

# IL GIORNALINO DEL BOLOGNA

Giornalino di divulgazione attività e news  
del condominio Bologna



foto di Francesca Miglio

*Febbraio è sbarazzino.  
Non ha i riposi del grande  
inverno,  
ha le punzecchiature,  
i dispetti  
di primavera che nasce.  
Dalla bora di febbraio  
reque non aspettare.  
Questo mese è un ragazzo  
fastidioso, irritante  
che mette a soqqadro la casa,  
rimuove il sangue, annuncia il  
folle  
marzo  
periglioso e mutante.*

di Vincenzo Cardarelli

**Febbraio è il mese più breve dell'anno, piccolo, freddo e qualcuno potrebbe dire anche birichino.** Quest'anno è arrivato dopo un lungo gennaio grigio e brontolone. Febbraio dona un po' di leggerezza, infatti alcune giornate sembrano volgere al bello e le temperature iniziano ad intierpidirsi.

Febbraio, quando eravamo piccoli, ci regalava il **carnevale**, la leggerezza e i coriandoli, da grandi ci ricorda la festa degli innamorati.

**San Valentino** veniva descritto come il difensore delle storie d'amore e così da ormai lungo tempo molte persone festeggiano il 14 febbraio come il giorno degli innamorati.

Febbraio è anche il mese della ripresa delle attività della terra piano piano iniziano a spuntare i primi fiori, che poi avranno il maggior apice a marzo, ma già iniziano e quindi la terra si risveglia e torna ad essere fertile.

Pensiamo che sia importante festeggiare questo nuovo piccolo inizio di apertura e di amore, perché ci ricorda che la terra riprende la sua fertilità donando la vita sul pianeta. L'amore è indispensabile per vivere in salute e felicemente ed è per questo che anche al condominio Bologna abbiamo bisogno di tanto amore, tanta condivisione e tanta voglia di stare insieme perché l'unione fa la forza.

Diamo il benvenuto a Febbraio che ci insegna e ci dono tutto questo.

## Ricette del Bologna



### Uova strapazzate con pomodori

di Tianmengxi Marta

Alcuni mesi fa, a pochi passi dal Condominio Bologna, hanno aperto un **ristorantino molto grazioso di cucina cinese DA FU LAN** in via Bologna 31/A e per nostra sorpresa i proprietari abitano nel nostro condominio e così ecco a voi una buona ricetta illustrata da **Marta**.

**Ingredienti:** 2 pomodori, 3 uova, 1 mazzo di erba cipollina, salsa di soia, zucchero, olio.

1. Prendi tre uova, mescolale, versa l'olio nella padella, friggile le uova, metti il tutto in una ciotola dopo che sono cotte.
2. aggiungi di nuovo l'olio nella padella, aggiungi un po' di erba cipollina, aggiungi i pezzi di pomodoro, fai soffriggere, aggiungi un po' d'acqua e cuoci per una mezz'ora.
3. aggiungere le uova cotte ai pomodori, soffriggere insieme, aggiungere un po' di zucchero e salsa di soia.
4. metti tutto in un piatto con un po' cipollina grida macinata sopra, e il piatto è pronto.

Naturalmente noi abbiamo già assaporato le meravigliose ricette del nuovo ristorante e vi invitiamo a immergervi anche voi in una cucina cinese diversa dalle solite che vi trasporterà in una nuova esperienza culinaria. **Marta e Tommaso** saranno molto felice di raccontarvi la loro storia e le caratteristiche della loro cucina.

**Vi conviene prenotare:** 3242627057.



mantenere l'equilibrio della flora intestinale, che gioca un ruolo cruciale nel sistema immunitario. L'aglio e la cipolla, grazie alle loro proprietà antivirali e antibatteriche, possono essere ottimi alleati contro raffreddori e influenze.

Bere acqua è fondamentale per mantenere il sistema immunitario in buona salute. L'acqua aiuta a trasportare ossigeno alle cellule del corpo, rimuove le tossine e può migliorare la circolazione del sangue, tutti fattori che contribuiscono a un sistema immunitario efficiente. È consigliabile bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno e aumentare l'assunzione di liquidi durante l'attività fisica o in ambienti secchi. Infine, è importante mantenere un buon livello di umidità negli ambienti domestici. Un semplice rimedio è posizionare ciotole d'acqua sui termosifoni, magari arricchite con oli essenziali di eucalipto o lavanda, utili per liberare le vie respiratorie.

Un'alimentazione equilibrata, un adeguato riposo e l'uso di rimedi naturali possono aiutarci ad affrontare l'inverno con più energia e benessere, evitando l'abuso di farmaci e riscoprendo i benefici della natura.

## Rubrica del mese



### Affrontiamo l'inverno: i metodi della tradizione

di Paola Trinchieri

Con l'arrivo dell'inverno, il freddo e i malanni stagionali mettono a dura prova il nostro organismo. Raffreddore, tosse e influenza sono all'ordine del giorno, ma esistono diversi rimedi naturali che possono aiutarci a prevenire e combattere i disturbi tipici della stagione.

Uno degli alleati più preziosi è il miele, conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà antibatteriche e lenitive. Un cucchiaino sciolto in una tisana o nel latte caldo può calmare la gola irritata e dare sollievo alla tosse.

Anche lo zenzero è un valido aiuto. Grazie alle sue proprietà riscaldanti e antinfiammatorie, favorisce la circolazione e aiuta a contrastare i brividi invernali.

Importanti sono le tisane a base di erbe, che possono contribuire al benessere generale. Camomilla, tiglio e salvia leniscono le infiammazioni delle vie respiratorie, mentre l'echinacea rafforza il sistema immunitario, aiutando a prevenire le infezioni.

L'alimentazione è fondamentale: via libera a frutta e verdura ricche di vitamina C, come agrumi, kiwi e peperoni, essenziali per stimolare le difese naturali. Verdure a foglia verde, come spinaci e cavolo, sono ricche di vitamina A, essenziale per mantenere le mucose sane. Frutta secca e semi, come mandorle e semi di girasole, sono fonti eccellenti di vitamina E, potente antiossidante che supporta la funzione immunitaria.

I probiotici, presenti in alimenti fermentati come yogurt, kefir e crauti, sono essenziali per

## Tra passato, presente e futuro



## Cooperativa e amministrazione

a cura della Redazione

Buongiorno a tutte e tutti!

Eccoci, anche su questo numero del Giornalino, ad aggiornarvi, per chi non può partecipare attivamente agli incontri, su come sono proseguiti, nel mese di Gennaio, le questioni legate all'amministrazione del nostro splendido condominio.

Ci eravamo lasciati lo scorso numero, dopo un excursus sulla situazione e sulle possibili alternative, su come sarebbero andate avanti le iniziative per una scelta consapevole.

Così come promesso, a partire da mercoledì 8 gennaio, gli incontri dell'officina delle idee sono stati incentrati su riflessioni costruttive e dibattiti in merito a cosa e come fare per poter valutare tutte le possibilità ed arrivare, quando sarà il momento, a fare scelte informate e consapevoli.

Dobbiamo dire che, dal nostro punto di vista, gli incontri hanno avuto una buona partecipazione, anche di rappresentanti dell'amministrazione, ma soprattutto costruttiva!

Nel primo incontro abbiamo, più che altro, dipanato alcuni dubbi, portato al tavolo le possibilità ed impostato i passi successivi, tra i quali:

- capire da una grossa cooperativa, come la Di Vittorio, se fosse possibile avere una amministrazione "ibrida", con mandato ufficiale alla cooperativa Bologna, ma con un presidente, e quindi amministratore esterno che facesse praticamente solo da rappresentante civile e legale del condominio, lasciando alla cooperativa Bologna l'effettiva gestione del condominio --> **esito: impossibile**

- stilare un "capitolato" di richieste a possibili candidati amministratori esterni.

Sono state messe sul tavolo le criticità e le domande da fare a possibili amministratori esterni per capirne il modus operandi: gestione locali comuni, presidio nel nostro ufficio, forniture, gestione assemblee, supporto legale, percentuali su lavori e, per ultimo, il preventivo di gestione.

Sono stati quindi invitati i condòmini a presentare dei possibili candidati. In data 22 gennaio, un condomino ha invitato all'incontro una amministratrice che aveva contattato.

È stata una bella esperienza, la prima, ha aiutato il gruppo a capire diverse cose e per affinare le domande per gli eventuali prossimi incontri.

Nell'ultimo mercoledì di gennaio, l'assemblea dei condòmini ha dato la proroga alla cooperativa di amministrare fino a fine esercizio del mandato cosa che ci permette di avere più tempo per analizzare bene tutte le possibili alternative.

Quello che possiamo dire è che la maggioranza dei condòmini vorrebbe proseguire con una amministrazione interna ... quindi, voi tutti che leggete, se avete anche solo un piccolo pensiero di candidarvi alla presidenza e quindi all'amministrazione del nostro condominio, fatevi avanti! Troverete sicuramente persone pronte a rispondere a tutte le domande, dubbi, perplessità che vi stanno frenando!

Nel mentre **invitiamo tutti a partecipare alle riunioni dell'officina delle idee i mercoledì sera alle 21 nel Salone Assemblee**, Salone delle feste, salone Flora, chiamatelo come volete, ed a portare il vostro contributo con spirito collaborativo!



# Chi abita vicino a noi

## La prima bebè nata in casa nel condominio Bologna

(forse... chi altro in casa è nato nel nostro Condominio?)

Il **14/1/25** nel palazzo rosso è nata in casa **Gaia Scicchitano**.

Non è successo per caso come qualcuno ha potuto pensare, bensì è stata una scelta dei due genitori, Luca e Francesca che hanno deciso di dare alla luce la loro terzogenita proprio dentro le mura di cemento della casa rossa.



La redazione ha perciò deciso di intervistarli:

### 1. Francesca, Luca raccontateci un po' come nasce l'idea del parto in casa?

Beh, per noi non è stata la prima esperienza, avevamo infatti già fatto nascere in casa la nostra seconda figlia Diana, assistiti dallo stesso team di ostetriche di Casa Maternità Prima Luce, un'associazione di Torino nello specifico con l'ostetrica Anna Ruocco.

### 2. Di cosa c'è bisogno per partorire in casa?

Innanzitutto di tanta consapevolezza, bisogna informarsi, leggere, ascoltare esperienze pregresse di chi l'ha già fatto, bisogna saper ascoltare il proprio corpo, essere sereni come persona e come coppia. Dal lato pratico, invece, c'è una bella lista di cose da preparare come teli, traversine, garze, cotone idrofilo e l'occorrente che serve per rendere la casa accogliente, sicura e pulita. Partorire in casa ha un costo e anche se la Regione ne restituisce solo una parte, e a nostro parere sono soldi ben spesi!

### 3. Ma partorire in casa è sicuro oppure è rischioso?

La gravidanza e il parto sono momenti delicati e viverli in serenità è il primo passo nella direzione del benessere. Non esistono ricette magiche valide per ogni persona, noi ci siamo sentiti più sicuri a casa che in ospedale. In ogni caso nel momento in cui si decide di partorire in casa la coppia sceglie un ospedale di riferimento che, alla 36esima settimana di gravidanza, visita la donna e decreta se c'è la possibilità di parto fisiologico e senza rischi (senza questa certezza non è possibile partorire in casa). Per maggiore sicurezza all'inizio del travaglio le ostetriche avvertono l'ospedale e attivano un'ambulanza pronta ad intervenire.

### 4. Qual è il motivo per cui avete deciso di partorire in casa?

La serenità! Partorire in casa ci metteva nella condizione di non avere ansie rispetto al parto, se pensiamo per esempio alla corsa in ospedale che si fa con la valigia in mano a contrazioni iniziate, e infine i compromessi per stare dentro orari e protocolli ospedalieri, e molto altro.

Un altro motivo per cui abbiamo scelto il parto in casa è la possibilità di non separarci dalle nostre figlie maggiori: la nascita di Gaia è qualcosa che appartiene a tutta la famiglia e non solo alla mamma, volevamo che le sorellone si sentissero coinvolte e non escluse dall'evento della nascita. È così è stato: Diana ha perfino tagliato il cordone mentre Martina ha fatto il reportage fotografico.

### 5. E il post parto com'è andato? Non sarebbe stato più comodo essere in ospedale?

Sicuramente in ospedale si ricevono servizi come pasti in camera e cure mediche gratuite. Ma sono rinunciabili se si pensa all'importanza che ha il puerperio nella vita della madre in quanto donna. Le nostre ostetriche e la pediatra sono venute quasi quotidianamente oppure all'esigenza a prendersi cura di mamma e bebè creando una routine che prevede la cura sia fisica sia mentale di tutti, la possibilità di chiedere in ogni momento (perché anche al terzo figlio si possono avere dubbi e dimenticanze!)

Gaia è serena e cresce bene per questi motivi ma anche perché è nata in un condominio veramente speciale!

Infine ringraziamo le nostre splendide vicine che sono sempre a disposizione per sostenerci ed aiutarci.

## La bacheca del Bologna *info utili e comunicazioni varie*

- **Cena degli innamorati il 15 febbraio 25 alle ore 19,30** presso il Salone. Porta i piatti e le posate del tuo servizio migliore così allestiremo una perfetta tavola per festeggiare in grande stile. Per le pietanze ci pensiamo noi ma ognuno si porta ciò che preferisce bere.
- **Mercoledì dell'officina delle idee** gli incontri di febbraio saranno dedicati alla questione della ricerca di un nuovo amministratore, vi aspettiamo i mercoledì alle ore 21 in Salone

