



LA NOTA DEL PRESIDENTE

Tu chiamale se vuoi: "emozioni"!

"Πάντα ρεῖ"(Panta rei)! Tutto scorre! Tutto passa!
Come sosteneva il grande filosofo greco del divenire, Eraclito. Sembra solo ieri che mi sono insediata come Presidente del nostro glorioso Rotary e già mi avvio alla conclusione dell'anno sociale! Sono molte e tanto diverse le emozioni che mi accompagneranno nella vita, relative a questa esperienza attiva nel sociale.

Certo, era una meta che avevo agognato, che mi è giunta inattesa, una fredda sera di dicembre, dalla viva voce dell'allora Presidente, Sandro Campolongo, in quanto, con sincerità, non ritenevo pronto il Club a questa sfida: una donna alla guida di un club Rotary di soli ... 67 anni, ma soprattutto dopo solo 16 anni dall'ammissione del genere femminile all'interno del *Rotary International*.

Beh! Non è stato facile conciliare tanti impegni: quello familiare innanzitutto, caratterizzato dalla presenza impegnativa di una figlia in tenera età, come tale, bisognosa di una presenza costante e continua negli studi e non, quella professionale e, infine, il non poco gravoso impegno della Presidenza. Non immaginavo di riuscirci, non so se ci sono riuscita, ma credo di avere profuso il massimo impegno e spero di avere suscitato interesse per gli incontri a caminetto organizzati, i progetti cui abbiamo partecipato, le opere umanitarie realizzate in più occasioni: piccole gocce nell'Oceano smisurato dei bisogni che abbiamo cercato di ritenere degni della nostra attenzione.

Una notazione ritengo importante esternare: la posizione che si assume da Presidente è comoda e scomoda al contempo, ed è comoda e scomoda nella misura in cui si dimostra attaccamento, o distacco, rispetto ad un protagonismo necessario e che dura lo spazio di un attimo, quello spazio che ti rende protagonista del benessere culturale, materiale e spirituale che cerchi di diffondere attraverso la realizzazione del tuo programma di servizio.

Sulla cattedra della Presidenza del Rotary si è inevitabilmente giudicati! Dalla stessa cattedra si vede e si nota tutto, nei minimi particolari e con tutte le sfumature: l'educazione e la maleducazione, l'accoglienza e l'opposizione, l'unione e la divisione, l'attenzione e l'indifferenza, l'empatia, la simpatia e l'antipatia, la benevolenza e la stima sincera, ma anche delle forme malcelate di invidia, intesa soprattutto come incapacità di condivisione di una esperienza, che rimane, pur tuttavia, più unica che rara, un'esperienza che ho già vissuto alla guida del Rotaract e che più di venti anni dopo ripercorro con una maturità e un patrimonio culturale, spirituale e di vita vissuta più sedimentato e più strutturato.

Cosa porterò con me? Tante cose, tante buone cose! Innanzitutto l'emozione di avere sempre colto in alcuni amici – soci il meglio che questi hanno potuto dare nelle loro professioni, nel Rotary, ma più di tutto nei rapporti interpersonali; ho creato rapporti di amicizia con persone che, per superficialità o anche per mancanza di occasioni, non avevo valutato nel giusto modo, e che sono diventati oggi dei punti di riferimento; e poi nuove conoscenze preziose, sia con i soci appena entrati, che con i relatori che si sono avvicinati.

Amarezze? Alcune: l'aver dovuto lasciare andare cari amici soci che si sono dimessi, per motivi determinati da fatti che contrastano con gli ideali sottesi alla filosofia rotariana. Ancora e per ultimo ho capito, a mie spese, che con alcuni iscritti non sono riuscita e non riuscirò, nonostante abbia tentato, a creare *feeling*, nella profonda e triste consapevolezza che, anche nel Rotary, non si parla tutti la stessa lingua.

Daniela Mascaro

a Barack Obama, hanno organizzato *barbecue* in occasioni d'incontri diplomatici, politici e in *convention* elettorali.

La cultura americana del *barbecue* fa una distinzione nei tipi di cottura: 1) il *Barbecuing* o *Slow-low*, cottura di grandi pezzi di carne a bassa temperatura tra 85 e 115 °C, per lungo tempo (8-12 ore e oltre); 2) Il *Roasting*, cottura di pezzi medi di carni a temperatura di 140-200 °C, per un tempo di 2-4 ore; 3) il *Grilling*, cottura di piccoli pezzi, *hamburger*, bistecche, tranci di salmone, ecc., a temperatura di 200-500 °C per un tempo breve che non supera i 30 minuti.

Nel *Barbecuing* e nel *Roasting* è presente un coperchio che fa la differenza, e la cottura può essere diretta, se la carne è posta sulla griglia in corrispondenza delle braci, oppure indiretta, quando la carne è posta dalla parte opposta alle braci e la cottura avviene per irraggiamento. Nel *Grilling* non vi è coperchio e la cottura avviene posizionando la carne sulla griglia sopra le braci.

La conoscenza della tecnica del *barbecue* permette di cuocere cibi senza danno alla salute. Una dieta mediterranea, con riduzione delle carni rosse e lavorate, rende basso il rischio di tumori. Fattori ambientali e genetici, assunzione di alcol e droghe, fumo e infezioni batteriche e virali possono avere un ruolo predisponente nello sviluppo dei tumori.

La convivialità saltuaria del *barbecue* non è causa predisponente per i tumori, ma esalta i valori dell'amicizia e lo spirito del Rotary.

Nicola De Napoli

PROGRAMMA DI APRILE
ANTICIPAZIONE MESE DI MAGGIO
Aprile, mese dedicato alla salute materna e infantile

Sabato 02, Domenica 03 – Hotel Royal Continental Napoli
Seminario Distrettuale sulla Leadership e Azione Internazionale

Martedì 05, ore 19,00 – Cosenza Hotel Royal
Consiglio Direttivo

Martedì 05, ore 20,15 – Cosenza Hotel Royal
Stasera parliamo di allergia: luci ed ombre di una patologia dilagante
Dott. Saverio Daniele specialista in allergologia
Spaghettonata (non in Sede, Seguirà Programma)

Martedì 12, ore 18:30 – Teatro A. Rendano Sala Quintieri
Consegna del Premio Telesio
alla Dott. Donatella Scarnati - Giornalista RAI
Cena: Seguirà programma dettagliato

Martedì 19, ore 20,15 – Cosenza Hotel Royal
Consegna della Carta Costitutiva G.R.O.C. Rotary Club Cosenza "*Mensa dei Poveri San Francesco D'Assisi*" e G.R.O.C. Rotary Club Montalto Uffugo Valle del Crati "*Parco inclusivo Giancarlo D'Andrea*" alla presenza di Giorgio Botta, Governatore Rotary Distretto 2100 e Matteo Fiorentino, Presidente Commissione Distrettuale G.R.O.C.
Seguirà Spaghettonata

Martedì 26, ore 20,15 – Cosenza Hotel Royal
Presentazione del Libro
"Flussi di Coscienza" di Felicita Cinnante,
a cura del Prof. Mario Bozzo, Presidente Fondazione Carical
Seguirà Spaghettonata

Martedì 03/05/2016 ore 20,15 – Cosenza Hotel Royal
Relazione del Dott. Bruno Tucci
(Seguirà Programma)



ROTARY CLUB COSENZA
Rotary International - Distretto 2100
Anno sociale 2015 - 2016

Governatore del Distretto
Giorgio Botta

Presidente del Club
Daniela Mascaro

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

Notizie dal Club

Nuovi Soci

Nives Paola Mastromonaco, libero professionista, Psicologa, Socio presentatore: Francesco M. Conforti

Cerimonia di Consegna del Premio Telesio

Martedì 12 Aprile 2016 ore 18:30 - Teatro Rendano, Sala Quintieri

La salute materna e infantile

Il nuovo calendario rotariano propone come tema del mese la *salute materna e infantile* che, di fatto, è una delle sei “aree focus” della *Rotary Foundation*. E’ indubbiamente un tema molto attuale non solo per i paesi del terzo mondo, che da sempre hanno problemi in tale settore, ma anche per i paesi occidentali che, schiacciati da una crisi economica che dura da alcuni anni, limitano le risorse in questo campo mentre i singoli cittadini hanno una minore capacità di spesa anche nell’ambito sanitario. L’attenzione della Rotary Foundation per la salute materno-infantile viene da lontano, dai primi interventi nel periodo della grande depressione negli Stati Uniti, fino alla grande battaglia contro la poliomelite che sta per vedere il successo definitivo. Di fatto finora abbiamo studiato progetti per molti paesi sottosviluppati, mentre forse è giunta l’ora di impegnarci nelle nostre comunità affacciandosi all’orizzonte nuovi elementi negativi per la salute materna e infantile. Le cifre sono impressionanti: 6,5 milioni di bambini sotto i 5 anni muoiono ogni anno per malattie, malnutrizione, assistenza sanitaria inadeguata e scarsa igiene; 1400 bambini muoiono ogni giorno per malattie dovute alla mancanza di servizi igienici adeguati. Ogni anno nel mondo 300.000 donne muoiono durante la gravidanza, o per complicazioni del parto: 1 ogni 4700 nei paesi sviluppati a fronte di 1 ogni 39 in Africa.

Cosa fare per modificare tali numeri? Certamente mettere in campo ancora più efficaci programmi di prevenzione sanitaria e sociale. La prevenzione sanitaria nel bambino inizia fin dal suo concepimento con corretti stili di vita materna, compreso il rapporto della madre con l’ambiente in cui vive. Crescendo, poi, fattori fondamentali di prevenzione sono le vaccinazioni, corretti stili di vita, alimentazione, attività fisica. *Molta attenzione alle vaccinazioni!* Molte malattie infettive sono state debellate grazie alle vaccinazioni, ma potrebbero tornare se calano le coperture vaccinali. Negli anni ‘90 si è avuta un’epidemia di poliomelite con 2 morti e 59 paralizzati a vita, perché un gruppo di adepti ad una confessione religiosa rifiutarono di vaccinare i loro figli. Il Rotary, che tanto merito ha avuto nel debellare tale malattia, oggi dovrebbe smorzare la troppa enfasi su tale

programma, impegnandosi per migliorare invece la cultura delle vaccinazioni in genere, che tanto salvaguardano la salute dei bambini. La mortalità per la meningite è del 14%, dell’epatite A e B del 5 per mille, ma il 50% dei malati comunque svilupperà un’epatite cronica. Encefalite, polmonite e sordità sono complicanze di morbillo, malattia da pneumococco e parotite. Non bisogna dimenticare la prevenzione in ambito sociale. Penso alla realtà penitenziaria delle donne madri e dei bambini che stanno in carcere con loro, penso all’affido e all’adozione di tanti bambini abbandonati, ma penso soprattutto all’immane tragedia di donne con bambini che fuggono dalla guerra, dalle persecuzioni, dalla povertà, o dei minori soli, non accompagnati, che giungono nei nostri paesi. Nel 2014 ne sono arrivati in Italia 5.952 di cui 1.872 irreperibili. Il fenomeno dell’immigrazione contribuirà a determinare nuovi scenari, che coinvolgeranno inevitabilmente gli ambiti della salute individuale e pubblica.

Cosa può fare il Rotary? Collaborare con le istituzioni sanitarie locali per evitare doppioni. Sostenere programmi di educazione sanitaria. Sviluppare o finanziare programmi dedicati alle vaccinazioni. Finanziare la formazione continua per gli operatori sanitari (nel mondo sono richiesti più di 2 milioni di operatori sanitari). Migliorare e ampliare l’accesso alle cure mediche gratuite (anche con i Punti Rotary). Migliorare l’accesso a strutture igienico-sanitarie adeguate. Aiutare i bambini rimasti orfani che giungono nei nostri paesi. Favorire la collaborazione fra Club che realizzano progetti simili (ahimè quanti doppioni!). Promuovere il coinvolgimento dei soci nelle tematiche dell’assistenza e della solidarietà.

Annibale Mari



1924

American lifestyle: il barbecue e l’allarme OMS

La fonte dell’allarme dell’OMS, *Organizzazione mondiale della sanità*, parte dai responsabili dell’IARC, Kurt Straif e Christopher Wild: elevati consumi di carni insaccate aumentano del 18% il rischio di tumori del colon-retto; ma anche l’eccessivo consumo di carni rosse ne aumenta il rischio. Infatti, una dieta occidentale ricca di carni, specie se cotte a elevate temperature, produce composti cancerogeni (HCA). Prima dell’allarme OMS, l’*American Heart Association* pubblicava su *Circulation* una *metanalisi* in cui evidenziava una stretta correlazione tra l’assunzione di carni lavorate e il rischio d’*incidenti coronarici, strok e diabete Mellito*. *The Physicians Committee for Responsible Medicine* dichiarava: “il consumo delle carni rosse per il rischio tumori *meat is the new tobacco*”.

Il *barbecue*, con il largo consumo di carni, nasce in America quando i primi conquistatori spagnoli incontrarono la tribù del Taino, che usava questa tecnica di cottura. Oggi il *barbecue* con la cottura di abbondanti carni è diffusissimo in America, rappresenta il simbolo dell’arte culinaria americana, e si è evoluto con il tempo in metodiche e tecniche. La cultura del *barbecue* ha creato un’industria del *barbecue* e degli accessori, una letteratura con riviste e pubblicazioni varie, corsi universitari, programmi televisivi con dei guru del *barbecue*. La *Kansas City Barbecue Association* (KCBA) organizza la *World BBQ Champions* annuale, quella europea, patrocina le varie *champions* nazionali, e ogni mese pubblica gli eventi del *barbecue del mese* nazionali e mondiali.

I club Rotary americani organizzano *barbecue* e *champions* con il patrocinio della KCBA per la raccolta fondi per opere di service; famoso il *barbecue* organizzato il 10 giugno 2015 dal Rotary Club San Josè, gemellato con il Rotary Club Cosenza. Un’altra associazione, l’*Hearth Patio-Barbecue Association*, prepara annualmente per il Congresso USA la relazione annuale sullo stato del *barbecue* in America, e nel Report dell’anno 2014 segnala che un americano su tre ha un barbecue, con una media di 29 cotture annuali.

Tutti i Presidenti americani, da George Washington

(continua in ultima)



BLOCCO NOTES

L’elezione del Governatore

Ogni club del Distretto può presentare la candidatura a Governatore di un proprio socio, da discutere e approvare nel corso di una normale riunione del club, che in questo caso si configura come assemblea ordinaria, con tutte le regole che ne conseguono. I requisiti che il candidato deve avere sono indicati nel Regolamento del Rotary International, nel Manuale di procedura e nel Regolamento distrettuale. In particolare il candidato deve essere socio attivo del club proponente, in regola con il versamento della quota sociale e con la frequenza, godere naturalmente di buona reputazione nella comunità di pertinenza del club, e particolarmente nell’ambito della categoria di appartenenza. Inoltre, il candidato deve essere stato Presidente del Club da almeno tre anni, e deve avere “ricoperto e svolto, con ricchezza di risultati, incarichi di responsabilità distrettuale”, partecipando assiduamente ai Congressi e alle Assemblee.

Il Governatore è designato da una Commissione presieduta dal Governatore in carica con funzione di Responsabile del procedimento, mentre il Governatore eletto funge da segretario; entrambi non hanno diritto di voto. La Commissione è formata da due componenti di diritto, che sono i due Past Governor d’incarico più recente, e da otto componenti designati, che sono: altri tre Past Governor, sorteggiati dal Governatore in carica alla presenza del Governatore eletto (che verbalizza) e del Segretario distrettuale; e cinque Past President rappresentanti dei club del Distretto, anch’essi sorteggiati in occasione di una o più apposite riunioni, convocate e presiedute dal Governatore in carica, alle quali partecipano anche il Governatore eletto e il Segretario distrettuale.

Ogni club può essere sorteggiato e dispone di almeno un voto. I club formati da oltre 25 soci hanno diritto a una seconda estrazione, e a ulteriori estrazioni per ogni gruppo di 25 soci in più, o frazioni rilevanti di essi (oltre 12). Ogni club sorteggiato designa il proprio rappresentante scegliendolo tra i Past President, ma escludendo i PDG, l’eventuale designato a Governatore, gli Assistenti del Governatore in carica e gli Istruttori distrettuali.

L’alecampo