



IL BOLLETTINO

Periodico d'informazione del Rotary Club Cosenza



Anno XXIX n° 251

Novembre 2020

LA NOTA DEL PRESIDENTE

Novembre, mese dedicato alla Rotary Foundation

La *Rotary Foundation*, nata nel 1917 da un'idea di Arch. C. Klumph come fondo di dotazione del *Rotary International*, ricevette la sua attuale denominazione nel 1928, durante il Congresso Internazionale del Rotary. La prima donazione della Fondazione Rotary avvenne nel 1930 a favore della *International Society for Crippled Children* e fu di 500 *Usd Dollar*. Nel 1931 la Fondazione venne organizzata in ente fiduciario, per diventare, nel 1983, società senza fini di lucro, in conformità alle leggi dello Stato dell'Illinois (USA). Le prime concrete donazioni però arrivarono alla Fondazione solo nel 1947 con la morte di Paul Harris. La Fondazione Rotary ha come missione quella di consentire ai Rotariani la promozione della comprensione, la buona volontà e la pace nel mondo attraverso il finanziamento di programmi sulla salute, il sostegno all'istruzione, l'attenuazione della povertà e i programmi culturali.

Il Rotary, tramite la Fondazione, sostiene uno dei più ampi programmi di borse di studio internazionali, assegnandone per un valore di 7,5 milioni di dollari. Nel 1985 il *Rotary International* ha lanciato il programma Polio-Plus, un impegno ventennale per l'eradicazione della poliomielite. Polio-Plus è uno dei più ambiziosi programmi umanitari

che siano mai stati intrapresi da un'entità privata. Il programma è esempio di collaborazione privato-pubblico nella lotta alle malattie anche per il 21° secolo. La crescita del programma di eradicazione della Polio è stata concomitante con la crescita dell'impegno del *Rotary International*. Il Rotary, a partire dal 1990, ha spostato la sua fornitura di vaccino per la Polio ai paesi in via di sviluppo, contribuendo, inoltre, al supporto di coloro che si occupano dell'assistenza sanitaria sul campo, addestrando il personale di laboratorio a riconoscere il virus, e lavorando con i governi di tutto il mondo nella storica campagna per la salute.

La *Rotary Foundation*, inoltre, supporta i distretti Rotary con il suo *Programma di Sovvenzioni Distrettuali*; il nostro Club insieme ad altri Club dell'area urbana, parteciperà a tale programma con il Progetto "Il Semiatore" (Micro-Credito), un piccolo prestito etico, che, in collaborazione con l'Arcidiocesi di Cosenza-Bisignano e la BCC Medio Crati, punterà a promuovere lo sviluppo di nuove aziende ideate da giovani nella nostra Arcidiocesi. Questo progetto punta a supportare le nuove imprese dal punto di vista di consulenza aziendale; infatti i Tutor dell'Arcidiocesi seguiranno, passo passo, gli aspiranti imprenditori fino all'avvio dell'azienda. La BCC Medio-Crati, *partner* finanziario del progetto grazie a un particolare accordo con l'Arcidiocesi, garantirà la parte finanziaria, anche se i giovani imprenditori non offrono garanzie sufficienti. Questo progetto, anche se una piccola goccia in mezzo al mare, mi rende veramente orgoglioso di come il Rotary, e in particolare il Club di Cosenza, stia nel solco del motto del Presidente Internazionale: "Il Rotary crea opportunità".

Francesco M. Conforti



Corpo e movimento

Carissimi soci, è scientificamente dimostrato che l'assenza di attività motoria in generale, unitamente ad alimentazione sbagliata, è la causa non solo delle malattie cardiovascolari, ma anche di gravi patologie di natura psichica. Studi recenti, infatti, hanno dimostrato che la pratica dell'esercizio fisico comporta il rilascio di *endorfine*.

Esse hanno la natura di un ormone particolare che agisce quale antidepressivo e fa sentirci più sereni e rilassati. Purtroppo però spesso la vita di tutti i giorni, specialmente in questo periodo, ci porta ad assumere comportamenti e ritmi che mettono a dura prova l'organismo: stiamo più fermi davanti al computer, evitiamo di uscire di casa e se proprio dobbiamo muoverci lo facciamo in automobile; se aggiungiamo un'alimentazione scorretta, sicuramente andiamo incontro a uno stato di ipocinesia, obesità, ipertensione, e soprattutto disordini dell'apparato locomotore.

Io, che mi considero un meccanico delle ossa, sostengo che la promozione dell'esercizio fisico meriterebbe una priorità maggiore di quanto non abbia adesso. Il nostro corpo è concepito per muoversi, e solo con il movimento lo manteniamo con efficienza e ne miglioriamo le prestazioni. Se parlo di movimento, non significa che dobbiamo portare il nostro corpo a ritmi di prestazioni sportive, ma basiamoci su una semplice attività fisica, come camminare, correre lentamente, andare in bici (ovviamente non elettrica), salire le scale senza prendere l'ascensore, in poche parole il movimento deve diventare per noi uno stile di vita.

È importante inoltre conoscere il proprio corpo. Il primo obiettivo che si prefigge il *posturologo* e che ognuno conosca com'è fatta la colonna vertebrale, come funziona, qual è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo. Di conseguenza bisogna prendere coscienza della propria colonna vertebrale, e imparare a controllarla nelle posizioni dei movimenti quotidiani: bisogna com-

pensare e riequilibrare il *rachide* quando l'attività lavorativa costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche (il rachide, occupando una posizione dorso-mediale nel torso, ha funzione di sostegno della testa e del tronco, oltre che di protezione del midollo spinale); bisogna decomprimere e dare sollievo ai dischi intervertebrali, soprattutto quando l'attività lavorativa ha prodotto pressioni elevate sulla colonna vertebrale. In definitiva bisogna agire sui fattori di rischio legati alla vita sedentaria, alla riduzione della mobilità articolare, dell'elasticità e del trofismo muscolare. Possiamo fare attività all'aperto ed è utile affidarsi a professionisti che ci guidino nell'esecuzione di esercizi corretti, senza provocare danni e dolori.

La riduzione delle attività motorie, la vita sedentaria, provocano un deterioramento graduale della condizione di efficienza, le ossa diventano fragili, i muscoli flaccidi, si perde la loro elasticità, diminuisce la motilità delle articolazioni, la coordinazione, l'equilibrio, e quindi si perde in quantità e qualità di vita. Come diceva Ippocrate, padre della medicina (nel 460 a.C.): "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute". Se non avete fretta di invecchiare muovetevi!

Giovanni Aiello

Notizie dal Club

In occasione del Seminario Distrettuale per la *Rotary Foundation*, tenutosi lo scorso 7 novembre, è stata comunicata l'approvazione del finanziamento del Progetto "Microcredito", di cui il nostro club è ideatore e capofila di un gruppo di club proponenti. Il finanziamento sarà erogato dalla *Rotary Foundation* e per una parte dal Distretto.

La biblioteca fulcro di cultura

“La biblioteca fulcro di cultura” è l’argomento trattato lo scorso settembre al RC Cosenza; un tema molto importante se è vero che, molte volte, ciò che noi siamo *lo diventiamo tra le mura di una biblioteca*; della biblioteca intesa come luogo, scrigno di cultura. Il centro storico di Cosenza raccoglie nello spazio ristretto di Colle Pancrazio ben cinque *scrigni di cultura*: la Biblioteca Nazionale; la Biblioteca Civica; la Biblioteca dell’Accademia Cosentina; la Biblioteca del Liceo Classico Telesio; la Biblioteca virtuale della Fondazione Telesiana. Questo dà l’idea precipua dell’importanza che la cultura ha avuto per la città di Cosenza nei secoli. Biblioteche antiche e moderne a servizio di quella cultura con la “C” maiuscola.

Per comprendere al meglio ciò di cui parliamo, proviamo a scindere i due termini e ad approfondire il concetto di cultura. Cosa intendiamo con questo termine? La parola cultura ha due significati che si sono implementati nei secoli. Il primo, di origine antica, indicava un processo di formazione individuale fondato sull’apprendimento dei *saperi*, cioè conoscenza per la sopravvivenza. Questo portava a uno sviluppo equilibrato e completo. Con il passare dei secoli alla cultura intesa come somma di conoscenze venne ad affiancarsi una nuova interpretazione: l’insieme dei modi di vivere, espressione del pensare che identifica un determinato gruppo, un popolo. Se vogliamo semplificare la differenza tra le due forme, basta identificarli con alcune frasi di uso comune: *farsi una cultura* o *persona colta* rientrano pienamente nella prima interpretazione, mentre quando noi diciamo *cultura orientale*, *cultura italiana*, *cultura africana* o *americana* parliamo della cultura intesa come *modi di vivere*. Non dobbiamo dimenticare che il termine cultura deriva dal latino “cultura”, intesa letteralmente come *coltivare*, interpretato come *prendersi cura*; infatti noi oggi diciamo: col-

INTORNO A NOI

Abbiamo cantato vittoria troppo presto. O meglio. Abbiamo adottato la lente interpretativa dell’uomo contemporaneo per valutare, nei mesi estivi, la situazione che si stava profilando. L’epidemia era un ricordo spiacevole e da rimuovere in fretta per ritornare alla normalità. E tutti i proponimenti di cambiamento, di “situazioni che insegnano” e dalle quali partire per migliorare quello che non va nelle nostre città, nei nostri servizi, che avevamo fatto tutti nel corso dei mesi della chiusura generalizzata, archiviati con la fretta esagerata di chi non crede sia necessario più occuparsene.

Puntuale (era nelle cose e bastava riferirsi alla storia senza necessariamente diventare uno scienziato) l’epidemia, in tutta la sua gravità, si è ripresentata in tutti i territori del Paese. Siamo ripiombati nell’incubo mostrando una vulnerabilità personale e sociale. Nei mesi della ripartenza ci siamo smarriti: abbiamo guardato il dito e non ci siamo accorti della luna.

Avremmo dovuto ereditare alcuni preziosi insegnamenti e invece ci siamo concentrati sulle nostre ansie, sui nostri appuntamenti mancati, rivendicando con forza una presunta libertà soggettiva a giustificare tutte queste omissioni. E abbiamo – credo sia la nostra responsabilità maggiore – accantonato il valore supremo di Comunità umana. Per dirla con Massimo Recalcati: “La libertà non può coincidere con una proprietà dell’individuo, non può essere ridotta al capriccio di fare quel che si vuole. Senza la solidarietà la libertà è una parola vuota. La salvezza o è collettiva o non può esistere”.

Come rotariani dobbiamo provare a essere nel mondo ispirandoci a valori di riferimento importanti e impegnandoci a costruire trame di solidarietà sociale, necessarie per superare il momento negativo e, soprattutto, per creare un mondo più giusto e consapevole.

Paolo Piane

tiviamo un'amicizia, coltiviamo una speranza, un amore.

Fu Cicerone a specificare che esiste anche una “*cultura animi*”, coltivazione dello spirito come compito precipuo della filosofia e dell'educazione. Secondo Cicerone un giovane diveniva uomo se “accudiva” il corpo e lo spirito con la retorica, la politica e la filosofia. Con il passare dei secoli il termine cultura venne interpretato secondo varie correnti di pensiero. Fino al XVIII secolo quando, sulla scia delle conoscenze di Voltaire, il filosofo tedesco Herder ampliò il concetto di cultura estendendolo anche ai popoli del resto del mondo. Cultura come conoscenza e modi di vivere, sosteneva Herder; e sulla corrente di pensiero tedesca si sviluppò un'opera fondamentale per la storia del concetto di cultura: la *Storia universale della cultura dell'umanità* di Gustav Klemm, stampata tra il 1843 e il 1852. Da quest'opera si sviluppò il concetto di cultura antropologica di Tylor, che identifica la cultura come la somma delle conoscenze, credenze e arti, includendo la morale, il costume e il diritto, e qualsivoglia attività svolta all'interno di una società. Da questo concetto si svilupperà la corrente di pensiero della *cultura antropologica*, fino a giungere a un concetto più evoluto, di cultura intesa come l'insieme delle capacità e delle attività che gli uomini sviluppano grazie all'apprendimento.

Il Ministero per i Beni e le Attività culturali e del Turismo ha fatto suo questo concetto di cultura estesa. I *beni culturali* sono parte integrante della nostra vita. Sono corredo del nostro percorso umano; ci riconosciamo in essi come identificativi della nostra civiltà. Il Ministero si è impegnato nel considerare, secondo il D. Leg. n. 112 del 31 marzo 1998, tutte le categorie dei beni culturali: il patrimonio storico, artistico, monumentale, demo-antropologico, archeologico, archivistico e librario.

Rita Fiordalisi

PROGRAMMA DI NOVEMBRE

Mese dedicato alla Rotary Foundation

Martedì 3, ore 19:30, in video-conferenza
Assemblea dei soci.

Sabato 7, ore 10:30, in video-conferenza
Seminario Distrettuale sulla *Rotary Foundation*.

Martedì 10, ore 19:15, in video-conferenza
Riunione del Consiglio Direttivo.

Martedì 10, ore 20:15, in video-conferenza
“Eccesso di sodio e complicazioni in Covid 19:
i meccanismi biomolecolari alla base
di tale associazione”;
Daniele Basta, socio del club.

Martedì 17, ore 20, in video-conferenza
“Il salto di paradigma”;
dott.ssa Stefania Rossi, Formatrice distrettuale.

Martedì 24, ore 20, in video-conferenza
“Dietro le quinte del cambiamento climatico”;
dott. Francesco Cufari, Presidente della
Federazione regionale dei dottori agronomi
e forestali della Calabria.



ROTARY CLUB COSENZA

Rotary International - Distretto 2100

Anno sociale 2020 - 2021

Governatore del Distretto: *Massimo Franco*
Presidente del Club: *Francesco Maria Conforti*

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