

MY Generation

MY GENERATION edizione web del bimestrale d'informazione a cura del Coordinamento FABI Giovani. Registrazione Tribunale di Roma n. 209/2012 del 5 luglio 2012 Direttore Responsabile: Lando Maria Sileoni

Il bimestrale young di



**LA VOCE DEI
BANCARI**
FEDERAZIONE AUTONOMA BANCARI ITALIANI

a cura del Coordinamento FABI Giovani

Giugno/Luglio 2016

giovani@fabi.it

CON LE BENDE SUGLI OCCHI

ATTUALITÀ
Giovani dimenticati
nei contact center

SCALA 40
Smart cities

MARKETING
Allarme Facebook





SOMMARIO

Direttore Responsabile

Lando Maria Sileoni

Capo Redattore

Lodovico Antonini

Comitato di Redazione

Mattia Pari
Pierluigi Aiello
Riccardo Barabani
Wladimir Brotto
Simone Capuani
Giovanni Corsaro
Alessandro De Riccardis
Elisa Bianca Gallinaro
Roberto Inchiappa
Giorgio Isabella
Alberto Loda
Alessio Maniscalco
Simona Misticoni
Federico Mostaccio
Ludovico Paganelli
Elio Sfarra
Caterina Stramenga
Francesco Urso
Alessandra Vanoncini

Collaboratori

Flavia Gamberale
Simona Sacconi

Grafica di copertina

Silvia Catalucci

Ricerca iconografica

Giuditta Romiti

Edizione web

Marco Ammendola

Impaginazione

Orione. Cultura, lavoro
e comunicazione srl

CONTATTACI: giovani@fabi.it

03

EDITORIALE

Con le bende sugli occhi

05

ATTUALITÀ

Equità e solidarietà

07

ATTUALITÀ

Placido Rizzotto. Chi era costui?

09

ATTUALITÀ

Giovani dimenticati nei contact center

11

SCALA 40

Smart cities. Ecco la finestra
intelligente tutta made in Italy

14

SICUREZZA

Il datore di lavoro

16

WELFARE

Il fondo pensione

18

MARKETING

Allarme Facebook. Sempre meno post
condivisi su cose personali

20

POETRY CORNER

Il soffio dell'esistenza / Inverno

22

LETTERATURA

Alex Connor / Cospirazione Caravaggio

24

MUSICA & CONCERTI

Niccolò Fabi / Una somma di piccole cose

25

CINEMA

Quo vado?

26

ARTE & CULTURA

Vulcani

28

SPAZIO APERTO

Clownterapia. Che cos'è e a cosa serve

30

SPORT

Il kitesurf

32

ENOGASTRONOMIA

Il lungo viaggio del kiwi dalla Cina all'Italia

35

VIAGGI

Maldivi. Emozione di un posto speciale

37

CITAZIONI

CON LE BENDE SUGLI OCCHI

LE BANCHE SONO AZIENDE STRATEGICHE PER IL PAESE E NOI CHE CI LAVORIAMO LO SAPPIAMO BENE. CON LE BENDE SUGLI OCCHI, C'È IL RISCHIO DI FARSI MALE, MA NOI NON PERMETTEREMO CHE A PAGARE IL CONTO SIANO, ANCORA UNA VOLTA, I DIPENDENTI E LA CLIENTELA

Dal 2008 al 2015 a livello mondiale si sono persi 600.000 posti di lavoro per i bancari. Solo per citare alcune note banche estere; Citigroup ha ridotto il 36% dei dipendenti, la Royal Bank of Scotland il 53% e la svizzera Ubs il 29%. In Italia gli organici del settore dal 2008 al 2014 sono diminuiti dell'8,8%, passando da 343.400 a 313.200 unità. Una riduzione attenuata soltanto dal lavoro della FABI e delle altre organizzazioni sindacali della categoria, che sono riuscite con accordi per esodi volontari ed incentivati e la relativa assunzione/stabilizzazione di circa 40.000 giovani ad alleggerire il ridimensionamento della categoria inseguito dai banchieri.



**NON POSSIAMO
PERMETTERE CHE
SI ALIMENTI
ULTERIORMENTE
IL MITO DELLA
RIDUZIONE DEL
NUMERO
DELLE FILIALI**

Ora, per affrontare il problema delle sofferenze e la rivoluzione tecnologica, la Banca d'Italia propone di ridurre ancora una volta il numero dei bancari e delle filiali. Una soluzione già vista, insomma. Purtroppo è la stessa che hanno in testa troppi banchieri che continuano a progettare piani industriali costruiti sugli identici due pilastri di conservatorismo. In sostanza, questi strapagati personaggi, non si pongono alcun fine da realizzare, tranne il dare un esito positivo alle procedure di monitoraggio create da loro stessi. Il *budget*, per come viene spesso costruito, diventa quindi un fine e non il mezzo per creare occupazione, per migliorare la solidità delle imprese e il servizio alla clientela. Perché, di frequente, il *budget* serve soltanto a risultati di breve periodo, a redditività povera di futuro (che ormai non soddisfa neanche più gli azionisti).

La paura è proprio che a questi ricchi manager non interessi una prospettiva di senso che dia risposte serie, sia alle aziende che amministrano sia alla società in cui viviamo.

Insomma, una folle corsa con le bende sugli occhi. La collettività farebbe bene, quindi, ad accorgersene e, invece di limitarsi ad urlare e indignarsi, potrebbe sostenere le proposte che, come FABI, stiamo portando avanti con determinazione in una solitudine incomprensibile.

Non possiamo permettere che si alimenti ulteriormente il mito della riduzione del numero delle filiali, quando molti comuni non sono già più serviti a livello bancario e in molti Paesi europei la densità di sportelli per abitante è maggiore della nostra.

Quando parliamo di nuovo modello di banca e di democrazia economica, stiamo facendo proposte che riguardano la categoria e la società civile. Quando denunciavamo che le incapacità gestionali di certi banchieri restano drammaticamente impuniti, stiamo rispondendo ad esigenze non solo nostre. Quando chiediamo di riportare nelle banche lavorazioni esternalizzate o istituire nuovi mestieri specializzati, lo facciamo per mantenere l'occupazione, sfruttando in maniera positiva lo sviluppo tecnologico del settore, ma anche col proposito di migliorare il servizio ed abbassare i costi per la clientela.

Le banche sono aziende strategiche per il Paese e noi che ci lavoriamo lo sappiamo bene. Con le bende sugli occhi, c'è il rischio di farsi male e non permetteremo che a pagare il conto degli errori e della mala gestio di certi banchieri siano, ancora una volta, i dipendenti e la clientela. ■



Con una breve ricerca in internet si scopre come il sito Treccani.it e Wikipedia descrivono “l’equità” e la “solidarietà”:

Equità: Giustizia che applica la legge non rigidamente, ma temperata da umana e indulgente considerazione dei casi particolari a cui la legge si deve applicare. Usato come sinonimo di giustizia, non in quanto sistema astratto, ma in quanto norma seguita costantemente nel giudicare, nel governare, nel trattare ognuno secondo i meriti o le colpe, con assoluta imparzialità.

Solidarietà: è un sostantivo che deriva dalla parola francese solidarité che ha come suo significato principale una forma di impegno etico-sociale a favore di altri. Il termine indica un atteggiamento di benevolenza e comprensione che si manifesta fino al punto di esprimersi in uno sforzo attivo e gratui-

EQUITÀ E SOLIDARIETÀ

REQUISITI NECESSARI
PER UN FUTURO SOSTENIBILE
E SOPRATTUTTO POSSIBILE

to, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che abbia bisogno di un aiuto.

La connessione tra queste due parole rappresenta la vera sfida del futuro.

clientela e creando sostenibilità di lungo periodo. Magari attraverso soluzioni che contemplino il concetto di solidarietà generazionale (che spesso si traduce in una forma di equità).

Questa è l'unica chiave di lettura possibile per creare opportunità dai cambiamenti che inevitabilmente ci coinvolgeranno. Viviamoli, pensiamoli e cerchiamo delle soluzioni percorribili per non esserne



Il modello industriale sostenibile (?) che propongono spesso alcune aziende bancarie, vedrebbe decine di migliaia di persone occupate in meno nel settore, ed anche questo oggi è un modo di far aumentare la redditività. Tuttavia, questa presunta sostenibilità è completamente priva di equità ed è una soluzione di breve periodo, che indebolisce le banche stesse.

Doveroso è, invece, pensare ad un futuro che possa permettere a tutti di mantenere la propria dignità lavorativa, dando risposte serie alla

LA FABI STA FACENDO PROPOSTE PROPRIO PER NON SUBIRE, MA PROVARE A GESTIRE I MUTAMENTI CHE RIGUARDERANNO IL SETTORE

travolti e soffrire inevitabilmente conseguenze che non servirebbero a nessuno. La FABI sta facendo proposte proprio per non subire, ma provare a gestire i mutamenti che riguarderanno il settore.

Come FABI Giovani abbiamo l'ambizione di conoscere e ascoltare i punti di osservazione di tutte le ragazze e i ragazzi che lavorano nel settore, perché il dialogo e la partecipazione sono necessari per trovare soluzioni innovative e percorrere strade nuove come dei pionieri alla scoperta di un futuro possibile. ■



PLACIDO RIZZOTTO

Chi era costui?

Chi era Placido Rizzotto? Un giovane siciliano; un contadino semianalfabeta; un combattente; un sindacalista. Quando fu assassinato aveva appena 34 anni, ma nella sua vita aveva affrontato la morte più di una volta. Primo dei sette figli di Giovanna Moschitta e Carmelo Rizzotto, nacque a Corleone nel 1914, l'anno in cui ebbe inizio la Grande Guerra. Iniziò a sedersi sulle scanne degli ultimi da bambino, quando perse la madre e si vide costretto ad abbandonare la scuola per occuparsi della propria famiglia, dopo che il padre fu arrestato ingiustamente per associazione mafiosa.

Troppo piccolo per capire il dramma delle carestie, delle epidemie e delle vittime civili della prima guerra mondiale, conobbe l'orrore del conflitto armato durante la seconda guerra mondiale. Dopo l'armistizio dell'8 settembre 1943 scelse di salire sulle montagne con i partigiani, per combattere contro il nazifascismo. Tra i monti della Carnia, in Friuli Venezia Giulia, imparò che gli uomini nascono eguali in libertà e diritti, ma è l'unione degli uomini, con le loro idee, risorse, comunione di intenti, che consente agli stessi di affermare la propria eguaglianza e libertà; che consente loro di lottare per la giustizia sociale e di dimenticare quelle insopportabili solitudini che rendono ultimi alcuni uomini rispetto ad ▶

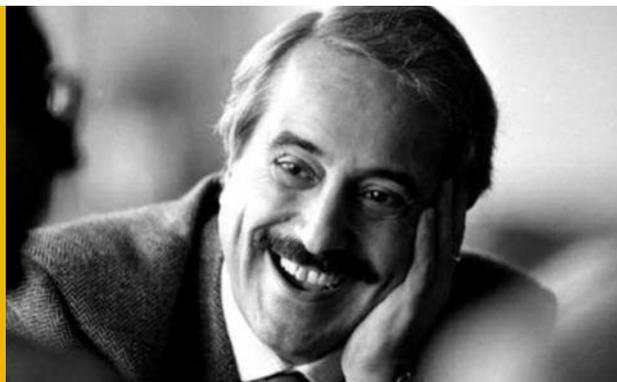


altri. L'autarchia e l'isolamento culturale del nazifascismo non furono un deterrente, bensì si rivelarono un pungolo per quei sentimenti libertari, che ebbero il loro culmine il 25 aprile del 1945. Placido Rizzotto, rientrato a Corleone al termine della guerra, iniziò la sua attività sindacale con la CGIL (fu segretario della Camera del Lavoro), divenne presidente dell'ANPI, l'associazione dei partigiani, ed esponente del Partito Socialista Italiano. Dopo l'esperienza della guerra aveva raccolto nuove idee che portò con sé tra la sua gente. Divenne un sostenitore dei Decreti Gullo ("Concessioni ai contadini delle terre incolte"), emanati il 19 ottobre 1944, che per il Mezzogiorno rappresentarono un momento significativo nella lotta per l'abolizione del latifondo e la distribuzione delle terre ai contadini. Era previsto l'obbligo di cedere in affitto alle cooperative contadine le terre incolte o mal coltivate dei proprietari terreni. Luciano Leggio, boss mafioso, conosciuto come *Liggio* e soprannominato la *Primula Rossa*, affiliato a Michele Navarra, era proprietario di uno di quei terreni. Rizzotto guidò il movimento contadino nella occupazione dei terreni, al grido di *Terra per tutti*, scontrandosi con Cosa Nostra a cui apparteneva la maggior parte delle terre. Nonostante i tentavi di isolamento e di intimidazione, Rizzotto proseguì nella difesa di quegli oppressi che rivendicavano il loro diritto alla terra. Oramai era un personaggio scomodo, un profeta che dava voce ai quei lavoratori che i "signori" aveva emarginato. Sono gli anni della strage di Portella della Ginestra, avvenuta in provincia di Palermo il 1 maggio 1947, in cui i colpi

di mitra rivolti a duemila persone, prevalentemente contadini che protestavano contro il latifondismo, uccisero nove adulti e due bambini. Sono gli anni in cui i signori vogliono zittire i lavoratori. Sono gli anni delle rivolte contadine che devono essere represses. Sono gli anni in cui Placido Rizzotto deve essere messo a tacere. Il 10 maggio del 1948 venne rapito e poi ucciso nella campagna di Corleone. Un pastore di 13 anni, Giuseppe Letizia, fu testimone dell'omicidio di Rizzotto. Qualche giorno dopo morì per tossicosi, avvelenato presso l'Ospedale diretto da Michele Navarra. Le indagini sulla scomparsa (che in seguito si rivelò omicidio) di Rizzotto, condotte da Carlo Alberto Dalla Chiesa, portarono all'arresto di Vincenzo Collura e Pasquale Criscione che inizialmente confessarono di aver partecipato al rapimento insieme a Luciano Leggio, e poi nel corso del processo ritrattarono la loro confessione. Furono assolti per insufficienza di prove. I resti di Placido Rizzotto sono stati ritrovati il 7 luglio 2009 a Corleone, all'interno di una foiba di Rocca Busambra. La prova che quei resti appartengono a Rizzotto l'abbiamo avuta solo il 9 marzo 2012 quando l'esame del DNA, confrontato con quello del padre Carmelo, ne ha dato conferma. Questa è la storia di un giovane sindacalista, quasi analfabeta, che ha lottato ed è stato ucciso per la libertà dei lavoratori; che non ha mai rinunciato al dissenso per paura delle ritorsioni; che non ha messo da parte il proprio coraggio; che non ha tradito le persone che lo ascoltavano e che lo hanno seguito; che non ha tradito le proprie idee e sé stesso. ■

“Gli uomini passano, le idee restano.
Restano le loro tensioni morali e
continueranno a camminare sulle
gambe di altri uomini”

Giovanni Falcone





GIOVANI *dimenticati* NEI CONTACT CENTER

C'erano una volta i favolosi anni d'oro delle banche, quando le ragazze e i ragazzi uscivano dalle università italiane con la loro bella laurea in tasca e davanti a loro li attendeva un futuro roseo e carico di prospettive. Erano i cosiddetti LAP, ossia Laureati ad Alto Potenziale. Venivano assunti dagli istituti di credito con contratti di cui oggi si conserva solo un lontano ricordo, per essere poi collocati all'interno delle singole aziende in posizioni chiave e ideali per sviluppare al meglio la loro carriera.

A distanza di 25/30 anni eccoci in una situazione ben differente: le

stesse ragazze e gli stessi ragazzi, il cui destino ha però riservato loro un posto di lavoro in piena crisi economica e finanziaria, possiedono gli stessi titoli e la stessa preparazione (se non talvolta superiore) della generazione precedente. Ma una volta assunti in banca, le loro

ambizioni sono sempre più spesso soffocate da un incarico in un contact center, che negli ultimi anni ha ispirato opere letterarie e cinematografiche.

Un mestiere, quello dell'addetto al contact center, certamente di tutto rispetto e che merita di essere con-

... DIETRO QUELLE
CUFFIETTE CI SONO
FIOR DI RISORSE CHE
BRAMANO DI METTERSI
IN GIOCO E CHE NON
VEDONO MAI ARRIVARE
LA LORO OCCASIONE



siderato strategico come spesso si legge all'interno dei piani industriali delle singole banche. Salvo poi dimenticarsi un secondo dopo che proprio dietro quelle cuffiette ci sono fior di risorse che bramano di mettersi in gioco e che non vedono mai arrivare la loro occasione. Certo, come dice qualche cinico top manager *"qualcuno lo deve pur fare"*. E ancora: *"è un'ottima palestra per farsi le ossa e per prepararsi al mondo del lavoro, dimostrando maturità e spirito di sacrificio"*.

Tutto vero, per carità. Ma occorre tranquillizzare queste anime volenterose con le dovute garanzie e certezze per il futuro. Ad esempio, si potrebbe pensare a un maggior ricambio e fornire così – per chi lo desidera – un termine massimo di permanenza all'interno degli stessi contact center oppure semplicemente prevedere dei percorsi di carriera appropriati.

Abbandonando al proprio destino i giovani all'interno dei contact center e privandoli spesso anche dei necessari aggiornamenti formativi, si corre il rischio non solo di demotivare la propria forza lavoro, ma soprattutto di perdere per sempre una ragazza o un ragazzo "ad alto potenziale", che molto probabilmente avrebbe potuto dare un contributo ancora maggiore alla crescita dell'azienda.

Le problematiche che colpiscono i contact center, tuttavia, non finiscono qui. Perché, se da un lato mancano le garanzie e le tutele per il futuro, inevitabilmente mancano anche garanzie e tutele per il presente. Accanto alle esigenze perentorie delle banche, che pretendono dall'operatore la cosiddetta grinta

nel vendere, oltre a una capacità di relazione e di autocontrollo non sempre facili da mantenere, ci sono fortissimi disagi legati al ruolo. Alla pressione derivante dai rigidi sistemi di controllo esercitati sui lavoratori si aggiunge una serie di problematiche legate ad aspetti di salute psicofisica, indotti dalla monotonia e dalla ripetitività dei compiti, dalla intensità dei ritmi e dalla saturazione dei tempi. Anche alcune caratteristiche dell'ambiente fisico di lavoro, se non adeguatamente monitorate, hanno il loro peso: ad esempio la qualità tecnologica della strumentazione audio-video, l'ergonomia delle postazioni di lavoro e la rumorosità dell'ambiente.

Tutto questo rischia di compromettere un equilibrio già delicato. Occorre al più presto trovare le opportune soluzioni, come è già stato fatto in alcune realtà, con specifici accordi sindacali. ■



Storie di giovani che ce l'hanno fatta

SMART CITIES

Ecco la finestra intelligente tutta made in italy

SherPak

LA FINESTRA INTELLIGENTE CHE SI CONNETTE A INTERNET CON L'ENERGIA SOLARE

Una finestra intelligente in grado di abilitare la connessione cellulare e i servizi Internet utilizzando semplicemente la luce del sole. Il progetto si chiama Sherpak ed è stato concepito nei laboratori del Politecnico di Milano da un team di tre ricercatori pakistani: Salem Shahid, Ali Babar Abbasi, Rafay Iqbal Ansary.

Adesso l'ambizione dei tre giovani è trasformare il prototipo in un ve-

ro e proprio prodotto di mercato da installare nelle abitazioni private, negli hotel, negli uffici, nelle scuole e negli edifici pubblici. La smart window offre più di un vantaggio. "Questa tecnologia è al tempo stesso ecologica e sostenibile da un punto di vista economico, dato che

si alimenta attraverso l'energia solare", spiega il team.

Senza dimenticare che la finestra migliora la connettività negli ambienti chiusi, dove a causa delle barriere architettoniche non è sempre facile disporre di un buon collegamento di rete.

È STATA PROGETTATA NEI LABORATORI DEL POLITECNICO DI MILANO LA PRIMA SMART WINDOW IN GRADO DI ABILITARE LA CONNESSIONE CELLULARE E I SERVIZI INTERNET UTILIZZANDO SEMPLICEMENTE LA LUCE SOLARE. A CAPO DEL PROGETTO UN TEAM DI TRE GIOVANI INGEGNERI PAKISTANI



L'ANTENNA INCORPORATA MULTIUSO: CONNETTE E RISCALDA

A rendere smart la finestra, realizzata con materiale riciclabile, è un'antenna incorporata proprio nella sua superficie. Questo è l'elemento che abilita la connessione e che renderà possibile far decollare una serie di altre funzionalità. In futuro, ad esempio, la smart window potrebbe essere anche utilizzata come pannello solare per riscaldare gli ambienti. Vi si potrebbero installare nuove applicazioni per accendere le luci e rendere connessa la casa. Il tutto servendosi semplicemente dell'energia solare assorbita dall'antenna. Una vera e propria sfida per le smart cities del futuro, a cui i tre giovani ricercatori vogliono partecipare da protagonisti. Un domani, infatti, il collegamento Internet potrebbe propagarsi da un'abitazione all'altra semplicemente attraverso queste particolari finestre connesse. Scenari futuristici? Fino a un certo punto. Il progetto è ancora in una fase di test, ma la speranza dei tre giovani ricercatori è quello di farsi notare da qualche fondo o business angel per poter rastrellare finan-

ziamenti e avviare la produzione delle smart window su scala industriale. I partner ideali? "Sicuramente le grandi multinazionali Ict e le compagnie telefoniche", affermano i ricercatori.

IN FINALE AGLI ERICSSON INNOVATION AWARDS

E il palcoscenico su cui sono saliti per la prima volta a presentare la loro smart window ai potenziali investitori è stato quello degli Ericsson International Awards, la cui cerimonia di premiazione si è svolta lo scorso 26 maggio a Stoccolma. Sherpak è stato, infatti, uno

SHERPAK È STATO UNO DEI QUATTRO PROGETTI FINALISTI DELLA COMPETIZIONE GLOBALE TARGATA ERICSSON, CHE HA VISTO QUEST'ANNO CIMENTARSI STUDENTI E RICERCATORI DI TUTTO IL MONDO NELL'IDEAZIONE DI SOLUZIONI INNOVATIVE PER LE SMART CITIES DEL FUTURO

dei quattro progetti finalisti della competizione globale targata Ericsson, che ha visto quest'anno cimentarsi studenti e ricercatori di tutto il mondo nell'ideazione di soluzioni innovative per le smart cities del futuro. Un tema sfidante visto che al 2050 circa il 70% della popolazione mondiale risiederà nelle aree urbane, secondo stime della stessa multinazionale svedese. Da qui l'urgenza di progettare servizi innovativi per le città con connessioni ultraveloci e infrastrutture ecologiche e sostenibili. Sherpak si è imposto all'attenzione della giuria tra gli oltre 800 progetti in gara, arrivando dritto in finale. Un successo targato Made in

Storie di giovani che ce l'hanno fatta

Italy, costruito in otto mesi di lavoro certosino all'interno dei laboratori del Politecnico di Milano, grazie a un piccolo finanziamento iniziale concesso attraverso il programma Erasmus Mundus Intact/Leaders.

UN PRIMO PASSO VERSO LA CASA CONNESSA: TRA TELCO E IMPRESE DI REAL ESTATE

A scommettere sulle potenzialità di quest'oggetto è Rossella Cardone, Referente Innovazione per i Paesi Emea della Ericsson. "Potrebbe essere un'opportunità di business sia per gli operatori di Telecomunicazioni sia per le imprese di costruzioni", ipotizza Cardone. Insomma, nel prossimo futuro una start up che produce queste finestre intelligenti potrebbe diventare preda ambita per diversi soggetti industriali. Non solo le Telco, ma anche costruttori potrebbero guardare con interesse alla progettazione di case dotate di questi infissi connessi, in particolare in Italia, sottolinea la Referente Innovazione per i

Paesi Emea della Ericsson. "Qui molti palazzi hanno strutture antiche e la muratura spessa, in molteplici casi, ostacola la ricezione del segnale. Le finestre connesse potrebbero, quindi, essere un valido sistema per risolvere il problema e garantire una migliore connettività negli ambienti interni". ■



IL DATORE DI LAVORO

*Chi è e quali sono
i suoi obblighi
riguardo la
sicurezza sui
luoghi di lavoro*

Il datore di lavoro è quel soggetto che secondo il Testo Unico sulla sicurezza nei luoghi di lavoro è titolare del rapporto di lavoro con il lavoratore o si deve intendere il soggetto che a seconda dell'organizzazione aziendale che dirige, ha la responsabilità dell'organizzazione stessa o dell'unità produttiva in quanto esercita i poteri decisionali e di spesa.

Il Datore di Lavoro è il soggetto titolare del rapporto di lavoro con il lavoratore o, comunque, il soggetto che, secondo il tipo e l'assetto dell'organizzazione nel cui ambito il lavoratore presta la propria attività, ha la responsabilità dell'organizzazione stessa o dell'unità produttiva in quanto esercita i poteri decisionali e di spesa.

Il datore di lavoro e il dirigente, in base alle attribuzioni e competenze ad essi conferite, devono, tra le altre cose:

- nominare il medico competente;
- designare preventivamente i lavoratori incaricati dell'attuazione delle misure di prevenzione incendi

- fornire ai lavoratori i necessari e idonei dispositivi di protezione individuale;
- limitare l'accesso alle aree a grave rischio solo ai lavoratori che hanno ricevuto adeguate istruzioni e specifico addestramento;
- richiedere l'osservanza delle norme da parte dei singoli lavoratori;
- adottare le misure per il controllo delle situazioni di rischio in caso di emergenza;
- richiedere l'osservanza degli obblighi in capo al medico competente;
- informare il più presto possibile i lavoratori esposti al rischio di un pericolo grave e immediato;
- adempiere agli obblighi d'informazione, formazione;
- astenersi, salvo eccezione debitamente motivata da esigenze di tutela della salute e sicurezza, dal richiedere ai lavoratori di riprendere la loro attività in una situazione di lavoro in cui persiste un pericolo grave e immediato;
- consegnare tempestivamente al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza copia del documento di valutazione dei rischi;

- elaborare il documento unico di valutazione dei rischi in caso di appalti;
- comunicare all'INAIL i dati relativi agli infortuni sul lavoro;
- consultare il Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza nei casi richiesti;
- aggiornare le misure di prevenzione;
- comunicare annualmente all'INAIL i nominativi dei rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza;
- vigilare affinché i lavoratori per i quali vige l'obbligo di sorveglianza sanitaria non siano adibiti alla mansione lavorativa specifica, senza il prescritto giudizio di idoneità.

Nelle strutture complesse, come le aziende del settore del credito, il DL può delegare un suo rappresentante attribuendo ad esso tutti i poteri di organizzazione, gestione e controllo con l'autonomia di spesa necessaria allo svolgimento delle funzioni delegate.

L'Art. 16 del Dlg.81/08 definisce le condizioni di delega:

- Atto scritto con data certa;
- Requisiti necessari da parte del delegato, professionalità ed esperienza;
- Natura dei poteri attribuiti;
- Accettazione scritta;
- Autonomia di spesa necessaria per lo svolgimento delle funzioni.

La delega di funzioni non esonera il DL all'obbligo di vigilanza sul corretto espletamento da parte del delegato delle funzioni attribuite e dalle conseguenti responsabilità.

In ogni caso il Datore di Lavoro non può delegare le seguenti attività:

- la valutazione di tutti i rischi con la conseguente elaborazione del documento previsto dall'Art. 28 sulla valutazione dei rischi;
- la designazione del responsabile del servizio di prevenzione e protezione dai rischi.

IL DL e/o l'eventuale delegato, sono destinatari di numerose sanzioni penali ed amministrative per l'inoservanza dei loro obblighi (Art. 55 del Dlg.81/08). ■



IL FONDO PENSIONE

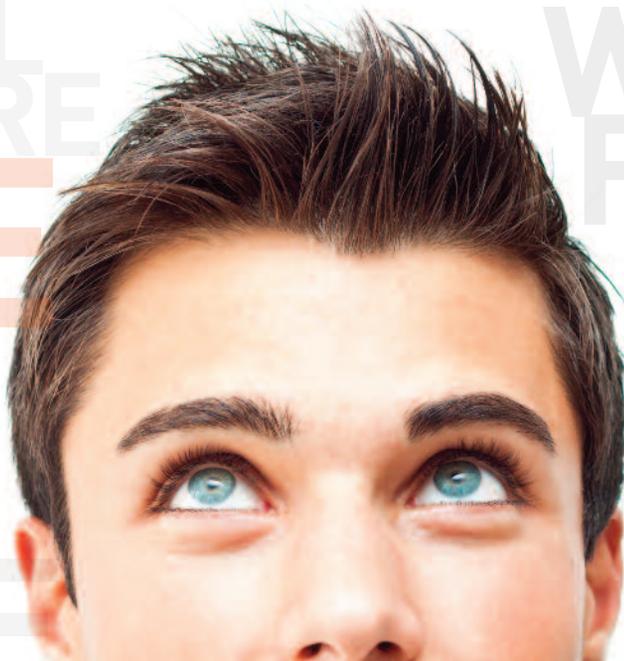
APPROFONDIAMO ALCUNI
IMPORTANTI ASPETTI CHE
RIGUARDANO IL WELFARE ED IN
PARTICOLARE QUELLE TEMATICHE
CHE INTERESSANO NOI GIOVANI.
**CHIUNQUE VOLESSE PROPORCI
DELLE ARGOMENTAZIONI DA
TRATTARE PUÒ FARLO SCRIVENDO A
giovani@fab.i.it**

QUALORA CE NE FOSSE LA NECESSITÀ, È POSSIBILE RICHIEDERE UN ANTICIPO AL FONDO PENSIONE?

Sì, la legge indica chiaramente i casi in cui si può ricorrere alle anticipazioni.

Gli aderenti alle forme pensionistiche complementari possono richiedere un'anticipazione della posizione individuale maturata:

a) in qualsiasi momento, per un importo non superiore al 75 per cento della posizione, per spese sanitarie a seguito di gravissime situazioni relative a sé, al coniuge e ai figli per terapie e interventi straordinari riconosciuti dalle competenti strutture pubbliche;





b) decorsi otto anni di iscrizione, per un importo non superiore al 75 per cento della posizione, per l'acquisto o la ristrutturazione della prima casa di abitazione per sé o per i figli;

c) decorsi otto anni di iscrizione, per un importo non superiore al 30 per cento, per ulteriori esigenze degli aderenti, senza alcuna necessità di fornire motivazione o giustificativi di spesa.

IL FONDO PENSIONE È DOTATO DI DIVERSE TIPOLOGIE DI INVESTIMENTO. QUAL È QUELLA PIÙ CONSIGLIABILE?

Dipende a che punto dell'attività lavorativa ci si trova. Se si è appena entrati nel mondo del lavoro, potrebbe essere consigliabile una linea di investimento con un profilo di rischio/rendimento "medio/alto", mentre se ci si trova a metà del percorso lavorativo,

ATTENZIONE! LE SOMME PERCEPITE A TITOLO DI ANTICIPAZIONE NON POSSONO MAI ECCEDERE, COMPLESSIVAMENTE, IL 75 PER CENTO DELLA POSIZIONE MATURATA

converrebbe, invece, optare per una linea con un profilo di rischio/rendimento "medio/basso" e, infine, se ci si approssima al momento del pensionamento, negli ultimi anni di permanenza in servizio conviene sicuramente una linea che garantisca la massima protezione possibile della posizione maturata, con un grado di rischio/rendimento "basso". In estrema sintesi, più si avvicina l'età in cui matureranno i requisiti per fruire della pensione, più è importante garantire la massima protezione del montante accumulato nel corso degli anni, orientandosi su una scelta di investimento con un rischio più contenuto.

Tuttavia, quanto sopra indicato vale come considerazione "di massima" e costituisce una consulenza più di tipo finanziario che previdenziale. Di conseguenza, i fondi generalmente lasciano al singolo aderente la scelta in merito a quale linea di investimento aderire e fino a quando. Alcuni fondi danno poi la possibilità di mantenere la contribuzione già versata su una linea di investimento ed i versamenti in corso su un'altra linea di investimento: questo per consentire ad ogni iscritto al fondo pensione di trovare la tipologia d'investimento che più aderisce al proprio profilo di rischio. ■

ALLARME FACEBOOK

*Sempre meno
post condivisi
su cose personali*



**UN POTENZIALE ALLARME
PER IL “RE” DEI SOCIAL:
SECONDO LA TESTATA “THE
INFORMATION” SONO SEMPRE
MENO I POST PERSONALI
CONDIVISI SU FACEBOOK.
UN PO’ COME SE IL SOCIAL
STESSE PERDENDO LA SUA
VERA NATURA. SE FOSSE
VERO, CI POTREBBERO
ESSERE RIPERCUSSIONI
ANCHE LATO BUSINESS**

Non è sempre tutto oro quel che luccica. Ne sa qualcosa Facebook, che, nonostante numeri importanti come gli 1,65 miliardi di iscritti e ricavi che solo nei primi 3 mesi del 2016 sono stati di 5,38 miliardi di dollari, sta registrando nell’ultimo periodo una negativa controtendenza: forte diminuzione di contenuti privati condivisi nelle bacheche.

E questo, come si può ben comprendere, potrebbe rappresentare un vero problema, con forte impatto sul business, andando inoltre a minare uno dei principali motivi per cui lo stesso social è nato: permettere alle persone di condividere cose sulla loro vita. Ma cosa sta succedendo esattamente? Gli utenti continuano a connettersi, ma, una volta all’interno della piattaforma, osservano sempre più quello che fanno gli altri e “condividono” invece sempre meno notizie sulla loro vita. Questo è quanto sostiene la testata tecnologica “The Information”, che aggiunge un dato di impatto: -21%, ovvero il valore in percentuale di diminuzione dei contenuti personali pubblicati dagli utenti. In altre parole,



al lavoro per sviluppare una strategia che possa invertire il trend. Anche perché meno informazioni personali ci sono, più diventa complicato profilare gli utenti e conoscerli, per proporre loro contenuti pubblicitari specifici.

Quale allora il possibile piano salvataggio? Diverse le possibili strategie. Secondo alcuni, come ad esempio la testata Fortune, una strada potrebbe essere la semplificazione delle impostazioni relative alla privacy, attualmente molto complicate e poco comprensibili ai più. Un'altra soluzione potrebbe, invece, arrivare da una rivisitazione della grafica tale da rendere più visibile e accattivante lo spazio per la pubblicazione dei contenuti. Terza soluzione, diversa dalle prime, sarebbe quella di puntare tutto su Messenger, l'applicazione di messaggistica sviluppata da Facebook, inizialmente sua chat interna, ora un software esterno a tutti gli effetti. Messenger conta, infatti, 900 milioni di utenti e viene prevalentemente utilizzato per scambiare idee, commenti e informazioni personali. Tutto quello che, insomma, sta scomparendo da Facebook.

Secondo i più pessimisti la riduzione dei post personali è la dimostrazione che il social ha raggiunto ormai il suo punto più alto e che, quindi, stia per iniziare la discesa con un'inevitabile crisi per il suo modello.

Conoscendo, tuttavia, il "mago" Mark Zuckerberg, ci vien da pensare che anche in questa fase di transizione saprà tirar fuori dal cilindro "l'effetto speciale". ■

sembra che nell'ultimo anno ogni utente abbia pubblicato quasi un quarto dei contenuti personali in meno rispetto all'anno precedente. Il bello è che questa allarmante situazione sembra essere diretta conseguenza della crescita esponenziale del social, che ogni anno vede in numero di iscritti aumentare fortemente.

La crescita degli utenti, infatti, porta con sé una sempre maggiore probabilità di incrociare nella piazza virtuale non solo amici e parenti, ma anche colleghi e conoscenti. Aumenta, dunque, il pubblico potenzialmente "interessato" ai nostri contenuti, e parallelamente l'ansia di ognuno di noi nel condividere e commentare la "vita privata e lavorativa" davanti ad audience sempre più ampie.

QUESTA ALLARMANTE SITUAZIONE SEMBRA ESSERE DIRETTA CONSEGUENZA DELLA CRESCITA ESPONENZIALE DEL SOCIAL

Contenuti personali che, invece, vengono sempre più sostituiti da link a pagine web o video in arrivo da terzi, che poi a loro volta sono condivisi, in maniera spesso ripetitiva. Vero è che queste pagine sono fonte di importanti ricavi e fanno di Facebook la porta di ingresso al web, ma forse ci si è spinti troppo in là. A tal punto che, sempre secondo "The Information", pare che il team di Mark Zuckerberg sia già

IL SOFFIO DELL'ESISTENZA

di Elisa Marchinetti

*Vagheggiare di tremuli pensieri
fra taciti ricordi e palpabili vibrazioni.
Cogliere il soffio dell'esistenza
nell'alitare ansante della vita
che cammina incespicando
fra cupi pensieri e lievi sussulti.*

DA "POESIE DEL NUOVO MILLENNIO" VOL. IX
AUTORI VARI - PAG. 77

*Se fra i nostri giovani lettori ci fosse qualcuno con la vena
poetica, ci invii le sue opere. La redazione pubblicherà le migliori
a suo insindacabile giudizio*

INVERNO

di *Renato Rocchi*

*Inverno
Muto alito
Inverno,
trascorro
il vento;
e resto essenziale.*

DA "POESIE DEL NUOVO MILLENNIO" VOL. IX
AUTORI VARI - PAG. 334

ALEX CONNOR COSPIRAZIONE CARAVAGGIO



Realtà e fantasia si sposano in un avvincente thriller che ha come protagonista uno dei grandi geni dell'arte italiana, Michelangelo Merisi da Caravaggio.

1608. Michelangelo Merisi da Caravaggio, il più grande artista del suo tempo, viene espulso dall'ordine dei Cavalieri di Malta. Non si seppe mai che crimine avesse commesso, ma fu definito "membro fetido e putrido". Ebbe così inizio la sua vita da fuggiasco.

La storia: due capolavori di Caravaggio andati perduti, la Natività con i Santi Lorenzo e Francesco d'Assisi e il Ritratto di Fillide Melandroni.

La fantasia: cosa succederebbe se si scoprisse che le due opere non sono andate perdute per sempre, ma sono nascoste da qualche parte in attesa di essere recuperate?

Da qui prende corpo la trama di questo libro, sospeso tra l'avidità dell'animo umano e il fascino della storia dell'arte. Accendendo, ancora una volta, i riflettori su un personaggio geniale, ma dai tratti oscuri, tormentato nell'animo e chiuso in una biografia dalle tinte fosche.

2014. I gemelli Weir, proprietari di una galleria d'arte a Londra, vengono ritrovati cadaveri. I loro corpi presentano segni di torture e mutilazioni. La polizia brancola nel buio. Anche l'investigatore privato Gil Eckhart, esperto d'arte, si occupa di questo duplice omicidio che ricorda un altro delitto avvenuto sette anni prima a Berlino. Cosa unisce le vittime, galleristi di successo? Perché il nome del Caravaggio è associato ai delitti?

Da qui parte una trama complessa, ricca di avvenimenti che da Londra portano a Berlino passando per Palermo. Tra gallerie d'arte e luoghi storici quanto misteriosi. E quando pensiamo di aver capito l'arcano... ecco che tutto ci riporta al punto di partenza. Fino alla fine, tutto d'un fiato.

BIOGRAFIA

Inglese di origine e appassionata d'arte, lei stessa è un'artista, Alex Connor, dopo aver scritto romanzi storici, si sta ora concentrando sui thriller ambientati nel settore dell'arte.

Il suo stile rispecchia le sue tre passioni: la storia dell'arte, la pittura e la scrittura. Tutti i suoi libri hanno alla base una storia, affascinante e che ben si combina con il carattere thriller contemporaneo. Connor fa rivivere i grandi maestri del passato nel pericoloso mondo dell'arte del XXI secolo.

Oltre *"Cospirazione Caravaggio"*, l'altro thriller che lascia col fiato sospeso è *"Il Segreto di Rembrandt"*, anticipato da *"Isle of the dead"*, *"Memory of Bones"* e *"Legacy of Blood"*.



COSPIRAZIONE CARAVAGGIO ALEX CONNOR

2016, Newton Compton
pp. 335, € 9,90



NICCOLÒ FABI UNA SOMMA DI PICCOLE COSE

A distanza di due anni dal successo ottenuto insieme a Max Gazzè e Daniele Silvestri con il progetto dal titolo *“Il padrone della festa”*, tour che li portò a girare diverse città, Niccolò Fabi torna ad esibirsi come solista con il nuovo disco *“Una somma di piccole cose”* uscito lo scorso 22 aprile e arrivato subito primo in classifica. Questo nuovo album conferma la bravura e il successo che l’artista romano è riuscito a costruirsi in 20 anni di carriera, sempre in continua ricerca musicale personale e originale, in continuo equilibrio tra semplicità e complessità.

Il tour del cantante è cominciato il 18 maggio ad Assisi facendo registrare il tutto esaurito e anche per le altre date dei concerti è facile prevedere il sold out.



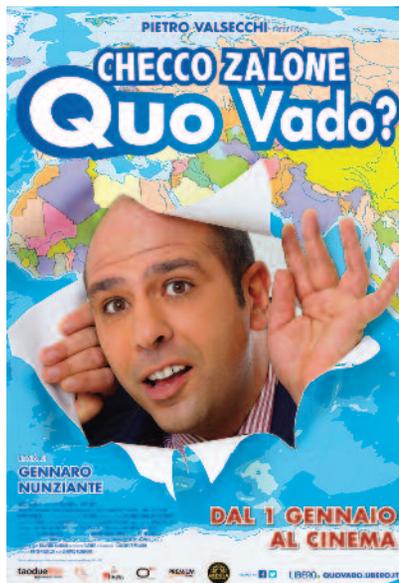
FILM
DA
NON
PERDERE

QUO VADO?

L'argomento di cui tratteremo in questo numero è leggermente fuori dalle righe. Come sempre prendiamo spunto da una pellicola uscita recentemente per trattare di un fenomeno veramente singolare. Effettivamente, quando si incassano oltre 160 milioni di euro con gli ultimi 3 film e si occupano 3 dei primi 6 posti della classifica italiana di tutti i tempi, non si può fare altro che parlare di "fenomeno". E il fenomeno si chiama Luca Pasquale Medici, in arte Checco Zalone.

Che le sue pellicole fossero più articolate e sofisticate dei soliti "cinepanettoni" lo si era capito già nel 2009 con quel "Cado dalle nubi" che ne ha sancito il debutto. Con l'ultima pellicola "Quo Vado?" (86' - Italia 2016) il successo del pubblico ha trovato d'accordo anche buona parte della critica. Anzi, il fenomeno Zalone ha improvvisamente fatto irruzione nei salotti, nei talk-show e sulle pagine dei più prestigiosi giornali.

La trama ci racconta la vita del trentottenne Checco, che si divide tra l'eterna fidanzata, il calcetto, le coccole della mamma e un tranquillo impiego all'ufficio provincia-



la caccia e pesca. Ma con l'abolizione delle province e la mobilità per il buon Checco inizia un'avventura che lo porterà letteralmente in capo al mondo. Proprio al circolo polare artico, dove viene spedito da una funzionaria a cui non sta proprio simpatico, troverà Valeria, la donna che lo farà ricredere su (quasi) tutto, che minerà ogni sua certezza e farà vacillare il suo unico credo: il posto fisso.

La regia, come nei precedenti film di Zalone, è curata da Gennaro Nunziante. Il prodotto, da un punto di vista cinematografico non è affatto male, ma la dote principale che si apprezza nel film è la dissacrante capacità di mettere a nudo, sullo schermo, il peggio di quello che siamo, esaltando la mediocrità umana con il sorriso sulle labbra.



a cura di **Giovanni Corsaro**
Esecutivo Nazionale FABI Giovani

Davanti ai nostri occhi viene destrutturata e ricomposta tutta una serie di luoghi comuni, a partire dal mito dei paesi scandinavi culla di apertura mentale e civiltà, o dell'italiano all'estero sempre pizza-pastamandolino, per non parlare dell'attaccamento alla mamma e del posto fisso. Quello che una volta afferrato non si deve mollare più, proprio quello che per molti dei nostri giovani resta un miraggio inarrivabile. Al di là dell'immediata lettura comica dobbiamo ammettere che questa pellicola riesce davvero a fare riflettere sullo stato di decadenza che sta vivendo la società in generale ed il nostro paese in particolare. Parliamo continuamente di fuga dei talenti all'estero, di corruzione, di sperperi nella pubblica amministrazione e vedere tutto questo spiattellato in faccia non fa ridere molto.

Checco Zalone non risparmia frecciate a nessuno e anche questa volta centra il bersaglio. Nei primi due giorni di programmazione ha incassato 14 milioni frantumando ogni record precedente, ha ricevuto elogi praticamente da tutte le parti. Personalmente la visione non mi è dispiaciuta: forse l'unica critica che posso muovere riguarda il finale un po' troppo edulcorato; magari ci sarebbe piaciuto qualcosa un po' meno "politically correct", ma nel complesso il giudizio è positivo.

Il film è rimasto nelle sale fino a fine marzo e da qualche settimana si trova in distribuzione il DVD. Se siete tra i pochi a non averlo ancora visto, una buona occasione per trascorrere una piacevole serata. ■

VULCANI

Origine, evoluzione, storie e segreti delle montagne di fuoco

**“Io quando guardo
una montagna
aspetto sempre
che si converta
in vulcano”**

Italo Svevo

Conoscere i vulcani per capire il nostro pianeta con l'impiego di tecnologie innovative come il mapping, la realtà aumentata e i diorami.

Fino all'11 settembre 2016 il Museo di Storia Naturale di Milano ospita l'esposizione VULCANI, a cura del vulcanologo Marco Carlo Stoppato. L'iniziativa fa parte del programma

di 'Ritorni al futuro', il palinsesto culturale pensato per la primavera 2016 dal Comune di Milano che propone oltre cento appuntamenti tra mostre, concerti, spettacoli teatrali, proiezioni cinematografiche e incontri, con l'obiettivo di portare al centro della riflessione pubblica l'idea di futuro che abbiamo oggi, confrontandola con quelle che hanno abitato il pensiero creativo in altre stagioni della storia.

Tra le manifestazioni della natura, i vulcani sono probabilmente l'espressione più stupefacente e spettacolare e ha affascinato esploratori, studiosi e scienziati di ogni epoca. Ma cosa sappiamo dei vulcani?



rivela le differenti forme – non sono tutte montagne a forma di piramide – che dipendono dai luoghi, dalla composizione chimica delle lave e dai processi geologici.

Grazie alle immagini fornite dalla NASA, i vulcani della Terra sono messi a confronto con i vulcani presenti nell'intero Sistema solare, alcuni dei quali ancora attivi. Immagini spettacolari, filmati, ricostruzioni computerizzate, ologrammi, mapping, realtà aumentata, diorami in grandezza naturale, insieme a una straordinaria collezione di campioni di rocce, minerali e meteoriti, sono gli strumenti attraverso i quali si illustreranno i tipi di eruzione e i prodotti che si originano durante l'attività effusiva o esplosiva. Verranno inoltre raccontate le eruzioni più famose e particolarmente spettacolari, illustrando i metodi che vengono utilizzati dai vulcanologi.

I vulcani attualmente in attività sono quasi 500 nel mondo e milioni sono le persone che vivono alle pendici di queste particolari montagne. A questi vulcani è dedicata una sezione della mostra che attraverso proiezioni video documenta alcuni vulcani particolarmente attivi, fra i quali l'Etna.

Alla mostra è collegato il laboratorio didattico esperienziale Magma-Lab – a cura di ADM – che insegnerà a riconoscere le principali categorie di rocce presenti sul nostro pianeta, con un approfondimento su quelle laviche, manipolando materiali originali e applicando metodologie scientifiche e osservazioni mirate. ■

MUSEO DI STORIA NATURALE DI MILANO

Aperta sino all'11
settembre 2016

La mostra ci guida in un percorso alla scoperta delle montagne di fuoco raccontandone l'origine, l'evoluzione e i segreti. Si tratta della più ricca e completa esposizione dedicata ai vulcani grazie all'impiego di tecnologie innovative. Il nostro Paese possiede delle caratteristiche geologiche così particolari da essere sede di alcuni fra i vulcani più famosi del mondo come Stromboli, il Vesuvio e l'Etna, ma come si vedrà non solo l'Italia e il pianeta Terra ospitano attività vulcaniche. Il percorso della mostra porterà il visitatore alla scoperta e alla comprensione dei segreti del nostro pianeta, della sua struttura interna e dei processi geodinamici che por-

tano alla nascita dei vulcani. Si comprenderà il movimento dei continenti e come la loro attuale posizione sia il risultato di un processo geologico lungo centinaia di milioni di anni, e come i vulcani siano distribuiti sulla Terra in maniera non casuale. Dalla struttura del pianeta Terra, l'esposizione illustra la struttura interna dei vulcani in una sorta di radiografia che

Spazio aperto



CLOWN TERAPIA

CHE COS'È E A COSA SERVE

Clownterapia è un termine composto da due parole con cui si identifica un tipo di assistenza in ambiente sanitario, indica l'applicazione di un insieme di tecniche derivate dal circo e dal teatro di strada, in contesti di disagio sociale o fisico, quali ospedali, case di riposo, case famiglia, orfanotrofi ecc. Può essere praticata da volontari o dagli stessi medici. La clownterapia veniva già applicata dal sacerdote italiano Angelo Paoli (1642-1720), quando si travestiva da buffone e si truccava per far sorridere i malati. L'origine del-

la clownterapia moderna è stata erroneamente attribuita al medico Hunter Adams, meglio noto come Patch Adams, si deve invece al Clown del Big Apple Circus (New York) Michael Christensen. Il "clown-dottore" è un operatore formato (in Italia la formazione va da un minimo di 150 ore a master universitari) per applicare le conoscenze della **gelotologia**¹ e della **psiconeuroendocrinoimmunologia**² nei contesti di disagio attraverso le arti del circo. Il "clown-volontario", ovvero i clown delle associazioni di volon-

tariati hanno, comunque, una formazione di base che consente loro di lavorare nelle strutture. L'attività svolta si basa sui principi di umorismo, improvvisazione teatrale, marionette, musica, giochi di prestigio ecc, per stimolare emozioni positive. I clown cercano di trasformare l'ambiente freddo dell'ospedale in qualcosa di magico, dove la risata diventa uno strumento di gioia e sicurezza per incoraggiare il dialogo che rappresenta la forma *essenziale* di interazione e legame. Cercano di stabilire un rapporto umano, di fiducia



e confidenza capaci di far dimenticare la quotidianità dell'ospedale a favore della fantasia e dell'immaginazione. Questo tipo di intervento non è rivolto esclusivamente al paziente, ma si estende anche alla

sua famiglia perché i miglioramenti del malato vengono vissuti e condivisi anche da coloro che lo circondano con amore e affetto. I clown lavorano in coppia entrando nelle stanze dei pazienti per portare i loro benefici a tutte le persone ricoverate ma, possono anche operare nelle aree comuni destinate



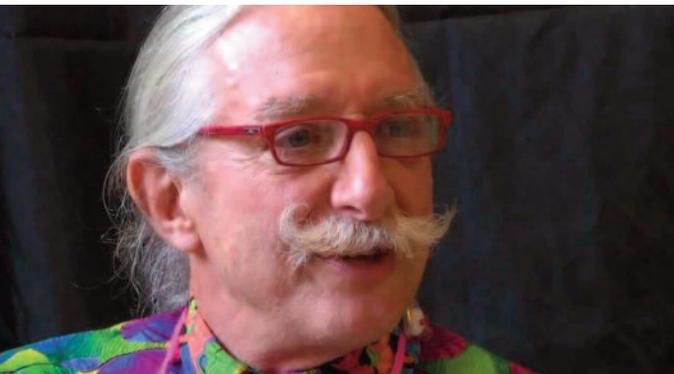
di Francesca Cacciari
RSA FABI Ferrara

dagli ospedali come luogo di ritrovo dei pazienti. I “clown-dottori” che scelgono di svolgere questo tipo di terapia lavorano a stretto contatto con l'equipe ospedaliera, purtroppo però, in molte strutture la loro presenza viene rifiutata. Per molto tempo il loro lavoro è stato rivolto esclusivamente ai bambini, ma negli ultimi anni si sta diffondendo a tutti i pazienti indipendentemente dalla loro età. ■

¹ Gelotologia è la disciplina che studia il fenomeno del ridere con particolare attenzione alle potenzialità terapeutiche. Studia e applica la risata e le emozioni positive in funzione di prevenzione, riabilitazione e formazione. Concorre al processo di cura del paziente non visto più solo ed esclusivamente in funzione della sua malattia ma come centro di approccio sistemico globale, che va dalla terapia farmacologica tradizionale al supporto emotivo con l'obiettivo unico di migliorare la qualità della vita.

² Psiconeuroendocrinoimmunologia la scienza del sistema PNEI nasce nella seconda metà degli anni ottanta in seguito alla scoperta del “linfocita”, cellula tipicamente immunologica, produce TSH l'ormone che regola la ghiandola tiroidea. In estrema sintesi costituisce una rete integrata di autoregolazione che mira al mantenimento della costanza chimico-fisica, biologica e psicologica dell'ambiente interno.

Fonte: Wikipedia



“Una risata può avere lo stesso effetto di un antidolorifico: entrambi agiscono sul sistema nervoso anestetizzandolo e convincendo il paziente che il dolore non ci sia”

Patch Adams



IL KITESURF

l'evoluzione dell'aquilone

Da sempre l'uomo ha trovato negli elementi della natura, e nel loro governo, il vantaggio principale rispetto alle altre specie. La sopravvivenza è passata dallo sfruttamento del fuoco, dell'acqua, della terra, dell'aria e dal suo movimento, il vento. Oggi il vento ha innumerevoli utilizzi, dal tradizionale sfruttamento per i trasporti: si arriva, tra gli altri, alla generazione d'energia e soprattutto allo sport ed al divertimento.

Giocare col vento è una cosa che abbiamo più o meno fatto tutti da piccoli, dalle girelle simili ad eliche che quando non c'era vento si facevano muovere soffiando, agli sgargianti aquiloni da far volare sempre più

in alto. Il gioco, quando si cresce, può diventare sport, ed agli albori del 2000 ai tradizionali sport legati alla vela, si è affiancato un modo diverso di sfruttare il vento che abbandona l'utilizzo di un albero attaccato ad una tavola o ad uno scafo ed usa dei cavi e un "aquilone", il kitesurf.

A chi non è mai capitato mentre si è al mare e c'è vento a sufficienza, di vedere in mezzo al mare degli aquiloni giganti e parecchio diversi da quelli che usavamo da piccoli?

Per praticare questo sport, servono una buona forma fisica, la conoscenza di alcune regole teoriche e di sicurezza, tanta pratica e l'equipaggiamento.

A CHI NON È MAI CAPITATO MENTRE SI È AL MARE E C'È VENTO A SUFFICIENZA, DI VEDERE IN MEZZO AL MARE DEGLI AQUILONI GIGANTI E PARECCHIO DIVERSI DA QUELLI CHE USAVAMO DA PICCOLI?



Il minimo indispensabile è una vela "l'aquilone", dei cavi legati ad una barra, un trapezio e la tavola. La cosa che caratterizza maggiormente le vele è la dimensione, la misura è in metri quadri, maggiore è il vento e minore è la dimensione che si utilizza per la pratica. La vela, viene manovrata attraverso i cavi, anche questi possono essere di varie misure e sono quasi sempre quattro, anche se alcuni modelli ne utilizzano cinque. I cavi collegano la vela ad una barra che viene inclinata o tirata per governare la vela, e la barra è ancorata al trapezio. Il trapezio è l'elemento più caratterizzante del kitesurf, infatti è l'unico sport in cui si utilizza: è una cintura imbottita che lega

l'atleta alla barra. L'ultimo elemento dell'attrezzatura è la tavola, che è il contatto tra atleta ed acqua. Anche di tavole ce ne sono di vari tipi: la differenza principale è tra le tradizionali, dei piccoli surf e le bidirezionali che, non avendo una vera punta, possono essere utilizzate indistintamente per andare avanti o indietro.

Un importante chiarimento è che il kitesurf viene considerato uno sport estremo: si è legati ad una vela che può sollevare e trascinare persone di qualsiasi peso e, soprattutto, è noto che la natura è imprevedibile. A tal proposito, quindi, il nostro consiglio è quello di approcciarsi al kitesurf frequentando un corso accreditato per poter avere una iniziazione in sicurezza e con istruttori certificati, che potranno darvi tutte le nozioni teoriche e pratiche del caso. Una parte importante del corso verrà dedicata alla sicurezza legata all'ambiente circostante, direzione del vento, condizione del mare e della spiaggia, nonché all'attrezzatura.

Una volta fatto il corso se si è stati conquistati da questo sport si potrà continuare, facendo pratica o noleggiando l'equipaggiamento oppure acquistandolo. I costi per un'attrezzatura completa e nuova sono di circa 1.500/2.000 euro, ma si può trovare tanto materiale usato. I kites cambiano, infatti, attrezzatura abbastanza frequentemente, alla ricerca delle migliori performance e novità tecniche, ma questo per un principiante non è per niente importante. ■



IL LUNGO VIAGGIO DEL **KIWI** *dalla Cina all'Italia*

La storia del kiwi ha inizio in Cina, nella valle del fiume Yang-tse, dove cresce spontaneo. Il suo nome cinese era “yangtao” e alla corte del Gran Khan divenne presto una moda, per il suo sapore particolare ed il suo colore verde smeraldo.

Lo yangtao cresceva allora selvatico in forma di vite attorcigliata attorno agli alberi. Le prime coltivazioni nella Cina meridionale iniziarono circa 700 anni fa vista la crescente richiesta di questo frutto per usi sia alimentari sia ornamentali.

All'inizio dell'Ottocento arrivò in Inghilterra, grazie ad un collezionista della Società Britannica Reale di Orticoltura che inviò in patria alcuni frutti e i loro semi, ma la sua vera diffusione ci fu solo nel Novecento. Tutto iniziò nel 1904, quando Isabel Frazer, insegnante della città neozelandese di Wanganui, ritornò da un viaggio in Cina con una manciata di semi neri del frutto *Actinidia deliciosa*. L'agricoltore Alexander Allison li piantò. Nel 1905 nacquero i primi kiwi su suolo neozelandese, anche se al tempo erano

noti con il nome di uva spina cinese. Nel 1928 avvenne una svolta nella coltivazione dei kiwi. L'esperto in scienze agrarie Hayward Wright riuscì a sviluppare una varietà particolare di *Actinidia*. Le sue caratteristiche peculiari sono la forma ovale, il gusto piacevole e la lunga durata. Attualmente, la qualità Hayward è quasi sinonimo del rinomato kiwi verde. Nel 1934 Jim MacLouglin piantò un'*Actinidia* sul suo terreno a Te Puke, nella regione di Bay of Plenty, nell'estremo nord dell'isola settentrionale. Il ter-



**IL KIWI È UN FRUTTO RICCO
DI VITAMINA C (85 MG/100G),
POTASSIO, VITAMINA E, RAME,
FERRO E FIBRE**

ed alla passione dei suoi agricoltori, è il secondo produttore mondiale, dopo la Cina, ed il primo nell'esportazione. Nel nostro paese il kiwi viene principalmente coltivato in Emilia Romagna, Lazio, Piemonte e Veneto. Negli ultimi anni la produzione commercializzabile ha raggiunto le 460.000 tonnellate, ma è stata anche in grado di superare le

reno vulcanico e il clima mite si rivelarono ideali per quel frutto. La prima raccolta fu un successo e venne venduta al mercato locale. Molto presto MacLouglin estese la coltivazione dell'*Actinidia* a tutto il suo terreno di 3 ettari. Diciotto anni dopo, nel 1952, MacLouglin diede nuovo impulso al mercato del *kiwi*. 20 casse dei suoi frutti vennero spedite in Inghilterra insieme ad un carico di limoni. I frutti vennero esposti al mercato di Covent Garden, a Londra, e piacquero così tanto che l'acquirente ne ordinò immediatamente 1500 casse per la stagione seguente. Da allora la richiesta di questo frutto fu un crescendo a livello mondiale e di qui la necessità di coltivazioni intensive. Fu così che nel 1959 nacque il nome *kiwi*, che deriva da quello del piccolo uccello simbolo della Nuova



va Zelanda, nonché soprannome del popolo neozelandese. Alla fine del Novecento la sua coltivazione si diffuse anche in Europa e soprattutto in Italia, dove i fratelli Bollettini di San Benedetto del Tronto esportarono la pianta della varietà di *kiwi Hayward* negli anni '70. Oggi l'Italia, grazie al suo clima



510.000, mettendo in evidenza il forte potenziale produttivo. Come detto l'Italia destina la maggior parte della sua produzione ai mercati esteri, in particolare ai paesi dell'unione europea che continuano ad assorbire quasi l'80% del kiwi italiano. Negli ultimi anni nuove varietà di kiwi a polpa verde e gial-

la, appartenenti alle specie *A. deliciosa* e *A. chinensis*, hanno affiancato la tradizionale varietà *Hayward* sul mercato, ampliando così le occasioni di consumo ed il calendario di maturazione.

Dopo oltre quarant'anni di esperienza nella sua coltivazione, il kiwi italiano viene oggi prodotto in aree vocate e mediante l'utilizzo di tecniche agronomiche che ne consen-

E, rame, ferro e fibre. Grazie alla grande percentuale di vitamina C che contiene, il kiwi rafforza il sistema immunitario e previene raffreddori ed influenze. La vitamina C è in grado di proteggere il nostro organismo dai negativi effetti dei radicali liberi e favorire la salute dei denti e delle gengive. Un kiwi da 100 grammi contiene almeno il 166% della quantità giornaliera raccomandata di questa preziosa vitamina (addirittura il doppio di quella contenuta nelle arance). Ol-

la vista che insorge quando si opacizza il cristallino; per evitare questo effetto sarebbe sufficiente consumare un paio di kiwi al giorno. L'alto potassio e la povertà di sodio rendono il frutto ideale per gli sportivi, poiché diminuisce il rischio di crampi, contribuendo ad un rapido recupero delle forze e dell'equilibrio per sopportare lo sforzo più a lungo. Rende la pelle più elastica e riduce le rughe, grazie alle vitamine antiossidanti che contrastano i segni del tempo, distruggendo i radi-



**LE PIANTE RICHIEDONO
UNA POTATURA REGOLARE E
NECESSITANO DI AMPI SPAZI
E SOSTEGNI ADEGUATI,
VISTE LE DIMENSIONI CHE
RIESCONO A RAGGIUNGERE**

tono una produzione ottimale. Le piante di kiwi impiegano da 3 a 8 anni per iniziare a fruttificare e richiedono un clima mite e temperato, con temperature comprese tra 5 e 25 °C. Il kiwi può essere coltivato anche a temperature più basse, ma in questo caso i raccolti sono più scarsi. Le piante richiedono una potatura regolare e necessitano di ampi spazi e sostegni adeguati, viste le dimensioni che riescono a raggiungere.

Il kiwi è un frutto ricco di vitamina C (85 mg/100g), potassio, vitamina

tre a queste proprietà la vitamina C è in grado di espellere il colesterolo dall'organismo e aiuta a prevenire l'infarto e l'arteriosclerosi. Anche le donne in gravidanza possono trarre benefici dall'assunzione di kiwi, in quanto contiene acido folico e perché la vitamina C ha la proprietà di alleviare e prevenire i problemi connessi alla circolazione sanguigna. È stato dimostrato che la vitamina C è in grado di proteggerci dalla cataratta, il disturbo del-

cali liberi. Diminuisce i trigliceridi nel sangue. È consigliato per chi ha problemi di digestione ed aiuta il lavoro dell'intestino come le verdure e le prugne, in quanto regolarizza le funzioni intestinali. Contrasta anche l'accumulo di placche nelle arterie. L'apporto calorico è molto basso: ha 44 kcal in 100 g circa questo perché è costituito da circa l'84% di acqua, il 9% di carboidrati e da tracce di grassi e proteine. ■

MALDIVE

Emozione di un posto speciale

La prima che volta che sono stata alle Maldive è stato all'inizio del Terzo Millennio. Si inizia a sognare ancora prima di arrivare: se avete la fortuna come me di prendere un idrovolante che da Malé, la capitale, vi porterà al vostro resort non dimenticate di guardare la distesa di turchese sotto di voi, potreste vedere delfini, tartarughe e anche balene dal cielo! Brividi da rimanere a bocca aperta!

Arrivata, ho pensato che prima di allora, un luogo così, lo avevo incontrato solo nei sogni.

Scelsi l'isola di Velidhu nell'atollo di Ari, quasi a caso, fra circa 1200 isole coralline. Perché se vuoi fare mare d'inverno mica puoi andare in Liguria o altrove in Italia col freddo che fa.

Invece per le Maldive si prende un aereo e si stacca la spina. Lì si ritrova la pulizia mentale: si fa di tutto, tranne pensare al lavoro. La mattina ci si alza, si fa colazione in tutto relax, si corre per un'oretta abbondante sulla spiaggia bianca e lunghissima e poi si inizia a godere a pieno il nuovo giorno. Si può andare alla ricerca della spiaggia perfetta, dove non c'è nessuno e l'impatto con la natura a volte è così estraneo alle nostre abitudini da

impressionarci. Oppure esplorare le isole più vicine a voi. Le possibilità sono infinite davvero, ogni spiaggia sarà migliore di quella precedente. Preparate il vostro pic-nic e godetevi una delle isole più belle del mondo. Ricordate, guardate sempre il mare quando siete in barca, i delfini sono sempre pronti ad accompagnarvi e scortarvi! Una compagnia d'eccezione!

Esplorare i fondali marini è un'altra attività must: con bombola o con tubo la vostra immersione in queste acque cristalline vi darà l'impressione di essere in un acquario naturale. Tartarughe, squali, razze, mante e anche lo spettacolare squalo balena vi invoglieranno a tuffarvi nelle acque delle Maldive. Il fondale delle isole è totalmente corallino e si trovano su un altipiano sommerso in alcuni punti a più di 4000 metri di profondità, permettendo tutti i tipi di immersioni.

Se il budget ve lo permette, imbarcatevi per un paio di giorni in una crociera per immergervi in posti sempre diversi: agli shark point per esempio, i tratti di mare dove si creano le condizioni ideali per avvistare gli squali grigi e pinna bianca, e ai manta point dove ci sono le cleaning station. Queste sono vere e proprie

LE MALDIVE DETENGONO IL RECORD DI PAESE PIÙ PIATTO DEL MONDO, NULLA POTRÀ OSTACOLARE IL TRAMONTO SUL MARE, UNO DEI MOMENTI PIÙ MAGICI DOPO UNA GIORNATA DI SOLE

stazioni li lavaggio, tratti del reef dove vivono i pesci pulitori e dove le mante passano regolarmente per farsi “tirare a lucido”. Poi ci sono le zone di plancton dove si può nuotare con gli squali balena, i pesci più grandi al mondo, lunghi fino a 17-18 metri. Ma le più belle sono le immersioni in pass, alla maldiviana, buttandosi dal dhoni e facendosi portare dalla corrente mentre la barca ti segue.

Per un pausa gourmet consiglio di assaggiare uno dei piatti tipici locali, il mashuni. La cultura locale è chiaramente influenzata dai paesi vicini, come l’India, lo Sri Lanka, l’Arabia, la Persia l’Indonesia, la Malesia e l’Africa. Per questo la gastronomia ci ricorda il buon curry indiano con un sapore più dolce, dato dal cocco. Se c’è un piatto tipico maldiviano è l’insalata Mashuni. Come potrebbe essere altrimenti? L’industria del tonno nel paese degli atolli fa sì che l’insalata di tonno sia la tipica colazione delle Maldive. Una deliziosa miscela di tonno, noce di cocco, peperoncino, limone e cipolla servita con il pane tradizionale del Paese, il Roshi, una versione del Roti indiano o cingalese. Un buon frullato o un tè nero della vicina Ceylon faranno il resto. Ora dovete solo trovare l’ombra di una palma...

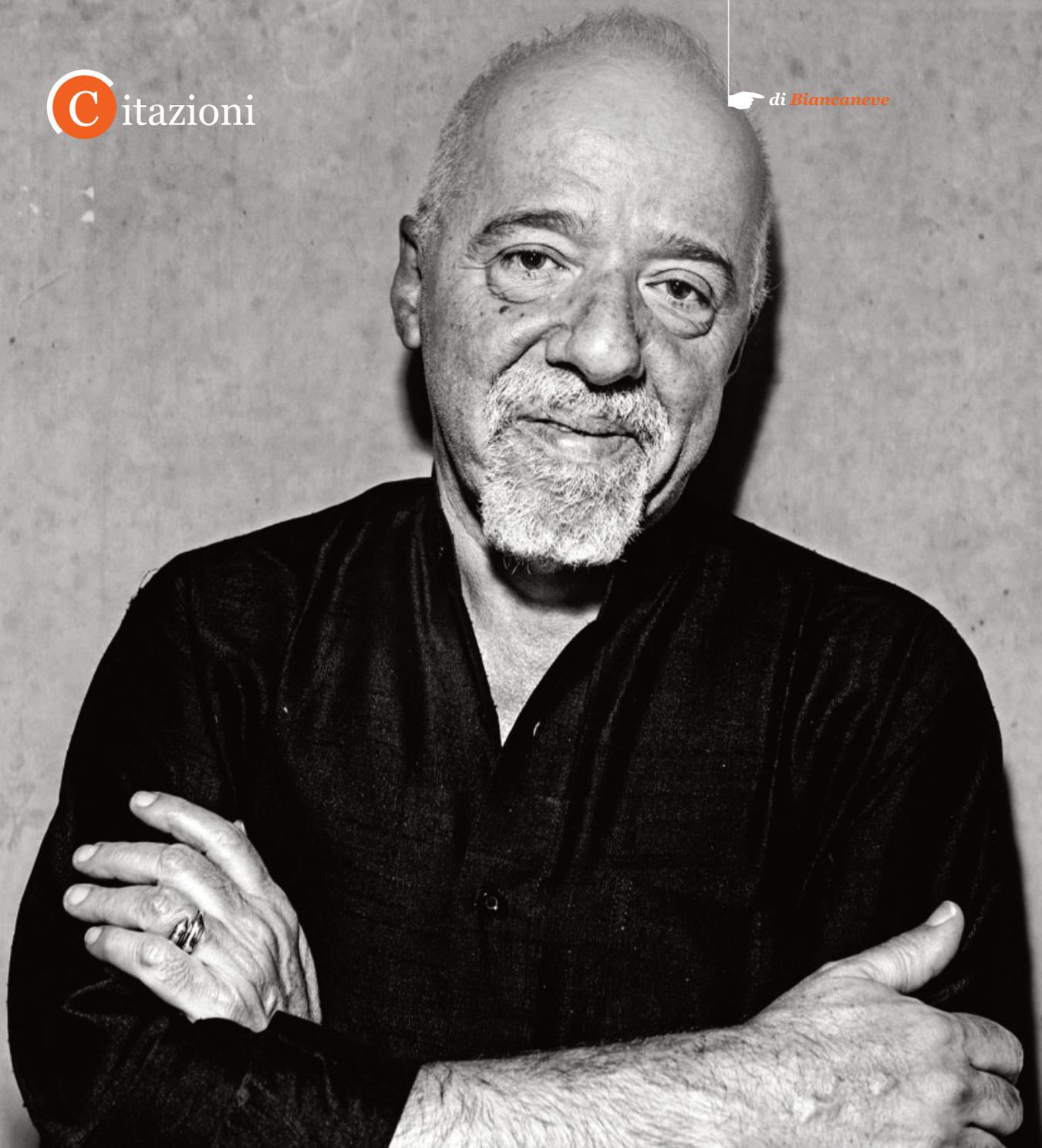
E un’amaca su cui trascorrere ore, semplicemente guardando il mare. Ve lo meritate, questo è il posto giusto. Alle Maldive una delle cose migliori che si possa fare è semplicemente non fare nulla. Sdraiatevi sul lettino (o sull’amaca se preferite) e godetevi queste viste spettacolari. Avete mai visto un’acqua così turchese e una sabbia così bianca? Allora è il momento di cercare di mantenere più vivido possibile questo ricordo, dun-



que per qualche ora concedetevi solo di guardare, guardare e guardare. Sì, state attenti al sole, le Maldive si trovano vicino all’Equatore e le scottature sono frequenti.

Le Maldive detengono il record di paese più piatto del mondo, nulla potrà ostacolare il tramonto sul mare, uno dei momenti più magici dopo una giornata di sole. La natura e voi, non avrete bisogno di altro per rendere la vostra vacanza indimenticabile

Infine, provate la pesca notturna: sotto un cielo stellato che sembra impossibile, se vedrete l’acqua brillare ad un certo punto, non preoccupatevi, non sta succedendo nulla di strano. Alle Maldive si verifica un fenomeno particolare, il fitoplancton bioluminescente del mare produce una luce fluorescente quando è agitato, perfettamente visibile al buio. Uno spettacolo per gli occhi. L’ennesimo. ■



“Non mi pento dei momenti in cui ho sofferto; porto su di me le cicatrici come se fossero medaglie, so che la libertà ha un prezzo alto, alto quanto quello della schiavitù. L’unica differenza è che si paga con piacere, e con un sorriso... anche quando quel sorriso è bagnato dalle lacrime”.

Paulo Coelho - Lo Zahir



www.fabi.it
TUTTE LE RISPOSTE IN UN CLIC.