

DAL SENATO DELLA REPUBBLICA

“Molto è stato fatto, molto resta da fare Chiedo di proseguire il lavoro iniziato per cambiare il Paese”

Franco Mirabelli (senatore della Repubblica del Pd)



Con la presentazione delle liste avvenuta il 29 gennaio u.s. la campagna elettorale per il voto del 4 marzo è ufficialmente iniziata. L'augurio che penso dobbiamo tutti farci per il bene dell'Italia e della nostra democrazia è quello di un confronto sereno e serio sui contenuti, le proposte e le idee per il nostro futuro, un confronto in cui si propongano soluzioni diverse ma che abbandonino i toni di chi pensa più a delegittimare l'avversario che ad affrontare davvero i problemi degli italiani.

Sono stato in questi anni in Senato e sono stato ricandidato dal Pd per continuare questa esperienza in cui ho cercato di rappresentare il territorio della città metropolitana milanese e sono stato impegnato soprattutto sui temi della casa e, in qualità di capogruppo in commissione antimafia, della legalità.

Quindi sono uomo di parte, ho sostenuto i governi Letta, Renzi e Gentiloni e credo che in questa legislatura il Paese sia cambiato in meglio. Certo ancora troppe persone e troppe famiglie vivono l'impoverimento che la crisi economica iniziata nel 2008 ha prodotto e sono ancora tanti i problemi da risolvere, ma il fatto che l'economia sia tornata a crescere, che esportazioni e consumi siano cresciuti portando con

sé un aumento, ancora insufficiente, ma un aumento significativo dell'occupazione è lì a dimostrare che si sono create le condizioni per dare risposte a chi ancora non vede la fine del tunnel in cui la crisi l'ha fatto precipitare. Chi fa finta di non vedere questi dati di realtà e racconta di un'Italia in un inarrestabile declino, alimenta paure e le cavalca, generando allo stesso tempo sfiducia in un Paese, che invece deve e può credere nel suo futuro, rinuncia a confrontarsi sulle cose reali, per lanciare mirabolanti proposte dai costi insostenibili che rischiano solo di rendere meno credibile e quindi più debole l'intero Paese, fa solo propaganda.

In questi anni sono state fatte riforme e scelte importanti, si è lavorato con serietà e consapevolezza dei vincoli rappresentati dal debito pubblico e dalla necessità di tenere i conti a posto. La conferma che tutto ciò è vero viene da queste prime battute di campagna elettorale in cui stiamo sentendo da Berlusconi e Di Maio lanciare proposte che in realtà sono già state realizzate. E così per la riduzione del carico fiscale sui lavoratori dipendenti: gli 80 euro non sono un bonus ma una scelta consolidata che garantisce 900 euro all'anno a 10.000 famiglie grazie ai soldi ricavati dall'aumento della tassazione delle rendite finanziarie. E così per la necessità di premiare il merito nella pubblica amministrazione su cui tanto insiste il Movimento 5 stelle: la riforma entrata in vigore dice proprio questo, responsabilizza i dirigenti, fa far carriera a chi garantisce i risultati, licenzia chi sbaglia. E così sulle

delezioni per chi assume avanzata da Berlusconi: è quello che si è fatto per chi ha assunto con contratto a tempo indeterminato negli anni scorsi e che oggi si sta facendo per chi assume giovani; è il sistema che ha consentito di dare un lavoro stabile a oltre 600 mila neo assunti. E così sul 730 semplificato e precompilato annunciato da Forza Italia: c'è già, online, lo usano già 3 milioni di famiglie. E così per il sostegno alla povertà che tutti giustamente indicano come prioritario: proprio in questi giorni a Milano 800 famiglie stanno cominciando a ricevere il reddito di inclusione frutto della prima legge fatta in Italia contro la povertà, una legge che va finanziata di più per aiutare più persone ma che esiste già. E così sull'immigrazione di cui tutti parlano per frasi fatte e su cui pochi spiegano cosa farebbero in concreto: in questo ultimo anno si sono ridotti del 36% gli sbarchi grazie al lavoro fatto per contrastare gli scafisti e gli accordi fatti nella difficile situazione libica; inoltre abbiamo ottenuto la disponibilità dell'Europa a cambiare quel trattato di Dublino, firmato da Berlusconi quando era premier, che ci obbliga a farci carico da soli di tutti coloro che sbarcano in Italia.

Molte cose sono state fatte, molte restano da fare, ma credo che la credibilità che viene da quello che si è realizzato in questa legislatura, cose concrete non promesse, che spesso non viene raccontato per lasciare il campo a slogan, ci deve spingere con orgoglio a chiedere di poter proseguire il lavoro iniziato per cambiare il Paese.

DA PALAZZO MARINO

Atm: parte l'abbonamento annuale agevolato per i disoccupati

Beatrice Uguccioni (vicepresidente del Consiglio Comunale di Milano - Consigliera della Città Metropolitana)



Muoversi con i mezzi pubblici sta diventando sempre più una necessità per tutelare l'ambiente e soprattutto la salute di noi tutti cittadini. Anche per questo motivo è importante che come Comune si individuino le modalità per incentivarne l'uso. Dal 22 gennaio per tutti i disoccupati e inoccupati milanesi è possibile richiedere l'abbonamento urbano annuale Atm alla tariffa agevolata di 50 euro, comprensivo dell'istituzione della pratica e della produzione del tesserino.

Gli abbonamenti saranno validi per un anno dal momento del rilascio della tessera e resteranno validi anche nel caso in cui il titolare trovi lavoro nel corso dei 12 mesi. Lo stanziamento complessivo del Comune per poter realizzare questa opportunità è di circa 200 mila euro. Ecco, allora, qualche informazione utile: gli interessati potranno presentare la domanda esclusivamente presso l'Atm Point Duomo (stazione MM Duomo) aperto dal lunedì al sabato dalle ore 07,45 alle 20, la domenica e i giorni festivi dalle ore 10,15 alle 13,15 e dalle ore 14 alle 17. Il modulo per la compilazione della domanda sarà distribuito in loco. Per accedere al nuovo abbonamento Atm sono indispensabili: la residenza a Milano, la cittadinanza italiana o eu-

ropea, il possesso di un permesso o carta di soggiorno e il possesso della Dichiarazione di Disponibilità immediata al lavoro (Did) dalla quale risultino almeno 3 anni di inattività/disponibilità. È necessario anche avere un reddito Isee dell'intero nucleo familiare non superiore a € 16.954,95 al momento della richiesta. Oltre ai disoccupati e inoccupati i beneficiari della nuova tariffa sono anche i detenuti delle case circondariali milanesi inseriti in percorsi di riabilitazione attraverso il lavoro presso realtà esterne alle strutture, con l'obiettivo di contribuire fattivamente al loro reinserimento sociale. Il recupero e il reinserimento sono fondamentali per evitare recidive

CONSULENZA LEGALE

Il Fondo di Garanzia dell'Inps per il recupero di retribuzioni e Tfr

Avv. Alessia Castellana



Nei momenti di crisi aziendale può accadere che le imprese non riescano a garantire ai dipendenti il pagamento delle retribuzioni e/o del Tfr. In tali ipotesi, si è portati a ritenere che non si riuscirà ad ottenere quanto dovuto, soprattutto nell'ipotesi in cui il datore di lavoro sia soggetto a fallimento o altra procedura concorsuale. Esiste però un efficace strumento di tutela attraverso cui lavoratori subordinati e soci delle cooperative possono riscattare il Tfr e le retribuzioni degli ultimi tre mesi di lavoro mediante accesso ad un Fondo pubblico. Il c.d. "Fondo di garanzia" istituito dall'Inps, sussistendone

i requisiti, si sostituisce al datore di lavoro provvedendo a pagare i seguenti crediti: Trattamento di Fine Rapporto, retribuzioni maturate negli ultimi tre mesi, comprensive di ratei di tredicesima e altre mensilità aggiuntive, somme dovute a titolo di prestazioni di malattia e maternità e contributi al fondo di previdenza complementare. Il Fondo interviene nei casi in cui il datore di lavoro sia soggetto a procedure concorsuali (ad esempio fallimento, concordato preventivo, liquidazione coatta amministrativa) anche se pendenti avanti un'autorità giudiziaria di altro Stato dell'Unione Europea, nonché nei casi di infruttuoso tentativo di esecuzione forzata a iniziativa individuale. In ultimo, l'intervento del Fondo è garantito quando, deceduto il datore di lavoro, l'eredità sia giacente e/o sussista altra condizione d'incertezza per l'assenza di eredi, la ri-

nuncia all'eredità o l'accettazione con beneficio d'inventario. Vista la concreta possibilità di avviare efficacemente e proficuamente azioni volte all'ottenimento di quanto spettante, è importante non trascurare di verificare almeno preliminarmente l'esistenza delle condizioni di intervento del Fondo. Lo Studio è pronto ad assistervi nelle varie fasi necessarie per ottenere quanto dovuto e non erogato dal datore di lavoro e si offre di accertare la sussistenza dei requisiti per accedere al Fondo, predisporre e raccogliere tutta la documentazione necessaria alla presentazione della domanda all'Ente, nonché a valutare e dirimere i possibili risvolti che ne possono scaturire (quali errori nell'erogazione delle somme).
Avvocato Alessia Castellana, Viale Premuda 16, Milano, tel 02.36768630, alessia.castellana@studioavvocatiecommercialisti.it.

NATURA E SALUTE

Vinci l'ipertensione con l'alimentazione giusta per te!

Paola Chilò



L'iperteso, nella maggioranza dei casi, ottempera ad un motto: "mai lasciarsi andare" e "tenere duro a qualunque costo". È come spendere una vita in trincea dove non c'è molto spazio per una sana follia. Vi è quindi un atteggiamento mentale incline al "sovraccarico" e ad un controllo delle emozioni, poiché chi soffre di ipertensione è una persona molto impulsiva, ricca di passioni che invece si trattiene per rispetto altrui ed enorme senso del dovere. Caratterialmente sono pronti ad affrontare le avversità con grande coraggio e piglio guerriero, spostando in un angolo dell'inconscio le debolezze e le paure che invece esistono e fanno parte della natura umana. Questo schema di autocontrollo soffoca la parte emozionale che si traduce in una costante pressione interna, destinata ad aumentare. Quando a tale atteggiamento mentale si aggiunge un'alimentazione scorretta, protratta nel tempo, si giunge ad uno stato di squilibrio fino ad arrivare alla patologia vera e propria che diventa pericolosa poiché aumenta la possibilità di andare incontro ad ictus, infarti, aterosclerosi. Spesso all'inizio l'ipertensione non da sintomi particolari,

ma di alcuni è necessario tener conto, per esempio: ronzio all'orecchio, cefalea nucale, vertigini, sanguinamento dal naso, arrossamento del viso, stanchezza. In questo caso è bene fare dei controlli ed incominciare un'opera di prevenzione che passa da due situazioni indispensabili: "una rielaborazione della propria alimentazione" che deve essere formulata in base all'analisi delle abitudini, del livello costituzionale di appartenenza, dell'attività svolta, dello stress vissuto e dell'ambiente relazionale circostante, e "il movimento costante". Molte persone, che ho avuto il piacere di osservare nel mio studio, hanno decisamente migliorato la situazione pressoria affiancando alla nuova alimentazione, una buona attività fisica che deve prevedere del movimento aerobico non troppo eccessivo. Una regola alimentare fondamentale da introdurre nel quotidiano è il controllo dell'uso del sale. Esso è un elettrolita importantissimo per la vita se rimane in equilibrio con gli altri tre (potassio, calcio, magnesio), ma se si esagera con il sodio, diminuisce la quantità di potassio disponibile che è invece fondamentale per l'attività cardiaca. Anche i lipidi non sono tutti uguali: vi sono grassi buoni (mono e polinsaturi) e grassi non buoni (saturi). Nei primi troviamo l'olio di oliva ottenuto con spremitura a freddo, gli omega 3 e gli omega 6 presenti nei semi oleosi e nei pesci come sgombri, sardine, salmone ecc. Tra i grassi saturi invece, i peggio-

ri sono i cosiddetti trans, che si formano mediante il processo di idrogenazione degli oli vegetali, effettuato per ovviare al problema dell'irrancidimento di una prolungata conservazione come, per esempio, le margarine. Il cioccolato extrafondente, al contrario, risulta essere un ottimo alimento per il controllo della pressione arteriosa. Già da molti anni vi sono studi sugli effetti ipotensivi del cioccolato grazie al contenuto di bioflavonoidi, che peraltro troviamo in molti vegetali e nel the verde. Anche piccole dosi di vino rosso, esplicano un'azione protettiva sui vasi sanguigni per la presenza dei polifenoli. L'utilizzo dell'aglio è estremamente indicato per l'azione diretta sul riequilibrio pressorio e risultano importantissimi i cibi ricchi di potassio, come il grano saraceno ed i legumi. Infine, come si osserva nella cultura latina antica "est modus in rebus" cioè: in tutte le cose esiste una misura capace di discriminare ciò che è buono da ciò che è cattivo per noi. L'importante è accorgersi e incominciare a scegliere quale stile di vita è meglio per la nostra salute!

Paola Chilò, Naturopata esperta in riequilibrio alimentare intolleranze con orientamento psicosomatico - Per informazioni o appuntamenti: Tel. 3396055882 - Studio Naturopatia in via Terruggia 1, 20162 Milano - e-mail naturopaki@gmail.com - sito: www.paolachilonaturopatia.it