

A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

Bollettino n.9 – Marzo 2019



Sommario

Lettera del presidente	pag. 2
Seminario "Cyberbullismoed Hate Speech"	pag. 3
Serata musicale pro Rotary Foundation.....	pag. 6
Consiglio Direttivo Club	pag. 9
Progetto distrettuale "Malattie sessualmente trasmesse"	pag. 11
Interact "Nutella Day"	pag.13
Corso distrettuale "Educazione Continua nel Rotary"	pag.14
Gaetano De Bernardis designato Governatore 2021/2022.....	pag.17
114° anniversario Rotary International.....	pag.18
Pubblicazione distrettuale "i riti delle nostre tradizioni"	pag.20
Progetto distrettuale "Mamma ... che latte!!!"	pag.23
Calendario Eventi Rotary 2018/2019.....	pag.27
Hamburg 2019 Convention Internazionale Rotary	pag. 28
Lettera del Governatore	pag.29
Prossimi appuntamenti	pag.31

Villa Immacolatella Via Pietretagliate, 15 - 91100 Trapani, info@trapanibirgimozia.it

Presidente : Annamaria Cipponeri 3387566805 anna.cipponeri47@libero.it

Responsabile Informazione Rotariana : Francesco Paolo Sieli 345.6140360 frasieli@libero.it

Responsabile Aggiornamento Sito : Pietro Agueci 338.7174296 pietroagueci@virgilio.it

A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019



Presidente Annamaria Cipponeri
LETTERA DEL PRESIDENTE

Trapani, 1 marzo 2019

Carissimi Amici,

marzo è il mese in cui il Rotary International ricorda l'importanza dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie. Un'area vitale per la sopravvivenza e il benessere dell'umanità, ed in questa direzione i Rotariani rivolgono da sempre una particolare attenzione al tema con innumerevoli iniziative volte a dare l'acqua agli abitanti dei Paesi meno sviluppati. Anche tra noi occorre promuovere il migliore uso di questo "bene irripetibile e non rinnovabile sulla Terra" e, in questa direzione, il nostro distretto già da anni si è speso nell'attività informativa ed educativa svolta con il progetto "Gigi e l'acqua" e il relativo dépliant, che ha raggiunto migliaia di scolari e studenti.

In questa ottica, il nostro Club, quest'anno, ha voluto attenzionare un problema riguardante la salute dell'acqua del nostro mare , organizzando una conviviale sull'ecosistema marino e sulla posidonia oceanica nelle nostre coste.

A risentirci ad aprile, che sarà il mese dedicato alla salute materna ed infantile.

Con sincere affetto

Annamaria

A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

SEMINARIO

con il Rotary Club Trapani, Rotary Club Trapani Erice, Kiwanis Trapani e Lions Trapani

CYBERBULLISMO ED HATE SPEECH: IL LATO OSCURO DI INTERNET

8/9 febbraio 2019

Aula Magna del Polo Universitario di Trapani



**Cyberbullismo ed hate speech
Il lato oscuro di Internet**

scarica il programma completo
www.freebullyingcity.home.blog

#saferinternetday
#stopbullying



Mauro Ozenda
Consulente Informatico settore Scuola
Formatore esperto in Educazione Digitale

FEBBRAIO 2019

VEN 8 17:00 - 19:30 Genitori, docenti, adulti
SAB 9 09:00 - 12:30 Studenti scuole superiori

AULA MAGNA
POLO UNIVERSITARIO DI TRAPANI







A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

SERATA MUSICALE PRO ROTARY FOUNDATION

"I MAGNIFICI 3"

con i Rotary Club dell'Area Drepanum

9 febbraio 2019

Teatro Impero Marsala







A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

CONSIGLIO DIRETTIVO

21 febbraio 2019

Centro di Medicina dello Sport di Trapani





A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

PROGETTO DISTRETTUALE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE

23 febbraio 2019

Istituto Liceo Fardella-Ximenes – Trapani

Rotary Distretto 2110 Sicilia e Malta
Giambattista Sallemi Governatore 2018 - 2019
SIATE DI ISPIRAZIONE

PROGETTO DISTRETTUALE
CON IL PATROCINIO DI

REGIONE SICILIANA
ASSICURANDO L'EDUCAZIONE E LA FORMAZIONE PROFESSIONALE
ALL'INTELLIGENZA DELLA SOSTA

Rotary Area Club Trapani Presidente: **RETRIZIA RIZZO**
Rotary Area Club Trapani Presidente: **ROSARIO CASSARO**
Rotary Area Club Trapani Presidente: **ANNA MARIA CIPPONERI**

Rotaract Area Club Trapani Presidente: **ALESSANDRO MANGIONE**
Rotaract Area Club Trapani Presidente: **GIOYI POMA**

Interact Area Club Trapani Presidente: **CHIARA SOICO**
Interact Area Club Trapani Presidente: **VIOLETTA MARRI**
Interact Area Club Trapani Presidente: **MARIA MARTINICO**

CLAMIDIA **HERPES** **HPV** **MYCOPLASMA** **GONOCOCCO**

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE

TRICHOMONAS **HIV** **TREPONEMA** **VIRUS EPATITE** **CANDIDA**

RELATORI:

Dott. BALDO CERNIGLIARO, Dott.ssa VITA MALTESE
Dott. VITO IANNONE, Dott.ssa MARINA MALTESE

TRAPANI, 23 FEBBRAIO 2019

Liceo «FARDELLA - XIMENES» - Sede di via Todaro
Dirigente Scolastico: Prof. FILIPPO DE VINCENZI





A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

INTERACT NUTELLA DAY

7 febbraio 2019

Istituto “San Francesco” di Marausa (TP)



A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

ROTARY DISTRETTO 2110
CORSO : EDUCAZIONE CONTINUA NEL ROTARY

16 febbraio 2019

Federico II Palace Hotel – Pergusa (Enna Bassa)







ROTARY DISTRETTO 2110
GAETANO DE BERNARDIS DESIGNATO
GOVERNATORE 2021/2022
febbraio 2019



Gaetano De Bernardis, socio e past president del Rotary club Palermo Sud, è stato designato governatore del Distretto 2110 del Rotary International per l'anno 2021-2022. Gaetano De Bernardis è docente di italiano e latino, ha insegnato nei licei della città e in particolar modo per ben 36 anni al liceo scientifico statale Ernesto Basile. A partire dal '74 collabora con la casa editrice Palumbo, con la quale ha pubblicato: diverse grammatiche latine, una storia della letteratura latina, i classici di Roma antica. Sta preparando un nuovo corso di latino, che in qualche modo intende rinnovare il tradizionale metodo di studio del latino. Ha pubblicato con la casa editrice Le Monnier una fortunatissima grammatica italiana per la scuola media dal titolo "Il libro di italiano". Ha pubblicato anche con la casa editrice La Scuola di Torino e quest'anno è uscito per i tipi della casa editrice Zanichelli un suo nuovo libro-laboratorio di Latino per il triennio dei licei. Si occupa di questioni concernenti la didattica dell'italiano e del latino. Ha all'attivo numerose conferenze e relazioni sulla lingua italiana sia nelle Università italiane sia all'estero (in Polonia). Per 10 anni è stato docente di latino presso la SISIS (scuola di specializzazione post-universitaria). E' dirigente del Centro Nazionale di studi pirandelliani e presidente della giuria che ogni anno assegna i premi ai migliori lavori presentati dai ragazzi al convegno pirandelliano. Da 30 anni è socio del Rotary Club di Palermo Sud e ha ricoperto numerosi incarichi distrettuali. A Gaetano De Bernardis le più sincere congratulazioni e gli auguri di un proficuo anno di attività.

A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

ROTARY DAY
114° ANNIVERSARIO DEL ROTARY INTERNATIONAL

23 febbraio 2019

Comune di Paceco e Comyne di Trapani



Comune di Paceco





Comune di Trapani



A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

PUBBLICAZIONE DISTRETTUALE **I RITI DELLE NOSTRE TRADIZIONI**

Rotary
Distretto 2110

I RITI DELLE NOSTRE TRADIZIONI **Le processioni in Sicilia**



FONDAZIONE CULTURALE
"Salvatore Sciascia"

La processione delle Madonne - Pietà di Trapani



I riti della Settimana Santa si aprono a Trapani il martedì con la Processione della Madonna della Pietà, detta popolarmente dei "Massari", seguita il mercoledì dalla Processione della Madonna della Pietà del Popolo. Il termine "massaro", di probabile origine assira, corrispondente all'ebraico "melsar", definisce colui che trasporta roba altrui a pagamento, ma durante la processione la categoria dei Massari non solo non viene pagata ma contribuisce alle spese necessarie per lo svolgimento della stessa. È incerta la storia dell'immagine della Madonna dei Massari, attribuita e realizzata, secondo alcuni, da Narciso Guidone nel 1500. I Massari ottennero di poter costruire una piccola cappella in Piazza Lucatelli (al centro di Trapani), dove poter venerare per una notte intera la loro immagine. Durante tutta la notte la Madonna verrà venerata e amata dalle donne, avvolte in coperte per proteggersi dalle folate di vento, che in quel periodo dell'anno, sono ancora frequenti e gelide. È tradizione che i Trapanesi passino da Piazza Lucatelli per una breve sosta di preghiera, prima che l'icona ritorni alla Chiesa delle Anime Sante del Purgatorio, dove è custodita. Il giorno seguente è la volta della Madonna Madre Pietà del Popolo. La prima processione della Madre Pietà del Popolo si svolse il Giovedì Santo del 1723 e dato il contemporaneo celebrarsi di altri riti, nel tempo fu spostata al Mercoledì Santo. Questo quadro di Maria sembra sia datato alla seconda metà del 600 ed è da attribuirsi al pittore trapanese Giovanni Battista De Vita. La processione ha inizio nel primo pomeriggio del Mercoledì Santo e, durante il percorso, ha luogo l'incontro con l'altra icona (Madre Pietà dei Massari) che si trova in sosta in Piazza Lucatelli. Il rito dell'incontro e scambio dei ceri, rappresenta uno dei momenti più suggestivi dei due giorni di fede vissuti dai Trapanesi. I "Consoli" delle Madonne si scambiano i ceri per ricordare l'amicizia e la riappacificazione della formale protesta che, nel 1885, la Compagnia di S. Anna, aveva elevato per contestare ai massari il privilegio di esporre la loro icona nella cappella di Piazza Lucatelli. Nella serata la processione si conclude con il rientro alla Chiesa delle Anime Sante del Purgatorio.

The Procession of the two "Our Ladies of Mercy" of Trapani

The rites of the Holy Week In Trapani get started on Tuesday with the Procession of "Our Lady of Mercy of Farmers", popularly known as "Madonna della Pietà dei Massari", followed on Wednesday by the Procession of the "Our Lady of Mercy of the Folks". The term "massaro" (farmer), of a probable Assyrian origin, corresponding to the Hebrew "melsar", defines the one who carries stuff for others for a fee; but nowadays, during the procession, the category of the "Massari" (farmers) is not only unpaid, but also actively contributes to the expenses necessary for supporting the celebration.

The history of the image of the "Madonna dei Massari" is uncertain and, according to some, it was attributed and made by Narciso Guidone in the 1500's. The Massari were allowed to build a small chapel in the square "Piazza Lucatelli" (in the centre of Trapani), where they could worship their Madonna's image for an entire night.

During the all-night the Madonna will be venerated and loved by the women, wrapped in blankets to protect themselves from the gusts of wind, which at that time of the year, are still frequent and cold.

As from tradition the inhabitants of Trapani, pass by the square "Piazza Lucatelli" for a short break to pray before the icon returns to the "Chiesa delle Anime Sante del Purgatorio" (Church of the Holy Souls in Purgatory), where it is kept.

The following day it was the turn of "Madonna Madre Pietà del Popolo" (Our Lady of Mercy of Folks).

The first procession of "Madonna Madre Pietà del Popolo" took place on Holy Thursday in 1723, and given the contemporary celebration of other rites, along the time it was moved to the Wednesday of Holy week..

This picture of Mary (see the photo below) seems to be dated back to the second half of the 17th Century and is to be attributed to the painter from Trapani, Giovanni Battista De Vita.

The procession begins in the early afternoon of Holy Wednesday, and, during the route, takes place the encounter with the other icon (Madre Pietà dei Massari), which stands still in Piazza Lucatelli for a stop.

The ritual of meeting and the exchange of the candles represents one of the most evocative moments of the two days of faith lived by the people of Trapani.

The "Consuls" (representatives) of the two Madonnas exchange the candles to remember the friendship and the reconciliation after the formal protest which, in 1885, the Congregation of St. Anne, had raised to dispute the "Massari" the privilege of exposing their icon in the chapel of the square "Piazza Lucatelli".

In the evening, the procession ends with the return to the "Chiesa delle Anime Sante del Purgatorio" (Church of the Holy Souls in Purgatory).



PROGETTO DISTRETTUALE MAMMA... CHE LATTE!!!



L'ALLATTAMENTO NATURALE

La nutrizione oggi non è più solo risposta a dei fabbisogni, ma anche metodo per conservare a lungo un buono stato di salute. Più precocemente si impostano corrette abitudini alimentari, migliore e più profondo è il livello di prevenzione che si può ottenere. Per tale motivo la moderna puericultura, la pediatra preventiva e sociale, si è avvicinata allo studio dell'alimentazione, facendolo proprio ed applicandolo al bambino a partire dal primo giorno di vita (se non addirittura alla gravidanza stessa). L'alimentazione rappresenta una funzione indispensabile di scambio con il mondo esterno, senza la quale nessuno potrebbe vivere. Dall'esterno l'organismo deve assumere, attraverso gli alimenti, quei componenti che gli permettono di vivere, crescere, muoversi, rinnovarsi e riprodursi. Tali componenti sono essenzialmente cinque: proteine, grassi, zuccheri, vitamine e sali minerali. Proteine, grassi e zuccheri debbono fornire l'energia e il materiale necessario perché l'organismo si mantenga, si rinnovi e, nel caso del bambino e dell'adolescente, cresca. Sali minerali e vitamine non forniscono calorie, ma assicurano il corretto svolgimento di queste funzioni a una velocità adeguata alle esigenze. A questi componenti va aggiunta l'acqua, che arriva a costituire l'80% del peso corporeo nel neonato per scendere al 50% nell'adulto. L'acqua è il mezzo in cui avvengono tutte le reazioni chimiche dell'organismo; attraverso essa vengono eliminate le scorie residue di tali reazioni. Quando il bambino nasce, cessa il rapporto di nutrizione diretto assicurategli dal cordone ombelicale. D'ora in avanti per alimentarsi dovrà compiere uno sforzo, e assumere così i nutrienti che devono soddisfare i suoi fabbisogni precisi di energia, ripartita in proteine, grassi e zuccheri. E perché tale energia venga utilizzata in maniera ottimale sono necessarie anche le assunzioni equilibrate di acqua, vitamine e sali minerali. L'assunzione di tutte queste sostanze permetterà al bambino, nel corso del primo anno di triplicare il peso della nascita, aumentare del 50% la lunghezza e del 25% la circonferenza cranica; durante il secondo anno invece di accrescere ulteriormente del 20% il peso, del 15% la lunghezza e del 4% la circonferenza cranica.

I PRINCIPI NUTRITIVI

NUTRIENTE	EQUIVALENTE ENERGETICO
Proteine	1 grammo = 4 calorie
Zuccheri	1 grammo = 4 calorie
Grassi	1 grammo = 9 calorie
+ vitamine	A, C, D, E, H, K, PP, complesso B, acido folico, acido pantotenico.
+ sali minerali	ferro, calcio, fosforo, magnesio, iodio, sodio, cloro, fluoro, zinco, rame, selenio.

Dopo la nascita il bambino ha bisogno di calorie e nutrienti per assicurare:

- il buon funzionamento di organi (metabolismo basale);
- il ripristino delle perdite (feci, urine, sudore);
- il materiale per l'accrescimento corporeo;
- l'energia per l'attività fisica (movimenti).

PARAMETRI DI CRESCITA 0-2 ANNI

Da 0 a 12 mesi	Peso + 300%	Lunghezza +50%	Circonferenza cranica +35%
Da 12 a 24 mesi	Peso +20%	Lunghezza +15%	Circonferenza cranica +4%

Grazie alla maggiore disponibilità di nutrienti e soprattutto ai notevoli progressi economici del nostro Paese, in Italia sono quasi definitivamente scomparse quelle patologie da carenza che tuttora affliggono molti bambini nei Paesi in via di sviluppo, quali, per esempio, la malnutrizione calorico proteica e il rachitismo. Oggi però sappiamo che attraverso l'alimentazione del piccolo possiamo influire non solo sul suo sviluppo fisico, ma anche sulla sua futura salute. E questo avviene subito, fin dalle prime poppate: il bambino allattato al seno avrà un vantaggio biologico sicuro rispetto agli allattati artificialmente. A questi ultimi può essere assicurata ugualmente un'ottima crescita, ma i meccanismi "nascosti" che regolano la nostra predisposizione ereditaria a determinate malattie, potrebbero operare in modo meno efficiente per difenderli da esse. Oggi sappiamo che attraverso l'alimentazione possiamo prevenire alcune malattie dell'apparato digerente (ad esempio malattie legate a stati di allergia, oggi in rapido aumento) ma, cosa più importante, si può arrivare a condizionare l'organismo a mantenere a lungo uno stato di buona salute, prevenendo la precoce comparsa di ipertensione arteriosa, obesità, iperlipidemie, diabete (le cosiddette malattie del benessere) e della loro più grave conseguenza, l'aterosclerosi delle arterie del cuore e del cervello. Il latte materno offre la risposta più semplice per una nutrizione adeguata ed equilibrata in tutte le sue componenti. Il rischio maggiore, nel mondo occidentale, è rappresentato infatti da un'alimentazione in eccesso o errata qualitativamente. Basta uno squilibrio di un componente dietetico fornitore di energia (proteine, grassi o zuccheri) per costringere l'organismo a un lavoro di adattamento che può manifestare conseguenze dannose a distanza di anni. Inoltre il maggiore impegno delle reazioni biochimiche all'interno dell'organismo stesso si traduce non solo in una maggiore facilità a contrarre le già citate malattie direttamente legate all'alimentazione, ma anche in una minore resistenza a batteri e virus (malattie infettive) oltre che alle trasformazioni cellulari (tumori). La nutrizione del bambino nei primi due anni prepara quindi il suo domani in termini di sviluppo psicofisico e di salute, e diventa un'occasione unica perché anche i genitori si accostino a quei principi di educazione sanitaria e, in particolare, alimentare rimasti per anni legati alla tradizione o a luoghi comuni, e lasciati purtroppo anche oggi all'iniziativa di singoli in sede di strutture educative pubbliche.

Un bambino dal momento in cui viene concepito fino all'età adulta il suo organismo è in rapida evoluzione e in progressivo accrescimento. Durante la costruzione di una casa i costruttori si preoccupano che il materiale usato sia adeguato alla realizzazione del progetto, destinato a resistere alle intemperie e a durare nel tempo. Fondamenta inadeguate e materiale scadente compromettono infatti la stabilità e quindi la durata dell'edificio. Allo stesso modo è importante garantire al bambino, durante le fasi della sua crescita, tutto ciò che serve per "costruire" il suo organismo che deve essere destinato a raggiungere l'età adulta in una condizione di buona salute, cioè di migliore resistenza alle malattie e alle infezioni. Una corretta

alimentazione è la garanzia per una crescita adeguata poiché è dagli alimenti che il bambino trae la materia prima per la formazione dei propri organi e tessuti. Per questo, pediatri e nutrizionisti dedicano molta attenzione alla cura dell'alimentazione del bambino sin dai primi giorni e in quest'ottica raccomandano l'allattamento al seno. Il latte materno è considerato l'alimento ottimale per il lattante nei primi 4-6 mesi di vita perché contiene tutte le sostanze essenziali per un corretto sviluppo fisico, in quantità sufficiente e nella proporzione adatta. Se si confrontano fra di loro i latti delle diverse specie animali si osservano differenze di qualità e quantità dei diversi componenti. Tali differenze rispondono a un'esigenza biologica precisa: quanto più rapida è la crescita del piccolo di una specie animale, tanto maggiore è il contenuto in proteine, in calcio e fosforo del latte della mamma. Alcuni animali hanno una crescita più rapida e quindi hanno un fabbisogno nutritivo differente rispetto a un bambino. Il latte vaccino è "preparato" dalla natura della specie bovina così come il latte materno offre la maggiore sicurezza per il bambino. Il latte materno non è solo un alimento ma un vero e proprio sistema biologico che si adatta alla velocità di crescita del lattante, alla variabilità dei suoi fabbisogni nutritivi e alle ridotte capacità digestive e metaboliche. La composizione del latte materno varia infatti nel tempo, può essere diversa da una mamma all'altra in rapporto all'età, allo stato di salute e addirittura a seconda che il neonato sia nato pretermine o a termine. Il primo latte che le mammelle producono è una sostanza giallognola e sciropposa chiamata colostro, ricca di proteine e sali minerali. Lo scopo del colostro sembra essere quello di aiutare il bambino nel passaggio dalla vita protetta nell'utero della madre a un'esistenza più esposta e potenzialmente pericolosa. Le proteine del colostro contengono, infatti, anticorpi che rivestono le pareti intestinali del bambino impedendo la penetrazione di sostanze estranee che potrebbero scatenare una serie di reazioni allergiche. Quando la lattazione comincia, verso il terzo o quarto giorno, il latte è ancora mescolato al colostro e ha un aspetto grasso e cremoso. Entro il decimo giorno il latte diventa più fluido e acquoso. Questo cambiamento nell'aspetto riflette un cambiamento nella composizione che si adegua alle necessità del neonato che cresce. Infatti, col passare dei giorni, la composizione del colostro cambia gradualmente e, attraverso una fase intermedia caratterizzata dal latte di transizione, si passa alle caratteristiche proprie del latte materno maturo meno ricco in proteine ma con più grassi e zuccheri (lattosio) rispetto al colostro. La composizione del latte materno varia anche da una poppata all'altra nell'arco della giornata. Il contenuto di grassi è più elevato, ad esempio, nella poppata del mattino e per questo il lattante si sazia più rapidamente. Durante una stessa poppata, il lattante riceve inoltre due tipi di latte: all'inizio è piuttosto acquoso e povero di grassi e proteine, che aumentano invece verso la fine della poppata. Questa particolarità servirebbe ad assicurare al lattante un senso di sazietà, favorendo l'interruzione della suzione. Il latte materno non contiene soltanto componenti nutritivi ma anche sostanze che esercitano un'importante influenza sullo sviluppo del neonato e del lattante. E' ben documentata, infatti, la presenza in esso di fattori antinfettivi, di enzimi, di ormoni, di proteine che facilitano l'assorbimento di certi componenti nutritivi o favoriscono lo sviluppo dell'apparato gastroenterico. L'allattamento al seno offre d'altra parte notevoli vantaggi sul piano psicologico e affettivo perché rappresenta il naturale prolungamento della stretta relazione che esisteva tra madre e figlio durante la gravidanza.

La promozione dell'allattamento al seno, visti i vantaggi che esso presenta, deve iniziare già durante la gravidanza: tutte le mamme dovrebbero essere incoraggiate nel loro naturale desiderio di allattare il proprio figlio. Le controindicazioni vere e proprie dell'allattamento al seno sono poche e limitate a malattie gravi o a malformazioni che colpiscono la madre e il neonato. La presenza di ragadi, di capezzoli rientranti o di mastite rappresenta solo un impedimento momentaneo e non di una controindicazione vera e propria. Si stima che il 96% delle madri sia in grado di allattare quando le condizioni siano favorevoli e quando sia conosciuta la tecnica dell'allattamento. Una delle preoccupazioni maggiori della mamma è di non avere latte a sufficienza per nutrire bene il proprio bambino e per rassicurarsi ricorre a inutili esami del latte. Spesso, ed erroneamente, si ripone infatti fiducia nell'analisi biochimica del latte "tirato" dalla mammella e inviato in laboratorio. I risultati che si ottengono non forniscono alcuna informazione sulla composizione del latte che il bambino ciuccia al seno che è, infatti, diverso da quello spremuto. E' inutile anche pesare il bambino prima e dopo la poppata: la differenza di peso indica evidentemente soltanto la quantità di latte succhiato non la sua qualità. Inoltre la doppia pesata potrebbe creare ansia e insicurezza nella madre, con conseguente effetto negativo sulla produzione del latte. Ciò che interessa non è quanto il bambino mangia, ma come cresce e questo può essere valutato pesando il latte una volta a settimana. Un aumento di peso di circa 150-200 grammi per settimana (20-25 grammi al giorno) è il parametro più rassicurante circa le buone condizioni di nutrizione del lattante, nel primo semestre di vita. L'allattamento al seno può essere continuato (anche oltre

il sesto mese) finché si mantiene la produzione del latte e purché sia integrato, a partire dal 4° mese di vita e secondo le necessità individuali, con altri alimenti.

NUMERO DEI PASTI NELLA GIORNATA (indicazioni e suggerimenti) <i>Questa tabella è valida sia per l'allattamento naturale che per quello artificiale</i>		
Dalla nascita fino a 25-30 giorni	6 pasti (ogni 3 ore e mezza)	Ore 6 – 9.30 – 13 - 16.30 – 20 – 23.30 oppure Ore 7 – 10.30 – 14 – 17.30 – 21 – 0.30
Dal 2° al 4° mese	5 pasti (ogni 4 ore)	Ore 6 – 10 – 14 – 18 – 22 oppure Ore 7 – 11 – 15 – 19 - 23
Dopo il 4° mese	4 pasti (ogni 4 ore)	Ore 8 – 12 – 16 – 20 oppure Ore 7 – 11 – 15 - 19

L'allattamento al seno deve rappresentare, per una donna, la naturale prosecuzione del processo di riproduzione iniziato con la gravidanza e culminato, ma non concluso, con il parto. Pertanto anche durante l'allattamento la madre necessita delle stesse cure e attenzioni che hanno caratterizzato i nove mesi di attesa. La sua dieta deve essere equilibrata evitando un'inutile sovralimentazione, causa di sovrappeso e di obesità. I fabbisogni della donna che allatta sono quasi sempre coperti da una dieta normale. Può essere utile favorire il consumo di pesce e di olio di oliva per aumentare nel latte la quota di benefici acidi grassi insaturi. E' opportuno che la madre che allatta beva adeguatamente per compensare le perdite idriche causate dalla produzione di latte. Il consumo di vino e di birra deve essere moderato per evitare il passaggio di quote significative di alcol nel latte. Ciò vale anche per il caffè e il cioccolato che se, consumati in quantità eccessiva, causano il passaggio nel latte di sostanze eccitanti con possibili effetti negativi sul lattante. Il fumo è da sconsigliare sia in gravidanza che in allattamento. E' dimostrato che il fumo è causa di diminuzione della montata lattea con irritabilità e insonnia da parte del lattante. L'uso della pillola anticoncezionale, per non interferire con il buon avviamento al seno, può essere ripresa cinque settimane dopo il parto. L'assunzione della pillola non influenza la produzione ma solo in parte la composizione del latte senza nessuna interferenza sulla crescita del bambino. Per quanto riguarda altri tipi di farmaci, quasi tutti passano nel latte materno nel momento in cui vengono assunti dalla madre. In genere questi farmaci raggiungono il bambino in quantità molto basse, è difficile che una dose singola possa avere effetti significativi sul bambino. Dosi ripetute possono però provocare un accumulo potenzialmente dannoso, inoltre anche piccole dosi possono causare delle reazioni allergiche. E' bene, quindi, non assumere farmaci autonomamente ma interpellare sempre il medico curante.

Quando il latte materno è insufficiente a garantire una crescita adeguata del lattante è possibile organizzare una dieta mista. Una tecnica è quella definita complementare, quando cioè un biberon di latte artificiale integra la poppata al seno. E' possibile anche un allattamento misto alternato: un pasto al seno e uno con il biberon. In questo caso è bene che il primo pasto della giornata sia di latte materno e l'ultimo di latte artificiale. E' un metodo al quale si può ricorrere anche durante un'assenza della madre (per necessità di lavoro o per problemi familiari) tenendo però presente che meno il bambino succhia direttamente al seno, più è facile che il latte materno diminuisca. Quando il latte materno è inferiore a 1/3 della razione complessiva che dovrebbe assumere il lattante, conviene passare all'allattamento artificiale completo.

Angelo Tummarello



APPUNTAMENTI FUTURI
CALENDARIO EVENTI ROTARY 2018/2019

Seminario d'Istruzione Squadra Distrettuale (DGE Valerio Cimino)
9 marzo 2019 – Federico II Palace Hotel – Pergusa (EN)

R.Y.L.A. (Rotary Youth Leadership Awards)
10-17 marzo 2019 Palazzo Branciforti - Palermo

Seminario d'istruzione Presidenti Eletti (DGE Valerio Cimino)
23/24 marzo 2019 – Federico II Palace Hotel – Pergusa (EN)

**Seminario distrettuale sulla Leadership e Seminario distrettuale
Espansione, Sviluppo e Mantenimento dell'Effettivo**
6 aprile 2019 – Federico II Palace Hotel – Pergusa (EN)

XLII Assemblea di formazione distrettuale (DGE Valerio Cimino)
18 maggio 2019 – Palacongressi di Agrigento

Seminario Formazione Scambio Giovani – Outbound
26 maggio 2019 – Federico II Palace Hotel – Pergusa (EN)

Congresso Internazionale (Rotary Convention)
1/5 giugno 2019 – Amburgo (D)

XLI Congresso distrettuale
21-23 giugno 2019 - Atahotel Naxos Beach – Giardini Naxos (ME)



A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

HAMBURG 2019
CONVENTION INTERNAZIONALE ROTARY
1/5 giugno 2019



Soci presenti:
Antonino Chirco
Vita Maltese
Giusy Miceli
Francesco Paolo Sieli



A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

=====

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

LETTERA DEL GOVERNATORE



Giombattista Sallemi
Governatore 2018 - 2019

Vittoria, 01 marzo 2019

Amiche ed Amici carissimi, Consoci carissimi,

nel mese di marzo si celebra, dal 10 al 17, la Settimana mondiale del Rotaract. L'avvenimento dovrebbe diventare, come dice il nostro Presidente internazionale, Barry Rassin, un'occasione per fare la conoscenza dei Rotaractiani della nostra comunità e per trovare il modo di collaborare con loro. Ricordiamoci sempre che il Rotaract è un programma del Rotary e che i "giovani Rotaractiani" sono linfa vitale per il futuro del Rotary. Celebrate la ricorrenza insieme al Club sponsorizzato o sponsorizzate uno. Non è necessario vivere in una città con un ateneo universitario per poterlo fare: ci sono anche club Rotaract a base comunitaria.

Il Rotary dedica il mese di marzo all'acqua e alle strutture igienico - sanitarie, una delle più importanti aree di intervento del Rotary. Fino a 50 anni fa la percezione comune vedeva le risorse idriche del pianeta come infinite. Oggi, però, sappiamo bene che le risorse idriche mondiali non sono infinite e che devono essere salvaguardate. L'acqua costituisce una risorsa indispensabile per lo sviluppo ed è per questo che non può essere considerata solo una risorsa da utilizzare, ma anche un patrimonio ereditario del pianeta da tutelare. L'acqua è una risorsa limitata, fonte di vita e alla base di ogni attività antropica. Usiamo molta acqua per bere, cucinare e lavare, ma ancor più per produrre le cose di cui abbiamo bisogno: il cibo, la carta, i vestiti in cotone, etc. L'impronta idrica è un indicatore che ci consente di calcolare quanta acqua si deve usare per produrre un determinato materiale, prendendo in considerazione l'intero processo produttivo con l'utilizzo diretto e indiretto di acqua. Ecco per esempio la quantità di acqua necessaria per produrre: 1 kg di cotone - 10.000 litri 1 kg di riso - 3000 litri 1 kg di carta - 12.000 litri 1 hamburger o 1 bibita - oltre 5.000 litri. Un rapporto dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) sottolinea come al mondo ci siano circa 2 miliardi di persone che non hanno accesso all'acqua potabile e sono costrette a bere da fonti di acqua contaminata, rischiando di contrarre malattie mortali. In più, circa 1,6 miliardi di persone vivono in zone colpite da carenza idrica, ciò significa che in alcune località, le risorse idriche non mancano ma che non sono sufficienti a soddisfare il fabbisogno della comunità locale.

In futuro le risorse idriche non potranno che essere più scarse, a causa del cambiamento climatico, l'incubo ambientale di questo secolo, e dell'aumento della popolazione e quindi della produzione alimentare. Per questo gli esperti stanno cercando soluzioni alternative e sostenibili. Tra queste ci sono la riduzione dei rifiuti alimentari (e anche degli sprechi) e il cambiamento delle nostre abitudini alimentari, la cui influenza sulle risorse idriche è immensa. Tutti gli esseri viventi sono costituiti da acqua in percentuale variabile dal 50% a oltre il 95% (in alcuni organismi come ad esempio le meduse). Il 60 - 65% della massa corporea di un adulto è costituito dall'acqua. Bastano questi dati a far comprendere il ruolo fondamentale che riveste l'acqua nell'organismo umano. L'acqua è un elemento necessario al corretto mantenimento delle funzioni vitali. Dove c'è acqua, c'è vita. Si considera adeguata una quantità di acqua in grado di prevenire la disidratazione, ridurre il rischio di malattie e provvedere al consumo quotidiano, destinato sia a scopi alimentari sia all'igiene personale e domestica.

Il Rotary dedica particolare attenzione all'acqua e alle strutture igienico - sanitarie ed investe notevoli risorse in questa area di intervento con tanti progetti in diverse aree del pianeta, progetti ai quali tanti Club del nostro Distretto hanno partecipato. E mi piace ricordare anche le numerose iniziative realizzate dal e nel nostro Distretto (dalla "Carta di Assisi" al fumetto "Gigi e l'acqua", dai Forum distrettuali al "Saggio di Catechismo sui problemi sociali dell'acqua") delle quali leggerete anche in altra parte del Magazine. L'acqua è un bene irrinunciabile che, come ho prima detto, non può essere considerata solo una risorsa da utilizzare, ma anche un patrimonio ereditario del pianeta da tutelare. È, pertanto, dovere di ogni rotariano sviluppare "la Cultura dell'Acqua" in tutto il mondo. Il nostro Distretto inoltrerà al Consiglio di Legislazione la proposta di celebrare, il 22 marzo, "LA GIORNATA ROTARIANA DELLA TUTELA DELL'ACQUA NEL PIANETA TERRA" così come si celebra la data della nascita del Rotary. Siamo già al lavoro per il 41° Congresso distrettuale che si svolgerà, come è noto a Giardini Naxos (ME) dal 21 al 23 giugno. Il tema sarà "Siate di ispirazione" e verrà affrontato sotto vari aspetti (comunicazionali e sociologici) da relatori di riconosciuto prestigio. Ci sarà, ovviamente, tanto altro e stiamo operando per rendere interessante e gradevole questo importante momento dell'anno e della vita distrettuale. VIASPETTO NUMEROSI A GIARDINI NAXOS!!! Prima di concludere consentitemi di rivolgere una calorosa raccomandazione. So bene che i versamenti al Fondo Programmi e al Fondo PolioPlus sono volontari e che il termine non è ancora scaduto, ma, come si suole dire, meglio un promemoria oggi che una dimenticanza domani. Ricordo che i contributi al Fondo Programmi di quest'anno determineranno la consistenza del FODD disponibile fra tre anni, così come le sovvenzioni distrettuali di quest'anno hanno avuto la loro origine nel Fondo Programmi realizzato tre anni orsono. Sostenere la Fondazione attraverso i contributi volontari al Fondo Programmi e al Fondo PolioPlus è un "impegno morale" non solo di ogni Club, ma di ogni rotariano. Gran parte di noi, come ho scritto nella lettera di novembre, partecipa, con versamenti personali, al finanziamento di diverse Fondazioni: dall'AIRC alla LILT, dall'UNESCO al FAI, etc., perché, allora, non finanziare anche la NOSTRA Fondazione che si propone scopi altrettanto nobili?

Con l'affetto di sempre, Vo-stro nel Rotary



Segreteria Distrettuale 2018-2019

95131 Catania - Via San Tommaso, 5 – tel.: +39 095 7151604 - fax +39 095 2501210
e-mail: segreteriadistrettuale1819@rotary2110.it

A.R. 2018/2019
Presidente Annamaria Cipponeri

Bollettino n.9 – Mese di Marzo 2019

PROSSIMI APPUNTAMENTI

- ♦ **8 marzo 2019** **Conviviale : La posidonia oceanica: esperienza di esplorazione subacquea nel nostro mare**
Villa Immacolatella – Pietretaglie
- ♦ **9 marzo 2019** **Seminario d'Istruzione Squadra Distrrettuale** (DGE Valerio Cimino)
Federico II Palace Hotel – Pergusa (Enna Bassa).
- ♦ **10/17 marzo 2019** **R.Y.L.A. (Rotary Youth Leadership Awards)**
Palazzo Branciforti – Palermo
- ♦ **21 marzo 2019** **Conviviale interclub "Gift of Life"**
Sede R.C. Trapani via Scontrino 13 Trapani
- ♦ **23/24 marzo 2019** **Seminario d'Istruzione Presidenti Eletti** (DGE Valerio Cimino)
Federico II Palace Hotel – Pergusa (Enna Bassa).



SIATE DI ISPIRAZIONE

Rotary



Club
Trapani Birgi Mozia