

OPERAZIONE "DECLUTTERING" COSÌ SI ELIMINA IL SUPERFLUO

ISABELLA FAGGIANO

BUTTARE via è un'arte tutta da imparare. Si chiama decluttering, una tecnica di origine anglosassone che, letteralmente, vuol dire "togliere ciò che ingombra, eliminare la confusione". Quante volte ci si ripromette di fare ordine, nell'armadio, a casa o in ufficio? Capita a tutti. Eppure è un impegno che spesso si preferisce rimandare. Non per mancanza di volontà o di tempo. Ciò che realmente non si conosce è il giusto metodo.

Il decluttering, infatti, ha delle regole ben precise che, se rispettate, assicurano il successo. Cominciamo dall'aspetto psicologico: perché è così difficile buttare via delle cose, anche quando sono completa-

Come pianificare un nuovo ordine in casa e sentirsi meglio: «Diventerete più creativi»

Istruzioni per l'uso

DA DOVE COMINCIARE

1 Dall'ingresso: è la zona più critica, perché si accumulano ombrelli, cappotti, borse, si abbandona tutto ciò che si ha in mano quando si entra a casa. Ed è anche la zona che si vede per prima

2 Poi il cassetto dove si custodiscono bollette e carte di ogni genere

3 L'armadio: oltre la metà della roba non si usa mai

4 Le librerie: spesso c'è spazio inutilizzato

3 COSE DA VALUTARE PRIMA DI ELIMINARE UN OGGETTO

1 Utilità: quante volte lo si è usato negli ultimi mesi? Se la risposta è "zero" è da eliminare

2 Mi piace veramente? Se non è utile ma anche solo vederlo fa bene al nostro umore, allora meglio tenerlo

3 È legato a un ricordo piacevole? Va eliminato

SISTEMARE IN 5 MOSSE

1 Prendete un blocco e una penna e fate un giro per casa elencando le zone critiche

2 Pulite per zone circoscritte, prima dietro le porte, poi dentro i cassetti...

3 Non accumulate pile di oggetti con la scusa di decidere dopo. Prendete subito una decisione

4 Dopo aver deciso cosa buttare e cosa tenere, non tornate a chiedervi: potrà mai servire? La risposta sarà immancabilmente forse, e così non getterete mai via nulla

5 Le cose buttate dove vanno? In beneficenza, ad amici e parenti, al mercatino dell'usato, online in vendita

LA SPACE CLEANER

«Dopo la pulizia date colore: giallo, rosso o blu»

MULTE SALATE

Motorini, si cambia: dal 13 febbraio addio targhino

ADDIO targhino. Dal 13 febbraio tutti gli scooter cinquantini e le minicar dovranno avere la targa grande - quella a sei cifre - e un certificato di circolazione abbinato strettamente al veicolo, e non più il semplice targhino a cinque cifre. Il codice della strada, in realtà, lo prevede già da un anno, ma dal 13 febbraio scatteranno le multe per gli inadempienti. È quanto previsto dalla legge 120 modificata nel 2010 secondo cui, a partire dal giugno dell'anno scorso, sarebbero dovute iniziare le operazioni di "ritargatura" di tutti gli scooter, ad eccezione di quelli immatricolati dopo il 2006 con la targa grande, quindi già conformi.

L'operazione di omologazione è stata programmata in quattro scaglioni in base alla prima cifra della targa (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, A) e si è conclusa il 28 novembre scorso. A partire da metà febbraio, quindi, il vecchio targhino perderà completamente valore e chi circola violando la legge sarà punito con sanzioni amministrative fino a 519,67 euro. Dovranno adeguarsi gli scooter 50 e le micromotori di categoria L6e, equiparate ai motorini.

Ma perché il cambiamento? Perché il nuovo sistema dà più sicurezza, sia sui furti e sul conseguente riciclaggio sia sull'individuazione del proprietario. La regolarizzazione della targa è effettuabile presso un ufficio della Motorizzazione o una agenzia abilitata come Centro servizi motorizzazione. Va compilato un modulo di richiesta in cui si dichiara proprietario del veicolo e si autocertifica la residenza. E poi bisogna allegare il certificato di idoneità tecnica e le ricevute di tre versamenti: 9 euro per il costo della pratica di reimmatricolazione, 12,48 euro per l'acquisto della targa materiale e 29,24 euro per l'imposta di bolla.

R. S.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La vecchia targa

LA PSICOLOGA

«Siamo troppo attaccati a semplici oggetti»

«Vanno valutati due aspetti» spiega Florinda Barbuto, psicologa e responsabile Aspic, associazione per lo Sviluppo psicologico dell'individuo e della comunità «quello sociologico, e cioè che viviamo nell'era del consumismo, bombardati dal messaggio che bisogna possedere tutto per avere successo, e quello psicologico, che riguarda il senso di identità che sembra risiedere negli oggetti dimostrando che "si è ciò che si ha". Le cose che ci circondano costituiscono la nostra identità, diventano lo specchio della nostra anima e della nostra storia».

Ma quando gli oggetti coinvolgono così tanto la nostra vita, più che un semplice decluttering, sarebbe il caso di adoperare la tecnica dello spaceclearing, «un concetto più ampio che non si limita ad agire sulla confusione creata in casa» spiega Lucia Larese, direttrice della scuola di spaceclearing «ma è l'arte di riorganizzare la propria esistenza».

Si può imparare tra i banchi di scuole specializzate, seguendo corsi itineranti che durano un intero



A QUATTRO ZAMPE

di GIUSEPPE COSTA - animali@ilsecoloxix.it

MICIO E VIE URINARIE INFIAMMATE

Al mio micio è stata diagnosticata una infiammazione cronica delle vie urinarie, ma di cosa si tratta e secondo lei è possibile curarlo senza medicine?

ANDREA e-mail

Un tempo veniva chiamata "sindrome urologica felina". Oggi l'infiammazione delle basse vie urinarie del gatto viene chiamata semplicemente "cistite". Una patologia, questa, causata da una lista davvero interminabile di motivi: calcoli, tumori, infezioni, traumi, farmaci, disfunzioni ormonali e alterazioni anatomiche congenite. Tutte situazioni capaci di scatenare sintomi variabili che vanno dalla difficoltà ad urinare correttamente, al forte dolore e nei casi più gravi alla completa

ostruzione delle vie urinarie. Esiste poi una forma di cistite detta "idiopatica" che non ha nessuna causa apparente e che colpisce in modo particolare il gatto che vive in appartamento, sterilizzato per cui molto spesso sovrappeso perché poco attivo e sovralimentato. Ebbene questo gatto sviluppa cistiti dolorose e ricorrenti fondamentalmente perché reagisce in maniera esagerata a stress ambientali di varia natura. Il gatto con cistite è sicuramente una gatto che soffre, ha un continuo bisogno di urinare ma, una volta raggiunta la cassetta, riesce a fare solo qualche goccia di urina, spesso frammista a sangue. A volte, lo sforzo è talmente fastidioso da essere accompagnato da forti miagolii, a volte ancora la necessità di urinare diviene così urgente da costringerlo a sporcare fuori della cassetta.

È possibile anche che manifesti il suo disagio cambiando carattere o abitudini, può diventare aggressivo o alternativamente apatico, leccarsi in maniera ossessiva la zona genitale, ridurre l'appetito e le sue abitudini di pulizia. Il primo passo per combattere la cistite da stress è senza dubbio migliorare l'ambiente di vita del gatto, iniziando da una corretta gestione della cassetta igienica che va posizionata in luoghi meno frequentati della casa e distante dalle zone dedicate al pasto. Scegliere una ciotola di vetro o di porcellana, posizionarla in luoghi tranquilli e preoccuparsi che l'acqua sia sempre fresca e pulita. È anche importante arricchire l'ambiente di casa, adottare cioè delle strategie che permettano al gatto di organizzare il proprio territorio in base alle sue caratteristiche di felino, consen-



Questa rubrica è anche nel programma radiofonico News Jockey ogni martedì mattina e giovedì pomeriggio su Radio 19

SCRIVERE A:
A QUATTRO ZAMPE

Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426

mitoiletanolamide che potenziano i meccanismi naturali di controllo dell'infiammazione e del dolore vescicale.

QUANDO IL CANE ABBAIA TROPPO

Ho adottato un cane di quattro anni, ma spesso abbaia ad estranei anche in nostra presenza, e così fa sentire rumori al di fuori della nostra casa, perché fa così e cosa posso fare?

GIULIANA e-mail

In base alla descrizione della gentile lettrice inquadrerei il problema nella patologia comportamentale definita come sindrome da privazione. Il soggetto con sindrome da privazione reagisce in modo eccessivo a stimoli normali. Infatti, durante il suo sviluppo comportamentale, più l'ambiente è stato calmo, più

la soglia di emissione in età adulta è bassa. L'abbaiare è quindi una reazione a stati febbrili. Ciò si può manifestare con vocalizzi durante la presenza di elementi estranei alla famiglia, anche dopo l'accoglienza di questi da parte dei proprietari. Nello stesso modo, elementi esterni come la pioggia, il vento, e i rumori urbani sono in grado di suscitare reazioni esagerate. Per risolvere il problema userei sicuramente azioni meccaniche che permettono di diminuire gli stimoli. In seguito raccomanderei una prescrizione farmacologica ed una terapia di contro condizionamento e/o di abitudine. Quindi è importante eseguire una reale visita per stabilire la diagnosi. La prescrizione medica è spesso indispensabile e permette di migliorare gli effetti della terapia comportamentale.

[+] COME CONTATTARE GLI ESPERTI

lunedì
ATTENTI AL PORTAFOGLIO
risparmio@ilsecoloxix.it

martedì
TAX CORNER
taxcorner@libero.it

mercoledì
LA CASELLA DELLA SANITÀ
salute@ilsecoloxix.it

giovedì
A QUATTRO ZAMPE
animali@ilsecoloxix.it

► **DOMANI**
venerdì
PREVIDENZA FACILE
previdenza@ilsecoloxix.it

sabato
L'AVVOCATO DI FAMIGLIA
giovannacomand@fastwebnet.it

domenica
BIMBI IN FORMA
pediatri@ilsecoloxix.it