



Associazione Oncologica Italiana
Mutilati della Voce



SI POSSONO REALIZZARE I SOGNI?



www.aoionlus.it - email: info@armdv.it

fialpo

Federazione Italiana delle Associazioni di Laringectomizzati e Pazienti Oncologici della Testa e del Collo
Via F.lli Rosselli, 11 - 37138 Verona - Tel/Fax 045/561789 - E-mail: info@arvmdv.it - www.aioionlus.it



Associazione Oncologica Italiana "Mutilati della Voce"

Via F.lli Rosselli, 11 - 37138 Verona

Tel./Fax 045 561789 - www.aioionlus.it - info@arvmdv.it

Federata Fialpo

***Campagna di prevenzione nelle scuole
"contro il fumo - alcool - droga
alimentazione - fattori inquinanti"***



***Se ami i fiori,
non bruciarti la vita, difendila***

PERCHÉ?

Perché abbiamo deciso di realizzare questo opuscolo?

Perché volevamo raccogliere alcune indicazioni pratiche da fornire ai giovani per aiutarli a realizzare i loro sogni.

Solo pochi ci riescono.

Ma esistono delle condizioni che rendono possibile provarci e cioè rimuovere quegli ostacoli che, da subito, impediscono di partecipare a questa gara, alla fine della quale la vittoria è la realizzazione dei sogni.

Sembra un discorso poco concreto? Non lo è.

Se, ad esempio, fa parte dei sogni una vincita ad una lotteria, è condizione indispensabile per provarci l'acquisto di un biglietto. Se non si è sostenuto il sacrificio del costo del biglietto, infatti, non sarà domani possibile lamentarsi di non aver vinto.

Ma qui non stiamo parlando di un gioco, ma del vostro futuro.

Un ringraziamento particolare ad Alessandro Ramponi, autore ed ideatore di questa iniziativa.

La Presidenza



Associazione Oncologica Italiana
Mutilati della Voce



SI POSSONO REALIZZARE I SOGNI?

La domanda è importante e la risposta è affermativa, ma non ci si può aspettare che sia una cosa facile.

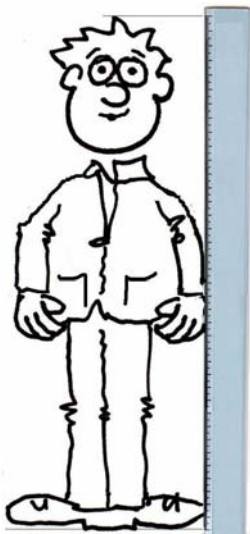
Stiamo parlando di raggiungere le vette più alte e non di salire le scale di casa nostra e cioè vogliamo raggiungere ciò che è per definizione difficile da raggiungere.

Ma **perché rinunciare subito senza provare**, senza cioè avere nessuna possibilità?

Se alcuni ci sono riusciti, beh! Allora ci possiamo riuscire tutti, anche se non è il caso di pensare che non esistano le difficoltà.



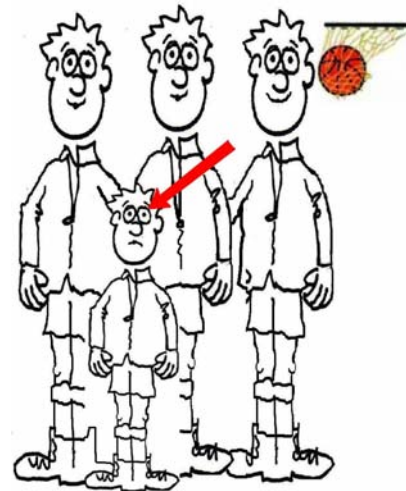
Sogni e obiettivi



Che cosa distingue i sogni dagli obiettivi?

Mentre il sogno è qualcosa di irrazionale, l'obiettivo è il risultato dell'analisi di un problema e dell'individuazione dei modi e delle possibilità che si hanno di risolverlo. Bisogna, insomma, **prendersi le misure**.

È chiaro che nell'esame delle possibilità di realizzare un sogno, possiamo arrivare a concludere che si tratta di un obiettivo impossibile, e cioè, che, razionalmente, ci sentiamo di escludere che sia raggiungibile.



Ad esempio, se sogniamo che ci stanno spuntando le ali e che riusciamo a volare, o ridimensioniamo il nostro sogno e ci limitiamo a prendere un aereo per andare da un posto ad un altro, o dobbiamo concludere che il nostro è un obiettivo impossibile. Ma non è sempre così. **Alcuni obiettivi, pur difficili, si possono raggiungere.**



Individuare e raggiungere gli obiettivi



Per poter raggiungere un obiettivo, dobbiamo, per prima cosa, individuarlo e cioè sapere esattamente quale è il problema che stiamo affrontando e il suo livello di difficoltà.

Altro è, infatti, avere come obiettivo di essere il ragazzo che corre più veloce della classe, altro è ottenere la medaglia d'oro olimpica della gara dei cento metri piani. Diversi sono lo sforzo e la difficoltà, ma, forse, devo avere in entrambi i

casi chiaro l'obiettivo e **porre il massimo** impegno possibile per raggiungerlo.

SUCCESSO

Raggiungere il successo è un desiderio che tutti abbiamo, anche se la nostra vita è dedicata al bene degli altri e non esiste in noi alcuno spirito di competizione.

I grandi benefattori dell'umanità, infatti, si sono posti come obiettivo non tanto il loro bene personale, quanto il bene altrui e



l'eliminazione dell'infelicità o della disperazione dal mondo.

Chi, invece ha agito per il proprio tornaconto personale, ha avuto più direttamente la soddisfazione per i propri sforzi, anche se non è detto che la sua sia maggiore di quella di chi si è prodigato per gli altri.

Il successo negli studi

Raggiungere il successo negli studi, nel nostro caso, non significa essere promossi a fine anno scolastico che di per sé è un obiettivo comune, ma che speriamo non sia solo un sogno. Il successo che si ottiene in questo campo porta a fare nuove scoperte, inventare nuovi strumenti o nuove tecnologie, ad aspirare, cioè, al riconoscimento e alla stima della comunità, anche se, non necessariamente, si aspira ad ottenere il premio Nobel.



Il successo nello sport



I campioni dello sport sono amati ed invidiati da tutti, ottengono notorietà, gloria e denaro e sono oggetto della curiosità del pubblico, che, a volte, nega loro la privacy.

Qualcuno direbbe che si sono dedicati alla causa dello sport, anche se, molte volte, hanno avuto come obiettivo (il che è lecito) solo la loro soddisfazione personale.

Il successo sociale

Il successo sociale è quello che si ottiene nei vari rami di attività che coinvolgono la comunità, sia che si dedichi alla professionalità ed all'imprenditorialità, che alla politica, ottenendo i massimi risultati.



Barack Obama

I nomi di professionisti, imprenditori e politici arrivati al successo sono sulla bocca di tutti ed entrano nei nostri discorsi di tutti i giorni. La loro opera ha una riconosciuta **utilità sociale**.

Il successo nello spettacolo

Il successo nello spettacolo ci affascina tutti perché è quello più immediatamente constatabile, il notissimo attore, il grande cantante rock, la star del cinema, o, più semplicemente, il noto presentatore e le “veline” sempre presenti in televisione, sembrano essere **l'immagine stessa del successo**, che incarnano con i loro volti truccati e curati, facendoci pensare ad un mondo dorato di sogno.



Professionale

Il successo professionale è quel particolare tipo di successo sociale che si ottiene eccellendo nel proprio lavoro. Altro è essere medico, avvocato, commercialista,

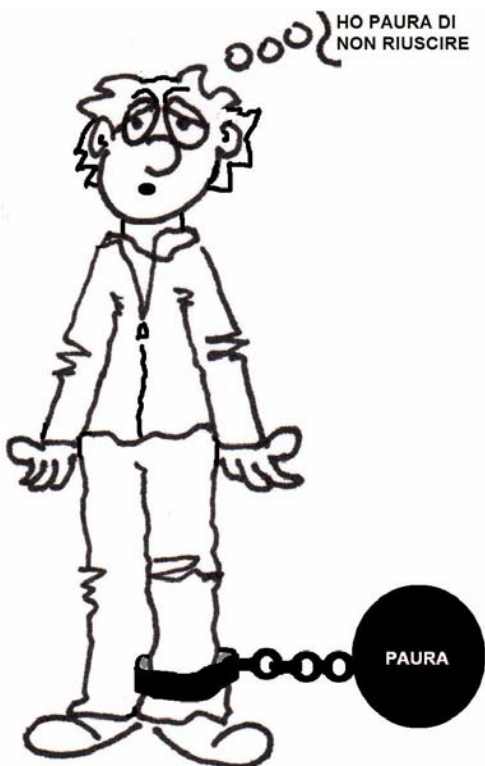
o architetto, altro è essere un grande primario in un reparto di un famoso ospedale, un principe del foro che segue processi a personaggi famosi, un economista consultato da grandi imprese o ministri o l'architetto che ha progettato famose costruzioni, riportate sui libri di storia dell'arte.

Si può fare onestamente e dignitosamente il

proprio lavoro e mantenere, così, al meglio, la propria famiglia, ma **eccellere in quello che si fa** o si produce pone ad un livello superiore ed è l'aspirazione, anche se inconfessata, di ognuno di noi.



Non rinunciare senza provare



Alle vette, però, non tutti arrivano, anzi, si può dire con le parole di una nota canzone, che “uno su mille ce la fa”.

Ma l'esistenza delle difficoltà non ci deve spaventare a priori e non ci deve impedire di cercare di realizzare i nostri sogni, perché il premio ai nostri sforzi sarebbe molto appagante.

Date le difficoltà che incontreremo nel cercare di raggiungere i nostri obiettivi, dobbiamo, però, essere sereni e cioè consci che il mancato ottenimento del premio alle nostre fatiche non è una tragedia, ma che è già un risultato l'aver fatto del proprio meglio per raggiungere l'oggetto dei nostri desideri.

Rinunciare senza neppure provare, ritenendo che sia difficile, è come darsi per sconfitti prima ancora di entrare in

campo, o rinunciare a concorrere perché ci sono tanti avversari, non considerando che **chi riuscirà è una persona come noi** e potremmo essere noi.

CHE COSA SERVE?

Che cosa serve per provare a realizzare i propri sogni?



Come per qualsiasi obiettivo è indispensabile che ci si applichi con **buona volontà, studio, allenamento, dialogo con gli altri e fortuna.**

Mentre l'ultima delle condizioni (la fortuna) è indipendente dalla nostra volontà ed è, dunque, un ingrediente della nostra ricetta per il successo di cui possiamo solo sperare di disporre, le altre sono e devono essere frutto dei nostri sforzi per ottenere i risultati che ci interessano.

Insomma, per ottenere ciò che si vuole, bisogna impegnarsi, ma ciò non è, né impossibile, né disumano.

Buona volontà



La buona volontà permette di affrontare gli sforzi necessari al raggiungimento degli obiettivi con costanza, continuità e senza perdersi d'animo.

Una volta che abbiamo deciso l'obiettivo, stiamo lavorando per raggiungere qualcosa di nostro e che nessuno ci ha imposto. Non dobbiamo, dunque avere

troppi ripensamenti, o cedimenti, e dobbiamo procedere fino al raggiungimento dello scopo.

Raccontata così la buona volontà sembra una forma di eroismo, ma è solo il **mantenere fede alle proprie decisioni** e procedere per la strada iniziata.

Studio

Con il termine studio non si deve intendere solo la lettura dei testi scolastici o la preparazione dei compiti richiesta dagli insegnanti per le lezioni del giorno dopo, ma quella forma di **curiosità che spinge a conoscere**, ad approfondire gli argomenti che piacciono, o che servono per il raggiungimento dei propri obiettivi.

E' infatti difficile pensare ad un grande campione di calcio che non abbia studiato a fondo il regolamento del gioco e le caratteristiche della ginnastica che, durante gli allenamenti, gli permette di ottenere il massimo di forma possibile. E' poi più simpatico il campione che si esprime correttamente in lingua italiana, o, se si presenta il caso, nella lingua del paese in cui pratica il proprio sport.

ESSERE CAMPIONE
DI IGNORANZA NON E'
MOLTO PRESTIGIOSO



Allenamento

Qualsiasi attività, fisica o mentale, si intenda svolgere ai massimi livelli, deve essere preceduta da un opportuno allenamento. Occorre infatti **preparare il corpo e la mente agli impegni particolari** che essa richiede.

Non è possibile, infatti, partecipare ad una maratona se non ci si è prima posti nelle condizioni di poterla affrontare, o non si può imparare a recitare una parte a teatro se non si è allenata la memoria a ricordare.

Dialogo con gli altri



sono devianti, devono essere non inimicizie mortali (e di morti ce ne sono stati), ma sano tifo, anche rumoroso, durante la partita e di una stretta di mano con l'avversario, alla fine.

Un buon rapporto con coloro che ci circondano, rende la vita più gradevole e più facili i contatti.

Si tratta di essere disponibili nei confronti di chi incontriamo e di non partire sempre prevenuti, o con arroganza, o con aggressività.

Meglio è farsi amare, che farsi odiare, senza rinunciare, per questo, alle proprie idee ed alla propria personalità.

Ad esempio i rapporti con i tifosi di una squadra avversaria della nostra, se non



Fortuna

Per poter realizzare i sogni **serve anche un po' di fortuna**, ma meno di quello che potrebbe sembrare.

Gli antichi romani sostenevano che "ciascuno è artefice della sua sorte", intendendo che, se vogliamo che la fortuna sia propizia, dobbiamo porre in atto tutti quei comportamenti che le permettano di arrivare.

Sostenevano poi che la fortuna è cieca e che, perciò, non vede prima da chi andrà.

SALUTE

Qualunque sogno si voglia realizzare, molto dipende dalle proprie condizioni di salute. Infatti quello che saremo dipende molto da quello che siamo.

Il sostegno offerto da buone condizioni di salute è una delle condizioni che influenzano la riuscita nel raggiungimento degli obiettivi.

In partenza si possono presentare due diverse situazioni: salute non buona, o salute buona.

Se la salute non è buona è importante curarsi, o mettersi in condizione di non peggiorare le proprie condizioni, perché spesso accade che, anche chi parte svantaggiato, riesca a realizzare i sogni. Lo dimostra il successo ottenuto nei diversi settori di attività da persone afflitte da serie menomazioni.



Se la salute non è buona

Se la salute non è buona, non bisogna disperare, ma cercare di **limitare i danni** e di guarire.

Curarsi

Se si è malati bisogna curarsi, ma non bisogna esagerare. Ci sono alcuni che sembra che siano malati per professione e che fanno

di tutto per rovinarsi la vita.



Evitare atti che aggravino

Se si è malati bisogna evitare tutti quei comportamenti che possono aggravare le proprie condizioni di salute e cioè di aggiungere danni a una condizione già non ottimale.

Fare i perenni malati non serve a niente, se non a rovinare la vita, ma **se si è malati bisogna curarsi!**

E' sbagliato pensare che ormai, tanto ..., problema più, problema meno...



FA TANTO MALE, MA OGNI
TANTO SBAGLIO E ALLORA
SONO MOLTO CONTENTO!



Salute buona

Se la salute c'è, allora è proprio il caso di tenerla stretta e di trattarla come se fosse un tesoro prezioso. Si deve evitare di cercare di farsi del male da soli.

COMPORAMENTI POSITIVI

Si parla spesso di **stile di vita** e cioè di abitudine a comportamenti che permettono di mantenersi una salute ottimale, in modo da essere pronti ad affrontare tutti gli ostacoli che possono essere frapposti alla realizzazione dei sogni. Si devono avere, insomma, comportamenti positivi.

Moderazione

Usare la moderazione nei propri comportamenti non significa negarsi i piaceri della vita, anzi permette di goderseli più a lungo.

La buona cucina, ad esempio, è un piacere per il palato, ma esagerare con

COMPORAMENTI
POSITIVI, CIOE'
VIVERE LIMITANDO
GLI ERRORI CHE
POSSONO ROVINARE
LA SALUTE!



il cibo porta un gran numero di problemi alla salute.

Vita all'aria aperta

La vita e l'attività all'aria aperta, ad esempio in montagna o al mare, permettono libertà di movimento, ossigenazione dei polmoni e il contatto con la natura che ci circonda. Non è sempre facile, ma se ci si impone un'uscita fuori città tutte le volte che il tempo e gli impegni la permettono, non si fa che aumentare la probabilità di vivere sani.

Ma **bisogna sapersi guardare intorno** ed evitare quei luoghi che comportano problemi.



Se per volontà di stare all'aria aperta si va a fare un picnic in una discarica di rifiuti, forse si attua un comportamento non corretto.

Pratica dello sport (allenare il corpo)

Per compensare la tendenza alla vita sedentaria che è propria dei nostri tempi, è opportuno praticare con costanza attività sportive. Stare troppo seduti davanti a un televisore o a un computer, può far passare allegramente il tempo, ma sicuramente non è utile alla salute del corpo.

L'allenamento a discipline sportive armoniose, che mettano, cioè, in movimento tutte le parti del corpo, mantiene il nostro corpo in condizioni ottimali di salute.

Sempre che non si esageri.

Studio (allenare la mente)

Se la ginnastica costituisce un allenamento per il corpo, lo studio serve ad allenare la mente.

In questo caso per studio non si intende solo quello scolastico importantissimo, ma l'abitudine alla curiosità, alla memorizzazione e alla comprensione di ciò che interessa.



ALLENO LA MENTE
ANCHE STUDIANDO
COME DIVENTARE
VELINA?

Allenare la memoria, la migliora. Eseguire calcoli "a mente", abitua ad elaborazioni mentali. Non sono discorsi antidiluviani nell'età dei computer e delle calcolatrici.

Per un giorno potrebbe mancare l'elettricità e potremmo non essere più capaci di risolvere problemi elementari per tirarci fuori dai guai.



MI HANNO DETTO CHE I
MUSCOLI CONQUISTANO
LE RAGAZZE.
QUALCUNO SOSTIENE
CHE E' PIU' IMPORTANTE
LA ZUCCA, ... SIC!

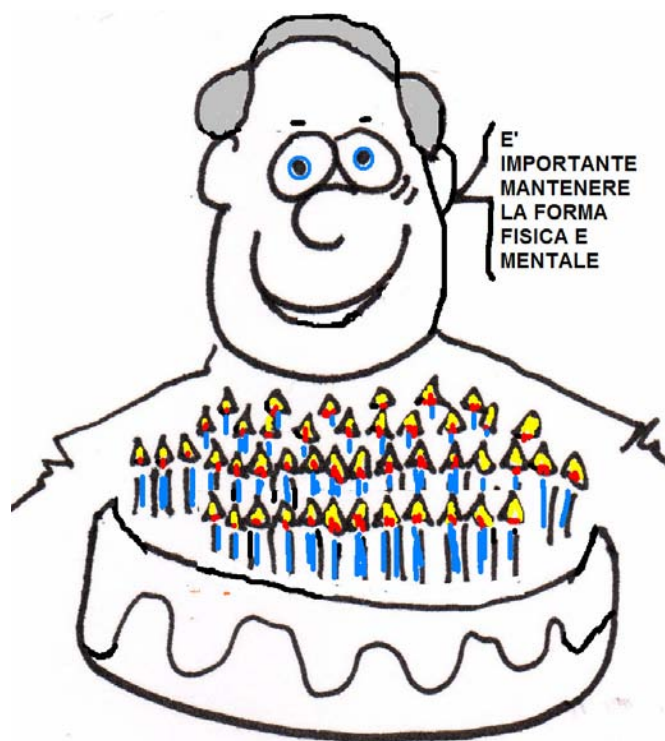
Conseguenze positive

Le conseguenze ottenibili con un corretto stile di vita sono: longevità, la buona forma fisica e mentale, il mantenimento di un aspetto gradevole e l'efficienza in qualsiasi tipo di attività.

COMPORAMENTI NEGATIVI

I comportamenti negativi, se ripetuti, invece, comportano **conseguenze negative gravi**.

Tra queste possiamo ricordare l'incapacità di raggiungere i propri obiettivi, il ripetersi di insuccessi, le malattie, come problemi polmonari, problemi cardio-vascolari, cancro e invalidità.



ECCESSI ALIMENTARI O ALIMENTAZIONE SCORRETTA

E' evidente che si è il frutto di ciò che si mangia. E' il nostro carburante e ciò che ci permette di essere attivi e pieni di energia. Ma, c'è un "ma". Dobbiamo evitare le esagerazioni, o l'alimentazione squilibrata e non sana.

Va premesso che **qualsiasi esagerazione è negativa** e che ciò che viene assunto in piccole quantità, normalmente non fa male, mentre le esagerazioni sono sempre dannose.

La qualità degli alimenti, in particolare, è molto importante per mantenersi in buona salute.

Dobbiamo fare attenzione, ad esempio ad alcune categorie di alimenti, perché, se assunti in quantità esagerate sono dannosi. Tra questi ricordiamo:

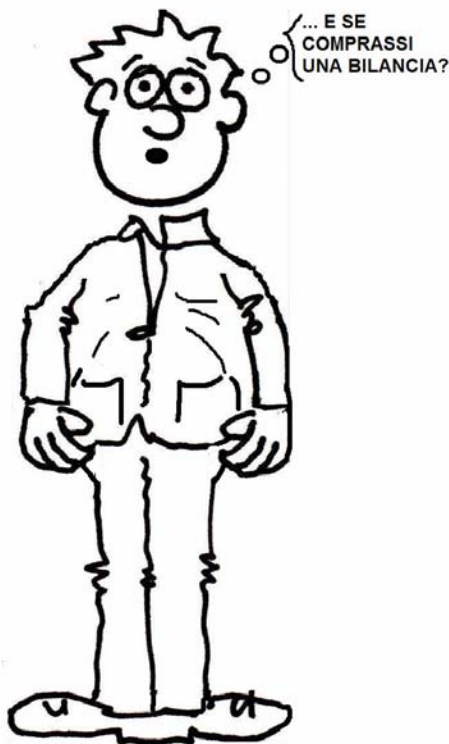


grassi (soprattutto animali), sale, carne rossa, zuccheri raffinati, cibi conservati o con additivi e, a volte, cibi grigliati. Importante è comunque e sempre la quantità. Perfino alcuni veleni potenti, in quantità minime sono da considerarsi farmaci.

Che cosa fare per rimediare se si sbaglia l'alimentazione?

Occorre tenersi sotto controllo, senza eccessi.

La parola che viene subito in mente è "dieta". Una dieta, infatti potrebbe, in alcuni casi essere utile, ma solo se è seguita sotto controllo medico. Una dieta "fai da te" è sempre e solo dannosa, soprattutto quando si utilizzano farmaci o integratori.



Normalmente ognuno di noi sa in cosa esagera nell'alimentazione. Si può cercare di ridurre, senza eccedere, le quantità esagerate e di fare un po' di movimento. Se la situazione è seria è necessario il controllo di un medico per evitare scompensi o esagerazioni.

ECCESSIVI SFORZI FISICI

Mantenere l'equilibrio è necessario anche nello sport. Chi affronta sforzi eccessivi senza un preventivo allenamento, è in pericolo.



Se, ad esempio, si affronta una lunga corsa, la Maratona, senza essere allenati, o ci si ferma quasi subito o si corrono seri rischi.

Ancora più evidente è la pericolosità del comportamento dei rocciatori inesperti che affrontano montagne senza un'adeguata preparazione.

Le impreviste, serie, conseguenze possono essere irreparabili.

ALCOOL

Tra i consumi da tenere sotto controllo, il più diffuso e culturalmente accettato è quello di alcool. In effetti una persona adulta (il fegato acquista la capacità di fissare gli alcoli solo dopo i 14 anni di età) può bere mezzo bicchiere di vino con soddisfazione e, a volte, traendone giovamento. Il vino è un alimento che fa parte della cultura italiana da secoli. Ma non bisogna esagerare con la quantità.

Esistono, poi, altre bevande alcoliche il cui consumo si giustifica solo con il sapore e che non hanno alcun valore alimentare. Sono, in pratica solo dannose. **Meglio evitarle.**



Perché si inizia a bere alcool

Il primo bicchiere di vino si beve per sentirne il sapore, spinti di solito dai familiari in una festa tradizionale (brindisi per un compleanno). Di solito accade sempre troppo presto, quando il proprio fisico non è ancora pronto. Poi lo spirito di emulazione nei confronti degli amici “più grandi” porta a ripetere l’esperienza incrementando le dosi fino a livelli dannosi.

Un bicchiere di vino (che è anche un alimento) bevuto in età adulta non è una tragedia, ma lo diventa quando non è più solo uno e si comincia a bere troppo.

I liquori, poi, non hanno nessuna giustificazione alimentare e sono solo dannosi.

L'ubriachezza porta a comportamenti pericolosi, perché la sensazione di ebbrezza e di ottimismo che regala, ci fa affrontare dei rischi, senza pensare, o ci fa diventare violenti.

E si verificano fatti incresciosi, come ad esempio gli incidenti stradali, che seminano la morte sulle strade, o eccessi che riempiono di alcolisti le corsie di ospedale.



Cosa fare per rimediare

Dall'alcolismo non si riesce a uscire da soli. Bisogna **lasciarsi aiutare**.

FUMO

Il vizio del fumo è abbastanza strano perché inizia da un'esperienza decisamente sgradevole. La prima sigaretta, infatti, provoca la tosse e lascia in bocca un sapore sgradevole.

Una volta preso, il vizio diventa molto condizionante e spinge a comportamenti, a dir poco, buffi.

Rimanere senza sigarette diventa un **assillo** e si interrompe qualsiasi attività per fumare. Capita infatti di vedere persone uscire di corsa dal cinema, dal ristorante, o dal lavoro, per poter fumare l'agognata sigaretta.

Il fumo, poi, provoca una serie di danni alla salute, come cancro, problemi respiratori e cardiovascolari che minano seriamente la salute.

Inoltre, il cosiddetto fumo passivo, può minare la salute anche di coloro che, pur non fumando, sono soliti stare in ambienti in cui altri fumano. Insomma, vivere in una nuvola prodotta dalla sigaretta accesa non è certamente un comportamento che aiuta nella realizzazione dei sogni, anzi, li nasconde dietro una cortina di fumo.



Perché si inizia a fumare?

Si inizia a fumare perché un amico spinge a farlo e offre una sigaretta e perché si ha l'impressione di essere più adulti se lo si fa.

E allora si mette in bocca il "**ciuccio**" per adulti e ci si pavoneggia, come se, con questo comportamento sbagliato, si diventasse più maturi.

Il risultato è un vizio che, solo con molta buona volontà e impegno si riesce a superare.



Che cosa fare per rimediare?

Nessuno ha mai smesso di fumare per le insistenze di chi gli sta intorno.

Occorre trovare delle motivazioni per smettere ed impegnarsi a farlo.

Perché? Perché, come si è soliti dire, “ci guadagna la salute e il portafoglio”; ma soprattutto per non essere più schiavi di un tubetto di carta, pieno di tabacco.

Smettere di fumare è possibile, basta provarci con convinzione!



DROGA

La dipendenza dalla droga è estremamente grave perché, da soli, non si riesce ad uscirne.

In pratica si tratta di una situazione, che **inizia per gioco**, in cui si pensa di rifugiarsi lontano da una realtà grigia, bruciandosi il cervello per fare dei sogni chimici.

E' tornata la parola "sogni"!

Ma questi sogni non sono realmente nostri. Sono i sogni creati da un cervello che non è più il proprio, ma è condizionato, o meglio, limitato dagli elementi chimici che compongono la droga.

Fuggire dalla realtà non è un atto di superiorità. E' solo il comportamento di chi è stato condizionato e reso incapace.

Si parla di dipendenza, perché non è più la volontà a controllare le proprie azioni, ma il condizionamento creato dalla droga.

I nomi delle droghe non sono molto importanti, ma possiamo ricordarne alcuni, così come si fa una lista dei **peggiori assassini** in circolazione:

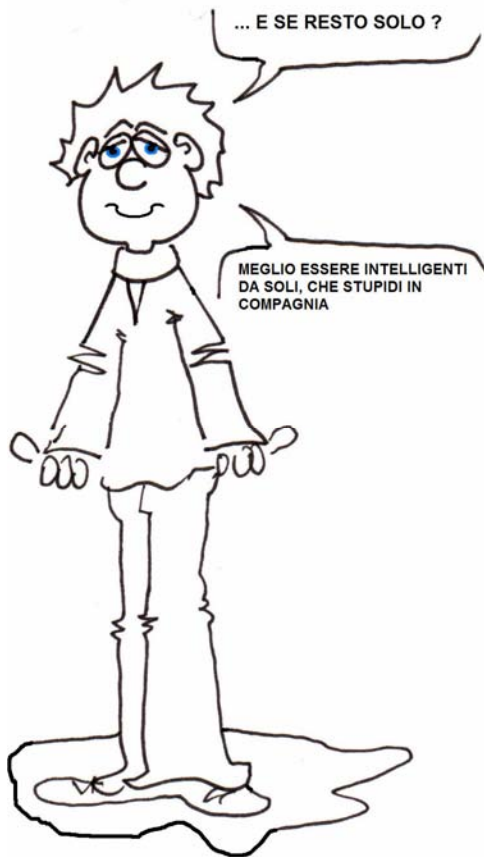
☠ morfina e derivati, ☠ cocaina, ☠ crack e freebase, ☠ ecstasy,
☠ metanfetamine, ☠ feniclidina-ketamina, ☠ allucinogeni, ☠ lsd, ☠ dmt,
☠ ghb, ☠ smart drugs e ☠ cannabis.



Perché si inizia a drogarsi

Si inizia perché si crede di essere più forti della droga, di poter smettere quando e come si vuole, ma, quando ci si rende conto che non si riesce ad uscire dalla dipendenza, è troppo tardi.

Se poi ci si droga come dimostrazione di appartenenza ad un gruppo, non si fa che accettare un'imposizione esterna e sciocca che non può portare alcun vantaggio né alla compagnia, né a se stessi.



Che cosa fare per rimediare?

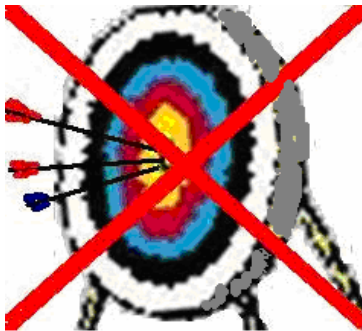
Si deve chiedere aiuto ai **genitori**, che certamente vogliono aiutarci e provvedono sempre al nostro bene, anche indirizzandoci a una **struttura specializzata**.

CONSEGUENZE NEGATIVE

Le conseguenze di comportamenti sbagliati sono quasi sempre negative.

In particolare, a titolo di esempio da eccessi alimentari e consumo di alcool fumo e droga, si possono rischiare: incapacità di raggiungere i propri obiettivi, insuccessi, malattie, come problemi polmonari, problemi cardio-vascolari, cancro, e invalidita'.

... e addio a sogni e obiettivi!



AGENTI NEGATIVI ESTERNI

Oltre a comportamenti individuali sbagliati, possono condizionare le condizioni di salute anche **comportamenti collettivi**, che influiscono sulla nostra possibilità di ottenere successi mantenendoci in salute, rovinando l'ambiente in cui viviamo.

Si parla, in particolare, dell'inquinamento.

Inquinamento dell'aria

L'inquinamento che rende irrespirabile l'aria delle nostre città e crea l'effetto serra che sta aumentando in modo anomalo la temperatura del nostro pianeta, è la somma di comportamenti sbagliati delle nazioni e di comportamenti sbagliati dei singoli.

La soluzione al problema va trovata cambiando il modo di agire, di consumare, di pensare di **ciascuno di noi**.

Se si incominciano a privilegiare le fonti di energia rinnovabili, le produzioni non inquinanti, i mezzi di trasporto pubblici, possibilmente elettrici e cioè se si prendono provvedimenti **pubblici e privati** per limitare gli scarichi nell'atmosfera, la produzione di anidride carbonica e la diffusione di polveri sottili, forse si potranno limitare i danni.

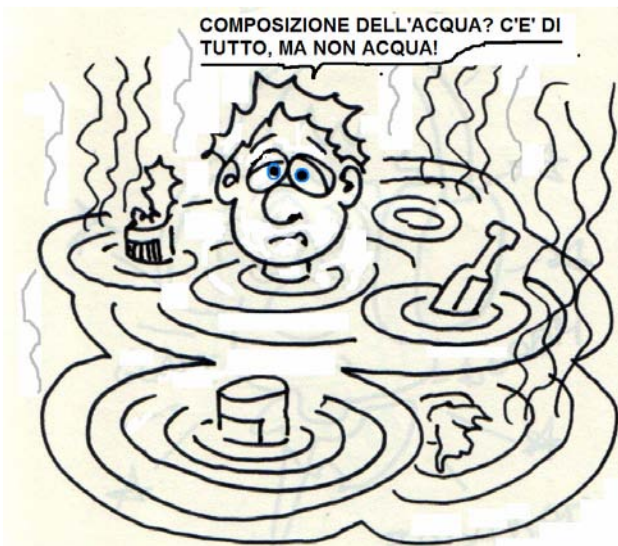


Si può cominciare dalle piccole cose, come spostarsi in bicicletta o in autobus, anziché con l'auto privata o limitare il riscaldamento o raffreddamento degli ambienti.

E' strano, ad esempio, come nei locali dotati di climatizzazione si tenda ad avere troppo caldo d'inverno (quando si è vestiti pesantemente) e troppo freddo d'estate (quando si è poco vestiti).

Inquinamento dell'acqua

Si sta trattando l'acqua del pianeta **come se fosse un bene inesauribile e poco importante**,



mentre fa parte degli elementi che sono indispensabili alla nostra vita.

Si fanno sprechi, si sporca, inquinandola, l'acqua esistente, non ponendo alcuna attenzione al risultato degli atteggiamenti sbagliati di ciascuno di noi. Come l'aria, costa poco, ma la mancanza di acqua potabile costa troppo, ci costa la salute, o, peggio, la vita.

Inquinamento del suolo

L'inquinamento del suolo è, in parte la conseguenza di quello di aria ed acqua, in parte è dovuto all'eccesso di rifiuti, più o meno tossici, prodotti dalla nostra società **dedita ai consumi**.

Solo da poco si pensa al riciclaggio dei materiali e al riutilizzo dei beni.



Se non si distrugge, ad esempio la carta, o si riutilizzano i sacchetti di plastica della spesa, si risparmiano, oltre alle risorse del pianeta anche spese familiari. Si devono, cioè, produrre meno rifiuti e quelli prodotti devono essere eliminati con la raccolta differenziata per poterne riutilizzare i materiali.

Inquinamento acustico

L'inquinamento acustico si può chiamare con termine meno sofisticato, ma più immediatamente comprensivo, "**rumore**".

Si è circondati dai rumori e quando se ne trovano pochi nell'ambiente si provvede con mezzi personali, frequentando discoteche in cui si produce musica a livelli di rumorosità

elevatissimi, o sparandosi nel cervello note a volume elevatissimo, attraverso auricolari o cuffie.



A parte il danno all'udito e ai vari disturbi della quiete pubblica, la musica a volumi troppo alti, ha più distorsioni e cioè è meno fedele e meno godibile.

Il silenzio sta diventando un bene sempre più prezioso per la salute dei propri timpani e della propria mente.

Che cosa fare per limitare i danni?

Per cercare di limitare i danni si devono tenere comportamenti meno rumorosi e cioè, ad esempio, non tenere televisori a tutto volume, non avere veicoli o strumenti troppo rumorosi, o più semplicemente usare toni di voce troppo elevati.

E' sempre la salute di tutti che viene messa in pericolo, e come si sa la salute ci serve a cercare di realizzare i sogni, di raggiungere gli obiettivi.

E RICORDATEVI

Abbiamo parlato di tutto quello che servirebbe per realizzare i sogni perché ci terremmo che voi ci riusciste, e, anche se siamo convinti che non sia una cosa semplice, siamo altrettanto convinti che ci si possa riuscire, seguendo il buon senso e i consigli che abbiamo dato.

Auguri e, ricordatevi, **facciamo il tifo per voi!**

Ciao!



Sede Regionale
Associazione Oncologica Italiana Mutilati della Voce Onlus
Via Fratelli Rosselli n.11 – 37138 Verona
Codice Fiscale 80025880230

Sezioni provinciali:

Belluno - via T. L. Burattini n. 46 - 32100 Belluno - tel. 0437-32405

Padova - via Monta' n. 368 - 35136 Padova - tel. 0429-788237

Rovigo - piazzale Soccorso n. 4 - 45100 Rovigo - tel. 0425-31650

Treviso - via T. Vecellio n. 70 - 31022 Preganziol (TV) - tel. 0422-93779

Venezia - via Castellana n. 164 - 30174 Zelarino (VE) - tel. 041-950026

Verona - via Fratelli Rosselli n. 11 - 37138 Verona - tel. 045-561789

Vicenza - via G. Medici n. 91 - 36100 Vicenza - tel. 0424-945308

Sottosezioni: Bassano del Grappa (VI), Legnago (VR), Bussolengo (VR)



Associazione Oncologica Italiana
Mutilati della Voce





CON IL SOSTEGNO DELLA



**BANCA POPOLARE
DI VERONA**

PASSIONE E IMPEGNO NEL SOCIALE