

Bollettino Novità Maggio 2020

Saggi Adulti



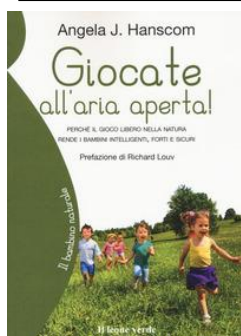
Come vivere cent'anni : discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro : ne' quali con l'esempio [sic] di se stesso dimostra ... / Luigi Cornaro

Cornaro, Luigi

Melville 2017; 88 p. 21 cm

«Sono così agile che posso ancora cavalcare e salire ripide scale e pendii senza fatica. Sono di buon umore e non sono stanco della vita. Mi accompagno ad uomini di ingegno, che eccellono nella conoscenza e nella virtù. Quando non posso godere della loro compagnia, mi do alla lettura di qualche libro ed alla scrittura. Dormo bene ed i miei sogni sono piacevoli e rilassanti, lo credo che la maggior parte degli uomini, se non fossero schiavi dei loro sensi, delle passioni, dell'avarizia e dell'ignoranza, potrebbero godere di una vita lunga e felice, all'insegna della moderazione e della prudenza». Luigi Cornaro visse 102 anni. All'età di 35 anni era un uomo infermo. I medici gli avevano pronosticato ancora pochi anni di vita. Decisivo l'incontro con un medico illuminato che gli suggerì di cambiare stile di vita: "Luigi, smetti di condurre una vita dissipata: smetti di bere, elimina il cibo troppo ricco e condito, mangia il minimo e rispetta il tuo corpo. Vedrai che ti sentirai meglio." Da quel giorno Luigi Cornaro cominciò a condurre un'esistenza sobria e ben regolata, basata sull'attività fisica, una dieta equilibrata e l'assenza di stress. Con questo regime cominciò immediatamente a sentirsi meglio, in pochi mesi si era completamente ristabilito e da allora visse in uno stato di salute e serenità permanente fino alla morte. Anche se qualcuno maligna che fosse solito aumentare l'età, la sua straordinaria esperienza è stata presa a modello nei secoli a venire.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 178 COR



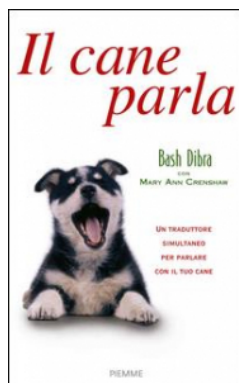
Giocate all'aria aperta! : perché il gioco libero nella natura rende i bambini intelligenti, forti e sicuri / Angela J. Hanscom ; prefazione di Richard Louv ; traduzione dall'inglese di Michela Orazzini

Hanscom, Angela J.

Il leone verde 2017; 207 p. 21 cm

Oggi è raro vedere bambini che si rotolano giù dai pendii erbosi o si arrampicano sugli alberi per divertimento. Preoccupazioni legate alla sicurezza ci hanno indotto a eliminare o abbassare scivoli e altalene. Ma mentre la vita dei nostri figli è sempre più "virtuale" e ruota attorno agli schermi di Tv, smartphone e computer, gli insegnanti notano una diminuzione dell'attenzione e i dottori denunciano un aumento allarmante dei disturbi emotivi e sensoriali. E dunque, come assicurare ai nostri bambini un pieno coinvolgimento di mente, corpo e tutti i sensi? Nel libro, Angela Hanscom - ergoterapeuta pediatrica e fondatrice di TimberNook - getta una luce sulla silenziosa epidemia che affligge i bambini moderni, spiega perché il movimento e il gioco libero all'aperto sono vitali per lo sviluppo cognitivo e fisico dei nostri figli, e offre persino strategie divertenti e coinvolgenti che li aiutino a trasformarsi in adulti sani, equilibrati e resilienti

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: 155.4 HAN



Il cane parla : capire il linguaggio segreto del cane e comunicare con lui / Bash Dibra, con Mary Ann Crenshaw ; traduzione di Roberta Marasco

Dibra, Bashkim - Crenshaw, Mary Ann

Piemme 2014; 287 p. ill. 22 cm

Come dog-trainer è una leggenda. Nel corso degli anni, ha addestrato centinaia di cani di ogni taglia e razza, di tutti i tipi, perfino quelli di star come Matthew Broderick, Calvin Klein, Mariah Carey e Jennifer Lopez. Il segreto del suo successo è la sua straordinaria capacità di comunicare con i cani utilizzando il loro stesso linguaggio. Ora Bash Dibra ci insegna a interpretare il misterioso, multiforme vocabolario dei nostri amici a quattro zampe: le espressioni facciali: per leggere negli occhi e sul muso del cane le sue emozioni, le sue intenzioni, il suo stato di salute. Il linguaggio del corpo: per decifrare il significato di ogni postura e posizione. La vocalizzazione: per comprendere ogni volta perché il cane abbaia, ulula, latra, guaisce, per soddisfare i suoi bisogni e prevenire problemi e disturbi. Se vi è capitato di cercare di farvi comprendere in un paese straniero, un luogo in cui nessuno sapeva capire la vostra lingua, allora sapete quale frustrazione può provare a volte un cane. Questo è un traduttore simultaneo per comunicare con il migliore amico dell'uomo. Per avere un cane sano, ben addestrato e davvero felice.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 636.7 DIB



La mia parola contro la sua / Paola Di Nicola

Di Nicola, Paola <1966- >

HarperCollins 2018; 249 p. 21 cm

"Le donne mentono sempre". "Le donne strumentalizzano le denunce di violenza per ottenere benefici". "Se l'è cercata". "Le donne usano il sesso per fare carriera". "Ma tu com'eri vestita?". Questi sono solo alcuni dei pregiudizi che la nostra società ha interiorizzato. Pregiudizi volti a neutralizzare la donna e a perpetuare una sudditanza e una discriminazione di genere in ogni settore, soprattutto in quello giuridico, che è il settore determinante perché tutto possa rimanere come è sempre stato. Viviamo immersi in questi pregiudizi. Ogni nostro gesto, parola, azione deriva da un'impostazione acquisita per tradizione, storia, cultura, e neanche i giudici ne sono privi. Con la sua attività di magistrato, Paola Di Nicola ha deciso di affrontare il problema dalle aule del tribunale, ovvero dal luogo in cui dovrebbe regnare la verità e invece troppo spesso regna lo stereotipo. Se impariamo a guardare il mondo con lenti di genere, si apriranno nuovi spiragli, nuovi colori e nuove strade, e allora impareremo che una civiltà senza violenza può esistere, che l'armonia fa parte di noi, che uomini e donne possono stare l'uno al fianco dell'altra con amore e valore, che il nostro modo di parlare può essere più limpido, pulito e chiaro, che il silenzio dei complici si chiama omertà ed è un muro che va abbattuto.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 305.42 DIN

Paolo Giordano
Nel contagio



Non ho paura di ammalarmi. Di cosa allora? Di tutto quello che il contagio può cambiare. Di scoprire che l'impatatura della civiltà che conosco è un castello di carte. Ho paura dell'azzeramento, ma anche del suo contrario: che la paura passi invano, senza lasciarsi dietro un cambiamento.

Nel contagio / Paolo Giordano

Giordano, Paolo <1982- >

Einaudi 2020; 63 p. 18 cm

L'epidemia di Covid-19 si candida a essere l'emergenza sanitaria più importante della nostra epoca. Ci svela la complessità del mondo che abitiamo, delle sue logiche sociali, politiche, economiche, interpersonali e psichiche. Ciò che stiamo attraversando ha un carattere sovraidentitario e sovraculturale. Richiede uno sforzo di fantasia che in un regime normale non siamo abituati a compiere: vederci inestricabilmente connessi gli uni agli altri e tenere in conto la loro

presenza nelle nostre scelte individuali. Nel contagio siamo un organismo unico, una comunità che comprende l'interezza degli esseri umani. Nel contagio la mancanza di solidarietà è prima di tutto un difetto d'immaginazione.

Copie presenti nel sistema 5 in biblioteca: 1 Coll: G 614.5 GIO



Quando il corpo dice no : il costo dello stress invisibile / Gabor Maté ; traduzione dall'inglese di Mirko Serino

Maté, Gabor

Il leone verde 2019; 287 p. 23 cm

Può una persona letteralmente morire di solitudine? C'è una connessione tra la capacità di esprimere emozioni e l'Alzheimer? Esiste la "personalità da cancro"? Attingendo dalla ricerca scientifica e da decenni di esperienza dell'autore in qualità di medico, "Quando il corpo dice no" risponde a queste e ad altre importanti domande sulle conseguenze del legame corpo-mente in relazione alla salute e alla malattia e al ruolo che lo stress e le emozioni personali giocano in una varietà di disfunzioni. Quando il corpo dice no: esplora il ruolo della connessione corpo-mente nei disturbi e malattie come artrite, cancro, diabete, sindrome dell'intestino irritabile, sclerosi multipla e molte altre; attinge dalla ricerca medica e dall'esperienza clinica dell'autore come medico di famiglia; condivide numerosi casi di studio, tra cui quelli di persone come Lou Gherig (SLA), Betty Ford (cancro al seno), Ronald Reagan (Alzheimer) e Gilda Radner (cancro alle ovaie); include i sette pilastri della guarigione: principi di guarigione e prevenzione di malattie provocate dallo stress nascosto.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: G 616.08 MAT



Raffaello : il giovane favoloso / Costantino D'Orazio

D'Orazio, Costantino

Skira 2020; 163 p., XVI p. di tav. 21 cm

Dopo cinquecento anni Raffaello continua a stupire per il suo eccezionale talento, per aver saputo ritrarre le donne più sensuali del suo tempo e aver costruito immagini meravigliose e vive, nelle quali ogni personaggio ha un proprio ruolo, una propria presenza scenica, una propria storia da raccontare. I ritratti dell'urbinate svelano in modo così profondo e sottile le personalità, le incertezze e le emozioni dei suoi modelli: perché Raffaello li conosce bene e sa scavare nella loro anima. In questo libro, lo storico dell'arte Costantino D'Orazio fa parlare i personaggi che Raffaello ha ritratto nei suoi dipinti: attraverso la voce dei suoi amici e compagni di strada, ci racconta il lato più privato della personalità e della vita del pittore, quello che può risultare a tratti inconfessabile, a partire dalle storie e dalle parole delle persone a lui più vicine, quelli che l'artista ha amato, stimato e ritratto come nessun altro.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: G 759.5 DOR



Spillover : l'evoluzione delle pandemie / David Quammen ; traduzione di Luigi Civalleri

Quammen, David

Adelphi 2017; 608 p. 20 cm

«Non vengono da un altro pianeta e non nascono dal nulla. I responsabili della prossima pandemia sono già tra noi, sono virus che oggi colpiscono gli animali ma che potrebbero da un momento all'altro fare un salto di specie - uno spillover in gergo tecnico - e colpire anche gli esseri umani ... Il libro è unico nel suo genere: un po' saggio sulla storia della medicina e un po' reportage, è stato

scritto in sei anni di lavoro durante i quali Quammen ha seguito gli scienziati al lavoro nelle foreste congolesi, nelle fattorie australiane e nei mercati delle affollate città cinesi. L'autore ha intervistato testimoni, medici e sopravvissuti, ha investigato e raccontato con stile quasi da poliziesco la corsa alla comprensione dei meccanismi delle malattie. E tra le pagine più avventurose, che tengono il lettore con il fiato sospeso come quelle di un romanzo noir, è riuscito a cogliere la preoccupante peculiarità di queste malattie.» («Le Scienze»)

Copie presenti nel sistema 17 in biblioteca: 1 Coll: G 614.4 QUA