

Come gestire l'ira?



L'ira ha molte sfumature quali aggressività, esasperazione, indignazione, malcontento e sono il riflesso di una frustrazione dovuta alla diversità tra **aspettative e realtà**. È utile nel momento in cui permette di cambiare le situazioni che causano questa reazione ed è una spinta molto forte per contrastare tutto ciò che si considera ingiusto e illegittimo. In alcuni casi diventa un elemento positivo come la lotta allo scopo di sostenere una causa. Invece se la rabbia non è canalizzata per un fine specifico e non viene gestita, può degenerare in **distruittività** con azioni violente e aggressive. Le conseguenze di questi eccessi sono dannose sia per le relazioni con gli altri sia per l'equilibrio psicologico personale.

I **social** sono diventati uno strumento di sfogo della rabbia, in un contesto online in cui non ci sono regole imposte dal gruppo di appartenenza. In un articolo, Network Digital360 scrive che [la rabbia è genetica](#), la società la inibisce ma al contempo pone ostacoli quotidiani che la fanno apparire. La mancanza di "distruzione" dell'oggetto che genera la rabbia porta ad uno spostamento pulsionale su un altro del tutto estraneo. I social media fungono da elemento "terzo" su cui senza pericolo possiamo "scaricare" la rabbia. Le origini della rabbia possono essere molteplici e si tratta di un impulso che spesso viene utilizzato da persone che sono abituate a risolvere i problemi attraverso questa **reazione aggressiva**, in una condizione di stress.

Imparare a controllarsi

Il fatto di riuscire a riversare la rabbia su un'altra persona dà sollievo solamente a breve termine e non accresce l'autostima. L'aggressività ha come risultato un atteggiamento sulla difensiva della controparte oppure una reazione simile che non consente il dialogo. Se la rabbia viene repressa allo stesso modo della frustrazione, aumenta il risentimento e peggiora il livello di stress. A un certo punto ci sarà **un'esplosione incontrollabile** e il destinatario di questa ondata di rabbia non ne capirà il motivo.

Occorre imparare a regolare **l'intensità della rabbia** e a non lasciarsi dominare, in quanto non è un'emozione negativa se ben gestita. È una valvola di sfogo per esprimere che c'è un conflitto in corso tra esigenze personali, valori e la realtà vissuta. Il supporto di uno psicologo è fondamentale per riuscire a gestire la rabbia e ad evitare conseguenze anche fisiologiche quali stress, depressione, mancanza di concentrazione. [Qui](#), nella piattaforma del centro medico Serenis, sono presenti psicologi selezionati, provenienti da tutta Italia e sono disponibili per una **terapia online**. La scelta dello psicologo viene realizzata dalla piattaforma Serenis, dopo la compilazione di un questionario per conoscere meglio il paziente. La prima seduta è gratuita ed è indispensabile per capire se iniziare un percorso insieme al terapeuta oppure è possibile decidere per un altro psicoterapeuta qualificato, senza costi.

Benefici dello sport e della meditazione

Gli eccessi di rabbia e lo stress si placano, praticando uno sport. Il cervello si libera e la fonte della propria irritazione viene esaminata sotto un altro punto di vista, esterno alla quotidianità. Il ciclismo, la corsa, una

passeggiata nella natura consentono di rilassare la tensione e modificare lo stato d'animo, rendendolo più pacifico. Le energie negative hanno modo di scaricarsi grazie a un **ambiente distensivo**. È importante prendere le distanze da tutto ciò che non rilassa, soprattutto per le persone sanguigne, valutando ambiti, persone e luoghi. La pressione della rabbia repressa si riduce grazie alla meditazione. L'esercizio sul respiro combatte la tensione emotiva, però richiede un minimo di tecnica e una costanza nell'allenamento, almeno una volta alla settimana. La **respirazione addominale** dà ossigeno al cervello e al corpo e riduce la frenesia e il ritmo più veloce scatenato dalla rabbia.

Come curare il prato in giardino: segreti per un tappeto verde rigoglioso



18ROMA – Il prato è uno dei protagonisti del giardino, l'elemento che regala un tocco di freschezza e bellezza. Per ottenere un prato sano e rigoglioso, è importante dedicare tempo e cure adeguate e per questo motivo, in questo articolo,

ti sveleremo i segreti per curare il prato nel tuo giardino, fornendo consigli pratici per ottenere un tappeto verde invidiabile.

La semina: quando e come farla

La semina è uno dei passaggi fondamentali per ottenere un prato rigoglioso. La scelta del momento giusto per seminare è essenziale per favorire la germinazione e la crescita delle piante erbacee. In generale, la primavera e l'autunno sono le stagioni più adatte per la semina del prato.

In primavera, le temperature più miti e le piogge frequenti favoriscono la germinazione dei semi e la crescita delle giovani piantine. Tuttavia, è importante evitare di seminare durante le giornate troppo calde, poiché il calore eccessivo può compromettere la germinazione.

In autunno, il terreno è ancora caldo e l'umidità è sufficiente per favorire una buona crescita delle radici. Questo permette al prato di svilupparsi e radicarsi prima dell'arrivo del freddo invernale.

La semina autunnale consente anche di sfruttare l'assenza delle erbe infestanti, che sono meno aggressive in questa stagione.

Per seminare il prato, prepara il terreno rimuovendo le erbacce e livellandolo con un rastrello. Distribuisci i semi uniformemente sul terreno, seguendo le indicazioni sulla confezione dei semi per la quantità da utilizzare.

Dopo la semina, ricopri i semi con uno strato leggero di terriccio o torba e compattali leggermente con un rullo o calpestandoli delicatamente. Mantieni il terreno costantemente umido fino alla germinazione delle piantine.

La concimazione: consigli pratici per una buona resa

La concimazione è un aspetto cruciale per fornire al prato i nutrienti necessari per la crescita e il mantenimento.

Prima di iniziare la concimazione, è importante testare il terreno per determinare i suoi bisogni specifici in termini di nutrienti.

Solitamente i prati beneficiano di un fertilizzante ricco in azoto, che favorisce la crescita delle foglie verdi. È possibile utilizzare un fertilizzante granulare o liquido, seguendo attentamente le istruzioni sulla confezione per il dosaggio corretto.

La concimazione dovrebbe essere effettuata almeno due volte all'anno, preferibilmente in primavera e in autunno.

Durante l'applicazione del fertilizzante, assicurati di distribuirlo uniformemente sul prato, utilizzando un diffusore o un'apposita attrezzatura per la distribuzione. Evita di sovradosare il fertilizzante, poiché ciò potrebbe danneggiare il prato e favorire la crescita eccessiva di erbe infestanti.

Inoltre, è possibile considerare l'utilizzo di concimi organici, come il compost o il letame, che apportano nutrienti naturali al prato.

Questi concimi organici migliorano la struttura del terreno e favoriscono una crescita sana delle piante erbacee.

La manutenzione e il taglio delle erbacce: come tagliare l'erba e

quando farlo

Una corretta manutenzione del prato è essenziale per mantenerlo in salute e in buona forma. Una delle pratiche più importanti è il taglio regolare dell'erba.

Tagliare l'erba a una giusta altezza promuove una crescita densa e previene l'insorgenza di erbacce.

Durante la stagione di crescita, è consigliabile tagliare l'erba una volta alla settimana o secondo necessità. La regola generale è di mantenere un'altezza di taglio di circa 5-8 centimetri, a seconda del tipo di prato.

Evita di tagliare l'erba troppo corta, poiché ciò potrebbe indebolire le radici e favorire l'insorgenza di malattie.

Per il taglio dell'erba, utilizza una falciatrice o un tagliaerba con una lama affilata. Assicurati che la falciatrice sia ben regolata per ottenere un taglio uniforme e pulito. Evita di tagliare l'erba quando è bagnata o durante le ore più calde della giornata, poiché ciò può danneggiare il prato.

Potrai anche avvalerti di un decespugliatore, in modo da rimuovere eventuali erbacce o arbusti che potrebbero compromettere la salute del tuo prato sottraendogli le risorse necessarie. A tal proposito consigliamo anche di consultare la sezione dedicata a [i migliori decespugliatori sul mercato](#) sul sito web di [ferramentagiusti.com](#).

Inoltre, durante il taglio, raccogli l'erba tagliata o utilizzala come pacciame per nutrire il prato. Questo aiuterà a trattenere l'umidità nel terreno e a fornire nutrienti al prato.

L'irrigazione: come irrigare il prato per ottenere ottimi risultati

L'irrigazione è un fattore cruciale per la salute e la bellezza del prato. La quantità e la frequenza di irrigazione dipendono da diversi fattori, come il tipo di terreno, il clima e le condizioni locali.

In generale, è consigliabile irrigare il prato profondamente e meno frequentemente. Ciò significa che è meglio fornire una buona quantità di acqua in poche sessioni, piuttosto che irrigare leggermente ogni giorno.

Questo incoraggia le radici a crescere in profondità e rende il prato più resistente alla siccità.

Evita di innaffiare il prato nelle ore più calde della giornata, poiché l'acqua evaporerà rapidamente senza beneficiare le piante.

È meglio irrigare nelle prime ore del mattino o in tarda serata, quando l'evaporazione è minima.

Monitora attentamente l'umidità del terreno e regola l'irrigazione di conseguenza. Assicurati che l'acqua penetri fino alle radici, senza creare ristagni o pozzanghere che possono danneggiare il prato.

Curare il prato richiede un impegno costante, ma i risultati ne varranno sicuramente la pena. Con una semina accurata, una corretta concimazione, una manutenzione regolare e un'irrigazione adeguata, potrai godere di un prato verde e invidiabile nel tuo giardino.

Fintech: Cos'è e come sta trasformando il settore finanziario



Sul palcoscenico finanziario globale, la parola “Fintech” risuona sempre più forte e attira l’attenzione di imprenditori, investitori e consumatori in tutto il mondo. Ma cosa si nasconde dietro questo termine misterioso? In un mondo in continua evoluzione tecnologica, la parola Fintech è diventata sinonimo di innovazione finanziaria, di soluzioni digitali che stanno rivoluzionando il modo in cui facciamo affari, gestiamo le nostre finanze e accediamo ai servizi finanziari. In questo articolo, faremo una panoramica completa del mondo Fintech, esplorando le sue origini, i suoi ambiti di applicazione e il suo impatto sulla nostra vita quotidiana. Preparatevi a scoprire come la convergenza tra finanza e tecnologia sta plasmando il futuro dei servizi finanziari e aprendo nuove opportunità per tutti noi.

Cosa si intende per Fintech?

Immagina un mondo finanziario in continua evoluzione, dove la tecnologia e l’innovazione si fondono per creare un ecosistema di opportunità senza precedenti. Questo mondo ha un nome:

Fintech. Ma cos'è esattamente il Fintech e come sta cambiando le regole del gioco nel settore finanziario?

Il Fintech è **l'incarnazione dell'innovazione finanziaria**, alimentata dalla combinazione di progressi tecnologici e cambiamenti normativi. Si traduce in nuovi modelli di business, processi rivoluzionari e prodotti all'avanguardia. È una rivoluzione che sta permeando ogni aspetto delle nostre vite, trasformando la nostra esperienza di pagamento, investimento, prestito e molto altro.

Tutto è iniziato con un'esplosione nel settore dei pagamenti, grazie a piattaforme come Satispay e Paypal, che hanno reso le transazioni più semplici, veloci e sicure. Ma la vera accelerazione è avvenuta nel finanziamento alle imprese. Durante la pandemia, abbiamo assistito a una vera e propria rivoluzione nel modo in cui le imprese accedono al capitale di cui hanno bisogno. Operatori fintech hanno introdotto nuovi strumenti come l'"instant lending", che fornisce prestiti immediati, e hanno trasformato strumenti esistenti come il "direct lending" e i "minibond", rendendoli più efficienti ed efficaci per soddisfare le esigenze degli imprenditori e degli investitori.

L'adozione di queste soluzioni finanziarie innovative è stata rapida e ha portato a una consapevolezza sempre maggiore delle opportunità offerte dal Fintech. Tanto che sono emerse specifiche sotto-categorie del Fintech, come BankTech, PayTech, LendTech e WealthTech, ognuna focalizzata su un aspetto specifico della finanza e del banking. Queste categorie hanno trovato riconoscimento nei Fintech Awards, un evento che celebra le eccellenze del settore.

In questo mondo in costante evoluzione, le imprese stanno sperimentando le soluzioni offerte dalle [piattaforme Fintech](#) e

stanno sperimentando il suo valore distintivo: professionalità, specializzazione e velocità. Il Fintech sta ridefinendo le regole del gioco finanziario, aprendo nuove porte per gli imprenditori e gli investitori, e dimostrando che un approccio innovativo può migliorare l'efficienza e rispondere alle esigenze in continua evoluzione del mercato.

Servizi offerti e vantaggi

La finanza alternativa, resa accessibile tramite le società fintech come Azimut Direct, sta rivoluzionando il modo in cui le imprese accedono al finanziamento. Questo è particolarmente evidente per le PMI, che spesso trovano difficoltà a ottenere i servizi finanziari su misura di cui hanno bisogno per crescere e competere nel mondo degli affari.

Ci sono tre elementi chiave che rendono il fintech in grado di fornire soluzioni finanziarie efficaci ed efficienti in questo contesto in continua evoluzione.

Innanzitutto, la **velocità** è un punto di forza del fintech. Le società fintech, con i loro processi digitali e nativi, sono in grado di gestire le richieste di finanziamento in modo rapido ed efficiente. I tempi di valutazione e approvazione sono ridotti rispetto ai tradizionali modelli bancari, consentendo alle imprese di ottenere risposte tempestive per pianificare la propria strategia di crescita senza dover aspettare a lungo.

La **specializzazione** è un altro elemento distintivo del fintech. Le società fintech si concentrano su settori specifici e sviluppano competenze approfondite in tali ambiti. Questo consente loro di comprendere appieno le esigenze delle imprese e di fornire soluzioni finanziarie su misura. Le

imprese non si trovano più a dover cercare tra i servizi standardizzati offerti dalle banche, ma possono trovare una consulenza specializzata e una gamma di opzioni finanziarie che si adattano alle loro esigenze specifiche.

Ma ciò che rende ancora più interessante il fintech è la **capacità di fare rete**. Le società fintech, grazie alla loro agilità e alla natura digitale delle loro operazioni, sono in grado di creare connessioni tra diverse parti interessate. Possono collegare imprese in cerca di finanziamenti con investitori disposti a sostenere progetti innovativi. Questa capacità di mettere in contatto le persone e le risorse finanziarie apre nuove opportunità e crea un ambiente collaborativo che favorisce la crescita economica e l'innovazione.

Il fintech ha gettato le basi per un nuovo paradigma finanziario, in cui la velocità, la specializzazione e la capacità di fare rete si combinano per offrire soluzioni finanziarie su misura per le imprese. Le società di questo tipo stanno rivoluzionando il modo in cui le imprese accedono al finanziamento e stanno aprendo nuovi orizzonti per la crescita economica e l'innovazione. Il futuro della finanza è qui e il fintech è il motore che sta guidando questo cambiamento.

Quando e come sono nate le sale da gioco in Italia e nel

mondo



Quando e come sono nate le sale da gioco in Italia e nel mondo

Le sale da gioco, da diversi anni, hanno raggiunto una certa popolarità, tanto da attirare l'attenzione di diversi registi e scrittori, che, venuti a conoscenza delle storie che ruotano attorno al mondo del gioco, hanno incentrato i loro film o i loro libri proprio su questo tema. Nel caso delle pellicole, ad esempio, quella più recente di maggior successo è stata "Molly's Game", uscita nel 2017 e che ha puntato anche all'Oscar. Le origini del gioco, secondo diverse testimonianze, risalgono addirittura ai tempi degli antichi Greci, anche se c'è chi le attribuisce alla Cina. Nei primi tempi erano in particolar modo i giochi con i dadi a riscuotere un ottimo successo, ma, una volta che hanno iniziato a circolare somme di denaro piuttosto importanti ed onerose, diversi Paesi e diverse civiltà hanno deciso di rendere illegale qualsiasi tipo di attività ludica. In questo modo, anche in Italia, sono nate le prime bische.

Le prime sale da gioco in Italia

Una volta entrati nel XVII secolo, la situazione sotto questo punto di vista ha cominciato a cambiare. La primissima sala da gioco nel nostro paese e nel mondo, istituita a Venezia, risale proprio a quell'epoca. In realtà l'accesso all'interno di essa era riservato a pochi privilegiati, che tra l'altro, nonostante il gioco ormai fosse stato legalizzato, avevano la possibilità di indossare delle maschere per giocare restando

nell'anonimato. In seguito a problemi di etica locale, l'edificio, che prendeva il nome di "Ca' Vendramin", è stato chiuso nel 1774. Con la riapertura, avvenuta in Italia nel 1905 con il Casinò di Sanremo, a quanto pare non nota solo ed esclusivamente per il Festival della canzone che tanto ha entusiasmato anche quest'anno, le sale da gioco sono diventate delle vere e proprie attrazioni anche per il turismo. Per quell'epoca, infatti, si trattava di una vera e propria novità, che aveva messo in difficoltà anche i gestori stessi. Altre due sale da gioco storiche dal punto di vista nazionale sono il Casinò Campione d'Italia [che ha riaperto recentemente dopo il fallimento](#) e il Casinò di Saint-Vincent in Valle d'Aosta. Il primo, fondato nel 1971, è stato rinnovato recentemente ed è diventato un edificio di ben 9 piani. Il secondo, invece, è il casinò più grande d'Italia. Tuttavia, l'avvento dell'online ha ridimensionato notevolmente le sale da gioco fisiche, di cui alcune, come nel caso proprio del Casinò di Saint-Vincent, hanno rischiato il fallimento. Il gioco digitale, soprattutto negli ultimi anni, ha di gran lunga superato quello fisico.

Le prime sale da gioco nel mondo

Nel periodo di intermezzo tra la chiusura della prima sala da gioco a Venezia e la riapertura dei casinò in Italia, la popolarità del gioco si è estesa anche nel resto d'Europa. Una grande iniziativa in questo senso fu quella di Florestano I, che, legalizzando il gioco a Monte Carlo, da tanti decenni sede anche di uno dei tornei di tennis più importanti al mondo, la cui ultima edizione è stata vinta da Stefanos Tsitsipas, diede il via alla costruzione della prima sala da gioco del Principato. Al di fuori dei confini europei, viaggiando verso l'America, scopriamo come la prima sala da gioco a Las Vegas sia stata istituita intorno alla metà del '900. La notizia fa scalpore, visto che quando parliamo di Las Vegas parliamo anche della capitale del gioco per eccellenza, che fa di questo fattore un punto fermo del suo turismo e

delle sue attrazioni. L'escalation delle sale da gioco negli Stati Uniti è stata caratterizzata certamente dal successo riscosso dal Poker, una delle attività ludiche più richieste dai giocatori americani.