



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

NOTIZIARIO N.156 – Marzo 2023



INDICE	
Alla via così!!!! di Giuseppe Russo	p. 2
Premio San Giorgio-Borse di studio 2023 di Marina Nicora	p. 4
Ciao Virgilio di Francesco Boero	p. 6
Una questione di famiglia di Marina Nicora	p. 8
I disturbi di ansia di Roberto Martino	p. 10
Conferenza Bunkering di Ivo Degl'Innocenti	p.13
Letti per voi di Angela Pastorino	p. 14
Informazioni e notizie varie	p. 16
Promemoria	p.16
Calendario Eventi	p.17

Alla via così!!!!

Care Amiche e cari Amici,

abbiamo ripreso a tutta birra la nostra attività associativa e nel primo quarto di tempo della nostra annuale partita, abbiamo già un bel punteggio di 2 a 0!!

Mi riferisco alle Borse di Studio, consegnate nel corso del Premio San Giorgio, ed al riguardo Vi rimando all'articolo della Prof.ssa Marina Nicora, ed alla Festa della Donna. Per quanto attiene alle Borse di Studio non posso non ringraziare i Soci che con la loro continua sponsorizzazione hanno consentito anche quest'anno, come nel passato, la realizzazione di quello che rappresenta un nostro progetto base.

Per la Festa della Donna quest'anno abbiamo voluto dare a questo importante incontro, interrottosi causa pandemia, una vecchia impronta.

Ricorderete come negli anni passati fosse usuale a fine assemblea trovare un simpatico spuntino preparato dal compianto Dino fuori dell'Aula Magna, come momento conviviale e di simpatia tra i soci. Bene abbiamo ripreso la tradizione spostando la location al Ristorante Il Baluardo al Porto Antico, dove è stata organizzata una "Pizzata".

Infatti il progredire della nostra conoscenza (leggasi: età!) ha suggerito che in questa occasione fosse più indicato mettere le gambe sotto il tavolo.

Non nascondo che avremmo sinceramente potuto essere qualcuno di più, ma capisco che la "conoscenza" diventa sempre più un parametro importante e da tenere in considerazione nell'organizzazione dei nostri futuri incontri.

La serata è stata piacevole ed è stato simpatico osservare come la maggioranza dei presenti fosse formata da Gentili Signore, omaggiate dal nostro Segretario con un ramoscello di mimosa, omaggio floreale in linea con la Festa dell'8 marzo.

Nel corso della serata, oltre all'usuale presentazione delle attività svolte nell'anno precedente, e di quanto in programma nel corso del presente anno, i Soci sono stati relazionati anche in merito alla situazione finanziaria dell'Associazione procedendo alla disamina e successiva approvazione del bilancio 2022.

Abbiamo anche gestito un momento particolare, e cioè la revisione e sistemazione dello Statuto, nel rispetto dell'articolo 13.

In effetti dal gennaio 1990, quando venne costituito, erano nel frattempo intercorse molte variazioni quali, nome dell'Istituto Nautico ed ampliamento dello stesso, ed altre, che conseguenti alla nuova attività operativa e gestionale dell'Associazione, avevano nel tempo determinato la necessità di aggiornare il documento originale. A questa variazione si aggiungeva, come discusso in seno al C.D., la verifica sulla convenienza o meno per la nostra Associazione di iscriversi al Registro Unico Nazionale del terzo settore (RUNTS).

L'analisi dei pro e dei contro, stante ancor più l'attuale dimensione numerica

dell'Associazione, ha portato a suggerire il mantenimento dell'attuale forma associativa, pur considerando che l'analisi di prospettiva eseguito dal gruppo di lavoro costituisce già la base operativa per eventuale futuri cambiamenti decisi dall'Assemblea.

L'Assemblea ha approvato all'unanimità la proposta presentata dal C.D, ringraziando nel contempo il gruppo di lavoro composto dai consiglieri Ivo, Angela e Dante che ha gestito la ricerca e la definizione.

A chiusura, rivolgo all' amico Virgilio Bozzo, che ci ha recentemente lasciati, un forte ringraziamento a nome dell' Associazione per quanto fatto in tutti questi anni. Il ricordo della sua persona resterà sempre con noi, e sarà ricordata con una Borsa di Studio che l'Assemblea ha deciso di donare a suo nome....che il vento ed il mare ti siano propizi nel corso del tuo nuovo viaggio !!!!



Premio San Giorgio –Borse di studio 2023

Venerdì 24 febbraio, nell'Auditorium di Calata Darsena si è svolta la cerimonia del Premio San Giorgio, tradizionale momento di incontro del cluster marittimo per la premiazione degli alunni meritevoli dell'Istituto Nautico San Giorgio e la consegna della Targa San Giorgio ad una personalità dello shipping particolarmente distintasi nella sua attività.

La manifestazione, organizzata dal Collegio Nazionale Capitani L.C. & M. e dalla nostra associazione ha avuto il sostegno del Corpo dei Piloti del Porto di Genova, Assarmatori, Confitarma, Registro Italiano Navale, Cetena, Ordine degli Ingegneri di Genova e ha visto anche la partecipazione di enti, associazioni e operatori del mare quali Ignazio Messina, Rimorchiatori Riuniti, Terminal San Giorgio, Gruppo Spinelli, Agenzia Marittima AeM e Ottavio Novella Spa.

Sono stato relatori Giovanni Lettich, presidente nazionale del Collegio, il nostro presidente Giuseppe Russo e il dirigente scolastico Paolo Fasce; gran cerimoniere il D.M Roberto Penna e fotografo ufficiale l'Ing. Flavio Scopinich.

Tra i rappresentanti delle istituzioni, sono intervenuti Alessandro Clavarino (Dirigente USR Liguria), Leonardo Deri (Capitaneria di Porto) e Simona Ferro (Assessore Scuola, Regione Liguria).

La Targa San Giorgio è stata assegnata al Dott. Cap. Pierangelo Campodonico, direttore dell'istituzione MuMA- Musei del Mare e delle Migrazioni, per avere contribuito alla diffusione della cultura del mare.

Il Dott. Campodonico, nel ringraziare per il prestigioso riconoscimento, ha voluto sottolineare il valore del lavoro della comunità nautica e marittima che consente di arrivare a certi traguardi e ha affermato che "l'Istituto Nautico è una realtà nel mondo della scuola che funziona, passando il testimone di generazione in generazione e che nel tempo ha espresso non solo semplici insegnanti ma dei veri e propri maestri. Allora come oggi, con questi giovani"

E veniamo proprio ai giovani protagonisti della manifestazione: **Matteo Boin** e **Nicol Ravaschio**, diplomandi di coperta e macchine hanno fatto un breve intervento per raccontare ai presenti cosa significhi essere alunni del Nautico San Giorgio, quali aspettative comporti e quali esperienze si possano realizzare; poi è toccato agli alunni dell'anno scolastico 2021/22 chiamati a ricevere le borse di studio. Nell'ordine i migliori diplomati per ogni indirizzo:

- ❖ **Luca Percivale**, Conduttore del mezzo navale (100 e lode)
- ❖ **Tommaso Ricci**, Conduttore di apparati e impianti marittimi (voto 100/100)
- ❖ **Alessandro Marcialis**, Costruttore navale (100 e lode)
- ❖ **Mattia Bartolini**, Tecnico della Logistica (voto 100/100)
- ❖ **Ivan Francesco Campagnolo**, corso Aeronautica (voto 100/100)

Per le classi quarte ha preso la parola la Prof.ssa Angela Pastorino, Preside emerito dell'Istituto e vicepresidente dell'Associazione, chiamando alla premiazione gli alunni che, in ogni indirizzo, hanno realizzato i miglioramenti più evidenti nel secondo biennio e il miglior alunno in Matematica, tutti premiati con borse di studio dell'Associazione:

- ❖ borsa di studio "Famiglia Scopinich" per la sezione Coperta a **Anastacia Scalera** (classe 4CNB), consegnata dall'Ing. Flavio Scopinich
- ❖ borsa di Studio in memoria del Com.te Giuseppe Caso per la sezione Macchina a **Giacomo Isoni** (classe 4B1), consegnata dal Dott. Francesco Caso
- ❖ borsa di studio in memoria del Com.te Giuseppe Caso per la sezione Costruttori a **Alessandro Piras** (classe 4C), consegnata dal Dott. Francesco Caso
- ❖ borsa di studio Enrico Provera per la sezione Logistica a **Daniele Gerlando** (classe 4L1) consegnata dal Presidente dell'Associazione Ex Alunni e Docenti Cap. Giuseppe Russo

- ❖ borsa di Studio Associazione Nastro Azzurro per il corso aeronautico a **Davide Bonadio** (classe 4CR) consegnata dal Presidente Dott. Enrico De Barbieri
- ❖ borsa di studio Adelio Pompei in memoria del Prof. Giuseppe Burnengo al migliore allievo di Matematica assegnata a **Luca Percivale** (classe 5 A4), consegnata dal Dott. Andrea Pompei

È stato poi il turno dei migliori allievi delle classi terze:

- ❖ Corso Conduzione del Mezzo Navale: **Matteo Sivioli** (classe 3A1 - media 9,17)
- ❖ Corso Conduzione degli Apparati e Impianti Marittimi: **Paolo Bellini** (classe 3 CAIM-CAIE – media 9,08)
- ❖ Corso Costruttori Navali: **Luca Giacobbe** (classe 3 C - media 9,17)
- ❖ Corso Logistica: **Luca Enrico Roseto** (classe 3L1 – media 8,08)
- ❖ Corso Aeronautica: **Alessandro Nardi** (classe 3CR – media 9,67)

Infine i migliori alunni del biennio:

- ❖ **Lavinia Izzo** (classe 1F media 8,86)
- ❖ **Michela Del Bianco** (classe 2A - media 8,85)

La cerimonia è filata via in leggerezza e freschezza, con interventi appassionati che hanno evidenziato il profondo legame tra scuola e mondo dello shipping, tra due generazioni pronte a confrontarsi e a sostenersi vicendevolmente.

Alla prossima edizione!



Ciao Virgilio



Mi è alquanto difficile parlarvi del mio grande amico Virgilio Bozzo, proprio in questa Chiesa dove si sono celebrate le più significative funzioni (battesimi, comunioni, spozalizi e funerali) che hanno interessato la mia famiglia, ultima, con lui presente, quella delle mie nozze d'oro di appena quattordici giorni fa.

Con Virgilio e con sua moglie Magdalene ci siamo conosciuti circa una ventina di anni fa quando io entrai a far parte del Consiglio dell'Associazione ex Allievi e Docenti dell'Istituto Tecnico Statale Nautico "San Giorgio" di Genova; lui, già da tempo ne faceva parte, insieme ai suoi ex compagni di scuola e di classe, diplomatisi negli anni '50; quelli che io chiamavo la "Razza Piave del Nautico" perché, ancor oggi, costituiscono lo zoccolo duro dell'Associazione, partecipando alle sue iniziative e si radunano spesso in allegria tra loro.

Ma Virgilio, un bellissimo giorno mi invitò a partecipare alle riunioni dei soci dell'Associazione, a quel tempo chiamata "Amici di Vito Elio Petrucci", con presidente la indimenticata Maria Terrile Vietz, che nel periodo scolastico si tenevano e si tengono ancor oggi, con presidente l'amica Lilia Fiorentino, settimanalmente presso la Biblioteca "Lercari" di S. Fruttuoso, per imparare a parlare e scrivere la Lingua genovese.

Da quel giorno, noi, "Monelloin da Lercari", abbiamo rinforzato ancor più la nostra amicizia partecipando con entusiasmo, insieme alle nostre mogli, alle iniziative di entrambe le Associazioni delle quali eravamo soci (Nautico e Genovese).

Virgilio è ritornato al cospetto di Dio dopo una vita vissuta intensamente, piena di momenti importanti, alcuni tristi, ma altri anche felici.

Una vita da Ufficiale e da Commissario di bordo passata sui mari del mondo, irta di difficoltà e di fatiche, ma che gli aveva anche riservato delle soddisfazioni.

Quelle poche volte che mi aveva raccontato del suo passato (era molto riservato), aveva sempre preferito parlare di situazioni allegre ed aveva costantemente tenuto atteggiamenti molto composti.

Ha parlato, ed ha pure scritto, della sua gioventù e di come la gente viveva in tempo di guerra, con dettagli che già tante volte mi aveva raccontato a suo tempo mia madre quando ero bambino; in particolare ha descritto la distruzione del ponte di Recco, come lui, ragazzino, l'aveva vista dalla casa di Polanesi, dove aveva trascorso buona parte del periodo bellico.

Ha scritto e partecipato alla redazione di un buon numero di libri ed ha fatto pregevoli ricerche sulla vita e le opere, o le gesta, di grandi personalità genovesi.

Per ogni problema aveva una parola, una frase o un discorso assolutamente razionali,

rassicuranti e concreti.

Era scrupoloso e ordinato.

Su argomenti di particolare interesse lui andava fino in fondo e ricercava con attenzione testimonianze attendibili.

Era un uomo che sapeva affrontare le avversità, che accettava tutto ciò gli accadeva con una certa ponderatezza e che dopo qualche attimo di riflessione prendeva una decisione. È sempre stata evidente la sua volontà di giungere ad una conclusione che dovesse andare bene per tutti e per tutto.

Ha sempre tenuto in grande considerazione i suoi famigliari e gli amici, in special modo quelli del Nautico e del Genovese.

Aveva un carattere forte, ma era anche estroverso, talvolta goliardico e sempre pronto con il suo sorriso.

È stato un vero signore e sempre si è comportato molto educatamente.

L'ho sempre considerato un fratello maggiore, oltre che un grande amico.

Purtroppo, il Signore lo ha chiamato a sé in un momento di apparente distensione, dopo le traversie sofferte dal giorno del suo 88.mo compleanno fino a poco tempo fa quando tutti forse ci eravamo illusi che, genovesando, "O fise in sce-o repiggio" (Si stesse riprendendo), anche perché due giorni prima del suo decesso, giovedì 2 marzo, nel consueto tradizionale appuntamento alla Lercari ci aveva intrattenuto con un suo bellissimo intervento sulla vita e le gesta dell'Ammiraglio Luigi Durand de la Penne durante l'ultimo conflitto mondiale.

Sabato 4 marzo 2023 ho perduto pertanto un grande amico che consideravo un fratello maggiore.

Concludo con una mia dedica in Genovese a lui che mi ha permesso di entrare a far parte di un'Associazione di amici formidabili, che hanno tanta voglia di imparar bene e correttamente la nostra Lingua.

O Virgilio, ûn di ûrtimi naveganti de 'na votta, o s'é imbarcòu in sce 'na nave, belliscima, "impavesâ" e pinn-a de lûxi, che, sorcando o mâ carmo, solo ûn pittin taggiòu con rispettoso scilenzio da-a prua, a o l'ha portòu a l'attracco ciù mäveggioso da sò vitta:

"In Paradiso co-o Segnô"

Riposa ben Virgilio e, d'arescoso, salalûtine o Paddre Eterno, ma se ti peu, digghe, co-i tò moddi de lungo delichæ, che aviescimo tanto gradïo s'o t'avesse lasciòu pe 'n pö de tempo ancon con noiättri!!!

Salûtine ascì tûtti i amixi che son lì con ti de fronte a Lê

O tò amigo BAUER

ZUMBAI

Una questione di famiglia

Una bella storia, quella dei Percivale, nonno e nipote accomunati dalla stessa passione e dalla stessa scuola...

Partiamo dal più giovane, Luca, alunno modello dell'ITTL Nautico San Giorgio, basta leggere la motivazione del Premio San Giorgio 2023: *«il superamento dell'Esame di Stato con il massimo dei voti e la lode è stato il giusto coronamento della brillante carriera scolastica, naturale conseguenza di un percorso di apprendimento in cui conoscenze e competenze sono state orientate al raggiungimento dell'eccellenza. Si è distinto per serietà e autonomia, ha partecipato attivamente a numerose iniziative e attività extracurricolari evidenziando in tutte le occasioni entusiasmo e senso di responsabilità, cogliendo nella condivisione di idee e nel confronto un'occasione formativa di crescita e maturazione».*

Luca ha sempre vinto la borsa di studio e quest'anno ha addirittura raddoppiato, aggiudicandosi anche quella per il miglior allievo in matematica; lo scorso anno aprì la manifestazione con alcune sue testimonianze: *“..... sono nato a pasta, dolci e sestante, grazie a mio nonno che fin da piccolo mi ha fatto conoscere gli aspetti tecnici nautici e quelli umani della vita di bordo della sua lunga carriera sul ponte di comando.*

Sono ancora combattuto sulla scelta del mio prossimo futuro. Da un lato mi piacerebbe continuare la tradizione di mio nonno e di mio zio (anche lui navigante), dall'altra continuare gli studi in ambito universitario e magari, perché no, imbarcarmi dopo la laurea ...”

Ecco, Luca, che sta frequentando l'Università, ha ritirato il 24 febbraio il Premio e la Targa Attilio Traversa alla presenza dei familiari e soprattutto del nonno, il Com.te Massimo Percivale, orgoglioso, felice ed emozionato anche dal fatto che il Prof. Traversa era stato suo docente.

Andiamo a conoscere il nonno quindi; il Com.te Percivale, tramite Luca, mi ha inviato queste righe:

“Quando mio nipote mi ha informato che nel corso di un incontro nell'aula magna dell'istituto nautico, il 24 febbraio u.s. sarebbe stato premiato con una targa alla memoria del professor Attilio Traversa ho fatto immediatamente un salto nel passato di 71 anni, a quando frequentavo il terzo anno all'Istituto Nautico San Giorgio di piazza Palermo.

Ho conosciuto lì, posso dirlo con onestà e compiacimento, un grande uomo, un'icona nell'insegnamento delle materie professionali. Il contatto con Attilio Traversa è durato tre anni di scuola e successivamente qualche mese prima di affrontare gli esami di patentino e patente di capitano di lungo corso.

Ho cominciato la mia vita in mare appena diplomato e ho potuto constatare come i suoi insegnamenti siano stati per me un incentivo a far bene il mio lavoro.

A trentanove anni, dopo la trafila da giovanotto diplomato, allievo ufficiale, terzo, secondo, primo ufficiale, comandante in seconda ho assunto per la prima volta il comando di una nave, si chiamava Pia Costa. Primo viaggio La Spezia-Boston nel periodo invernale dove le mie nozioni di condotta della nave nel maltempo furono subito messe alla prova.

Ho subito imparato che il grande amico blu che sin da bambino ho sempre amato, piuttosto che amore prevede grande conoscenza e soprattutto poca confidenza. Ho letto non ricordo in quale libro di un autore di storie marinare un detto che suona così: dove il buon Dio ci ha seminato, bisogna saper fiorire. Io personalmente in mare ho provato questa sensazione e ne ho fatto tesoro.

Dopo il Pia costa sono imbarcato su una nave da passeggeri, l'Andrea C e lì è cominciato un nuovo modo di concepire la navigazione, quello di percorrere la rotta più breve e più sicura da un punto all'altro della superficie terrestre.

Breve e sicura nell'oceano non vanno mai d'accordo, la chiave è il giusto compromesso.

Non si possono percorrere le "rotte dei pappagalli", né prendere "lustrate" alle alte latitudini: questo è stato sempre il mio principio quando col tempo ho assunto comandi di navi di grosso tonnellaggio con 2000 persone a bordo. Come il mio lungo comando dell'Eugenio C icona dei grandi viaggi transatlantici.

Conoscendo a fondo il pensiero e l'intento di tutti i croceristi di qualsiasi crociera ho appreso che l'ingrediente migliore per una crociera con successo è il buon tempo. Non puoi offrire caviale e spettacoli teatrali quando il maltempo diventa una naupatia generale.

Quando il tempo è buono è grazie a Dio, quando il tempo è cattivo è colpa del comandante che non sa scegliere la rotta.

*Le mie recenti visite al Nautico hanno significato per me rivivere i bei tempi da studente e un piacere di incontrare i miei vecchi colleghi e amici; dopo 46 anni di navigazione e una vita di fedeltà al mare, mi sento di dire questa frase: **"Per essere un buon comandante occorre essere prima un buon marinaio"**.*

Eccoli i due protagonisti:



Complimenti e grazie!

I disturbi di ansia



Come Psicologo/Psicoterapeuta, e come iscritto all'Associazione ex Allievi e Docenti ITTL "Nautico San Giorgio di Genova e Camogli" (eletto recentemente come Probiviro), desidero mettere a disposizione degli associati le mie competenze.

Con questo primo articolo inizierò ad occuparmi dei **disturbi d'ansia** da annoverare tra i principali disturbi psichici oggi evidenziabili.

Innanzitutto dobbiamo dire che i disturbi d'ansia contengono in sé *paura* e ovviamente *ansia*. Dal punto di vista emotivo, la paura deve essere intesa come una minaccia che avviene in un preciso momento, rispetto all'ansia che invece deve essere considerata come una minaccia futura. Per esempio, gli *attacchi di panico*, tra i più frequenti disturbi d'ansia, rappresentano propriamente una risposta disfunzionale alla paura.

I disturbi d'ansia, a differenza della paura e dell'ansia, sono considerati tali se durano almeno per 6 mesi continuativamente, ma è possibile considerarli in tal senso anche se non dovessero raggiungere tale durata.

È possibile osservare che la maggior parte di queste disfunzionalità si possono inverte sin dall'infanzia. Se non preventivamente e opportunamente trattati possono poi persistere nel tempo, spesso esplicandosi in ulteriori forme disfunzionali, non solo in adolescenza ma anche in età adulta.

Un disturbo d'ansia è considerato tale anche se non è cagionato da effetti fisiologici, per esempio con l'assunzione (continuativa) di una sostanza o di un farmaco. È importante tenere in considerazione anche la possibilità che il disturbo d'ansia possa essere provocato da una particolare condizione medica o da altro disturbo di origine psichica non ancora diagnosticato.

In particolare, i disturbi d'ansia che qui verranno trattati sono:

- il disturbo d'ansia di separazione;
- il mutismo selettivo;
- la fobia specifica;

- la fobia sociale;
- il disturbo da attacchi di panico;
- l'agorafobia;
- il disturbo d'ansia generalizzata (DAG);
- disturbo d'ansia indotto da sostanze/farmaci.

Nel *disturbo d'ansia di separazione* la persona è pervasa da un certo timore o è ansiosa per il fatto che possa avvenire una separazione per esempio da una o più figure di attaccamento. Tale timore o ansia vengono considerate più o meno elevate se si rapportano all'età.

Paura o ansia insorgono quando la persona considera in modo persistente il fatto che possano avvenire possibili incidenti riguardanti le figure di attaccamento. In questa dimensione, sono ricompresi anche quegli eventi che possono cagionare la perdita delle suddette figure. Inoltre, la persona che manifesta questo disturbo non vuole allontanarsi per nessuna ragione da loro. Il disagio può esplicitarsi anche fisicamente o attraverso ricorrenti incubi notturni. Il disturbo in oggetto non si verifica solo in età infantile, ma può palesarsi anche in età adulta se non trattato, come ricordato sopra, alle sue prime manifestazioni.

Il *mutismo selettivo* si esplicita per il fatto che una persona non riesce ad esprimersi in determinate situazioni, per esempio in ambito scolastico se si tratta di un bambino o di un adolescente. Questa situazione particolare non gli/le accadrebbe in altre situazioni. Il m. s. può determinare problematiche più o meno importanti sia in ambito scolastico/formativo che in ambito lavorativo/professionale. Anche a livello della comunicazione sociale, nelle interazioni quotidiane, può insorgere un problema di questo tipo.

La persona soggetta a *fobia specifica* è pervasa da paura, ansia ed evitamento di fronte a oggetti specifici. Inoltre, è pervasa da paura, ansia ed evitamento anche in circostanze specifiche. Qui, è assente qualunque motivo che possa giustificare la suddetta sintomatologia.

Di solito, i sintomi insorgono subito e in concomitanza al manifestarsi dell'evento fobico. L'intensità del sintomo, oltre ad essere persistente nel tempo, è anche palesemente sproporzionata rispetto all'effettivo accadere dell'evento. Quando si parla di fobie specifiche ciò riguarda di solito animali, visione del sangue, ferite particolari, situazioni di cui si ha paura,

Invece, la persona con *fobia sociale* è pervasa da paura, ansia ed evitamento nel momento in cui si deve relazionare con gli altri. Egli/ella, non contempla la possibilità, in determinate situazioni, di essere sottoposto ad esame. Inoltre, non riesce a relazionarsi con persone non conosciute, e al contempo si trova fortemente a disagio se osservato mentre consuma un pasto in pubblico. Anche se si esibisce di fronte ad altre persone insorgono in lui/lei paura, ansia ed evitamento. L'idea che lo pervade è che possa essere valutato negativamente dalle altre persone. Può sentirsi anche imbarazzato e financo umiliato e offeso. La fobia sociale di una persona può giungere anche a considerare il fatto che egli, con il suo comportamento, possa offendere gli altri.

L'*attacco di panico* può essere "atteso", e cioè quando una persona risponde con un comportamento disfunzionale se si trova di fronte ad un oggetto o ad una situazione particolarmente temuta. L'attacco di panico può anche essere "inaspettato", quando si verifica senza una ragione plausibile. Questo disturbo può insorgere per esempio se si è attanagliati da un disturbo depressivo, o da un disturbo da dipendenza da sostanze, In generale, è una disfunzione che riguarda non solo i disturbi d'ansia, ma anche disturbi di altra origine psichica.

L'*agorafobia* determina spavento e ansia nel momento in cui per esempio chi ne è affetto deve utilizzare un mezzo pubblico, o se si trova in ampi spazi aperti o in spazi angusti, o se è in mezzo alla folla, o se è da solo fuori casa, Insomma, una persona ne è soggetta quando pensa che non avrebbe alcuna via d'uscita in situazioni particolari o sarebbe impossibilitato di ricevere un aiuto nel caso in cui dovesse insorgere il panico o altre sensazioni invalidanti. Reagisce provando ad evitare paura e ansia, e nei casi più significativi la persona ha la necessità di essere costantemente accompagnata.

Nelle persone con *disturbo d'ansia generalizzata* si inverano preoccupazione e ansia sproporzionate e continuative nel tempo, per esempio per quanto riguarda il proprio rendimento lavorativo o il proprio andamento scolastico. In questa situazione mentale, il soggetto non riesce più a controllare sufficientemente queste preoccupazioni e ansie. Dal punto di vista fisico emergono irrequietezza, tensione, affaticamento, difficoltà a concentrarsi, smemoratezza, insonnia,

Infine, il *disturbo d'ansia indotto da sostanze o farmaci* fa insorgere una certa quota d'ansia di fronte ad un'intossicazione o astinenza conseguente all'uso di determinate sostanze o dovuto ad un trattamento farmacologico.

Conferenza Bunkering

Il giorno 14 marzo la nostra Associazione ha organizzato, presso l'Aula Magna dell'Istituto Nautico in Darsena, una conferenza dal titolo: “**IMBARCO COMBUSTIBILE (BUNKERING)**” Dopo l'introduzione del nostro Presidente Cap. Giuseppe Russo ha preso la parola il relatore D.M. Oreste Del Conte¹ che ha trattato dei seguenti argomenti:

- Tipi di combustibili usati in campo navale. Classificazione secondo le norme ISO 8217-17;
- Limiti ammessi dalle normative vigenti;
- Costi del combustibile e loro incidenza sul costo di esercizio della nave;
- Determinazione della quantità di combustibile imbarcato e campionamento per la determinazione della qualità:
 - ✓ Sondaggio dei depositi a bettolina e a bordo della nave.
 - ✓ Uso delle tabelle per la determinazione del volume e delle correzioni per la temperatura e per l'assetto.
 - ✓ Tipi di sonde e apparecchiature per la conservazione dei campioni. Normativa vigente.
 - ✓ Calcolo finale del combustibile imbarcato e relativa documentazione.
- Cenni sui misuratori di portata in generale e sul “Misuratore di portata massico Coriolis” in particolare.

Hanno partecipato circa 40 studenti delle classi quinte dell'indirizzo Conduzione apparati e Impianti Marittimi, una della sede di Genova e l'altra di quella di Camogli, guidati dal Prof. Renato Trevis e dalla Prof.ssa Maddalena Ferrari ai quali vanno i ringraziamenti di tutta l'Associazione.

I ragazzi hanno dimostrato un notevole interesse per la materia trattata, tanto che dopo la fine della relazione hanno continuato a porre domande per più di mezz'ora.



¹ Il D.M. Oreste Del Conte ha navigato per 19 anni con la compagnia “Italia – Società di Navigazione. Entrato, nel 1975, all’American Bureau of Shipping (ABS) in qualità di Ispettore ha ricoperto tutti i gradi del settore “Organizzativo-Survey” fino a diventarne Direttore per l’Italia. Attualmente è Sindaco del Collegio Nazionale Capitani Lungo Corso & Macchina.

Letti per voi.....



Autore:

Sandro Veronesi, Edoardo De Angelis

Editore:

Bompiani

Collana:

Narratori italiani

Anno edizione:

2023

“Si dicono tante cose di lui, che era a bordo del Malaspina quando ha affondato la British Fame, che è un mago, un fachiro, un ipnotizzatore, che non dorme mai”: questo sanno del loro Comandante gli uomini che all’alba del 28 settembre 1940 si imbarcano sul sommergibile Cappellini per andare alla guerra. Sanno anche che il Comandante potrebbe rimanere a terra, al riparo, perché un incidente lo ha condannato a vivere in un busto d’acciaio che gli toglie il fiato. E invece lui, Salvatore Todaro, è lì, pronto a guidarli al di là delle mine che rendono Gibilterra una trappola, a combattere per l’Italia nell’oceano aperto, e “quando lui è sicuro, ti senti sicuro”. Marcon, aiutante di bordo, il volto sfigurato dall’acetilene e quell’accento venexian che piace tanto al Comandante. Schiassi, il marconista, che con l’idrofono ausculta le profondità. Stumpo, il motorista-corallaro, capace di riconoscere i polpi femmina. Stiepovich, il tenente di Trieste che ha portato con sé il violino. Giggino, il cambusiere, che ancora non sa quanto scaldano il cuore le patatine fritte... Sono le loro voci a raccontare la sorda monotonia delle ore in immersione e il momento cruciale in cui, lungo la linea immobile dell’orizzonte, si profila la sagoma di un mercantile a luci spente. Bisogna affondarlo, sfidare la morte propria e quella dei nemici: è allora che il Comandante prende una decisione fatale, capace di rischiarare la notte. Perché i corpi che galleggiano nel mare nero per lui non sono nemici, sono naufraghi.

Raccontando e restituendo al nostro legittimo orgoglio uno degli episodi meno conosciuti e più luminosi dell’ultima guerra, Edoardo De Angelis e Sandro Veronesi denunciano la barbarie di ogni conflitto e celebrano la grandezza dei valori dell’umanità quando ci sono donne e uomini pronti ad affermarli nonostante tutto.



Autore:
Gennaro Arma
Editore:
Mondadori
Collana:
Biografie e memorie
Anno edizione:
2020

Uomo di mare, erede di una tradizione marittima importante, Gennaro Arma ha affrontato con rigore e umanità una «tempesta perfetta». Al comando della *Diamond Princess* – la nave da crociera rimasta nelle acque del Giappone per quasi un mese nel febbraio 2020, a causa del contagio da Covid-19 di oltre settecento persone fra ospiti e membri dell’equipaggio -, Arma ha dimostrato raro coraggio, competenza e saggezza. D’altronde «il mare è imprevisto che incombe, è l’inatteso col quale devi convivere», e il comandante nella sua lunga carriera ha imparato che in mare «devi saperti organizzare in un istante e riorganizzarti un istante dopo perché è già tutto cambiato».

Scritto con la tensione emotiva di un diario di bordo, *La lezione più importante* ripercorre quei lunghissimi giorni di attesa e apprensione – la paura per le prime frammentarie notizie sul contagio, la consapevolezza di trovarsi di fronte a uno scenario nuovo e preoccupante in cui donne e uomini dovranno imparare a proteggersi a vicenda, accettando di separarsi per salvarsi -, e attraverso il racconto in prima persona del comandante ci consegna il ritratto di un uomo che di fronte alla sfida più difficile della sua vita non si è arreso. Anzi, con grande sangue freddo e una buona dose di pazienza, dolcezza, perseveranza e determinazione, è riuscito a placare la bufera e a condurre infine in porto la sua nave, grazie anche alla preziosa collaborazione dei suoi «gladiatori».

La sera del 1° marzo, sbarcando per ultimo dalla nave, Arma porterà con sé un insegnamento universale: un buon comandante è tale se conosce i valori del sacrificio, dell’ascolto, del sapersi «trovare dall’altra parte», della solidarietà e della fiducia reciproche. Una lezione senza tempo che viene dal mare, quel mare che è uno «spazio infinito ma anche la strada insospettabile che ti conduce al rispetto e alla comprensione degli altri».

Informazioni e notizie varie

Il corso “Informatica per la vita quotidiana” è iniziato il 13 marzo!

Questo il programma e il calendario che potranno subire variazioni sulla base delle esigenze e delle competenze dei corsisti.

LEZIONE	ARGOMENTI TRATTATI	DATA	ORARIO
Lezione 1	Concetti fondamentali sui computer, Internet e il web	13/03/2023	15 -17
Lezione 2	Il Personal Computer: hardware e software, il sistema operativo	20/03/2023	15 -17
Lezione 3	Smartphone e tablet	27/03/2023	15 -17
Lezione 4	Cercare informazioni sul web	03/04/2023	15 -17
Lezione 5	Comunicare attraverso il web	17/04/2023	15 -17
Lezione 6	App utili nella vita di tutti i giorni	15/05/2023	15 -17
Lezione 7	Elaborazione Testi	22/05/2023	15 -17
Lezione 8	Fogli di calcolo	29/05/2023	15 -17
Lezione 9	Presentazioni	05/06/2023	15 -17
Lezione 10	Sicurezza informatica	12/06/2023	15 -17

Sede del Corso ITTL Nautico San Giorgio Calata Darsena

Ulteriori richieste di iscrizioni devono essere inviate all'indirizzo mail apastorino.ge@gmail.com

Sono a disposizione, presso la Segreteria ed in numero limitato, copie del Calendario dell'Associazione per il 2023, preparato dal Socio Flavio Scopinich: i mesi dell'anno sono rappresentati da una compilation fotografica dei momenti agonistici dell'ultimo Palio Remiero. Un grazie al nostro fotografo.

Riprendiamo quest'anno la cerimonia della consegna ai Soci degli attestati relativi al “50° Anniversario” dalla data del diploma del Nautico. I Soci interessati, che dovranno essere in regola con i versamenti delle quote sociali, verranno contattati al riguardo dal Segretario.

PROMEMORIA RINNOVO QUOTE SOCIALI

IMPORTANTE:

La nuova Sede è in Vicodell'Agnello2int28-16124Genova.

Aperta ai Soci: Martedì e Giovedì dalle 10alle12.

QUOTA SOCIALE PER ANNO 2023

La quota associativa per l'anno 2023 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 **IBANIT82F076010140000013793161** dell'UfficioPostaleGE1,opressolasededell'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

Calendario eventi



"Palio Remiero dei Nautici"
Equipaggio Gioeni Trabia

Aprile

W	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
14						1	2
15	3	4	5	6	7	8	9
16	10	11	12	13	14	15	16
17	17	18	19	20	21	22	23
18	24	25	26	27	28	29	30



"Palio Remiero dei Nautici"
Equipaggio San Giorgio

Maggio

W	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
19	1	2	3	4	5	6	7
20	8	9	10	11	12	13	14
21	15	16	17	18	19	20	21
22	22	23	24	25	26	27	28
23	29	30	31				



"Palio Remiero dei Nautici"
Equipaggio Buccari

Giugno

W	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
23				1	2	3	4
24	5	6	7	8	9	10	11
25	12	13	14	15	16	17	18
26	19	20	21	22	23	24	25
27	26	27	28	29	30		

2/04/2023-9/04/2023 *Crociera Arabia Saudita e Mar Rosso*

4/05/2023 *Consegna diplomi*

24/05/2023 *Secondo palio di Matematica*