



Consiglio Direttivo, composta dai soci Mascaro, Barbarossa e il sottoscritto, si è avvalsa dei nuovi criteri di flessibilità e libertà di scelta, rispettando la tradizione tutte le volte che è stato possibile e consentito dallo Statuto. L'Assemblea, alla quale sarà sottoposto il nuovo testo del Regolamento, dovrà discutere e approvare le nuove norme.

In particolare:

- non è stata accolta la riduzione delle riunioni a due al mese, mantenendo inalterata la norma tradizionale delle riunioni settimanali, pur lasciando al Consiglio Direttivo la facoltà di spostare o annullare una riunione, previa comunicazione con congruo anticipo ai soci;

- sono rimaste inalterate le regole per l'elezione del Consiglio Direttivo, del Presidente e dei dirigenti, dal momento che l'art. 13 del nuovo Statuto, al comma 5, concede ai club piena libertà di regolamentare le modalità di scelta e di elezione; del resto il sistema di designazione ed elezione del Presidente e dei dirigenti, da tempo attuato, non ha mai determinato problemi di sorta e ha sempre soddisfatto appieno i soci;

- è stata mantenuta la quota di ammissione, non più obbligatoria per il nuovo Regolamento internazionale, ma si è proposto solo una riduzione di essa;

- non sono state recepite le nuove direttive per una procedura più semplificata per l'ammissione dei nuovi soci, giacché la norma in vigore, ben collaudata, è stata ritenuta di maggior tutela per la qualità della scelta degli aspiranti soci;

- sono state inserite le nuove disposizioni che regolano la struttura delle Commissioni e quelle per la gestione finanziaria del club, con conseguente adeguamento alle norme internazionali per il deposito delle somme e il pagamento delle fatture;

- è stata soppressa, perché regolata dallo Statuto, la norma sulla validità delle presenze alle riunioni e sugli esoneri, fra cui la dispensa per maternità e la regola semplificata degli 85 anni, come somma tra anzianità rotariana ventennale ed età anagrafica.

Fin qui le nuove norme che il Rotary Internazionale ha proposto a tutti i club, ma la loro interpretazione, e soprattutto la loro applicazione, spettano solo alla coscienza di ciascun socio

Mario Mari

## PROGRAMMA DI MAGGIO

Mese dedicato all'Azione giovanile

**Martedì 02, ore 19,00 - Hotel Royal**  
Consiglio Direttivo

**Martedì 09, ore 20,00 - Hotel Royal**  
"Cosenza Eccellenza" Incontro con Lucio Presta  
Produttore artistico, televisivo e manager  
Segue spaghetтата

**Giovedì 11, ore 20,30 - Hotel Europa**  
Interclub con i Club Rotary della provincia di Cosenza  
"Chiusura dell'Anno Santo: lasciamo aperta la porta della  
Misericordia".  
Riflessioni dell'Arcivescovo di Cosenza-Bisignano  
S.E. Mons. Francescantonio Nolè

**Martedì 16, ore 20,00 - Hotel Royal**  
"Giustizia civile e penale a confronto" ne discuteranno le  
dott.sse Carmela Ruberto e Marisa Manzini  
Segue spaghetтата

**Martedì 23, ore 20,00 - Regal Garden**  
Interclub con il Rotary Club Presila - Cosenza Est  
"Dove la terra finisce, viaggio attraverso i tesori sommersi  
del Mare Nostrum." Incontro con Francesco Sesso  
Segue cena

**Martedì 30, ore 20,00 - Hotel Royal**  
"Cosenza di una volta. Viaggio tra le immagini"  
con Silvio Cavalcanti ed Alfredo Salzano  
Segue spaghetтата



ROTARY CLUB COSENZA  
Rotary International - Distretto 2100  
Anno sociale 2017 - 2018

Governatore del Distretto  
Gaetano de Donato

Presidente del Club  
Sergio Nucci

Stampato ad uso interno del Club  
a cura di Alessandro Campolongo e Paolo Piane

## LA NOTA DEL PRESIDENTE

### Il filo conduttore

L'anno rotariano che rapidamente si avvia alla sua conclusione ha visto un tema dominante su tutti, per una precisa scelta del Consiglio direttivo e mia: Cosenza. Declinata in ogni suo aspetto la città, la nostra città, ha dato spunto a tante conversazioni che direttamente o indirettamente l'hanno riguardata. Da "Cosenza Eccellenza", un modo nuovo di farci conoscere i tanti cosentini illustri che, orgogliosi della loro città, ne conservano un ricordo magari sbiadito ma sempre positivo, ai tanti camineti che ne hanno descritto storia, tradizioni, attività. Una scelta pensata e fortemente perseguita per restare sempre legati al nostro territorio e alle sue peculiarità. In ossequio anche all'autentico spirito rotariano di lavorare nel proprio contesto per la sua crescita complessiva. Questa impostazione riteniamo abbia incontrato il consenso di quei soci che hanno frequentato con assiduità gli incontri del martedì.

E tornando indietro credo rifaremmo quello che abbiamo fatto, convinti che parlare di noi, della nostra società, dei suoi cambiamenti, dei suoi problemi avvicini un'associazione ai suoi iscritti. E' assodato che la crisi del mondo dell'associazionismo, in generale, dipenda dal fatto che a volte si perdono di vista gli aspetti più immediati, magari banali, che fanno parte del nostro vivere quotidiano, per discutere di massimi sistemi che, onestamente, interessano pochi e non la gran parte degli affiliati.

Parlare di Cosenza ha significato in fondo ritornare a parlare di noi; del nostro quotidiano e di come una società possa migliorare discutendone e confrontandosi. E, tutto sommato, i fatti ci hanno dato ragione. Cosenza ha sempre un suo fascino, e metterla al centro dei nostri pensieri ha garantito audience e interesse. Perché, alla fine, se acquisisci pubblico ma non consenso l'esperienza rimane fine a se stessa; ma da quello che si sente in giro l'esperimento è riuscito ed è piaciuto. Ma non per questo siamo stati noi gli innovatori. Di Cosenza e dei cosentini nel nostro club e n'è sempre parlato; un leitmotiv che non finisce mai di stancare e

per questo non verrà mai abbandonato. Capitolo Cosenza a parte, altro tema dominante è stato quello di creare affiatamento tra i soci, creando ripetuti momenti di convivialità; ma, non neghiamo, fatte salve le dovute eccezioni che per acciacchi ed età sono costrette lontano dal club, non siamo riusciti a smuovere, se non in minima parte, nonostante gli sforzi, le telefonate, le mail e gli sms, lo zoccolo duro dei soci che pagano e non frequentano. Peccato davvero. Sarebbe ipocrita non ammettere che quella contribuzione, che ogni anno arriva nelle casse del club, fa comodo alla sua sopravvivenza. A questi soci che "generosamente" contribuiscono, ma non frequentano, l'invito caloroso a rivedere la propria posizione. Non sarebbe più costruttivo, più amichevole, più rotariano frequentare di tanto in tanto il club? Godremmo noi della loro presenza, ne godrebbero loro per il contributo che portano. Esiste, infine, la categoria dei non frequentatori che, ahinoi, dimenticano anche di corrispondere la quota e per i quali esiste una via obbligata. Auspico, come gesto di servizio al club, che il Consiglio direttivo decida di assumere decisioni consequenziali. Diventa mortificante, soprattutto per chi è costretto alla questua, dovere sollecitare in ogni modo quei soci che davvero non manifestano nessun interesse per il Rotary, sia partecipativo che economico. E la loro permanenza diventa inutile e dannosa perché, non intervenendo, implicitamente autorizziamo qualcuno a credere che nel club si facciano due pesi e due misure. Non è così e non può essere così.

Fortunatamente parliamo di un'esigua minoranza. Una minoranza che riteniamo davvero non possa trovare più ospitalità tra le nostre fila. Non è una minaccia, ma la presa di coscienza che non è più possibile consentire che le regole minime della convivenza vengano superate. Non resta allora che far seguire ai pensieri le azioni. Per intanto buon Rotary a tutti.

Sergio Nucci

## Pompelmo e farmaci

Cibi e bevande possono influire su metabolismo, biodisponibilità, eliminazione del farmaco modificandone il profilo di efficacia. Le interazioni farmacologiche sono oggetto di attenzione da parte degli studiosi. Chi assume un medicinale dovrebbe seguire attentamente le avvertenze contenute nel foglietto illustrativo e le raccomandazioni del medico, e rivolgersi al medico o al farmacista per qualsiasi dubbio che riguardi le modalità di assunzione del farmaco e le possibili interazioni con cibi e bevande.

Un regime alimentare adeguato consentirà di ridurre gli effetti collaterali associati all'interazione farmaco-alimenti e di massimizzare l'efficacia della terapia. Alcune medicine agiscono più rapidamente o più lentamente, meglio o peggio, se assunte a stomaco vuoto o pieno. Alcuni farmaci possono provocare disturbi gastrici per la presenza di cibo nello stomaco. Il cibo, infatti, aumenta la secrezione di acido cloridrico nello stomaco, favorendo la soluzione di molecole basiche e contrastando quella di molecole acide. I cibi a elevato contenuto lipidico stimolano, invece, le secrezioni biliari, favorendo l'assorbimento dei farmaci liposolubili.

Gli alimenti possono influenzare quindi l'efficacia e l'effetto terapeutico di un farmaco. Vediamo alcuni esempi.

L'alcol può amplificare o ridurre l'effetto di molti farmaci. La caffeina contenuta nel cioccolato interagisce con alcuni stimolanti (metilfenidato) potenziandone l'effetto, o può contrastare l'effetto di alcuni sedativi-ipnotici (zolpidem). La liquirizia, se assunta con farmaci usati per trattare l'insufficienza cardiaca e le anomalie del ritmo cardiaco come la digossina, ne aumenta la tossicità e aumenta la pressione arteriosa, trattenendo il sale.

Un alimento oggi molto usato nella dieta giornaliera è il succo di pompelmo. La cultura popolare gli attribuisce proprietà digestive: pare, infatti, aiuti le funzioni del fegato e della cistifellea. In medicina il pompelmo non è però conosciuto per le sue proprietà

terapeutiche, ma per le interazioni farmacologiche con farmaci assunti contemporaneamente.

Il pompelmo è un frutto ricco di acidi organici (citrico e malico), vitamina C, vitamina P, sali minerali, ferro, potassio. Il valore calorico minore rispetto all'arancia l'ha reso un alimento fondamentale in molte diete ipocaloriche. Alcuni studi hanno dimostrato che il consumo di due pompelmi al giorno riduce del 10% i livelli di colesterolo e abbassa del 20% il rischio di malattie cardiache. Tuttavia, i recenti studi hanno gettato ombre sul regolare utilizzo del pompelmo nella dieta. La sostanza incriminata è la naringina, un flavonoide (sostanza antiossidante) presente nel pompelmo che riduce l'attività di un enzima, detto CYP3A4, presente nel fegato.

L'organismo usa questo enzima per metabolizzare alcuni farmaci come i calcio-antagonisti (usati per abbassare il colesterolo), i sedativi, molti chemioterapici, alcuni antibiotici (come la ciclosporina). L'elenco dei farmaci oggi è notevolmente in aumento, addirittura sono più di quaranta quelli che interagiscono con il pompelmo. In sostanza, il rallentato metabolismo di questi farmaci, causato dall'assunzione di pompelmo, ne comporta un accumulo molto pericoloso con effetti collaterali gravi: insufficienza respiratoria, emorragia gastrica, insufficienza renale acuta. Nel caso delle statine, farmaci usati per abbassare il colesterolo, alcuni ricercatori sostengono che l'assunzione di una compressa insieme a un bicchiere di succo di pompelmo equivale a introdurre circa venti compresse di statine!

Raffaella Ghionna

### Notizie dal Club

Si ricorda che le quote associative devono essere versate improrogabilmente il 1° luglio ed il 1° gennaio di ogni anno sociale. Il ritardo nel pagamento configura per il Socio un comportamento sanzionabile ai sensi del Regolamento e soprattutto provoca problemi al Club per la oggettiva difficoltà che si determina nel portare avanti il Programma annuale. Il versamento può avvenire direttamente (nelle mani del Tesoriere del Club) o attraverso bonifico bancario. Al riguardo se ne ricordano gli estremi: Banca Prossima - Filiale di Cosenza - Corso Mazzini - c/c n° 1000/061 Intestato a: Rotary Club Cosenza - IBAN: IT70G0335901600100000109918

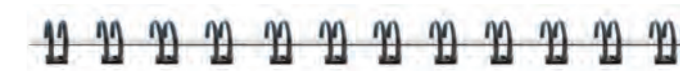
## Il regolamento del club e le novità del Consiglio di legislazione

“Il nostro è un mondo che cambia e noi dobbiamo essere pronti a cambiare con lui”: è uno dei più noti insegnamenti di Paul Harris e invero il Rotary ha sempre guardato avanti ponendo l'attenzione ai mutamenti dei tempi e della società, per essere presente e attivo nel contesto sociale, operando anche sulle sue regole di gestione e di management.

Negli ultimi anni il Rotary ha dovuto fronteggiare due emergenze: da una parte il calo del numero dei soci nei paesi tradizionali (America – Europa), dall'altra la forte espansione del Rotary in alcuni paesi asiatici e africani, alle cui esigenze sociali, abitudini di vita e culturali si è pur dovuto adeguare. Queste evidenze hanno comportato l'elaborazione, da parte di club e/o distretti, di alcune proposte di modifica dello statuto e del regolamento, finalizzate anche a riconoscere ai club una maggiore autonomia e flessibilità, per favorire l'integrazione nei vari territori. Tali proposte, una volta approvate dal Consiglio di Legislazione – l'organismo legislativo del Rotary International che si riunisce ogni tre anni ed è composto da un delegato per ciascun Distretto – sono state rese esecutive dal Consiglio Centrale (Board) dal 1° luglio 2016, con l'inserimento nello Statuto e nel Regolamento del Rotary Internazionale, e nello Statuto dei club. Questi possono inserire nel proprio regolamento – unico documento emendabile dal club – quelle modifiche e quelle nuove norme suggerite e consentite dallo Statuto o dal Regolamento del RI. Infatti, per l'autonomia propria di ciascun club, se i soci desiderano continuare a operare in base alle regole tradizionali per quanto riguarda le riunioni, l'assiduità, la struttura o le categorie dei soci, può continuare a farlo, purché non si svii dai requisiti essenziali del Rotary: scopi e valori, quali integrità, diversità, servizio e leadership.

Tutte le modifiche adottate dal COL sono state già descritte nel numero di settembre di questo bollettino, al quale si rinvia. Per le modifiche al nuovo Regolamento del Club, la Commissione nominata dal

(continua in ultima)



### BLOCCO NOTES

#### La Qualificazione dei club

Il club, in particolare il gruppo dirigente, è responsabile delle modalità con le quali utilizza le sovvenzioni provenienti, attraverso il Distretto, dalla Fondazione Rotary; modalità che sono fatte oggetto di attento controllo da parte del Distretto, che attiva, ogni anno, opportune misure per stabilire quanto necessario alla buona amministrazione. Nasce così la prassi della Qualificazione dei club, processo che ciascun Distretto avvia, ancor prima dell'inizio dell'anno sociale, per assicurare il rispetto delle indicazioni politico-culturali della Fondazione, dunque per evitare l'uso non adeguato, o improprio, o scorretto dei fondi messi a disposizione dei club.

Per partecipare dunque alle sovvenzioni globali e alle sovvenzioni predefinite della Fondazione Rotary, il club deve qualificarsi, deve cioè ottenere dal Distretto il riconoscimento dello status di qualificazione; ovvero deve accettare di soddisfare i requisiti finanziari e di buona amministrazione stabiliti e indicati nel cosiddetto MOU, Memorandum d'intesa. Il MOU viene sottoscritto, generalmente nel corso del Seminario distrettuale sulla gestione delle sovvenzioni, dal rappresentante del club, in particolare dal Presidente eletto, e controfirmato dal Presidente in carica se il seminario ha luogo prima dell'inizio dell'anno sociale. Per mantenere lo status di qualificazione, che dura un solo anno sociale, il club deve soddisfare quanto richiesto dal MOU, gli eventuali ulteriori requisiti di qualificazione che il Distretto potrebbe stabilire e tutte le direttive pertinenti della Fondazione Rotary.

La Qualificazione può anche essere sospesa o revocata se si accerta la negligenza, il falso, la frode, la falsificazione dell'effettivo, il rischio per la salute o il benessere o la sicurezza dei beneficiari. E costituiscono naturalmente motivo di sospensione o revoca l'uso di fondi a fini personali, il conflitto d'interessi non dichiarato, la falsificazione dei rapporti, i prezzi artatamente gonfiati, unitamente a ogni attività illegale.

L'alecampo