente e spirito o tra noi e la natura.

Nella vita quotidiana è difficile capire che non c'è separazione tra mente, corpo e anima, perché la cultura razionale ci ha allontanato da questa consapevolezza originaria, "educandoci" a ritenere normale che la mente sia sempre offuscata da pensieri, ricordi e ogni sorta d'interferenza esterna, senza considerare le ripercussioni di questi atteggiamenti sul corpo, sullo spirito e sulla natura.

Possiamo pensare ad una macchina che esiste, in quanto tale, esclusivamente come somma delle sue parti. Quando le sue parti sono in buone condizioni, tutto procede secondo un ritmo ben preciso; quando anche solo una delle parti ha un difetto, il funzionamento generale è compromesso.

Ne consegue che l'armonia del funzionamento dipende dall'integrazione sincronizzata di ogni singola parte. Così funziona l'uomo. Integrare significa quindi agire su due livelli, ovvero riconoscere le parti di cui siamo fatti come un tutt'uno non separabile; correggere il mal-funzionamento di ogni parte; avere il controllo su ciascuna di esse, perché è attraverso il controllo che si raggiunge uno stato di armonia e benessere. La salute quindi è lo scopo naturale del corpo: le ferite si rimarginano, la febbre si abbassa, la fatica superata. Abbiamo davanti a noi un miracolo di bioingegneria in grado di compiere un numero infinito di azioni per il nostro benessere.

Questa disciplina è caratterizzata da varie fasi e posture, percorsi che si adattano alla personalità e all'attitudine di ogni individuo, che mirano a portare alla vera conoscenza del proprio essere.

Le pratiche composte da respirazione-posture-meditazione agiscono su diversi livelli differenti dell'essere.

Ciascun individuo, imparando ad ascoltarsi, saprà su quale parte ha maggiormente bisogno di agire, ma sarà sempre l'integrazione di tutte le parti che permetterà la sua crescita e il conseguente raggiungimento di uno stato di perfetta sincronia. La parte più importante è la meditazione, ossia una concentrazione rilassata dove il flusso dei pensieri rallenta fino a sparire e l'uomo si sente un tutt'uno con se stesso e con ciò che è intorno. Questo avviene solo imparando a controllare e quindi integrare tutte le parti che ci compongono. Il controllo del respiro è un'altra via verso l'integrazione, così come la mente influenza il corpo, allo stesso modo è possibile influenzare la mente attraverso il corpo, controllando il respiro.

I benefici che si traggono da questa disciplina sono svariati.

Innanzitutto i primi sono segnali di cambiamento che si verificano sul piano fisico perché il corpo diventa snello, asciutto, vigoroso, energetico e tonico. Il sistema nervoso si rilassa, la circolazione migliora.

Andando in profondità si notano cambiamenti nel proprio approccio verso se stessi, gli altri, le cose della vita; i problemi non coinvolgono più quanto prima, si percepisce un'estraneità, per noi occidentali, sensazione di gratitudine, di pace, si ha la percezione che ci sia un graduale scioglimento di alcune rigidità mentali o fisiche, si riduce l'ansia e si entra in contatto con un luogo di calma interiore.

La pratica dello yoga permette di aumentare disciplina, forza e autocontrollo, coltivando allo stesso tempo consapevolezza, rilassamento ed equanimità. Sebbene lo yoga non sia nato con scopi curativi, sono ormai numerosi gli studi scientifici che ne dimostrano il valore altamente terapeutico.

Valentina Ottaviani

Firma il tuo **5 x 1000** dei modelli 730, Unico e Cud del 2011 per destinarlo alla nostra Associazione.

Il nostro Codice Fiscale è: **01299070555** 