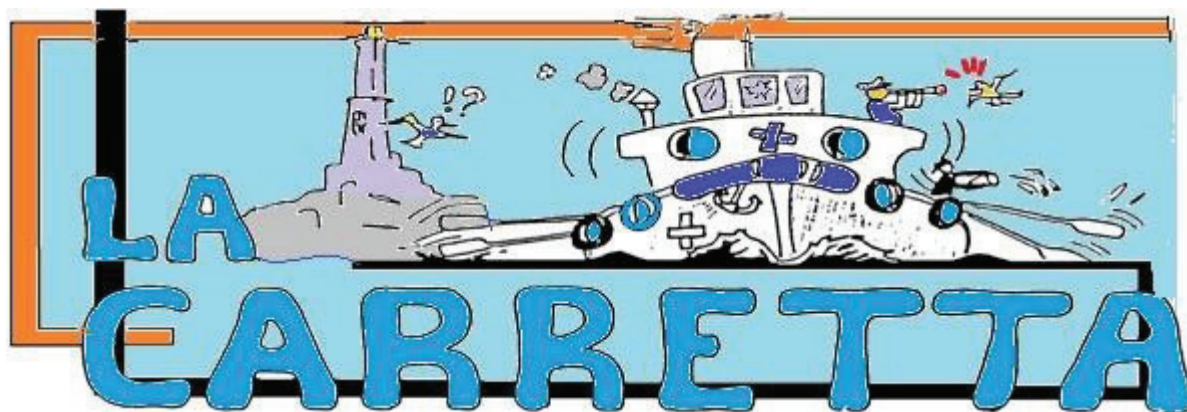




ASSOCIAZIONE EX-ALLIEVI E DOCENTI
ISTITUTO NAUTICO SAN GIORGIO DI GENOVA

NOTIZIARIO N.163 – Maggio 2024



INDICE	
A Carretta a vò in Olanda di Giuseppe Russo	p. 2
Palio di matematica di Angela Pastorino	p. 4
Stella Maris di Marina Nicora	p. 9
Visita a Compiano di Giuseppe Russo	p.12
Gli studenti del Nautico sempre con il vento in poppa di Angela Pastorino	p.13
Il Sigillo Trecentesco di Trieste a Guido Barbazza di Giuseppe Russo	p.15
La Marina Mercantile: sindrome di burnout di Roberto Martino	p.16
Chicche di mare di Roberto Patanè	p.19
Informazioni e notizie varie	p. 22

A Carretta a vâ in Òlanda

Semmo anæti là in Òlanda
tutti insemme, a l'a na banda
de Zenéixi sciù p'òu sciumme
stæ a sentî, ve spiego comme.

L'avocata e só mamà
na scignôa con a cognâ
pöi træ cobbie de pivelli
ma co-o gianco inti cavelli

dôe figétte un pö atepæ
sensa fâ câxo a l'etæ
senpre in gruppo anche se cieuve
in dozenn-a comme e euve

Ebe Raffo

Questa è stata la seconda crociera organizzata dall'associazione dopo il periodo Covid.

È importante evidenziare, a mio parere, questo particolare in quanto il Covid ha determinato in moltissime persone, ancor più se anziane, un radicale cambiamento nelle proprie abitudini con propensione all' isolamento, ma i nostri eroi hanno superato anche questi ostacoli.

Il viaggio aveva come punti di massima attrazione oltre alla maggiori città olandesi, Amsterdam Rotterdam, Den Haag (che noi conosciamo come l'Aja) Haarlem, Delft e Nimega, il Museo Kroller Muller che raccoglie tra quadri e disegni oltre 270 opere di Van Gogh ed il famoso parco dei Tulipani a Keukenhof, 32 ettari con esposizione di tulipani e orchidee. Una cosa veramente unica in una fantasmagoria indescrivibile di colori e visitabile solo durante il periodo della fioritura tra Aprile e Maggio.

Come contorno gli ultimi Mulini a Vento delle zone di Zaanse Schans e Volendams, la fabbrica degli zoccoli, e le maioliche blu di Delft.

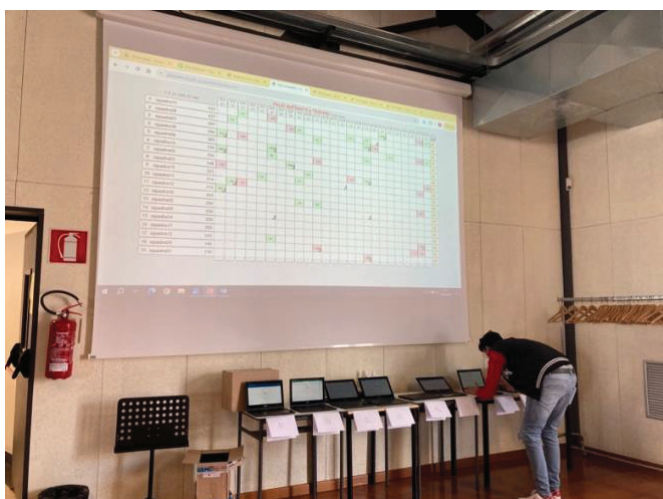
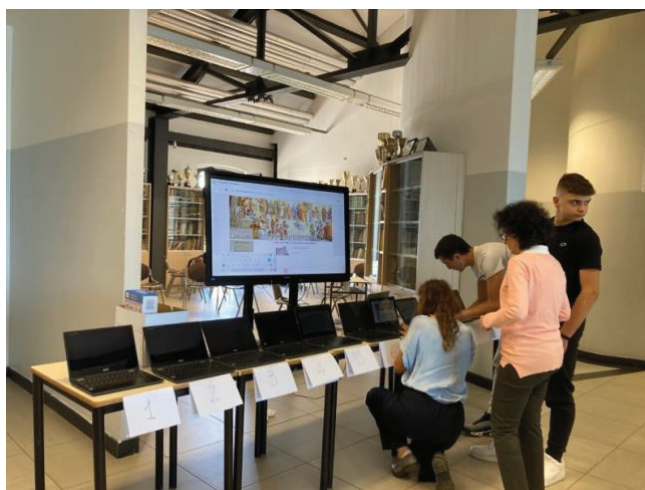
Per tutto il viaggio abbiamo incontrato un tempo tipico della costa atlantica, un cocktail continuamente variabile di leggera pioggia, sole, ed anche nevischio con tanto vento ma fortunatamente la nostra meteorologa ufficiale ci ha protetto e reso le giornate una continua avventura non imbroccando mai una previsione.....è stata proposta dal gruppo come prossima responsabile dell' Arpal in Liguria.

Un viaggio simpatico con tante notizie/ricordi particolari da : il costo per posto chiatta/abitazione lungo i canali di Rotterdam (oltre 1.500.000 euro), le centinaia di chiatte che navigano lungo i canali del Reno tra Harlem e Nimega trasportando la merce scaricata nei porti di Rotterdam/Amsterdam (di cui tante con carbone, in barba alla linea verde promossa dai Paesi Nordici, le chiese ex-cattoliche utilizzate ora dai protestanti in cui è stato tolto l' altare centrale e dove ci si siede nel corso delle funzioni religiose dando le spalle, alle migliaia di biciclette la maggior parte senza freni che hanno assoluta precedenza e che sfrecciano a poche centimetri senza alcun tentativo di frenare (anche perché sono al 90% senza freni e campanello), e per finire una tentata visita al quartiere a "Luci Rosse" fortemente promossa per curiosità dal settore femminile, peraltro non portata a termine avendo sbagliato percorso, forse colpa di un GPS chiaramente cattolico.



Palio di Matematica

E siamo arrivati alla terza edizione del Palio di Matematica degli studenti del Nautico San Giorgio in ricordo del nostro amatissimo Dino Fioravanti. La manifestazione, nata nel 2022 grazie alla collaborazione tra la nostra Associazione e il Dipartimento di Matematica dell'istituto Nautico San Giorgio, ha riscosso molto successo e quest'anno ha visto impegnati ben 111 studenti delle sedi di Genova e di Camogli, suddivisi in 10 squadre per il biennio e 18 squadre per il triennio. Ancora una volta sono stata colpita dal clima di "sana competizione" che aleggiava nei locali della biblioteca e dell'Aula magna della sede in Darsena e dalla serietà ed entusiasmo delle ragazze e dei ragazzi che hanno partecipato.



La competizione si è svolta venerdì 10 maggio dalle 14:30 alle 16:30 e ha visto come vincitori:

BIENNIO



1° classificato

Cantos De La Torres Alex (classe 2°A)
Grassi Andrea (classe 2°A)
Odergo Mattia (classe 2°A)
Viano Pietro (classe 2°A)



2° classificato

Bertella Nicolò (classe 2°C Camogli)
Consiglio Davide (classe 2°C Camogli)
Losio Leonardo (classe 2°A Camogli)
Zeppegno Filippo (classe 2°C Camogli)



3° classificato

Cavallaro Emanuele (classe 2°A)
Ciampini Alessandro (classe 2°A)
De Luigi Francesco (classe 2°A)
Odino Cesare (classe 2°A)

TRIENNIO



1° classificato

Borsari Riccardo (classe 3°B1)
 De Angeli Matteo (classe 3°B1)
 Garbati Matteo (classe 3°B1)
 Zendrini Lorenzo (classe 3°B1)



2° classificato classe

Boccia Dylan (classe 5°A2)
 Diana Fabio (classe 5°A2)
 Harhat Roman (classe 5°A2)
 Raschilla' Umberto (classe 5°A2)



3° classificato classe

Danci Christian (classe 4°A2)
 Del Bianco Michela (classe 4°A2)
 Scarsi Chiara (classe 3°A2)
 Vallarino Susanna (classe 3°A2)

Prima della premiazione sono intervenuti il prof. Andrea Galati in rappresentanza dell'Istituto Nautico e il nostro Presidente Pino Russo.

Il prof. Galati, oltre a portare i saluti del Dirigente Scolastico Paolo Fasce, ha ringraziato l'Associazione per il costante impegno nel sostenere gli studenti del Nautico e per la passione nel diffondere il senso di appartenenza alla scuola che da sempre ha caratterizzato chi l'ha frequentata.

Pino Russo ha ricordato la figura di Dino Fioravanti, docente di matematica e vicepresidente dell'Istituto Nautico dal 1974 al 1994, fondatore e anima dell'Associazione e autore, insieme al compianto Virgilio Bozzo, di diverse pubblicazioni tra cui la "Storia dell'Istituto Nautico San Giorgio" un libro che racchiude al suo interno l'elenco dei diplomati, ma non solo, dal 1868 al 2012 e racconta il lungo viaggio dell'istruzione nautica a Genova.

Alla manifestazione erano presenti Stefano e Roberto Fioravanti che, commossi, hanno ringraziato tutti i presenti per la volontà di ricordare la figura del loro speciale papà. Presenti anche Enrico Provera e consorte che hanno partecipato all'avvio della competizione.



La nostra Associazione ha predisposto per i partecipanti un attestato di partecipazione che contribuirà ad arricchire il loro curriculum e ai componenti delle squadre classificate nei primi 3 posti una targa. Grazie al contributo della famiglia Fioravanti e del socio Enrico Provera, ai primi classificati, oltre alla targa di partecipazione è stata consegnata una card del valore di 80 Euro spendibile presso Mondadori.



Un particolare ringraziamento ai Proff. Russo Luigi e Caliman Tiziana che hanno organizzato l'evento e ai Proff. Liguori Mario, Forti Fulvia, Lucarini Brunella e Pizzonia Marina che hanno partecipato alla competizione.



P.S. Ciao Dino, anche quest'anno il palio è stato un successo! I tuoi figli hanno lo stesso tuo sorriso. Al prossimo Palio!!!

Stella Maris:

Your home far away from home - la tua casa lontano da casa

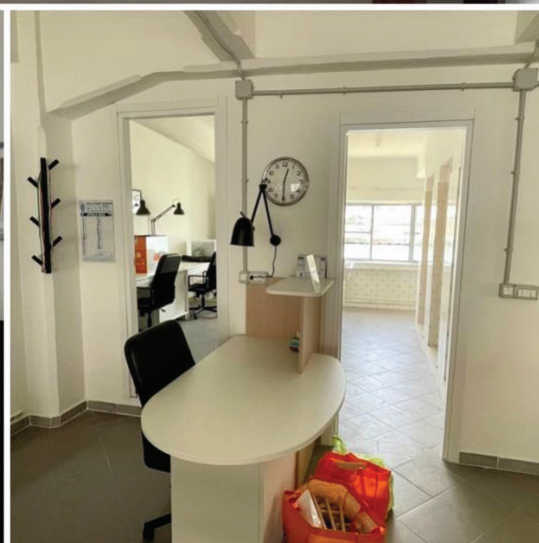
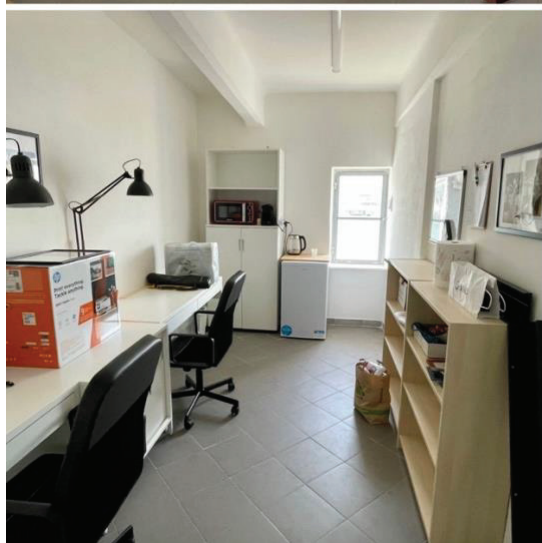
Una nuova casa per i marittimi nel porto di Genova: Mercoledì 10 Aprile è stata inaugurata una nuova sede della Stella Maris, in testata di Ponte Andrea Doria.



I locali concessi in comodato d'uso da Stazioni Marittime sono destinati al benessere e alla socializzazione dei marittimi in transito a Genova; sono stati ristrutturati da Stella Maris con il sostegno dell'Itf (Sindacato internazionale dei marittimi), del Comitato di Welfare Territoriale di Genova e di diverse realtà del mondo dello shipping genovese.

La cerimonia, preceduta dalla S. Messa celebrata dall'Arcivescovo di Genova, Marco Tasca nei saloni di Stazione Marittima a Ponte dei Mille, ha visto la presenza del Presidente della Fondazione Stella Maris, Giacomo Costa Ardisson, il Presidente di Stazioni Marittime, Edoardo Monzani, e il Diacono Massimo Franzi, Assistente pastorale della Stella Maris e referente diocesano per l'Apostolato del Mare.

I locali sono dotati di soggiorno, bar e servizi per una superficie complessiva di quasi 100 metri quadrati e vanno ad affiancare le altre due sedi genovesi di Stella Maris, quella storica a Di Negro e quella presente al VTE di Prà dal 2007.



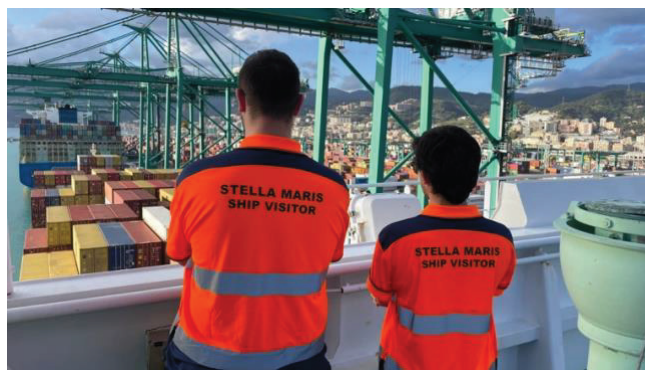
Dunque facciamo un po' di storia di questa organizzazione cattolica al servizio dei marittimi, dei pescatori e delle loro famiglie:

l'Apostolato del mare in realtà fu fondato nel 1920 a Glasgow da un gruppo di laici ma gettò le basi di un'opera della Chiesa Cattolica riconosciuta un paio di anni dopo da Papa Pio XI e sviluppata poi in quasi tutto il mondo.

A Genova nacque ufficialmente il 25 gennaio 1932, la prima sede fu in Via del Molo, seguita da quella in Piazza San Marcellino e poi in Via Sottoripa, sino al 1954 quando venne inaugurata la grande sede di Piazza di Negro. Dopo un lungo periodo di chiusura, dal 1981 al 2000, per motivi tecnici ed economici, il 6 Maggio 2000 si inaugurò la sede in Via Venezia a fianco della Chiesa di San Teodoro, ampliata nel 2016 dopo la chiusura dell'Istituto Byron e diventata l'attuale sede in Piazzetta Don Bruno Venturelli; nel maggio 2007, come detto, fu affiancata dalla sede a Ponente, nel porto commerciale del VTE di Prà.

La gestione operativa di Stella Maris è curata dal Diacono Massimo Franzi, coadiuvato da un gruppo di 50 volontari e da numerosi giovani, alunni del Nautico San Giorgio prima e aspiranti ufficiali poi dell'Accademia della Marina Mercantile che svolgono attività di volontariato presso l'associazione, nelle tre sedi citate.

I servizi offerti sono sempre stati molteplici, dalla visita e le celebrazioni a bordo delle navi alla gestione di spazi di accoglienza, dall'assistenza religiosa agli aiuti eventuali per l'acquisto di beni di prima necessità; recentemente ha inaugurato nuovi tipi di servizi, più attenti ai segni dei tempi e al mutare delle esigenze, sempre con l'obiettivo di fornire risposte concrete ed efficaci ai bisogni dei marittimi.



E' nato così il servizio pacchi, avviato lo scorso anno con alcune navi Msc Crociere e Costa Crociere: il marittimo ordina un bene che viene recapitato nella sede di Stella Maris a Di Negro dove viene catalogato e marcato dai volontari e poi consegnato sottobordo secondo accordi presi con la nave; da giugno a dicembre 2023 sono stati consegnati 2846 pacchi, nei primi tre mesi del 2024 ben 1184.

Da evidenziare anche l'avvenuta realizzazione della nuova cartellonistica all'interno del porto e il prossimo obiettivo: un servizio bus che agevoli gli spostamenti degli operatori portuali e marittimi nella zona portuale dell'area commerciale, riducendo il traffico privato e l'inquinamento acustico e ambientale.

Gita a Compiano:

Suggerita dal nostro segretario Dante Cacchioli, che ringraziamo, abbiamo organizzato la gita primaverile della nostra Associazione a Compiano in Emilia.

Interessante sia per il Borgo Medioevale che la particolarità del Castello, ma ancor più per la splendida assistenza ricevuta dalla Curatrice del Castello, Dott.sa Chiara Costa che con passione ci ha assistito nel corso della visita con una dettagliata ed avvincente storia dei personaggi che vi hanno vissuto. Molto particolare anche l'attiguo Museo della Massoneria, unico in Italia con una infinità di cimeli la cui storia ci è stata illustrata dal nostro socio Mario Liotta.



La giornata si è conclusa presso il ristorante La Paschiera nella zona di Albareto, famoso per la cucina a base di trote, ed un vinello rosè fresco, che ha pienamente soddisfatto tutti i partecipanti

Che dire ?????? Alla prossima occasione

Gli studenti del Nautico sempre con il vento in poppa!

Lunedì 13 maggio su RAI 3 Tg regionale è andato in onda un servizio su Peter Giovannini studente della 4C del Nautico San Giorgio vincitore della Gara Nazionale degli Istituti Tecnici ad indirizzo Costruzione del mezzo navale. La competizione si è svolta a Gallipoli presso l'IIS Vespucci e ha visto la partecipazione di 10 scuole del territorio nazionale. Due le prove che Peter ha dovuto sostenere: una teorica incentrata su calcoli di stabilità e una pratica che richiedeva la progettazione di una house boat. Peter non ha avuto difficoltà a svolgere le prove, soprattutto quella pratica, perché vivendo a Bassignana in provincia di Alessandria, vicino al Tanaro e al Po, va spesso sul fiume e questo l'ha ispirato e aiutato nella realizzazione del progetto. Hanno accompagnato Peter a Gallipoli il prof. Franco Bigatti e il dirigente Palo Fasce



Ma che cos'è la Gara nazionale degli Istituti Tecnici e professionali? Ogni anno il MIM indice la Gara Nazionale rivolta agli studenti degli Istituti Tecnici e degli Istituti Professionali che frequentano il IV anno di corso. La Gara, istituita per la valorizzazione delle eccellenze, rappresenta anche un momento di verifica delle conoscenze, delle abilità, delle competenze e

dei livelli professionali raggiunti, oltre che un'occasione di scambio di esperienze tra realtà socioculturali diverse.

La Gara si svolge in due fasi:

1. Livello di singola scuola: ogni scuola individua, secondo propri criteri e nell'ambito di ognuno dei corsi indicati, lo studente ritenuto più idoneo a rappresentare l'istituto (un alunno per corso anche nel caso in cui l'istituto abbia più sedi).
2. Livello nazionale: gli istituti presso i quali si svolge la prova nazionale sono quelli i cui allievi sono risultati vincitori nella precedente edizione tra i mesi di marzo e maggio.

Gli alunni dell'istituto presso cui si svolge la gara nazionale possono partecipare esclusivamente fuori concorso. In relazione ai settori di interesse, ciascuna prova nazionale consiste nell'elaborazione di casi e/o nello sviluppo e realizzazione di progetti concernenti le discipline tecniche maggiormente professionalizzanti dell'indirizzo di studi. La durata della prova è prevista di norma in due giornate di cinque ore ciascuna. Le operazioni di valutazione sono svolte da apposite commissioni costituite da un dirigente tecnico, indicato dall'Ufficio Scolastico Regionale, dal dirigente scolastico dell'istituto di riferimento e da uno o più docenti di materie tecniche dell'istituto stesso, nonché da eventuali rappresentanti esterni del mondo produttivo. Nella graduatoria finale, a parità di punteggio, precede l'allievo più giovane.

Non solo Peter si è cimentato nella competizione quest'anno, ecco per ogni indirizzo di studio gli altri studenti che hanno partecipato o parteciperanno alle varie gare nazionali

CONDUZIONE DEL MEZZO NAVALE: **Giulio Biancardi** della 4CNA di Camogli accompagnato dal prof. Antonio Adduci presso I.I.S.S. ITN F. CARACCIOLO G. DA PROCIDA -NAPOLI

CONDUZIONE DI APPARATI E IMPIANTI MARITTIMI: **Ikoubase Divine** della 4 CAIE di Camogli accompagnato dal prof. Pierluigi Botter presso IIS "POLO TECNOLOGICO IMPERIESE" - IMPERIA

LOGISTICA: **Christian Pittarello** della 4L1 di Genova accompagnato dal prof. Yves De Toledo presso ISTITUTO ASCANIO SOBRERO - CASALE MONFERRATO (AL)

Bravi ragazzi!!!

Il Sigillo Trecentesco di Trieste a Guido Barbazza

È con piacere che riportiamo la notizia apparsa sui quotidiani locali in cui viene conferito all' ing. Guido Barbazza da parte del sindaco di Trieste, ed alla presenza delle autorità il prestigioso "Sigillo Trecentesco di Trieste", per il lavoro svolto con le istituzioni locali quale presidente ed amministratore delegato del gruppo Wartsilia Italia.



Guido Barbazza è socio della nostra associazione, e.....

- si è diplomato nel 1979 nella sezione macchinisti all' Istituto Nautico San Giorgio.
- ha ricevuto la Targa Traversa nel 1979
- ha ricevuto il Premio San Giorgio nel 2022
- dal 2022 è Presidente del Municipio VII Ponente

Grazie Guido e complimenti a nome della nostra associazione!!

Marina Mercantile: la sindrome di burnout



La **Sindrome da Burnout** (forma cronica derivante da stress lavoro-correlato) interessa direttamente la dimensione psico-fisica dell'individuo, e si elicitava attraverso un esaurimento sia fisico che emotivo.

Il termine utilizzato, appunto burnout, è chiaramente un termine di derivazione anglosassone e letteralmente significa esaurimento nervoso.

La prima definizione di esaurimento nervoso compare nel XIX secolo e viene introdotta dal neurologo **George Miller Beard** (1839-1883)

Le cause che intercorrono nella formazione di tale sindrome sono dovute a particolari forme di stress (v. **Grinker e Spiegel, 1945**), che coinvolgono le emozioni per un tempo significativamente ampio. I segni e i sintomi sono molteplici, e tra quelli più importanti possiamo qui menzionare per esempio: la rabbia, il risentimento, il senso di colpa, l'isolamento, la stanchezza, l'affaticamento, la deconcentrazione, il cinismo, l'insonnia, l'evitamento, la preoccupazione per il proprio stato di salute, l'irrigidimento del pensiero, l'uso sregolato di farmaci (v. **Pellegrino, 2000**).

Tale stress (nella particolare forma distress), gestito dall'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, si caratterizza da disturbi sia internalizzanti che esternalizzanti ed è direttamente correlato alla propria attività lavorativa (v. **Menesini e Fonzi, 2002; Oldenburg et al., 2013**).

Più precisamente, si può dire che nel momento in cui il paziente si sente eccessivamente coinvolto nel quotidiano svolgimento del suo lavoro, e soprattutto dal punto di vista emotivo, si trova suo malgrado fortemente carente delle necessarie **strategie di coping** (**Lazarus, 1974; Folkman, 1984**), quelle strategie consapevoli che riguardano le emozioni. Tali strategie sono preposte alla gestione delle emozioni negative insorte quando il soggetto si trova in situazioni particolarmente stressanti, il cui unico fine è quello di ovviare a possibili disagi consequenziali.

Il burnout non interessa in primis solo le figure professionali impegnate in ambito sanitario (quindi medici, psicologi, psicoterapeuti, infermieri, ...), ma anche quei lavoratori impegnati in ambito marittimo.

La sindrome in oggetto può associarsi a quei contesti lavorativi in cui sussistono forti condizioni stressogene, e a tutti quei ruoli che si connotano di alta responsabilità.

Nel 2019 l'**OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità** (in **ICD-International Classification**

of Disease 11, "Z73.0 Problemi relativi allo stress lavorativo (sensazione di esaurimento vitale)" e ricompreso nella categoria più omnicomprensiva: "Z73 Problemi relativi alle difficoltà di affrontare la vita"), sulla base della descrizione che ne hanno fatto **Maslach e Jackson nel 1981**, ha riconosciuto tale sindrome come "*fenomeno occupazionale*", quindi stress da lavoro-correlato. Si diagnostica tale sindrome nel momento in cui si esclude che possa trattarsi di un **disturbo dell'adattamento**, di **ansia** o **depressione**. Più sopra abbiamo indicato in generale segni e sintomi specifici della sindrome, vediamo ora gli aspetti che la caratterizzano nello specifico in ambito marittimo, come per esempio: l'esaurimento(sia fisico che emotivo), il senso di estraniamento (depersonalizzazione/alienazione) dal lavoro e deficit performativo nello svolgimento di mansioni, ruoli e carichi di lavoro (in questa situazione disfunzionale si smarrisce il senso di efficacia personale).

Quindi, da questi primi accenni, è possibile affermare che anche il lavoratore marittimo può essere soggetto a burnout quando a tale lavoratore sfugge in qualche modo il controllo su ciò che sta lavorando, o gli viene richiesto di portare a compimento determinati compiti che non rientrano però nel suo mansionario.

Più cause contribuiscono, o meglio, convergono nel far insorgere tale sindrome quando si vengono a saldare fattori propriamente personali, rapportati alla specifica organizzazione che il marittimo trova a bordo della nave.

La sindrome inizia a configurarsi quando per esempio emergono tensioni tra il personale imbarcato e l'organizzazione, la quale potrebbe non essere preparata a supportare psicologicamente le varie forme di conflittualità, come per esempio: quando non viene riconosciuta nella giusta misura il lavoro svolto, o quando vengono assegnati carichi di lavoro non sopportabili e se questi vanno oltre un tempo ragionevole di sopportazione psicologica (e fisica), o quando la monotonia e la ripetitività delle mansioni da svolgere non vengono mediate da altre forme, o quando vi sono pressioni psicologiche sul lavoratore che non tengono in debito conto ciò che comunque si sta facendo o si è fatto.

Tra le cause scatenanti la sindrome in oggetto possiamo fare menzione anche **delle caratteristiche personologiche** (v. **Lingiardi e Gazzillo, 2014**) del lavoratore marittimo, come per esempio l'essere eccessivamente perfezionisti, o l'essere pervasi da un sentimento pessimistico non solo verso sé stessi ma anche verso l'ambiente nel quale si lavora, o ancora il pretendere da noi stessi più di quanto potremmo dare sul lavoro che si sta svolgendo già con particolare cura e dedizione.

L'insieme dei **sintomi**, cognitivo-emotivi, comportamentali e fisici, che caratterizzano la sindrome di burnout, non si palesano immediatamente e non sono subito osservabili (v. **Maslach e Leiter, 2002**).

Con il tempo è possibile osservare che questo lavoratore in burnout a livello fisico si ritrova spesso particolarmente stanco, con emicranie o dolori muscolari, inappetenza, insonnia. Invece,

a livello psicologico egli si sentirà per esempio pervaso da bassa autostima, alienato, demotivato, in forte tensione, irritabile e cinico.

Anche dal comportamento è possibile diagnosticare la sindrome quando il lavoratore mangia in modo sregolato, usa sostanze psicotrope, esagera nel bere, si sente frustrato, spesso si assenta dal lavoro, evita di accettare responsabilità (v. **Balducci, 2015**).

Di fronte a questa realtà dello stato delle cose anche a bordo delle navi si dovrà intervenire al fine di migliorare le interazioni tra i lavoratori e non solo con i superiori ma anche con i colleghi e/o altri sottoposti. E' importante avere un equilibrio tra la propria vita privata se eccessivamente connessa con quella professionale. Dare spazio a legami interpersonali che possano gratificare l'individuo. Altro aspetto importante è quello di dedicare parte del proprio tempo libero ai propri hobby, osservare molto attentamente anche il periodo in cui ci si bebbe necessariamente riposare. E' altresì importante dedicarsi all'attività fisica che aiuta molto nel gestire autonomamente gli eventi stressogeni (v. per es. **Moran, 2024; Pellegrino e Esposito, 2019**).

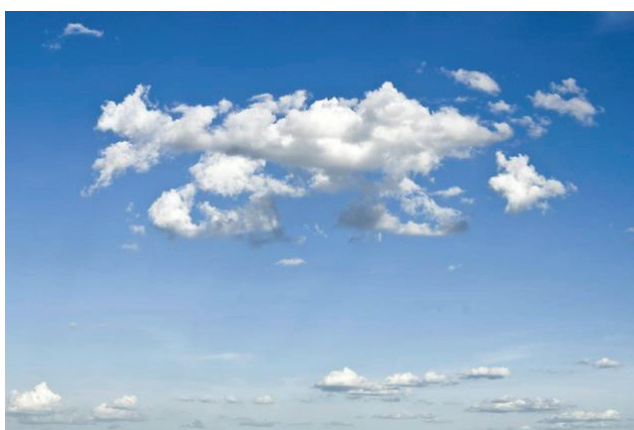
Bibliografia minima

- Balducci, C. (2015). **Gestire lo stress nelle organizzazioni**. il Mulino, Bologna.
- Folkman, S. (1984) **Controllo personale e processi di stress e coping: un'analisi teorica**. *J Pers Soc Psicologo*. 1984 aprile; 46 (4):839-52. doi: 10.1037// 0022-3514.46.4.839
- Grinker, RR, Spiegel, JP (1945). **Uomini sotto stress**. McGraw-Hill, New York.
- Lazarus, RS (1974). **Stress psicologico nell'adattamento e nella malattia**. *Giornale internazionale di psichiatria e medicina*, vol.5, n.4, 321-333.
- Lingiardi, V., Gazzillo, F. (2014). **La personalità e i suoi disturbi**. *Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*. Raffaello Cortina, Milano.
- Maslach, C., Jackson, SE (1981). **The measurement of experienced burnout**. *Journal of Organizational Behavior*, vol.2, n.2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Leiter, MP. (2002). **Burnout e organizzazione**. *Modificare i fattori strutturali della demotivazione al lavoro*. Erickson, 2002.
- Moran, S. (2024). **Gestire il burnout**. *Come sviluppare una forza lavoro, sana, felice e produttiva*. Seac, s.l..
- Oldenburg, M., Jensen, HJ. & Wegner, **Sindrome di burnout nei marittimi del servizio della marina mercantile**. *Int Arch Occup Environ Health* 86, 407-417 (2013). <https://doi.org/10.1007/s00420-012-0771-7>
- Pellegrino, F. (2000). **La sindrome del Burn-out**. Centro Scientifico Editore, Torino.
- Pellegrino, F., Esposito, G. (2019). **Burnout, mobbing, e malattie da stress**. *Il rischio psico-sociale e lo stress lavoro-correlato*. Positive Press.

Con orgoglio patrio notiamo, poi, che le nuove paratoie giganti utilizzate qualche anno fa per l'ampliamento del canale sono state realizzate in Italia da un consorzio italo-spagnolo (Gupc), all'interno del quale c'era il gruppo Salini-Impregilo.

Le paratoie sono lunghe 57,60 metri, larghe 11, alte 30 metri e pesanti 3 mila tonnellate ciascuna e fanno parte del progetto 'Terzo set di chiuse' che ha permesso dall'inizio del 2016 il transito tra i due oceani a navi lunghe quasi 400 metri e capaci di trasportare 13.000 container, il triplo di quelli precedenti.

*** PERCHÈ LE NUVOLE SONO BIANCHE? ***



Le nuvole, (ma anche la nebbia e la foschia) ci appaiono bianche perché formate da particelle più grandi delle lunghezze d'onda della radiazione visibile, e diffondono tutti i colori allo stesso modo.

Tuttavia, è possibile che vi si trovino particelle più piccole come in estate quando, sopra gli alberi, vicino alle chiome, si forma un aerosol che filtra la luce solare, respingendo gli ultravioletti e mostrando una nebbia azzurrognola, detta FOSCHIA BLU: sono i raggi di luce del vicino ultravioletto dispersi dai "terpeni" rilasciati dagli alberi.

I terpeni sono molecole prodotte da molte piante e sono i componenti principali delle resine e degli olii essenziali, che conferiscono a ogni pianta il suo odore o aroma caratteristico.

A volte, per l'incendio di una foresta o per un'eruzione vulcanica (un esempio è stato il Krakatoa), particelle di ceneri possono raggiungere l'alta atmosfera ed essere in grado di disperdere la luce rossa, provocando un effetto opposto a quello usuale. In questo caso è la luce rossa ad essere diffusa e provocare, in rarissimi casi, una colorazione bluastra della Luna!

Questo effetto sulla luna, nella lingua inglese, è preso ad esempio per definire un evento raro: "once in a blue moon", una volta ogni luna blu è l'analogo del nostro "una volta ogni morte di papa".

***LA LUNA DEI FIORI ***

Il 23 maggio 2024 alle 15:53 ora italiana (le 07:53 di bordo) la Luna si è troverà esattamente dalla parte opposta del Sole rispetto alla Terra e, se fosse possibile vedere le stelle, la

osserveremmo posizionata nella costellazione dello Scorpione. Per la fortuna dei ritardatari e dei distratti, non sarà necessario essere puntuali per poter ammirare la faccia della luna piena, dato che il disco appare (quasi) completamente illuminato già da un paio di notti e lo sarà ancora nelle prossime due.



Secondo la tradizione dei nativi americani questa luna piena è chiamata “la Luna dei Fiori”. Maggio, infatti, è il mese in cui la natura esplode in una profusione di fiori, rendendo questo nome particolarmente appropriato. Un altro nome come “Luna del Latte” si riferisce alla stagione della abbondante produzione di latte nei pascoli, mentre “Luna della Lepre” è legato alle lepri che sono particolarmente attive in questo periodo dell’anno.

In Cina è conosciuta come la Luna del Drago; i Celti la chiamavano Luna Luminosa; I Cherokee Luna della Semina e nell'emisfero australe è nota come Luna del Castoreo o Luna del Gelo.

CURIOSITÀ 1

Perché non si osserva mai la Luna piena in pieno giorno? La risposta sta nelle geometrie dei moti celesti: il plenilunio si manifesta quando la Luna e il Sole si trovano sui lati opposti rispetto alla Terra. Per questo, durante una Luna piena, il nostro satellite naturale è visibile soltanto di notte, cioè quando il Sole è sotto il nostro orizzonte, dalla parte opposta. Come eccezione a questa regola generale è possibile scorgere la Luna che tramonta al crepuscolo poco prima dell'alba oppure che sorge poco dopo il tramonto, nei giorni a cavallo della piena illuminazione.

CURIOSITÀ 2

Nella notte, "vicino" al nostro satellite naturale, si potrà vedere un punto molto luminoso. Si tratta proprio della stella rossa Antares conosciuta anche come "il cuore dello scorpione". (Il disegno è una rappresentazione di come vedremmo, rispettando le proporzioni con il nostro satellite, gli Stati Uniti e l'Italia, da una distanza terra-luna)

Informazioni e notizie varie

La sede dell'Associazione è riaperta. Vi aspettiamo!!

PROMEMORIA RINNOVO QUOTE SOCIALI

IMPORTANTE:

La nuova Sede è in Vico dell'Agnello 2 int 28-16124 Genova.

Aperta ai Soci: Martedì e Giovedì dalle 10 alle 12.

QUOTA SOCIALE PER ANNO 2024

La quota associativa per l'anno 2024 è pari a euro 30,00

il versamento può essere effettuato mediante bollettino postale sul **c/c postale n° 13793161** intestato alla "**Associazione ex allievi e docenti Nautico S. Giorgio**" o mediante **bonifico bancario** utilizzando il codice **IBANIT82F0760101400000013793161** dell'Ufficio Postale GE1, o presso la sede dell'Associazione.

Per problemi inerenti il pagamento quote, consigli, suggerimenti o critiche potete scrivere a Segretario Cacchioli Dante email cacchiolid@gmail.it, o Presidente Russo Giuseppe email russo@myexsangiorgio.it oppure russo@tag-icib.com

Ricordiamo che i soci possono accedere al sito Internet dell'Associazione:

www.myexsangiorgio.it

[per comunicazioni scrivere a associazione@myexsangiorgio.it](mailto:per_comunicazioni_scrivere_a_associazione@myexsangiorgio.it)