

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 11 numero 3

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità

Padiglione G

C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

Sommario

HOMO HOMINI LUPUS: DIFFERENZE E ANALOGIE TRA UOMINI E ANIMALI	5
PET-THERAPY	9
IO, LARA, STELLA E LA PICCOLA ARCA DI NOÈ	12
L'ARTE DELLA MINDFULNESS ATTRAVERSO GLI ANIMALI DOMESTICI	15
IO & MARLEY	17
KIKO: FELINO ANOMALO	19
RUBRICA CURIOSITÀ	21
LE POESIE DI ANNA	25
UNA RICETTA DA ASSAPORARE	26
LE BARZELLETTES	29

HOMO HOMINI LUPUS: DIFFERENZE E ANALOGIE TRA UOMINI E ANIMALI

In filosofia e psicologia, esistono diverse differenze e analogie tra gli uomini e gli animali.

Dal punto di vista filosofico, una delle principali differenze risiede nella capacità umana di ragionare, riflettere e avere una coscienza di sé. Gli esseri umani possiedono una mente razionale che consente loro di elaborare concetti astratti, prendere decisioni etiche e morali e riflettere sul proprio esistere.



D'altra parte, gli animali, pur avendo una mente e la capacità di apprendere, di provare emozioni e di comunicare, tendono a essere considerati come esseri che operano principalmente su istinto e necessità immediate. Tuttavia, ci sono dibattiti in corso sulla coscienza animale e sulla sua capacità di avere esperienze soggettive.

Nella psicologia, l'approccio umanistico mette in luce la differenza tra gli esseri umani e gli animali, sottolineando l'importanza delle esperienze soggettive e dell'autorealizzazione. Gli esseri umani sono in grado di aspirare a realizzare il proprio potenziale, di sviluppare una visione del mondo e di perseguire obiettivi personali.

D'altra parte, l'approccio comportamentista enfatizza le analogie tra gli esseri umani e gli animali, sottolineando che entrambi sono soggetti alle leggi dell'apprendimento

attraverso rinforzi e punizioni. Questo approccio mette in evidenza che gli animali possono apprendere comportamenti complessi e mostrare abilità cognitive.

La comprensione delle differenze e delle analogie tra uomini e animali è un tema complesso e in evoluzione.

Più specificamente, nella psicologia comportamentale, ci sono alcune differenze fondamentali tra gli esseri umani e gli animali. Tra le principali differenze:

1. **Complessità cognitiva:** Gli esseri umani sono dotati di una complessità cognitiva superiore rispetto agli animali. Possediamo capacità di pensiero astratto, ragionamento simbolico e auto-consapevolezza che sono molto più avanzate rispetto agli animali.
2. **Linguaggio e comunicazione:** Gli esseri umani utilizzano il linguaggio come mezzo principale di comunicazione. Abbiamo sviluppato sistemi complessi di simboli e regole grammaticali che ci consentono di esprimere pensieri complessi e di comunicare in modo specifico. Gli animali, d'altra parte, utilizzano principalmente la comunicazione non verbale, come il linguaggio del corpo, i gesti e i segnali chimici.
3. **Capacità di pianificazione e anticipazione:** Gli esseri umani hanno una notevole capacità di pianificazione e anticipazione delle conseguenze delle proprie azioni. Possiamo immaginare e pianificare il futuro, prendendo in considerazione molteplici scenari. Gli animali, invece, tendono ad agire principalmente basandosi sulle loro istintive risposte immediate all'ambiente circostante.
4. **Complessità emotiva:** Gli esseri umani sperimentano una vasta gamma di emozioni complesse, come l'amore, la gioia, la tristezza e la gelosia. La nostra consapevolezza di sé e la nostra capacità di riflettere sulle emozioni ci consentono di avere esperienze emotive più complesse rispetto agli animali. Sebbene gli animali possano provare emozioni di base come la paura o il piacere, la loro gamma di esperienze emotive è generalmente più limitata.
5. **Cultura e apprendimento sociale:** Gli esseri umani hanno la capacità unica di creare e trasmettere cultura attraverso l'apprendimento sociale. Siamo in grado di condividere conoscenze, tradizioni e comportamenti complessi con altre persone attraverso la comunicazione e l'imitazione. Gli animali, al contrario, tendono ad apprendere principalmente attraverso l'osservazione e l'esperienza individuale, senza una trasmissione culturale sistematica.

È importante sottolineare che queste sono solo alcune delle differenze generali tra gli esseri umani e gli animali nella psicologia comportamentale. Tuttavia, ogni specie

animale presenta caratteristiche uniche nel proprio comportamento e nella propria psicologia, perciò è importante considerare le specificità di ciascuna specie quando si analizzano le differenze psicologiche.

Se da un lato gli uomini hanno capacità e complessità che non appartengono al regno animale, non possiamo dimenticare gli aspetti meno "luminosi" della nostra natura. In tal senso, ci viene in aiuto l'espressione "homo hominis lupus", che significa letteralmente "l'uomo è il lupo dell'uomo" e riflette l'idea che gli esseri umani possano comportarsi in modo aggressivo o dannoso l'uno verso l'altro. Questo concetto fu formulato dal filosofo inglese Thomas Hobbes nel suo libro "Leviatano", pubblicato per la prima volta nel 1651. Hobbes utilizzò questa espressione per descrivere la natura umana e la condizione sociale. L'idea centrale era che gli esseri umani, in uno stato di natura privo di un'autorità centrale, tendessero ad agire in modo egoistico e aggressivo l'uno verso l'altro, vivendo in uno stato di guerra perenne.

Nel contesto degli animali, l'espressione non è applicabile nel suo senso letterale. Gli animali non si comportano come "lupi" nei confronti degli altri della loro stessa specie. Sebbene gli animali possano mostrare comportamenti aggressivi, come la competizione per il territorio o la ricerca di cibo, tali comportamenti sono principalmente guidati dall'istinto di sopravvivenza e dalla necessità di risorse.

Gli animali non hanno la capacità di sviluppare sistemi sociali complessi come gli esseri umani e non si impegnano in azioni malvagie o dannose intenzionalmente. Le interazioni tra gli animali sono principalmente basate sulle loro necessità biologiche e sulle dinamiche naturali della loro specie.

Quindi, sebbene l'idea di "homo homini lupus" possa applicarsi alle relazioni umane, non è una rappresentazione accurata del comportamento degli animali.

Tuttavia, molti studiosi contestano questa visione pessimistica e sostengono che l'uomo sia un animale sociale, capace di cooperare e stabilire relazioni empatiche. Contrariamente alla prospettiva hobbesiana, alcune teorie come quella dell'etologia umana suggeriscono che gli esseri umani abbiano una predisposizione innata per la cooperazione e la costruzione di comunità.

Nella società umana, emergono spesso esempi di altruismo, compassione e solidarietà. Gli esseri umani sono in grado di provare empatia verso gli altri, dimostrando un desiderio di aiutare e proteggere coloro che sono in difficoltà. Questa capacità di connessione sociale e la volontà di agire per il bene comune evidenziano il lato positivo della natura umana.

Ma l'egoismo umano talora prevale; esso è spesso considerato uno dei fattori alla base della guerra. L'egoismo può manifestarsi nel desiderio di acquisire risorse,

potere o territorio a spese degli altri. Gli interessi personali, i conflitti di interesse e la competizione possono alimentare tensioni che sfociano talora in conflitti violenti.

Molti conflitti armati sono influenzati da una combinazione di fattori socio-economici, politici e culturali, oltre che all'egoismo individuale o di gruppo.

Tuttavia, è importante notare che le cause della guerra sono complesse e possono variare in base a numerosi fattori come la politica, la storia, l'ideologia, le risorse naturali e così via.

Spero che, nell'attuale clima di terrore universale, l'uomo si ricordi della sua capacità di cooperare, agendo scelte che favoriscano il benessere sociale, tralasciando deliberatamente atti egoistici.

È importante considerare anche l'effetto dell'ambiente sociale e culturale sull'individuo. L'educazione, i valori trasmessi e la struttura della società possono influenzare il comportamento degli individui. Sebbene esistano tendenze negative nella natura umana, l'educazione e l'ambiente possono mitigare questi aspetti e promuovere quindi comportamenti più positivi.

Che siano questi comportamenti a prevalere ora... abbiamo tutti desiderio di pace.

Eleonora Gambaro

PET-THERAPY

Un famoso detto dice che il cane è il miglior amico dell'uomo, ed effettivamente, anche se io non ne ho mai avuto uno, guardando le persone che mi stanno intorno tipo parenti e amici, è proprio così.

Ma non è solo il cane l'unico animale che occupa un posto importante nel cuore delle persone, ma anche gatti, coniglietti, piccoli roditori, uccellini, tartarughe... amati ed entrati a far parte integrante delle famiglie. Avere un animale da amare e che dona amore incondizionato, ci porta ad una situazione di benessere.

Arrivati a questa consapevolezza, nel 1964 nasce la Pet-Therapy, promossa dallo Psichiatra infantile Boris M. Levison. Essa consiste nell'impiego degli animali da compagnia per curare specifiche malattie. Con il passare del tempo questo tipo di terapia ha preso più forma, tanto da integrare varie figure professionali, come veterinari, psicologi ed educatori, anche cinofili.



Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato la potenzialità dell'uso degli animali come strumento di cura in particolare negli ospedali e in case di cura per anziani

... dopo aver visto l'efficacia e i risultati di questa terapia, sono stati creati luoghi, come piccole fattorie, che con la molteplice varietà di animali, tipo asini, galline e caprette e altri ancora, accolgono bambini adulti diversamente abili, dando loro l'opportunità di coccolare gli animali e di trarre anche loro i benefici che lasciano questa esperienza.

Secondo me la Pet-Therapy è una bellissima attività ... fosse per me un bel cagnolino lo prenderei ... l'ho sempre sognato, ogni tanto mi immagino parlare con lui che risponde con gli occhi o mi abbaia in senso di approvazione, o guardarlo dormire in posizioni che fanno ridere Rimarrà un sogno.

Ma c'è una cosa che mi ha colpita particolarmente.

Che la tecnologia e la scienza fanno passi da gigante è risaputo, io un po' apprezzo, ma a volte mi fa un po' paura.



Nuova scoperta ... la Pet-Therapy robot ...cani, gatti e persino un cucciolo di foca robot, sono impiegati in uno studio per dimostrare l'efficacia della terapia pari alla Pet-Therapy tradizionale con animali domestici, i primi studi si stanno dimostrando efficaci nell'aver un effetto terapeutico sugli anziani che si sentono soli o su quelli affetti da malattie generative come l'Alzheimer.

La sperimentazione al via negli Stati Uniti, dove i ricercatori che se ne sono occupati, sono positivamente convinti che sia possibile ottenere lo stesso risultato della Pet-Therapy tradizionale.

Adesso sta all'uomo fare la propria scelta, un amico peloso in carne ed ossa o un robot?... eh, sì questa mi fa un po' paura. Non penso che un cane robot possa dare il calore e l'affetto di un cane vero.

Mi auguro che chi ama gli animali continui ad accogliere quelli veri e che i nostri amici trovino sempre una famiglia che li ami.

Giuseppina

IO, LARA, STELLA E LA PICCOLA ARCA DI NOÈ

Ero una bambina quando ho cominciato a convivere con gli animali. La prima creatura entrata in casa era una tartaruga di terra: la vedevo e come per incanto spariva chissà dove, ovviamente andava in letargo, ma i miei se ne guardavano bene dal dirci dove si nascondeva. Poco male, perché avevo la compagnia di canarini, cardellini e incardellati. Tra questi uccellini c'era



una simpatica canarina che noi chiamavamo mezz'aluccia perché aveva un'ala gialla e l'altra sul marroncino. Ebbene, la mezzaluccia era abituata a volare in cucina fino a posarsi sul tavolo dove si pranzava, e lì anche lei consumava un po' del suo mangime. Per noi fratelli era una grande festa poter mangiare tutti

insieme.

Inoltre, avevamo anche un gatto siamese che si faceva i fatti suoi. Diciamo che per abitare in un condominio non era poco. Era un periodo in cui io e mio fratello si giocava alla guerra e non ricordo bene chissà per quale bizzarro motivo chiedemmo a mio padre di regalarci un cavallo: io lo desideravo bianco. Il cavallo ci fu promesso da mio padre che essendo in procinto di partire per un campo militare in Calabria, era un'occasione per fare una lunga vacanza tra i monti della Sila. Purtroppo, la promessa non fu



mantenuta, quindi, per me rimase un puro sogno. Vi lascio immaginare il dispiacere! La delusione che provai fu profonda! Da quella esperienza ho imparato a non promettere nulla che io non potessi mantenere.



Passa il tempo, e non ho più avuto occasioni di relazionarmi quindi condividere i miei spazi con animali di nessun genere se non con esseri umani: HOMO SAPIENS, la peggiore specie! In alternativa frequentavo e coccolavo i cani del vicinato e non solo. Quando vedevo un cavallo, beh il mio pensiero tornavo indietro nel tempo e come allora, anche oggi mi capita di ricordare la

promessa non mantenuta, tanta è stata la delusione! Come dicevo il tempo passa...mio marito decide di regalarmi un bell'esemplare di pastore maremmano.

Premetto che avevamo deciso di fare una vacanza a Salisburgo in occasione del nostro anniversario, ma il viaggio fortunatamente sfumò poiché proprio in quei giorni saremmo dovuti andare a casa di amici per prendere il cucciolo di pastore maremmano. Non stavo più nella pelle! Inutile dire che fu il più bel regalo d'anniversario...altro che viaggio, fiori e cioccolatini! Avevo Lara, una cucciolotta di due mesi che non potendo essere allattata dalla sua mamma, ho provveduto io con frullati e omogeneizzati. Ero al settimo cielo! Lara cresceva a vista d'occhio, era austera, di una simpatia stravolgente, bella e intelligente. Non vi nascondo che, al mattino, quando mio marito mi portava il caffè, mi faceva svegliare da Lara che con un balzo era sul mio letto. Il risveglio era per me il momento più bello della giornata; poi a malincuore ho pensato che col crescere non fosse il caso di continuare con questa pratica. Non sono, però riuscita ad evitare che dormisse, praticamente, distesa sul mio corpo quando facevo il pisolino pomeridiano sul divano. Nonostante la sua mole, non mi dava ombra di fastidio. Era tenera, dolce con uno sguardo accattivante. Aveva solo un difetto: era svegliata nel mangiare, spesso, pur essendo ormai svezzata io la imboccavo facendo andare su tutte le furie il veterinario: " Imboccare un maremmano?! È inconcepibile! " Da quel momento in poi smisi di essere così apprensiva, ma non nascondo che quando Lara si limitava solo a piluccare il cibo, io ne soffrivo; ancora di più quando le toglievo la ciotola così come mi era stato consigliato di fare. Per il resto abbiamo trascorso tredici anni in simbiosi fino all'ultimo istante prima che le si praticasse l'eutanasia.

La sua perdita ci ha segnati un po' al punto che mio marito riprese a fumare ed io avevo promesso che non avrei preso più alcun cane. Ma dopo tre anni circa, in un periodo di depressione, tornai alla carica col solito rito: "Claudio prendiamo un cagnolino?" e lui: "Ma no dai! Lo sai come funziona...!" Beh per non farla lunga, un giorno ci mettiamo in macchina e ci dirigiamo al canile di Cameri dove sembrava che Stella ci aspettasse: come siamo entrati ci ha fatto le feste. Questa sgarzolina proveniva da un canile lager del milanese.



Aveva appena finito di svezzare i suoi cuccioli e dopo aver sbrigato tutte le pratiche l'abbiamo adottata. È un incrocio con un bracco: sveglia, intelligenza viva e ubbidiente. Al contrario di Lara, Stella è molto vorace per la gioia di "mamma e papà". Appena giunti a casa comincia a guardarsi intorno con circospezione ma, dopo un brevissimo periodo, prende subito confidenza con la casa e con quelle che la frequentano. Contrariamente a Lara che era un po' testona, Stella è molto ubbidiente. Mi basta dirle le cose poche volte che ha una capacità di apprendimento notevole. Lara e Stella sono le mie migliori amiche. Sono felice di condividere con Stella i momenti della mia giornata. Mi hanno chiesto quale fosse la cosa più difficile quando si ha un cane. Ho risposto: "PERDERLO":

Anna

L'ARTE DELLA MINDFULNESS ATTRAVERSO GLI ANIMALI DOMESTICI

Nel mondo frenetico in cui viviamo, dove la nostra mente è spesso preoccupata del passato o ansiosa per il futuro, c'è una lezione preziosa che possiamo imparare dai nostri animali domestici: la capacità di vivere pienamente nel momento presente.



Gli animali domestici, come cani e gatti, sembrano maestri nell'arte di essere presenti. Osservando il tuo cane mentre si sdraia al sole o il tuo gatto che contempla un uccello fuori dalla finestra, puoi notare quanto siano immersi nell'esperienza del momento. Questo atteggiamento è un esempio perfetto di mindfulness.

Gli animali non sono costantemente distratti da pensieri sul passato o preoccupazioni per il futuro. Non si preoccupano di cosa fare dopo o di cosa è successo prima. Sono completamente immersi nell'adesso. Quando un cane corre felicemente in un parco o un gatto si accoccola ronfando tra le tue braccia, stanno semplicemente esistendo in quel momento.

Gli animali domestici possono insegnarci come mettere da parte i pensieri che ci distraggono e abbracciare il presente. Guardare un cane mentre annusa un fiore o ascoltare il ronfando di un gatto mentre fa le fusa sul divano può ispirarci a fare lo stesso: ad abbandonare i nostri pensieri e ad essere pienamente presenti.

Ecco alcune semplici pratiche da mettere in atto nella quotidianità per imparare dalla mindfulness degli animali domestici:

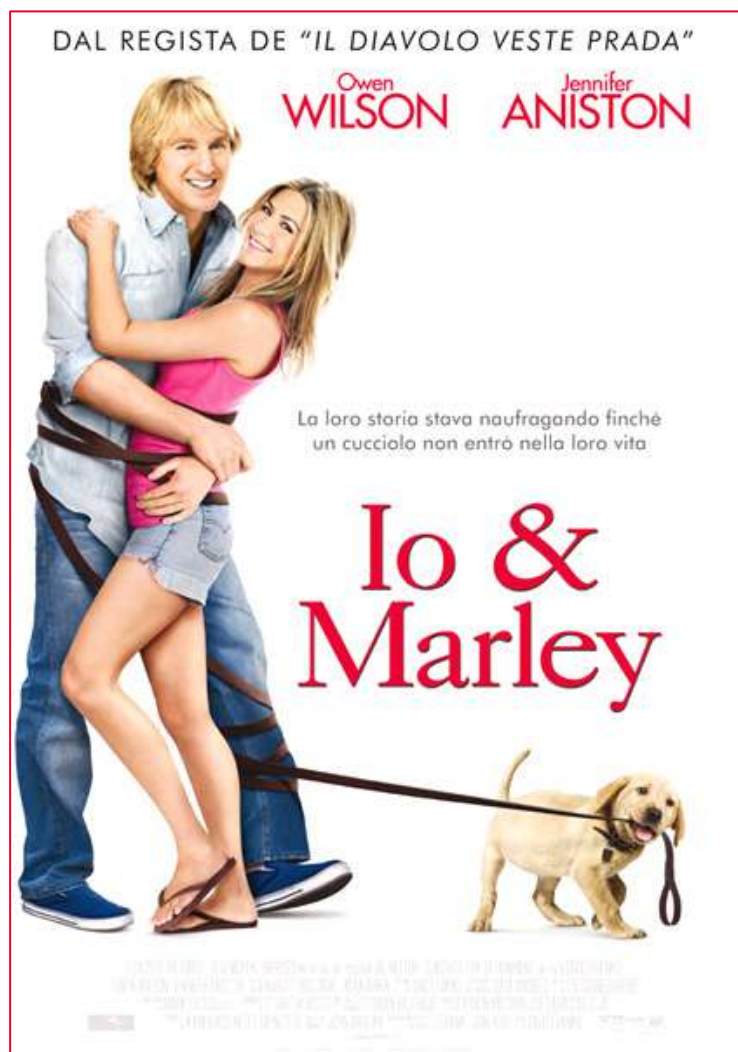
1. **TEMPO DI QUALITÀ:** Dedica del tempo di qualità senza distrazioni ai tuoi animali domestici. Siediti con loro e osservali attentamente.
2. **TATTO:** Scegli l'animale che ti piacerebbe accarezzare: ad esempio un gatto, un cane, un cavallo... Chiudere gli occhi non è fondamentale ma acuisce questo senso. Inspira mentre ti connetti realmente con l'animale, sentendone le svariate curvature, la temperatura del corpo, la morbidezza del pelo o ogni altra caratteristica con cui vengono a contatto le tue dita. Continua a respirare con attenta presenza seguendo il tuo ritmo, per goderti le sensazioni e per essere consapevole di ciò che stai toccando.
3. **PASSEGGIATA:** Vai a fare una passeggiata con il tuo animale domestico. Camminare è una delle più piacevoli forme di attività fisica: è provato che plachi lo stress e sollevi lo spirito. Una passeggiata può diventare doppiamente benefica, se trasformata in un esercizio di mindfulness, per acquisire consapevolezza di tutto ciò che ci circonda: luoghi, suoni, colori, il tempo. Quando i pensieri vagano tra ansie e preoccupazioni riconduci la mente all'esercizio della consapevolezza rivolta alle cose che ti circondano mentre cammini.

Ora non ti rimane che praticarli, per trarne beneficio!

Francesco

IO & MARLEY

John e Jenny Grogan, interpretati rispettivamente da Jennifer Aniston e Owen Wilson



si trasferiscono in Florida per inseguire le loro carriere di reporter, lavorando per due giornali concorrenti. Jenny ottiene sempre più successo e incarichi di un certo rilievo, John sfortunatamente non riesce a sfondare nel suo campo.

Il tempo passa e la coppia pensa di avere un figlio, John, non proprio convinto, decide di fare una sorpresa alla moglie e prendere un cucciolo di labrador retriever, che chiamerà Marley, tra l'altro il piccolo era anche "in saldo" perché molto esuberante. Nonostante il passare degli anni il cane non si calma in nessun modo, ed essendo di grandi dimensioni, è di difficile gestione.

Il capo di John gli offre la possibilità di scrivere una rubrica bisettim-

nale su ciò che vuole. Inizialmente un po' deluso per la piega che sta prendendo la sua carriera, decide di scrivere del terremoto Marley. La rubrica si rivelerà un successo.

Dopo qualche tempo, la coppia ha un primo e anche un secondo figlio, Jenny lascia il lavoro per occuparsi della famiglia, ma mostra segni di insofferenza nella gestione di due bambini e di Marley, ma la crisi rientra.

La famiglia accoglie un terzo figlio e decide di trasferirsi in Pennsylvania in una casa immersa nel verde dove Marley può correre. Purtroppo, sono passati anni e Marley, ormai anziano, viene colpito da un disturbo intestinale. Il veterinario consiglia di sopprimere l'amico in quanto soffre molto, John si fa coraggio e decide di addormentarlo restandogli vicino fino alla fine.

Il film è carino nella sua semplicità, estremamente triste ma ahimè reale. Devo confessare che dopo averlo visto una prima volta tempo fa, rivedendolo ho mandato avanti l'ultimo pezzo, in quanto veramente doloroso.

Io, prima del mio attuale cane, ne ho avuto un altro che è morto naturalmente di vecchiaia, già così è stato un dolore atroce, non oso immaginare dover decidere di porre fine al proprio amico a quattro zampe cosa può voler dire. Loro rimangono degli eterni cuccioli pur crescendo, non si rendono conto del trascorrere del tempo, anche se si nota dal pelo che progressivamente diventa più bianco, o dai loro movimenti più lenti.

Vedere il film mi ha "ricordato" che Mia il mio cane (di cui ho parlato nel n.4 Anno 2 del 2014) ha compiuto 9 anni, non pochi per un cane di taglia grande. Il film è basato sull'omonimo romanzo autobiografico di John Grogan

In particolare, mi sono rimaste impresse le parole del protagonista che secondo me rispecchiano alla perfezione cosa significhi avere un cane: "un cane non se ne fa niente di macchine costose, case grandi o vestiti firmati, un bastone marcio per lui è sufficiente. A un cane non importa se sei ricco o povero, brillante o impacciato, intelligente o stupido... se gli dai il tuo cuore lui ti darà il suo..."

Regia: David Frankel

Attori: Jennifer Aniston, Owen Wilson e 22 cani che hanno interpretato Marley durante la sua vita

Genere: Biografico, commedia, sentimentale

Durata: 115 minuti

USA 2008

Alessandro

KIKO: FELINO ANOMALO

Mi ricordo tutt'ora quando mio fratello ti ha portato in casa... Eri piccolo, bellissimo, con quei colori da tigrotto e quegli occhi grandi verdi che al sole diventavano gialli. Ti arrampicavi da per tutto, sulle tende, sui mobili. Tu volevi giocare, ma nel frattempo mia madre ne usciva matta. Mi ricordo le volte quando ti lavavo in vasca all'inizio facevi i capricci ma poi mi obbedivi. Dopo la doccia il tuo pelo era più morbido che mai, splendeva e profumava. Che bello era annusarti e accarezzarti all'infinito. Mi ricordo le volte che facevi il birichino e non mi lasciavi studiare. Ogni volta che aprivo i libri ti mettevi sopra e io ti dovevo spostare, a volte mi dispiaceva perché ogni tanto ti addormentavi sopra. Però eri tanto sveglio! Ogni volta che tornavamo ci aspettavi alla porta, conoscevi i nostri passi, addirittura il rumore della nostra macchina.



Dicono che i gatti non danno l'amore dei cani. Sono una delle poche che dice che quest'affermazione non è vera. Mi ricordo che ogni sera, tu, amico mio peloso ti mettevi ai miei piedi, volevi sentire i contatti con me per poi addormentarti insieme a me.

Vi racconto un episodio: Era maggio, purtroppo io ero ricoverata all'ospedale. Il mio adorato gatto miagolava tutto il giorno mi ha raccontato poi mia madre. Piangeva, mi cercava. Quando sono uscita dall'ospedale sono rimasta a letto per un po' lui veniva sul letto e mi fissava con quegli occhioni, capiva il mio dolore!

Che dire sono tante le cose belle che un gatto ti può donare, non basta questo foglio per raccontare la bellezza del mio, la bellezza in tutti i sensi!

Purtroppo, dopo un lutto gravissimo l'anno scorso ho perso anche lui, ma l'ho perso fisicamente perché lui, Kiko rimarrà sempre dentro di me, nei miei ricordi, nel mio cuore!

Fatjona

• .

RUBRICA CURIOSITÀ

La meraviglia della natura è un costante spettacolo che ci circonda, in grado di incantare e stupire con la sua incommensurabile diversità e ingegnosità. Ogni angolo del nostro pianeta è il palcoscenico in cui creature straordinarie, nel corso di milioni di anni, si sono adattate in maniera straordinaria per sopravvivere e prosperare in ambienti unici.

Questi adattamenti sono il risultato di un processo evolutivo che ha permesso loro di sopravvivere e prosperare nel loro ambiente.

In parallelo, l'essere umano condivide una connessione profonda con la meraviglia della natura. Come specie, anche noi abbiamo cercato modi per adattarci a una gamma incredibilmente diversificata di ambienti.

Sebbene la nostra evoluzione sia stata in gran parte guidata dall'uso di strumenti, dalla comunicazione e dalla capacità di adattarci attraverso la cultura anziché attraverso cambiamenti biologici, condividiamo ancora molte similitudini con il resto del regno animale.

Nel nostro caso, le capacità umane straordinarie includono l'uso del linguaggio per comunicare idee complesse, la capacità di creare strumenti sofisticati, la capacità di adattarci a una vasta gamma di climi e ambienti attraverso l'ingegnosità e la tecnologia. Tuttavia, mentre possiamo essere ispirati e affascinati dalle abilità degli animali, è anche importante riconoscere la responsabilità che abbiamo nei confronti di questo mondo naturale straordinario.

L'essere umano ha la capacità di influenzare l'ambiente in modi che possono mettere a rischio la diversità della vita sulla Terra. Pertanto, la nostra meraviglia per la natura dovrebbe essere accompagnata da un profondo impegno a preservare e proteggere questa diversità straordinaria.

Dobbiamo essere custodi responsabili del nostro pianeta, assicurandoci che le future generazioni possano continuare a godere delle meraviglie della natura e imparare dall'ingegnosità degli animali che condividono con noi questo mondo.

Andiamo ora a vedere alcuni esempi di questa natura sempre in grado di stupirci, sperando che possano farci tenere sempre a mente l'importanza della cura e del rispetto verso di essa.

1. **Cacciatori silenziosi:** Le piume dei gufi sono progettate in modo unico per eliminare il rumore durante il volo. Questo permette loro di cacciare in silenzio, rendendoli dei predatori molto efficaci oltre che quasi invisibili cacciando di notte.
2. **Marciatori subacquei:** Gli ippopotami sono eccellenti “nuotatori” e possono restare sott'acqua per diversi minuti. Tuttavia, non sanno nuotare nel senso tradizionale: infatti a causa del loro enorme peso camminano sul fondale dei corsi d'acqua e spingono i loro corpi verso l'alto quando devono respirare.
3. **Camaleonti arcobaleno:** I camaleonti non cambiano colore per mimetizzarsi con l'ambiente, come comunemente si crede, ma modificano la loro colorazione principalmente per comunicare con altri camaleonti o per regolare la temperatura corporea.

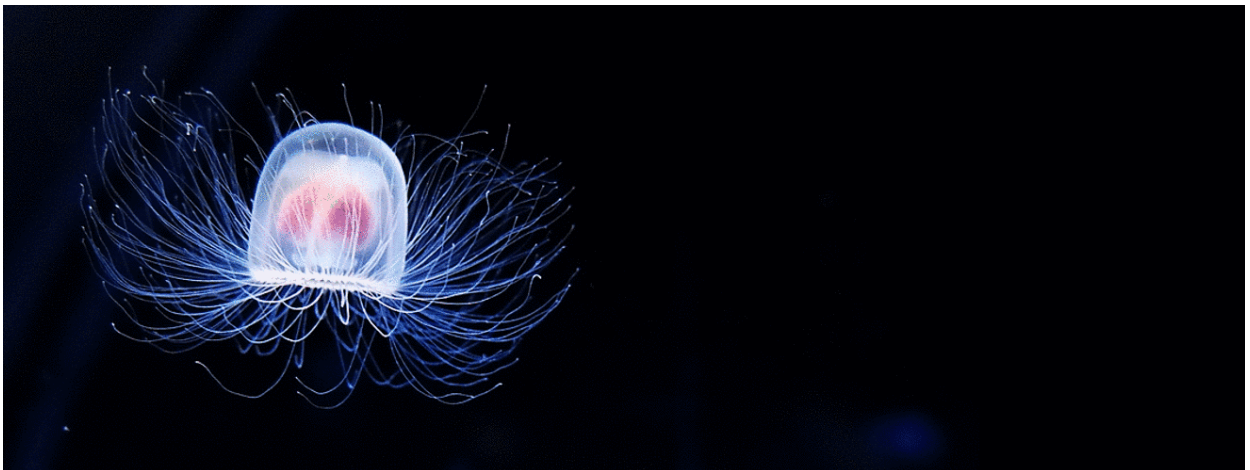


Calumma uetzi

4. **Api ballerine:** Le api comunicano la posizione dei fiori e delle fonti di cibo attraverso un complesso "danzare". Questo comportamento è chiamato "danza a cerchio" e viene utilizzato per trasmettere informazioni sulla direzione e la distanza dei luoghi di interesse.
5. **Pagliacci disponibili:** Nei pesci pagliaccio, quando il capo del gruppo muore, il

maschio subordinato diventa femmina. Questo è un esempio di cambiamento di genere presente in natura per adattarsi alla dinamica del gruppo.

6. **Multitasking:** I delfini sono animali che devono rimanere coscienti per respirare; quindi, solo metà del loro cervello alla volta può dormire. Ciò consente loro di riposare e restare vigili contemporaneamente.
7. **Dieta asciutta:** l'orice, una grande antilope africana, per riuscire ad attraversare anche i deserti più aridi è in grado di sopravvivere fino a dieci settimane senza bere acqua. Per farlo può abbassare la sua temperatura corporea per evitare la traspirazione e interrompere la filtrazione renale e la conseguente espulsione di urina.
8. **Maschi moderni:** Nei cavallucci marini è il maschio che porta le uova. Dopo che la femmina le ha infatti deposte nella tasca ventrale del maschio, è lui a prendersene cura e a difenderle fino alla schiusa
9. **Immortalità segreta:** La "Turritopsis Dohrnii" è una specie di medusa che è in grado di invertire il processo di invecchiamento e tornare allo stadio giovanile una volta raggiunta l'età adulta. Questo ha portato alla sua popolare denominazione di "medusa immortale".



Turritopsis Dohrnii

10. **Schiavitù sotterranea:** Alcune specie di formiche sono note come "formiche schiavizzatrici". Catturano le operaie di altre colonie e le costringono a lavorare per loro, prendendosi cura dei loro cuccioli e nutrendoli.
11. **Denti sani:** I roditori, come i topi e i conigli, hanno denti che crescono in modo

continuo durante tutta la loro vita. Questo è necessario poiché l'azione di rosicchiare e masticare usura costantemente i loro denti.

- 12. Batteri magici:** Le lucciole non producono luce direttamente, ma ospitano batteri bioluminescenti nel loro tratto digestivo. Sono poi in grado di controllare la luce emessa da questi batteri per creare il loro caratteristico bagliore.



Otocione

- 13. Mandibole da record:** L'otocione, o volpe dalle orecchie a pipistrello, è un piccolo carnivoro africano che detiene il record per numero di masticazioni. È infatti in grado di compiere fino a sei masticazioni al secondo.
- 14. Uova parlanti:** I pulcini sono in grado di comunicare tra loro quando ancora nel guscio dell'uovo, facendo suoni e movimenti. Questa comunicazione è nota come "chatter" e permette una coordinazione termica e una sincronizzazione nella schiusa delle uova.
- 15. Rigenerazione stellare:** Alcune specie di stelle marine possono rigenerare le loro braccia perse e alcune possono persino rigenerare un intero corpo da un solo braccio rimasto. Questo è possibile attraverso una accelerata crescita cellulare e un importantissimo dispendio energetico.

Emanuele

LE POESIE DI ANNA

Io, le onde e la musica
onde trasversali, rabbiose e minacciose onde flemmatiche e noiose
onde dolci e melanconiche.

Il mare canta sulle note
di una musica impetuosa e penetrante.

Io? ...immobile... vedo e sento
il mio animo che segue le onde
di questo triste settembre.

08/09/1998



Parlo col mare
ma il mare non mi ascolta
anzi, sembra arrabbiato per quel che dico, vorrà dirmi, forse, di tacere?

Parlo coi gabbiani
ma si avvicinano solo per dirmi che il cielo sta per piangere...
e con il cielo piango anch'io.

08/09/1998

UNA RICETTA DA ASSAPORARE

Ogni volta che porti un nuovo animale domestico in casa, è importante considerare di cosa ha bisogno il nuovo cane, gatto o altro tipo di creatura per essere felice e in salute. Un evento importante come l'adozione di un cane può essere incredibilmente emozionante, ma può anche essere travolgente, spaventoso e disorientante. Qualcosa come i dolcetti per cani fatti in casa può essere molto in basso nella lista delle priorità quando valuti di cosa abbia bisogno il tuo nuovo amico.

Ma la realtà è che i dolcetti fatti in casa per cani possono essere ottimi per l'addestramento, più salutarci per il tuo cucciolo e più convenienti rispetto ai dolcetti acquistati in negozio. Potresti anche aggiungere queste prelibatezze fai-da-te come parte della preparazione dei pasti settimanali per il resto della tua famiglia. In questo modo, il tuo cucciolo riceve un dono ogni settimana e prepararlo diviene parte della tua solita routine tanto quanto lo è cucinare per il resto della tua famiglia umana.

Preparare in casa i biscotti per il proprio cane ha prima di tutto un vantaggio non indifferente: sai cosa c'è dentro! Molti spuntini preparati industrialmente, infatti, contengono coloranti e conservanti artificiali se non addirittura zucchero, tutte cose di cui non solo il tuo cane non ha bisogno ma che sono addirittura nocive. Al contrario, se ti metti ai fornelli, decidi liberamente di quali ingredienti si compongono i biscotti che offrirai al tuo amico di zampa.

E poi nessuno sa meglio di te cosa piace al tuo cane e quali componenti alimentari tollera senza problemi. Un vantaggio ulteriore sta nel fatto che risparmi, a livello economico, perché il costo dei semplici ingredienti di norma è molto basso. Inoltre, probabilmente hai già in casa la maggior parte di quello che ti serve per preparare degli ottimi spuntini.

Si può quasi dire che non esistano limiti, quando si tratta di individuare gli ingredienti per preparare in casa gli spuntini per cani, purché si scelgano alimenti e componenti che il nostro amico a quattro zampe possa tollerare. Zucchero, cioccolato o uvetta sono ovviamente tabù. Ed è meglio privilegiare ingredienti che forniscano al cane anche un certo apporto a livello nutrizionale. In questo modo puoi sentirti con la coscienza a posto quando dai al tuo cane qualche spuntino, ovviamente sempre senza esagerare.

Farina integrale, uova, patate, carote, spinaci, fiocchi di latte, ricotta, brodo di manzo o farina d'avena – tanto diversi sono gli alimenti, altrettanto varie sono le possibili ricette di biscotti per cani.

Puoi anche preparare degli spuntini a base di carne o di pesce. Il modo migliore per farlo è scegliere la carne tritata o teneri filetti di pesce, che possono essere ridotti in purea e quindi lavorati bene così da creare l'impasto ideale per i tuoi biscotti per cani.

In teoria può sembrare complicato, ma i dolcetti per cani fatti in casa possono essere incredibilmente semplici, deliziosi (per i tuoi cani, ovviamente) ed economici.



Chi non ama far felice il proprio cucciolo? Ti assicuro che con questa ricetta riuscirai nel tuo intento. Questi deliziosi biscotti per cani fatti in casa sono preparati con ingredienti adatti all'alimentazione del tuo cagnolino. Ecco una delle migliori ricette di dolcetti per cani fatti in casa.

Biscotti zooplus

Ingredienti (circa 170 pezzi)

- 2 carote
- 2 banane
- 400 g farina di patate
- 200 g fiocchi di avena o polenta
- 100 ml olio
- b. acqua

Procedimento

Mescolare bene in una terrina tutti gli ingredienti. Se si decide di utilizzare la polenta al posto dei fiocchi di avena, aggiungere un po' di acqua. Se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto, aggiungere ulteriore acqua. Formare poi con le mani delle palline di ca. 1-2 cm e cuocerle in forno in modalità ventilata per circa 25 minuti a 150° C. Lasciar riposare gli snack nel forno aperto per tutta la notte, così che possano asciugare completamente.

Quando i biscotti si saranno raffreddati, sarà possibile decorarli, a proprio piacimento, con dei piccoli snack industriali. Spennellare i biscotti con dell'albume montato a neve, decorarli e cuocerli ancora una volta in forno in modalità ventilata per circa 10 minuti a 150°C.

Buon Appetito amico cucciolo!

LE BARZELLETTTE

Un contadino va con sua moglie al mercato e compra 50 maiali.

La moglie sconvolta gli chiede:

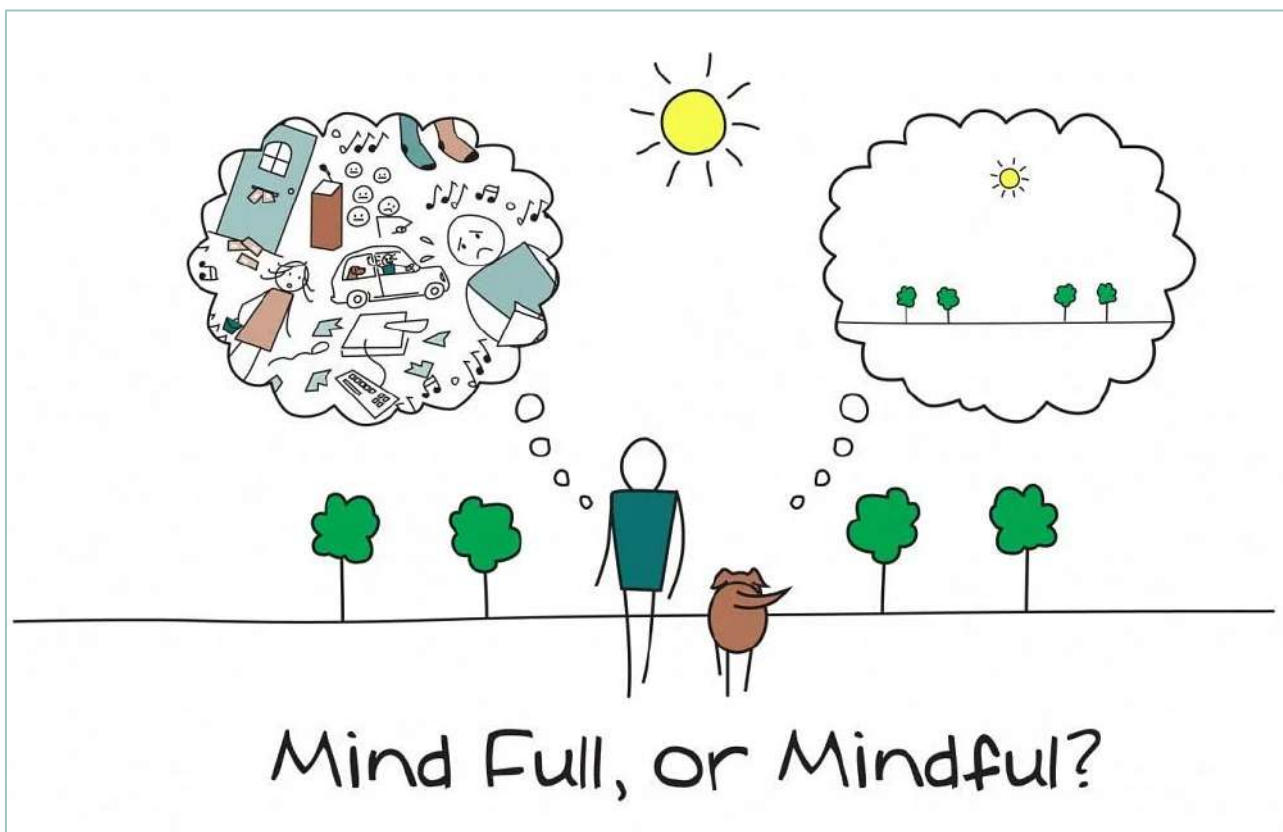
“Ma dove li mettiamo?”

E il marito: “Li teniamo in casa...”

“E come facciamo con il cattivo odore?”

E il marito, di nuovo: “Pazienza, i maiali si abitueranno”.





*Se siamo felici, se siamo in pace,
possiamo sbocciare come un fiore,
e la nostra famiglia, tutta la società,
trarranno beneficio dalla nostra pace.*

Thich Nhat Hanh

fiuxpna

Maximiliano

Anna Maria

Milij Zurek

Brutalita (poco)

Anna

Anna

LA REDAZIONE

Rosario

Sofia

Federico

