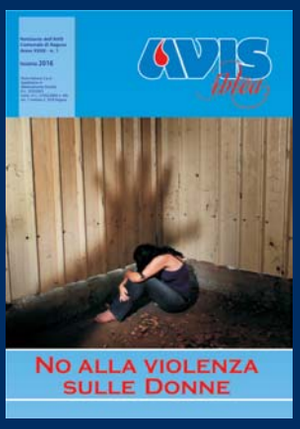
Notiziario dell'AVIS Comunale di Ragusa
Anno XXXII - n. 1

Inverno 2016

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1 comma 2, DCB Ragusa

AVIS Iblea

No alla violenza sulle Donne



Notiziario dell'AVIS Comunale di Ragusa
Anno XXXII - n. 1
Inverno 2016

Iscritto al Registro periodici del Tribunale di Ragusa al n. 1/83

Via V.E. Orlando, 1/a
Ragusa
Tel. 0932 623722
Fax 0932 623382

Direttore Editoriale
Giovanni Dimartino

Direttore Responsabile
Carmelo Arezzo

Redazione
Franco Bussetti
Laura Curella
Emanuele Fidone
Carmen Guastella
Gianna Leggio
Gaetano Lo Monaco
Turi Schininà

www.avisragusa.it
associazione@avisragusa.it

Fotografie
Archivio Avis Comunale

Progetto grafico
Kreativamente - Ragusa
www.kreativamente.it

Stampato dalla
Coop. C.D.B. Ragusa
Tel. e Fax 0932 667976
nel mese di febbraio 2016

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1 comma 2, DCB Ragusa

AVIS Iblea

SOMMARIO

1 **Editoriale** - La ignobile sequenza dei femminicidi
2 **La voce del presidente** - Grazie Piero...e arrivederci
- Giovanni Garozzo è il nuovo direttore del servizio trasfusionale
3 **Cronache** - Vahid, benvenuto tra gli italiani
4 **Attualità** - Fare "rete" per una sanità "civica"
6 **Educazione sanitaria** - Informare i donatori guardando alla sicurezza
8 **Informazione sanitaria** - Cervicale bloccata? La parola al Posturologo
10 **Mondo** - Con gli ochhi della solidarietà
12 **Comunicazione** - In divisa per donare... con tutte le Forze
13 **Cronache** - Sempre in prima linea anche se over 65
14 **Attualità** - Buon lavoro, prefetto Librizzi
15 **Attualità** - Carmelo Cuttitta, nuovo Vescovo di Ragusa
16 **Ricorrenze** - La musica... nel sangue
17 **Attualità** - Da un'estate all'altra
18 **Vita associativa** - Una crescita costante
20 **Cronache** - Piero Bonomo meritatamente in pensione
22 **Senza frontiere** - Non c'è posto per loro
23 **Il mondo a tavola** - Curry di cozze
24 **Sport** - AVIS e enduro: resistenza e regolarità
26 **Scaffale** - Sul fronte, tra lutti e speranze il blasone e la memoria
27 **Eventi** - Con EXPO 2015 per nutrire la solidarietà
28 **Rubrica sanitaria** - Profilassi anti-influenzale

Le foto di copertina e di pagina 1 sono immagini ricavate da:
depositphotos.com

I numeri di AVIS Iblea sono recuperabili on line all'indirizzo web: www.avisragusa.it

AVIS IBLEA
Anno XXXII - n. 1
Inverno 2016

EDITORIALE

La ignobile sequenza dei femminicidi

Uno stillicidio lancinante di tragedie, di dolori, di incomprensibili disumanità. È quasi quotidiana la sequenza di fatti di cronaca che rilanciano il dramma del femminicidio e delle violenze alle donne. Tra le mura domestiche, sul posto di lavoro, nei luoghi del divertimento; il partner accecato dall'ira, acceso di gelosia, sfrenato nella cupidigia del possesso, marito, compagno, fidanzato, a volte compagno occasionale o pseudoamico; qualche volta diventa un branco, trova il coraggio che gli manca, emblema inutile e perdente di vigliaccheria, nel farsi forza accanto ad altri suoi simili animaleschi, e si nutre di droghe, di alcool, di volgari percorsi virtuali.

* * * * * *

Ormai è una storia della quale non riusciamo a cogliere forse la immensa portata e la travolgente gravità. In scena vanno, con un copione che sempre di più ha il sapore del dejavù, le impotenze di tante donne che non trovano il coraggio di liberarsi in tempo dal peso dello stalking o della sottile perversa quotidiana violenza fisica e psichica, che non mettono a fuoco la esigenza di denunciare in tempo prima che sia troppo tardi, prima che un inventato sospetto di tradimento o la soffocante paura di perdere la propria donna o chissà quale altra assurda fantasiosa considerazione armi di un coltello o di una pistola un individuo che è difficile chiamare uomo. E poi i tentativi goffi di cercare un senso alla violenza che non può mai avere né un senso né una giustificazione, gli avvocati dei salotti televisivi che cercano a scusante nel retaggio della casualità la provocazione della donna che usava la minigonna o andava in chat o frequentava un amico o un collega, o che semplicemente stava provando a ricostruirsi una nuova vita. Dietro l'angolo il fantasma della tara psichiatrica chiamata a fare da alibi per comportamenti che il più delle volte erano stati largamente preannunciati.

* * * * * *

Intanto le statistiche vedono i numeri dei femminicidi e delle violenze sulle donne crescere oltre ogni prevedibile misura. Complici certamente gli eccessi della nuova comunicazione, la facilità della relazione virtuale che il web ed i social stanno favorendo, la sfrenata non più controllabile frequentazione della volgarità e del turpiloquio, ma anche l'atteggiamento di certa magistratura, per fortuna minoritaria, che si lascia a volte coinvolgere nell'idea che una pacca sul sedere o un dito nella scollatura da parte di un capufficio nei confronti delle proprie collaboratrici (con un evidente condizione di soggezione gerarchica) possano essere considerati solo l'esercizio di una immaturità condita da una "sana" voglia di divertimento e di goliardia. Quanta parte può avere nell'atteggiamento violento di troppi uomini verso lo straordinario pezzo di umanità rappresentata dalla donne, l'indicazione subdola e fuorviante di simili sentenze?

Carmelo Arezzo

Grazie Piero e...arrivederci

Dal I° Settembre il Dott. Piero Bonomo, nostro Direttore Sanitario, ha lasciato il SIMT, di cui era Direttore, per raggiunti limiti di età, sostituito dal Dott. Giovanni Garozzo. Sotto la Direzione del Dott. Bonomo, il Centro ha avuto un impulso tale da essere riferimento per i vari Centri della Sicilia. Essendo adesso più libero, giornalmente è presente nella nostra sede anche per visionare gli esami dei nostri donatori, che dopo attenta verifica vengono firmati. Per non parlare della crescita della nostra Avis: dalle iniziative relative agli esami che si possono fare ai nostri donatori, ai suggerimenti a chi, in difficoltà per lo stato di salute, ottiene consiglio e il giusto indirizzo a chi rivolgersi.

A Lui un grazie, per quanto ha fatto e per quanto ancora potrà fare per la nostra Avis.

Giovanni Dimartino

Il gruppo AVIS in occasione del saluto di Piero Bonomo

Giovanni Garozzo è il nuovo direttore del Servizio Trasfusionale

Giorno 16 dicembre è stato presentato alla stampa il nuovo primario del Servizio Trasfusionale: è il dottor Giovanni Garozzo, che ha svolta la sua attività professionale sempre all'interno del servizio trasfusionale di Ragusa e già aiuto anziano del dottor Bonomo, andato in pensione dal 1° settembre 2015.

Dopo un primo incarico come direttore facente funzione dal 1° ottobre, il dottor Garozzo ha sostenuto e superato il colloquio diventando il

nuovo direttore effettivo del Servizio Trasfusionale. In tempi estremamente brevi (solo tre mesi) si è proceduto, nella continuità, con la individuazione del nuovo direttore.

L'amministrazione tutta dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Ragusa, dottor Maurizio Aricò, direttore generale, il direttore sanitario dottor Giuseppe Drago e la dott.ssa Elvira Amata, direttore amministrativo, hanno voluto essere presenti alla presentazione del nuovo direttore.

Il dottor Garozzo, già direttore sanitario dell'Avis Provinciale di Ragusa, ha dichiarato di essere onorato per essere stato scelto per questo prestigioso incarico e nel breve saluto di presentazione del servizio trasfusionale e delle attività che intende intraprendere, ha voluto innanzitutto ringraziare l'Azienda per averlo scelto e quindi ha voluto ringraziare il dottor Bonomo per quanto da lui fatto in tutti gli trascorsi come direttore del SIMT; infine ha espresso l'augurio di poter continuare nella stessa strada già tracciata dal suo predecessore con un ancora più stretto connubio tra l'azienda pubblica e l'Avis, scelta strategica che oltre a garantire costantemente il fabbisogno di sangue per i pazienti, permette di espletare anche molteplici attività nel campo clinico-assistenziale nel contesto non solo locale, ma anche regionale nazionale.

Infine il dottor Garozzo, nella riunione della delegazione regionale della società scientifica dei trasfusionisti (SIMTI) tenutasi il 16 gennaio 2016, è stato eletto nuovo delegato regionale della stessa società.

Al nuovo direttore e al nuovo delegato regionale giungano gli auguri di tutti i donatori.

Assegnata la cittadinanza allo storico “barista” dell’AVIS

Vahid, benvenuto tra gli italiani

Il nostro Vahid, l'amabile dispensatore delle colazioni nella nostra Avis comunale di Via della Solidarietà è diventato cittadino italiano, insieme ai suoi familiari, la moglie Ajisa e le sue due figlie Amela e Mirela.

Hanno giurato nella sala giunta del Comune davanti all’Ufficiale dello stato civile, Manuela Rizza, che ha saputo farci vivere la “sacralità” del rito con sapiente lievità.

Presenti alla cerimonia il Presidente Giovanni Dimartino, il Vice Presidente Elena Salerno, il Presidente emerito Vittorio Schininà ed altri amici e soci dell’Avis che con la loro presenza hanno voluto testimoniare la simpatia e l'affetto che da tempo i nostri nuovi concittadini si sono conquistati presso la famiglia dei donatori ragusani.

Un obiettivo tenacemente inseguito da Vahid, che ha recitato la formula del giuramento senza riuscire a nascondere la sua grande emozione, a testimonianza di un profondo sentimento di italianità che ha inscritto nel suo cuore in questi lunghi anni di presenza qui a Ragusa.

Foto di gruppo con Vahid all’ingresso del Palazzo di Città

Noi, caro Vahid già da tempo ti consideriamo uno di noi. Felicitazioni vivissime e grazie per quello che hai fatto e continuerai a fare con le sperimentate dedizione e professionalità.

Un abbraccio corale da tutti noi.

L’Ufficiale di Stato Civile Manuela Rizza legge la formula di rito

Vahid e la sua famiglia diventano cittadini italiani

Fare “rete” per una sanità “civica”

La costituzione della Rete Civica della Salute è un progetto voluto dall’Ass. Sanità della Regione Sicilia allo scopo di supportare il miglioramento della comunicazione istituzionale sanitaria e sensibilizzare i cittadini sul corretto utilizzo dei servizi.

Nella gestione delle politiche sanitarie tutti i cittadini dovrebbero sentirsi parte attiva ed integrante solo per il fatto che la condizione di malattia mantiene sempre una connotazione “democratica”, che non esclude alcuno!

La partecipazione civica nella sanità pubblica, più efficace delle lamentele, è necessaria ed auspicata per non lasciare la gestione di questo bene nazionale nelle sole mani degli amministratori di turno. Ciascun cittadino può essere capace di partecipare, da protagonista, all’azione di miglioramento nell’interesse proprio e della collettività. Glielo consente l’articolo 118 della Costituzione: *“Stato, Regioni, Province, Città Metropolitane e Comuni favoriscono l’autonoma iniziativa dei cittadini, singoli e associati, per lo svolgimento di attività di interesse generale, sulla base del principio della sussidiarietà”.* Bisogna accorciare le distanze affinchè l’anello debole del rapporto sanità istituzione/fruitori, ovvero il singolo individuo, venga rafforzato. Questa “crescita” si chiama empowerment, ovvero, *la capacità dei cittadini di organizzarsi in modo multiforme, di mobilitare risorse e di esercitare poteri nelle politiche pubbliche per tutelare diritti, prendersi cura di beni comuni, esercitando a tal fine poteri e responsabilità*”. C’è molto bisogno della presenza attiva e costruttiva dei cittadini per migliorare i nostri servizi. Lo stabiliscono le leggi che garantiscono ad ogni individuo la facoltà di promuovere, tutelare e salvaguardare il bene salute; ce lo chiede l’Unione Europea che prescrive l’inclusione sociale nelle scelte che determinano le politiche pubbliche; ne abbiamo particolarmente bisogno in Sicilia.

La base da cui si diparte è rappresentata dai Comitati Consultivi Aziendali (CCA), istituiti dalla L.n.5 del ’09 come organismi interni alle Aziende Sanitarie in rappresentanza dei cittadini/utenti attraverso le loro associazioni rappresentative con il compito di promuovere la **partecipazione** fornendo pareri sulle scelte dell’Azienda in merito all’attenzione sui fattori di umanizzazione e qualità dei servizi all’interno dei propri processi organizzativi.

L’idea è, quindi, quella di inserire l’esperienza ed il funzionamento dei CCA in una **Rete Civica della Salute (RCS),** connettendola alla dimensione territoriale ed allargando la partecipazione a cittadini attivi in funzione di stakeholders (portatori d’interesse) delle singole comunità. All’interno di questa RCS, si inseriscono i singoli cittadini che hanno voglia di spendersi e di fornire, su base volontaria, il proprio impegno nel contribuire a leggere meglio i bisogni del territorio.

Uno degli scopi principali della “Rete Civica della Salute” è consentire la comunicazione bidirezionale tra il Sistema Sanitario Regionale (SSR) e i cittadini, questi ultimi rappresentati come singoli o come “riferimenti civici della salute”.

I cittadini, invitati a presentare la propria domanda di adesione, a seguito di avviso pubblico ed accreditati a far parte della Rete Civica della Salute, definiti **Riferimento Civico del SSR** ausiliano le Associazioni, e gli stessi Comitati Consultivi, fungendo da veri e propri osservatori d’ambito territoriali con il preciso compito di leggere i bisogni di salute nel territorio in cui si trovano ad operare, nonché di diffondere capillarmente saperi e competenze diffuse e specifiche. Il reclutamento, viene anche sostenuto da agenzie istituzionali e sociali intermedi come i Comuni, l’Avis, gli Ordini Professionali, la Protezione Civile, l’Ufficio Scolastico territoriale, l’ANCI, centri Servizi del Volontariato etc.

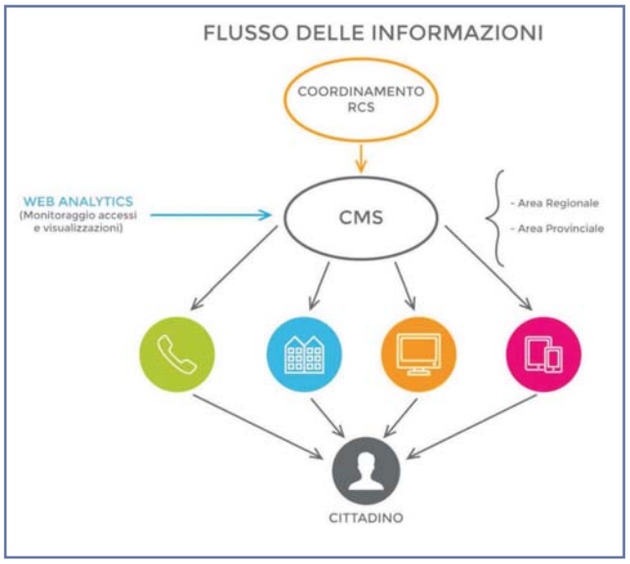
ATTUALITÀ

Flusso delle informazioni a regime

Nella figura seguente, si descrive il flusso delle informazioni tra il sistema sanitario regionale e il cittadino.

Il coordinamento della rete civica attraverso un modulo CMS (Content Management System - sistema di gestione dei contenuti) definisce le informazioni da condividere, divise per aree territoriali (regionali e provinciali) che saranno rese disponibili, mediante la rete multicanale, al cittadino.

Il cittadino sarà il soggetto destinatario di ciò che convenzionalmente viene definito "**pillola informativa**", una serie di piccole informazioni, precise e concise, il cui scopo è accorciare le distanze tra SSR e Cittadini.



L'adesione alla Rete Civica della Salute

Il modulo della domanda va scaricato dal sito web dell'Asp (www.asp.rg.it ,amministrazione trasparente, servizi erogati, modulo) e inviato via email a urp@asp.rg.it) L'istruttoria di selezione delle richieste ritenute idonee, sarà curata dal Comitato Consultivo Aziendale. Il Comitato Consultivo Aziendale formulerà l'accreditamento dell'aspirante "Riferimento Civico" tenendo conto dei seguenti criteri di massima:

- Attitudine alla partecipazione civica;
- Conoscenze di base del SSN e disponibilità alla formazione in materia;
- Abilità d'uso dei sistemi di comunicazione informatizzata (posta elettronica, uso network etc.)
- Esperienze pregresse d'impegno sociale e culturale;
- Competenze professionali in ambiti culturali riconducibili a scienze sanitarie, sociali, giuridiche ed umanistiche;
- Assenza di conflitto d'interesse con il SSR.
- Età da 17 anni a oltre i 65.

Perché aderire alla RCS

Sono in fase di studio e di approvazione una serie di riconoscimenti da assegnare ai Riferimenti Civici della Sanità Regionale:

- Ascolto organizzato dentro la RCS in uno status d'interlocuzione registrata;
- Informazione puntuale ed aggiornata sulla riqualificazione dei processi assistenziali sul territorio e negli ospedali;
- Benefit quali partecipazione gratuita alle sperimentazioni della nuova organizzazione sanitaria (tessera sanitaria digitale,cartella clinica informatizzata, screening selettivi, campagne di prevenzione ect);
- Titolo di referenza civica riconoscibile tra le esperienze del curriculum individuale quale nota di attività di volontariato e benemerenza civile.

Cosa deve fare il Riferimento Civico

Sarà creato un network regionale di cui faranno parte tutti i Riferimenti Civici del SSN accreditati i quali saranno di riferimento e di supporto alle azioni promosse dall'Assessorato Regionale della Salute, del Coordinamento dei Comitati Consultivi e delle Aziende Sanitarie per contribuire a:

Diffondere l'informazione istituzionale ricevuta alle mail list da costruire (almeno 50 destinatari per ogni Riferimento Civico)

Convogliare le segnalazioni dei cittadini secondo le modalità informatizzate della RCS

Partecipare a campagne strategiche di sensibilizzazione pubblica per la salvaguardia del SSN attraverso gli strumenti della democrazia digitale.

Esitare sull'attività svolta nell'organizzazione della RCS.

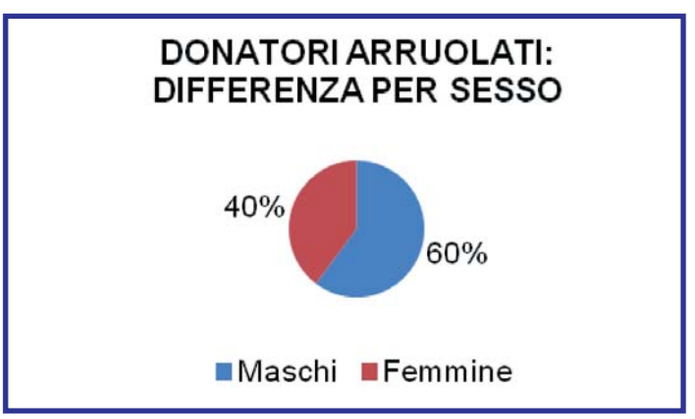
Giuseppe SAVA'
Dirigente URP ASP7 RAGUSA

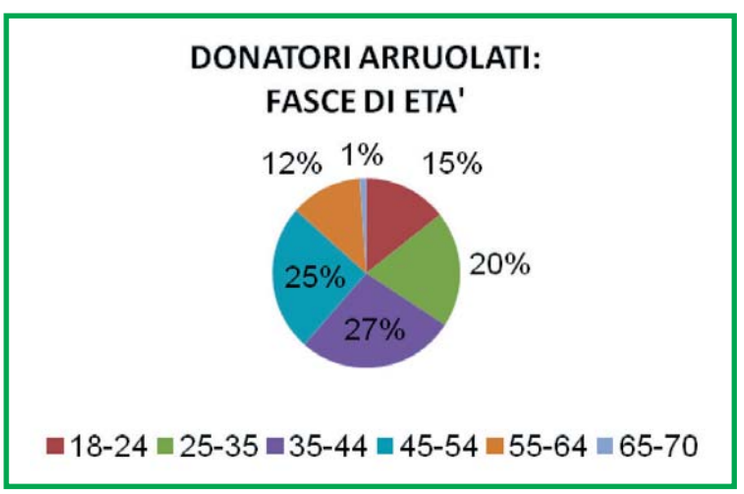
Informare i donatori guardando alla sicurezza

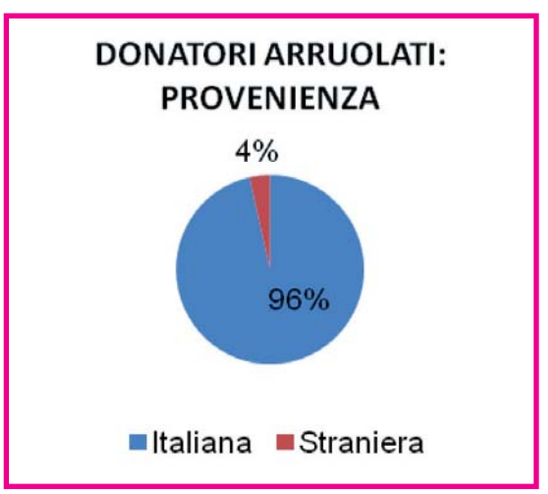
La procedura di selezione dei donatori di sangue in Italia è definita dal Decreto ministeriale del 3 marzo 2005 *"Protocolli per l'accertamento della idoneità del donatore di sangue e di emocomponenti"*. Tale Decreto identifica i requisiti che il donatore deve possedere al momento della donazione per essere dichiarato idoneo. La procedura di selezione per un donatore di sangue avviene attraverso:

1. la preventiva informazione del candidato donatore sulle procedure della donazione, sulle malattie infettive trasmissibili con la trasfusione (con specifico riferimento alla infezione da HIV) e sui motivi per i quali può essere escluso dalla donazione; in particolare, rispetto ai comportamenti sessuali, è prevista l'adozione di un criterio di esclusione permanente del donatore nel caso di comportamenti sessuali ad alto rischio di contrarre gravi malattie infettive trasmissibili con il sangue (rapporti sessuali abituali e reiterati con partner multipli o sconosciuti o in cambio di denaro) e l'esclusione temporanea (4 mesi dall'ultima esposizione) in caso di rapporti sessuali occasionali a rischio di trasmissione di malattie infettive.
2. la compilazione da parte del donatore di un questionario sulle caratteristiche socio-demografiche, comportamentali e cliniche che viene verificato durante il colloquio con il medico ed il cui esito può costituire motivo di esclusione; attraverso il questionario, peraltro, il candidato donatore può anche autoescludersi;
3. la valutazione delle condizioni generali di salute e dei requisiti fisici per l'accettazione.

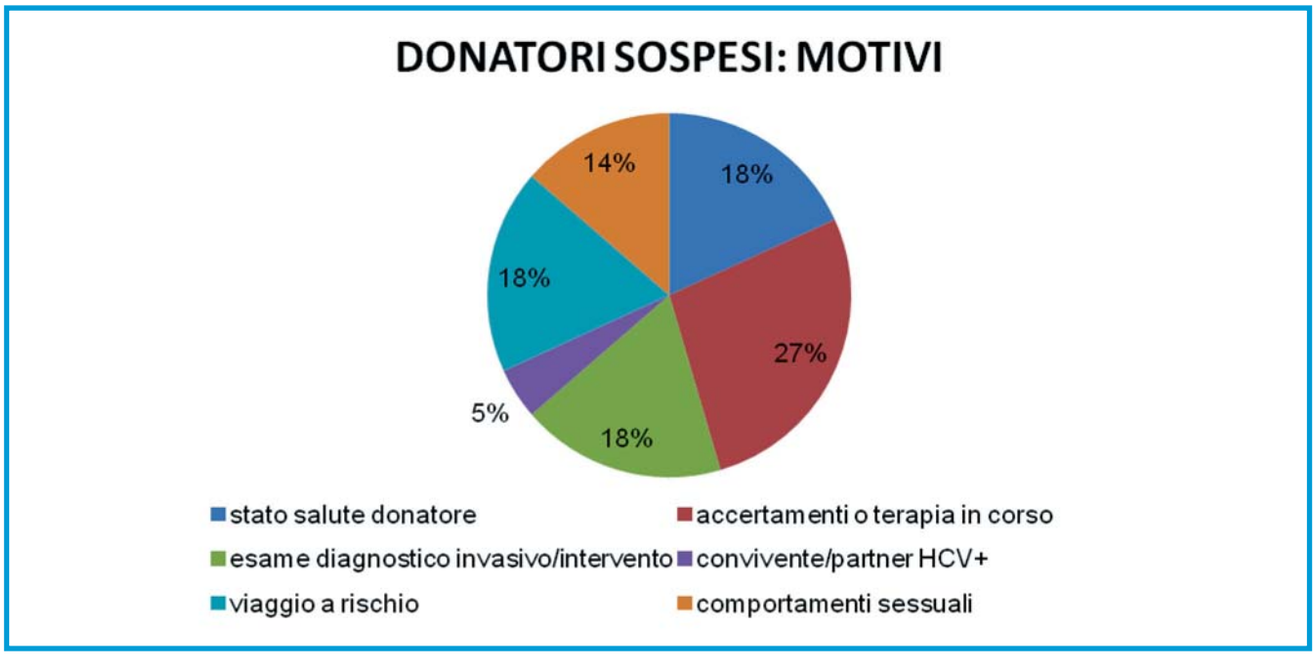
Tuttavia, i dati annuali della sorveglianza epidemiologica dei donatori di sangue ed emocom-







EDUCAZIONE SANITARIA



ponenti, raccolti ed aggregati a livello nazionale dal Centro Nazionale Sangue (CNS), mostrano l'esistenza di un numero di donatori confermati positivi all'infezione da HIV sia tra i donatori aspiranti o donatori alla prima donazione non differita, sia tra i donatori periodici o donatori alla prima donazione differita.

Dalla sorveglianza epidemiologica dei donatori di sangue ed emocomponenti è emerso che i rapporti sessuali occasionali rappresentano circa il 70% dei fattori di rischio dichiarati dai donatori HIV positivi.

Pertanto, seppur in presenza di accurate procedure di selezione pre-donazione, appare evidente che una quota di donatori supera la selezione non fornendo informazioni veritiere sui comportamenti a rischio.

E' possibile ipotizzare che l'anomala elevata prevalenza e incidenza dell'infezione da HIV tra i donatori di sangue sia in gran parte da attribuire ad una mancata o insufficiente percezione del rischio da parte di alcuni donatori o ad una loro erronea o insufficiente comprensione del materiale informativo e/o del questionario di pre-selezione.

Per tale motivo da luglio 2014 a marzo 2015 sono stati coinvolti 6 strutture trasfusionali (Torino, Firenze, Bologna, Roma, Bari, Ragusa) per arruolare 7800 donatori (tra periodici e nuovi iscritti).

Alla fine dello studio (31 marzo 2015) sono stati arruolati 7839 donatori di cui 1311 donatori, sui 1300 previsti, presso l'Avis Comunale di Ragusa.

Nelle tavole pubblicate vengono riportate alcune caratteristiche dei donatori arruolati.

Presso le Unità di Raccolta (UdR) della provincia di Ragusa viene consentita la donazione ai donatori che abbiano compiuto e non superato i 65 anni, pertanto i 14 donatori arruolati (pari all'1% del totale) rispondono a questa caratteristica.

La percentuale di donatori stranieri arruolati presso la nostra UdR (4%) rappresenta la più alta percentuale di donatori stranieri globalmente arruolati nello studio essendo percentuale sul totale dei donatori arruolati nella studio del 2.5%.

I donatori sospesi per comportamenti a rischio rappresentano il 14% (6 donatori, 3 periodici e 3 nuovi iscritti) dei sospesi a Ragusa contro una percentuale sul totale dei donatori arruolati nello studio del 12.7%.

Questi i dati iniziali che comunque danno alcuni spunti di riflessione per un richiamo ad una corretta e attenta compilazione dei questionari pre-donazione.

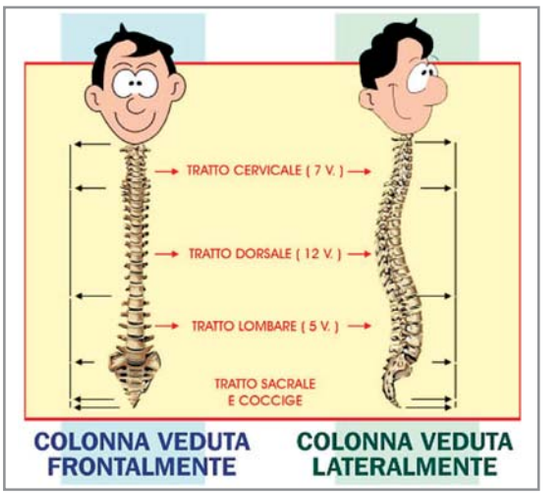
Dott. Giovanni Garozzo
Direttore Sanitario Avis Provinciale

Cervicale bloccata? La parola al Posturologo

La colonna vertebrale è una unità funzionale che presenta alcune curve, queste si adattano in funzione dei vari schemi posturali. La colonna vertebrale si divide in 4 tratti: tratto cervicale, tratto dorsale, tratto lombare e tratto sacro coccigeo, essa compie dei movimenti di flessione, rotazione inclinazione laterale o side-bending. Le catene muscolari dirette e crociate devono funzionare in piena armonia per garantire l'efficacia del movimento. Molte disfunzioni articolari vertebrali sono la conseguenza di un disturbo sensitivo-motorio del sistema posturale e comportano una diminuzione o una perdita della mobilità articolare con contratture di difesa loco-regionali.

Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

Il dolore cervicale, il torcicollo, l'emicrania, l'artrosi: sono alcuni dei disturbi che possono nascere da un problema alla colonna cervicale e che impediscono di compiere liberamente semplici movimenti, come guardare di lato o verso il basso con fitte lancinanti. Una diagnosi medica corretta così come un esame radiografico completo, forniscono degli elementi importanti. Un valido aiuto arriva anche dalla Posturologia e dalla Chiropratica, forme di medicina naturale che si basano essenzialmente sul riequilibrio del sistema tonico posturale, risultano efficaci per combattere le alterazioni delle articolazioni, in particolare quelle vertebrali.



Dal punto di vista biomeccanico posturologico le cause dei disturbi cervicali sono numerose e diverse: dalla sedentarietà alle posizioni scorrette che tendiamo ad assumere alla scrivania, davanti al computer o mentre guidiamo o come guardiamo la tv, dal sovrappeso agli sforzi eccessivi a cui sottoponiamo giornalmente la colonna, fino ai traumi come il classico "colpo di frusta". Ma anche stress, problemi di vista, denti mal posizionati, scorretta alimentazione e deglutizione, attraverso meccanismi nervosi riflessi, possono portare scompiglio nel delicato equilibrio somatico vertebrale.

Una o più vertebre, sollecitate in modo disarmonico dai muscoli, col passare del tempo creano altri adattamenti a distanza, che si fissano progressivamente fino a che il corpo perde le sue capacità di adattamento, rischiando così di bloccarsi in posizione anomala causando una "sublussazione", cioè lo spostamento di un osso dalla sua sede abituale. Di conseguenza i dischi intervertebrali (ammortizzatori) vengono compressi e possono anche occupare parzialmente il canale spinale, dove trovano collocazione le terminazioni nervose. Proprio da qui parte il dolore, che può manifestarsi anche in sedi molto distanti rispetto al distretto vertebrale compromesso. Alla sensazione dolorosa può aggiungersi un'ulteriore contrazione dei muscoli, detta 'difesa muscolare', che serve a limitare i danni e a proteggerci dai movimenti anche più banali che potrebbero aggravare lo spasmo.

Il risultato è quindi un circolo vizioso tra sublussazione, dolore e spasmo muscolare, che non solo fa sì che il disturbo rimanga, ma che contribuisce anche a peggiorarlo.

In qualità di docente del Master Universitario di Posturologia e Biomeccanica presso l'Università di Palermo e di Chiropratico, prima di avviarsi a qualsiasi forma di trattamento consiglierei di "ricostruire" la storia della vostra colonna vertebrale, prendere in considerazione non solo i traumi più comuni a carico della schiena (causati ad esempio da sforzi eccessivi, colpi, cadute ecc.) ma anche eventuali lesioni a distretti del corpo che apparentemente nulla hanno a che vedere con la colonna (piedi, caviglie, ginoc-

INFORMAZIONE SANITARIA

chia, anche, spalle, braccia), nonché cicatrici, spaventi e traumi da parto. Insomma, tutto quello che può aver contribuito, di per sé o in combinazione con altri eventi, a far perdere l'equilibrio muscolo-tendineo e articolare dell'intero corpo, colonna vertebrale compresa. Il trattamento sarà quindi mirato a riposizionare in modo corretto le vertebre, senza dimenticare però di intervenire anche sui distretti corporei responsabili dello squilibrio riscontrato.

Presso il mio studio, alcune persone mi fanno delle osservazioni sul dolore cervicale, la classica osservazione è la seguente: "ho preso un colpo d'aria e mi è venuto il **torcicollo**", spesso non è così, come non lo è per il raffreddore. In entrambi i casi l'aria fredda può favorire l'insorgere del disturbo: nel caso del raffreddore, causato da un virus, abbassa le difese immunitarie, mentre nel caso del torcicollo il colpo d'aria raffredda bruscamente i tessuti muscolari del collo e riduce la loro capacità di reazione: i muscoli allora non riescono più a rispondere efficacemente ai movimenti che vengono loro richiesti durante la giornata, e più facilmente rischiano una **contrattura**.

A volte all'origine della contrattura ci può essere un'infiammazione, altre volte un problema dell'articolazione come accade in conseguenza di un trauma, in altri casi ancora ci può essere una vera e propria patologia come l'ernia del disco a livello cervicale. Altra domanda: "è meglio utilizzare la sciarpa di lana o ghiaccio contro il torcicollo?" Quando ci si ritrova con un **torcicollo improvviso**, l'indicazione da seguire è semplice: fidarsi dei propri sintomi. La risposta alle cure immediate, infatti, varia da individuo ad individuo e dipende dall'origine del disturbo.

La maggior parte delle persone prova sollievo se tiene il collo al **caldo** perché il dolore legato a una contrattura del muscolo viene in questo modo alleviato; al contrario chi soffre per un'infiammazione dovrebbe **raffreddare** la parte dolorante. Una volta scoperto quale rimedio dà sollievo, questo può essere utilizzato ogni volta poiché il torcicollo, nelle stessa persona, tende a ricorrere per le medesime cause.

Altrettanto importante è cercare di **muovere la testa** anche se l'istinto suggerirebbe di restare immobili: stare fermi riduce il dolore nell'immediato ma a lungo andare irrigidisce la

muscolatura e lo aumenta. Sarebbe bene quindi, a intervalli di circa un'ora, fare movimenti con la testa in tutte le direzioni senza forzare.

Anche quando si va a dormire bisogna fidarsi delle proprie sensazioni, cercando la posizione più comoda e utilizzando un **cuscino** accogliente, che riempia gli incavi del corpo senza tenere la testa sollevata in una posizione innaturale.

Il massaggio o la manipolazione invece, contrariamente a quanto si crede, sono rimedi che

vanno utilizzati con cautela perché non è detto che rilassare il muscolo sia sempre la cosa giusta da fare. In caso di un trauma con conseguente colpo di frusta, per esempio, la contrazione è un meccanismo di difesa che protegge le articolazioni sottostanti nel momento in cui non sono pronte per compiere i movimenti che vengono loro richiesti, per questo è di vitale importanza affidarsi a dei **veri professionisti**. Diffidate sempre delle persone che lavorano a titolo gratuito o **che non hanno le competenze idonee**, chiedete sempre i loro titoli di studio, il numero di matricola universitario. Personalmente non ho mai visto un chirurgo o un dentista operare gratuitamente, un avvocato che porta avanti delle cause senza la parcella, tanto meno un notaio redigere un atto senza applicare l'onorario. Purtroppo nel mondo selvaggio della posturologia e della riabilitazione capita di tutto, la vostra vita, il vostro benessere dipende da voi.

info@studiokinesisragusa.it

La mia vventura nel Rwanda

Con gli occhi pieni di solidarietà

Il mal d'Africa esiste... e fin quando non si ha la fortuna di viverlo sulla propria pelle, non si può capire del tutto il senso di queste parole.

Il 28 settembre 2015 ha avuto inizio la mia meravigliosa esperienza umanitaria africana, che si è sviluppata in quindici giorni carichi di lavoro ed emozioni, sfruttando l'opportunità concessa dalla Scuola di Specializzazione in Pediatria dell'Università degli Studi di Genova, che ho l'onore di frequentare come Medico in formazione al II anno presso l'Istituto Giannina Gaslini. La nostra era la 27ª missione di "Komera Rwanda" (www.komerarwanda.org), un'associazione nata nel 2004 con l'intento di sostenere la popolazione rwandese realizzando progetti sanitari, agricoli e tecnici, molti dei quali a Gatare, un piccolo villaggio ad oltre 2000 metri sul livello del mare, incastonato tra le mille incantevoli colline del Paese, dove si è svolta gran parte della nostra attività. Oltre a me, l'equipe della missione era composta da Piero, capo missione e chirurgo pediatrico, Ilaria, esperta pediatra del pronto soccorso, Vilma e Caterina, infermiere di sala operatoria ed Anthea, come me futura pediatra. La missione ha avuto inizio decollando da Milano ed atterrando, dopo quindici ore di volo, nella notte di Kigali, capitale del Paese. Scendendo le scale dell'aereo, il primo passo sul suolo africano è di quelli che non dimentichi: un turbinio di emozioni, un enorme carico di aspettative, la consapevolezza di iniziare un'esperienza unica, senza sapere esattamente a cosa andare incontro; sensazioni ancor più forti avrei provato prima di salutare l'Africa, avendo in quel caso chiaro nella mente, negli occhi e nel cuore ciò che di meraviglioso lasciavo a malincuore.

La nostra attività cominciava all'alba, quando il cortile di fronte alla casetta che ci ospitava era già un fermento di

La popolazione del piccolo villaggio di Gatare

Rosario Maggiore futuro pediatra ragusano tra i bambini del Rwanda

vita, con decine di bimbi dell'adiacente scuola materna che scorrazzavano e giocavano con qualsiasi oggetto avessero a disposizione, dopo aver affrontato un viaggio a piedi, anche di due ore e sotto la pioggia, per raggiungere il centro gestito dalle mitiche Suore dell'Ordine delle Figlie del Divino Zelo. Al segnale delle maestre in un attimo i piccoli, tutti di età compresa tra i 3 ed i 5 anni, si disponevano in fila ed entravano ordinati in classe iniziando le attività scolastiche. Durante i diversi giorni di permanenza abbiamo visitato tutti i 300 bambini della scuola, in un progetto di follow-up ormai giunto al quarto anno, finalizzato a migliorare lo stato di salute dei piccoli della comunità. Abbiamo inoltre fornito assistenza ai neonati venuti al mondo durante le due settimane presso il Centro di Sanità Rugege di Gatare. Ma la vera novità sono state le missioni nei villaggi, con le quali abbiamo cercato di portare il nostro aiuto anche ai bambini meno fortunati che, non frequentando la scuola, non dispongono dei due pasti giornalieri garantiti e non sono mai stati valutati da nessuna figura medica.

Le donne rwandesi nei loro costumi colorati

"Komera" è un saluto tradizionale che in lingua locale kinyarwanda significa "coraggio", un augurio che non si può non fare ad un popolo che poco più di vent'anni fa ha vissuto uno dei più terribili genocidi mai avvenuti: un milione di morti in cento giorni, gli Hutu opposti ai Tutsi, secondo una distinzione razziale introdotta dai colonizzatori belgi sulla base delle differenze somatiche della popolazione. Un popolo eccezionale, quello che ho avuto modo di conoscere, straordinario, altruista, estremamente dignitoso, caparbio. Tra i ricordi più belli che mi restano del viaggio ci sono i sorrisi dei bambini, gli abbracci sinceri, le loro mani strette alle nostre, l'allegria contagiosa, il buon umore che traspare indistintamente, dal più piccolo al più anziano, pur nella povertà e nell'assenza di beni materiali. Un Paese meraviglioso, dai mille colori, dalla natura selvaggia e generosa, che non si può non visitare almeno una volta nella vita...e dove spero di tornare.

A tutti i Donatori: Komera!

Rosario Maggiore

Un'immagine della foresta rwandese

Da Modica un messaggio convincente

In divisa per donare… con tutte le Forze

"È necessario unirsi, non per stare uniti, ma per fare qualcosa insieme", scriveva Goethe in una delle sue opere. È proprio in una società moderna sempre più incline all'individualismo che la cooperazione diventa lo strumento principale verso il successo di una iniziativa. Questo è il concetto alla base della campagna di sensibilizzazione promossa dall'AVIS di Modica e presentata oggi nel corso di una conferenza stampa, tenutasi all'Ospedale Maggiore, centro operativo dell'Associazione.

"È un vero piacere per Avis poter contare sulla collaborazione delle Forze dell'Ordine in questa nuova campagna sociale", ha dichiarato **Rosario Carmelo Avola, Presidente dell'Associazione Nazionale Volontari Italiani Sangue di Modica.** "Hanno prestato i loro volti per veicolare un messaggio per noi importantissimo, ossia quello di unire le forze per promuovere la cultura del dono del sangue".

La campagna sociale - realizzata da Zero, agenzia di comunicazione integrata - si divide in due distinte fasi. Durante la prima, iniziata lo scorso 2 dicembre, Modica è stata incuriosita dalle affissioni e dai post sui social media in cui campeggiava il solo claim **"Uniamo le Forze"**, associato solamente ad un provocatorio soggetto che, sfruttando il chiaro gioco di parole, prendeva forma dalla fusione di due esponenti delle Forze dell'Ordine locali. Proprio su Facebook si è riversata la curiosità dei modicani, i quali hanno tentato di scoprire in anticipo di cosa si stesse parlando, avanzando diverse ipotesi, dalle più sensate a quelle più fantasiose. La soluzione al rebus è arrivata solamente oggi, nel corso della conferenza stampa. Scatta proprio oggi, 16 dicembre, la seconda fase della campagna che si protrarrà per tutto il prossimo mese: rivedremo nuovamente i volti delle nostre Forze dell'Ordine, questa volta accompagnati dal logo AVIS e dal claim: "Con tutte le Forze, diciamo sì al dono del sangue".

L'AVIS, tramite le parole del suo Presidente, ha voluto ringraziare coloro che hanno reso possibile questa iniziativa di comunicazione sociale: il Vice Questore aggiunto e Dirigente del Commissariato di Polizia di Modica, **Maria Antonietta Malandrino**; il Comandante della Tenenza Guardia di Finanza di Modica, **Matteo Bruno Tagliabue**; il Capitano della Compagnia dei Carabinieri di Modica, Edoardo Cetola; il Comandante Provinciale dei Vigili del Fuoco, **Aldo Comella**; l'Ispettore Superiore del Corpo Forestale Regione Sicilia, **Rosario Spadola** e il Comandante della Polizia Locale di Modica, **Saro Cannizzaro.**

Il prosieguo dell'iniziativa, oltre alla campagna affissioni sul territorio modicano, continuerà anche sui Social Media sulla pagina ufficiale Facebook.com/UniamoLeForze

Donatori di ieri, volontari per sempre

Sempre in prima linea anche se over 65

Riuscitissima in ottobre la festa che la sezione comunale dell'AVIS di Ragusa ha voluto organizzare per la prima volta per riunire in un momento festoso di convivialità e di simpatia i donatori che negli anni 2011 e 2012 avendo raggiunto il fatidico traguardo dei 65 anni sono costretti ad essere esonerato dal loro periodico appuntamento con la donazione, per precise disposizioni normative.

Ad organizzare nello splendido scenario di Villa Carlotta, e presentando nelle tavolate imbandite ed affollate un menù di altissima qualità come nella tradizione del ristorante stellato "La Fenice", sono stati in particolare due donatori appassionati ed innamorati della

Giovanni Dimartino e
Salvatore Mandarà

loro Avis, Giuseppe Tetti e Natalino Blundetto. E al richiamo hanno risposto in tantissimi, praticamente tutti i donatori over 65 usciti dal flusso ordinario della donazione periodica, ma sempre con il cuore a virato ai valori del volontariato ed alla storia del logo impegno in favore di uno dei temi centrali del lavoro spontaneo per aiutare un settore complesso della sanità pubblica.

Durante la festa lo staff dell'AVIS ragusana

E non potevano mancare i vertici comunali, provinciali e regionali dell'AVIS (anche a Palermo siamo alla guida con l'ottimo Salvatore Mandarà) insieme ai dirigenti sanitari, ai medici, agli animatori storici dell'AVIS ragusana, ai dipendenti, al personale, tutte quelle tessere preziose che messe una accanto all'altra, combaciando in modo impeccabile fanno dell'AVIS ragusana una delle migliori del Paese.

Una serata allegra con la immancabile torta dedicata ai tanti amici avisini che l'anagrafe ha impietosamente eliminato dagli elenchi dei donatori periodici, ma che restano profondamente legati al progetto di volontariato della donazione del sangue, diventando non solo il patrimonio di saggezza, di esperienza e di entusiasmo appassionato che fa loro capo, ma anche i testimonial di un servizio e di un impegno facendosi cinghia di trasmissione di alcuni valori e di alcune convinzioni nel segno della solidarietà verso le nuove generazioni. Per molti di loro la gioia è anche quella di ricordarsi che i propri nipoti, neo diciottenni, sono già nella squadra per fare sempre più grande l'AVIS di Ragusa.

Giuseppe Tetti e Natalino Blundetto
protagonisti e artefici dell'iniziativa

C.A.

Buon lavoro, prefetto Librizzi

Con l'inizio del nuovo anno si è insediata alla guida della Prefettura di Ragusa, subentrando al dott. Annunziato Vardè, la dottoressa Maria Carmela Librizzi.

Nata a Calascibetta (Enna) il 12 aprile 1958 è in possesso di laurea in Giurisprudenza ed è abilitata all'esercizio della professione di Avvocato.

Entrata in Amministrazione nel 1988 presso la prefettura di Ragusa ha svolto gli incarichi di Vice Capo di Gabinetto e di Capo di Gabinetto ed a seguito della promozione a Viceprefetto, di Dirigente Area 1 Ordine e Sicurezza Pubblica, Diritti Civili, Cittadinanza, Condizione Giuridica dello Straniero, Immigrazione e Diritto D'asilo e dal marzo 2006 al giugno 2008 Dirigente Area 1 Ordine e Sicurezza Pubblica.

Presso quella sede ha svolto, inoltre, l'incarico di Dirigente dell'Ufficio emersione e legalizzazione del lavoro irregolare degli extracomunitari e di responsabile della gestione del Centro Permanenza Temporanea per extracomunitari, di Presidente della Commissione d'esame per l'accertamento della capacità tecnica per l'esercizio della professione di guida turistica per la provincia di Ragusa e di Presidente della Sottocommissione Elettorale Circondariale di Vittoria

Presso la prefettura di Venezia ha svolto l'incarico di Capo di Gabinetto dal giugno 2008 ad aprile 2012 ed in reggenza di Dirigente dell'Area 1 Ordine e Sicurezza Pubblica. E' stata, inoltre, Presidente della Sottocommissione Elettorale Circondariale di Venezia. Ad aprile 2012 è stata nominata Capo ufficio di Gabinetto del Capo Dipartimento per le Politiche del personale dell'amministrazione civile e per le Risorse strumentali e finanziarie.

Il messaggio alla provincia

Assumo le funzioni di Prefetto della Provincia di Ragusa con la consapevolezza e l'orgoglio, come funzionario e come donna, di essere chiamata al servizio di un territorio e di una comunità straordinaria, cui mi legano sentimenti di profondo affetto e di memore riconoscenza.

Sono e sento di essere una ragusana di adozione, conosco questa realtà, la sua singolare bellezza, le sue criticità ma anche le sue incredibili potenzialità e questo mi rende consapevole della delicatezza del mio compito e del peso della grande responsabilità che mi accingo ad assumere, con l'obiettivo di ricercare le soluzioni più adeguate ai problemi ed ai bisogni della comunità e per la realizzazione di un rapporto sempre più solido fra società civile ed istituzioni.

Mi impegnerò, con tutto il mio entusiasmo e le mie energie, per il benessere di questa Provincia, certa della vicinanza di tutte le rappresentanze istituzionali e del corpo sociale cui rivolgo il mio affettuoso saluto.

E' con tali sentimenti che inizio questa nuova esperienza di Prefetto di Ragusa, formulando gli auguri più calorosi di reciproco buon lavoro e di buon Anno.

Maria Carmela Librizzi

Nel corso della carriera ha svolto altri incarichi fra i quali: componente coordinatore della Commissione per l'esercizio del potere di accesso ex legge 646/82 presso il Comune di Monterosso Almo; Commissario straordinario del Comune di Campobello di Licata a seguito di scioglimento del Consiglio comunale; Commissario Straordinario del Comune di Concordia Sagittaria; numerosi incarichi di Commissario ad acta con sentenze del TAR della Sicilia – Sez. di Catania.

Nominata Prefetto con decorrenza 12 giugno 2012, è stata componente della Commissione straordinaria del comune di Augusta a seguito dello scioglimento del consiglio comunale per tentativi di infiltrazioni mafiose.

Alla dottoressa Maria Carmela Librizzi l'augurio più affettuoso dalla grande famiglia avisina per un qualificato lavoro al servizio della colletttività provinciale.

ATTUALITÀ

Carmelo Cuttitta, nuovo Vescovo di Ragusa

Si è insediato lo scorso novembre il nuovo vescovo della Diocesi di Ragusa mons. Carmelo Cuttitta.

L'inizio del suo episcopato, dopo 13 anni di guida affidata a Paolo Urso, è iniziato con la visita negli ospedali di Ragusa ai malati e nel carcere di Ragusa ai detenuti. Nel pomeriggio del suo primo giorno da Vescovo, l'appuntamento solenne, con l'accoglienza in piazza San Giovanni e la Santa Messa che ha sancito il passaggio del pastorale tra l'uscente Paolo Urso e il nuovo vescovo. Cuttitta è il quinto vescovo della diocesi dalla sua istituzione.

Nato da una famiglia di cattolici praticanti, ha compiuto gli studi per la preparazione al sacerdozio presso la Pontificia facoltà teologica San Giovanni Evangelista, come alunno del seminario maggiore di Palermo. Il 10 gennaio 1987 l'arcivescovo di Palermo, cardinale Salvatore Pappalardo, lo ha ordinato sacerdote. In arcidiocesi ha svolto vari incarichi: vice rettore del seminario maggiore San Mamiliano, assistente diocesano dell'Azione cattolica giovani, vice parroco presso la parrocchia sant'Atanasio a Ficarazzi, segretario particolare dell'arcivescovo di Palermo. Nel 1996 è stato nominato parroco della parrocchia San Giuseppe Cottolengo e dal 2004 commissario arcivescovile della Congregazione degli Angeli (ente della scuola cattolica Santa Lucia). Ha fatto parte della commissione diocesana per la canonizzazione di don Pino Puglisi. È stato uno dei preparatori del Convegno ecclesiale di Verona della Chiesa italiana.

Il manager Aricò, il vescovo Cuttitta e don Giorgio Occhipinti

Dal 1997 è stato membro del Consiglio presbiterale e dal 2002 membro del Collegio dei Consultori.

Il 28 maggio 2007 papa Benedetto XVI lo ha nominato vescovo titolare di Novi e ausiliare dell'arcidiocesi di Palermo. E' stato consacrato vescovo nella basilica-cattedrale di Palermo dall'arcivescovo di Palermo Paolo Romeo il 7 luglio 2007.

Il 7 ottobre 2015 papa Francesco lo ha nominato vescovo di Ragusa ed il 28 novembre ha preso possesso canonico della diocesi.

Intanto in questi giorni, confermando la sua attenzione per i più deboli e per gli ammalati, mentre non si sono ancora concluse le iniziative legate alla Giornata per la vita, mons. Cuttitta si è recato in visita ai presidi ospedalieri della diocesi di Ragusa, secondo un programma curato dall'ufficio diocesano per la Pastorale della salute che ha definito il programma della XXIV giornata mondiale del malato che ricorre, ogni anno, l'11 febbraio.

Seguendo le indicazioni dell'ufficio nazionale per la Pastorale della salute, organismo della Conferenza episcopale italiana, l'ufficio diocesano, in collaborazione con l'Asp 7, il Comune di Ragusa, l'Unitalsi, la cappellania ospedaliera, l'Associazione volontari ospedalieri, la rete di associazioni "I petali del cuore", il centro diurno Alzheimer, ha previsto un primo appuntamento per lunedì 8 febbraio con la benedizione degli anziani all'opera pia Eugenio Criscione Lupis di Ragusa. "Celebriamo un giorno all'anno la Giornata del malato – dice il direttore dell'ufficio diocesano per la Pastorale della salute, don Giorgio Occhipinti – per ricordarci dei sofferenti ogni giorno".

Giornata Mondiale 2015 del Donatore di Sangue

La musica... nel sangue

Thank you for saving my life. "Grazie per aver salvato la mia vita" è lo slogan scelto dall'OMS per la Giornata Mondiale del Donatore di Sangue 2015 che è stato celebrata in tutto il mondo il 14 giugno. Obiettivo dell'edizione di quest'anno è stata quindi, ringraziare chi già compie questo gesto ma anche aumentare la consapevolezza della necessità di donazioni regolari per garantire la qualità, la sicurezza e la disponibilità di sacche per i pazienti bisognosi.

In provincia di Ragusa, l'AVIS, con la collaborazione della Sezione Comunale ed il Comune di Pozzallo, ha festeggiato la ricorrenza che valorizza e promuove il valore della solidarietà e del dono organizzando la **Rassegna *"La Musica .... nel Sangue"*** che si è tenuta a Pozzallo in Piazza Municipio.

Alla Rassegna, che ha visto come ospite d'onore e testimonial di AVIS il Tenore Lorenzo Licitra, si sono esibiti di fronte ad un pubblico numerosissimo e compiaciuto: *l'Accademia di Musica di Scicli*, la *Scuola di Canto Artemisia di Modica,* la *Scuola di Canto Musica e Parole di Pozzallo*, *l'Associazione Note di Mare di Pozzallo*.

C. M.

Pensieri di Pace

a cura di Gianna Leggio

La violenza sulle donne non è cieca

Sono tendenzialmente poco incline a credere allo "scatto d'ira", al "colpo di testa", alla "violenza cieca" quando le cronache raccontano di donne rimaste vittime dei loro uomini. Credo piuttosto che si tratti dell'ultimo atto di un esercizio quotidiano che arriva da molto lontano. Perché è un addestramento che si è nutrito per anni e anni di stereotipi, di luoghi comuni e di immagini che hanno forgiato a violenza la coscienza degli uomini e a sottomissione, giustificazione, tolleranza quelle delle donne. Micro dosi di pubblicità malata propinata regolarmente nel corso di una sola giornata, modelli che ancora alimentano la fantasia dell'uomo cacciatore che cerca la donna-preda, il corpo femminile associato a prodotti di consumo, l'immaginario della donna come proprietà… Fino a quando non riusciremo a scrollarci di dosso tutto questo, continueremo a piangere sulla cronaca feriale che ci sbatte in faccia volti tumefatti e funerali di paese tra facce esterrefatte. Insomma il veleno della violenza si consuma in un attimo o nel percorso di un calvario ma si forma nelle vene del corpo degli uomini nel corso del tempo. Di una vita. Troppo spesso a prezzo di una vita. Tutti dobbiamo assumerci l'impegno e la responsabilità di fare qualcosa, di cambiare, di dare vita ad un'altra quotidianità.

Tonio Dell'Olio *"Mosaico dei giorni" 25.11.2014*

ATTUALITÀ

Da un'estate all'altra

Non è stato semplice gestire ancora una volta, lo scorso anno, quello che resta un momento critico nelle vicende avisine della raccolta del sangue: l'estate. ma con lo sforzo di tutti è stato possibile raggiungere ancora una volta risultati di eccellenza.

E con questo spirito che la struttura organizzativa è già al lavoro per il prossimo periodo estivo 2016 anche perché questo periodo invernale così mite (anzi esageratamente mite) sembra quasi preannunciare la nuova stagione balneare.

Con questa ormai tradizionale attenzione sul tema della campagna estiva che come tutti sappiamo mira a risolvere il crescente fabbisogno di sangue nei mesi estivi e la esigenza di coprire in modo organizzato e strategico le defezioni dei donatori anche loro meritatamente a riposo o fuori sede, già in questo avvio del nuovo anno lanciamo un primo appello perché l'estate 2016 vada ancora meglio dello scorso anno.

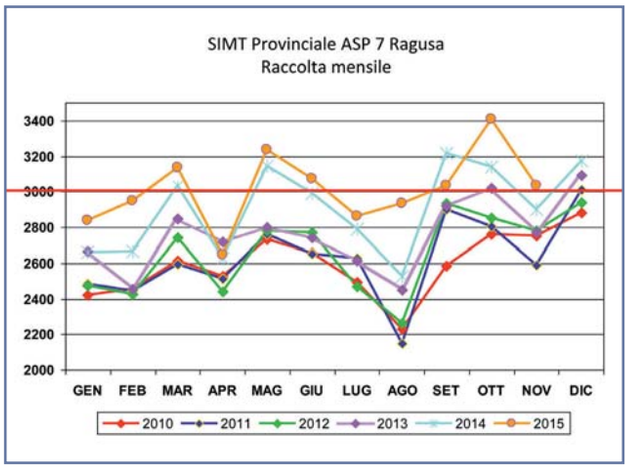
Punteremo su una efficace campagna di comunicazione già preannunciata in modo innovativo e funzionale da quanto fatto nel 2015, come riportano le immagini a corredo di questo articolo, quando si è puntato su manifesti, locandine, flayer e pagine video, ma anche efficaci slogan per i social network: "dai più gusto alla tua estate".

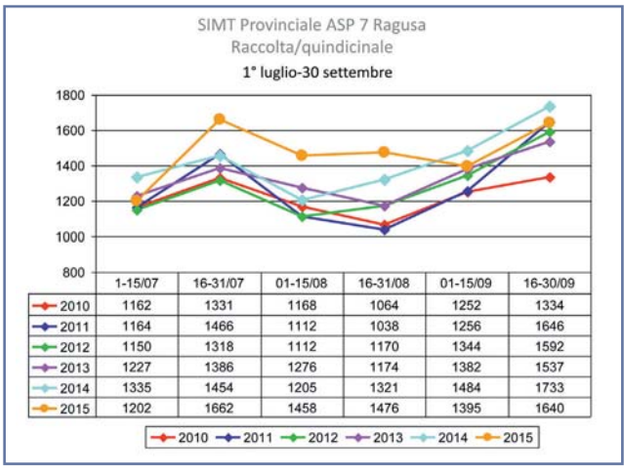
Riportiamo quindi a futura memoria e con la certezza che ci supereremo nella prossima campagna estiva, i grafici e le informazioni delle donazioni estive nelle estati che si sono succedute dal 2010 al 2015.

In una riflessione come sempre puntuale dello scorso anno Giovanni Garozzo, direttore sanitario dell'AVIS provinciale aveva avuto modo di esprimere una convincente considerazione: "Certo, nel migliore dei mondi possibili, farebbe piacere a tutti che le donazioni programmate fossero stabili e costanti durante tutti i mesi dell'anno, ma non viviamo nel migliore dei mondi possibili".

Ma nulla e nessuno può impedirci di fare di tutto perché il mondo possa provare ad essere se non il migliore possibile, almeno ogni giorno che passa più efficiente e migliore del giorno prima.

C.A.





	1-15/07	16-31/07	01-15/08	16-31/08	01-15/09	16-30/09
2010	1162	1331	1168	1064	1252	1334
2011	1164	1466	1112	1038	1256	1646
2012	1150	1318	1112	1170	1344	1592
2013	1227	1386	1276	1174	1382	1537
2014	1335	1454	1205	1321	1484	1733
2015	1202	1662	1458	1476	1395	1640

Mentre si avvicinano le nuove assemblee

Una crescita costante

E'ormai imminente il periodo delle consuete assemblee annuali delle diverse AVIS comunali della nostra provincia in vista poi degli appuntamenti con l'assemblea provinciale, con l'incontro regionale ed infine con l'assise nazionale. Un lungo percorso che ancora una volta chiama con coerenza la dirigenza avisina a trarre un attento bilancio del lavoro fatto per incentivare l'adesione dei volontari, per migliorare la qualità delle donazioni, per rendere sempre più sicuro, efficace ed efficiente l'apporto del volontariato avisino alla qualità del servizio sanitario locale e nazionale.

Si arriva ai momenti assembleari in un clima di grande impegno mentre cresce l'attenzione del Paese sui temi del volontariato, mentre si fanno sempre più attuali le politiche

dedicate al Terzo Settore, mentre il pianeta sanità è coinvolto con crescente preoccupazione dell'utenza (ma anche degli operatori) in frequenti polemiche sulla sua efficienza, sul rischio di malasanità, sulla necessità di un ridimensionamento della spesa che non sempre però riesce a cogliere ed ad eliminare le sacche di inefficienza ed i veri sprechi e che invece rischia a volte di eliminare spazi e strutture ed organizzazioni delle quali il territorio ed i cittadini sentono un forte bisogno.

A questi appuntamenti associativi 2016 l'AVIS arriva comunque in buona salute e con la voglia di dare sempre di più peraltro oggi in una logica europea.

Vale la pena allora, sia pure fuori dalla immediata attualità lasciare nel nostro periodico la traccia di quanto accaduto nell'assemblea del 2015 a commento dei dati del 2014 che ci piace riportare per dare il senso della progressione positiva di eccellenza dell'azione avisina nel territorio.

Il 2015 ha visto l'Assemblea Provinciale degli Associati Avis di Ragusa, 135 delegati, in rappresentanza di 23.014 soci (più 1.327 rispetto al 2013) e delle 13 sezioni Avis territoriali, che

Dati per Sezione - Confronto anni 2013/2014

SEZIONI	SOCI			DONAZIONI		
	2013	2014	DIFF.	2013	2014	DIFF.
ACATE	208	205	-3	348	324	-24
CHIARAMONTE G.	628	649	21	958	977	19
COMISO	548	752	204	917	1.440	523
GIARRATANA	643	649	6	1.039	1.001	-38
ISPICA	619	605	-14	714	702	-12
MODICA	3.164	3.352	188	4.300	4.710	410
MONTEROSSO A.	388	380	-8	561	548	-13
POZZALLO	445	532	87	681	899	218
RAGUSA	10.185	10.460	275	15.209	15.284	75
S. CROCE C.	1.012	1.045	33	1.283	1.350	67
SCICLI	1.000	1.100	100	1.332	1.396	64
VITTORIA	2.735	3.111	376	5.661	5.983	322
SCOGLITTI	112	174	62	218	290	72
TOTALE	21.687	23014	1.327	33.221	34904	1.683

VITA ASSOCIATIVA

hanno dibattuto ed approvato, sia la relazione del Consiglio Direttivo svolta dal Presidente, Salvatore Poidomani, sia i bilanci. La relazione del direttore Sanitario, dott. Giovanni Garozzo, ha evidenziato anche nel 2014 un sostanzioso aumento del numero delle donazioni: 34.904 (un incremento di 1.683 unità rispetto al 2013, oltre il 5%).

Il valore di questi risultati è facilmente misurabile attraverso la comparazione con i parametri fissati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'organismo internazionale prevede la copertura dei fabbisogni ematici di una popolazione con 40 unità di sangue e 12 litri di plasma ogni 1000 abitanti (nella nostra Provincia questi indici sono pari a 110 donazioni e 34 litri di plasma ogni 1000 abitanti).

Piena soddisfazione pertanto per i risultati ottenuti ma anche grande compiacimento per il conseguimento dell'accreditamento di tutte le nostre tredici Unità di Raccolta, obiettivo strategico per la nostra organizzazione che allinea il sistema alle prescrizioni europee. Convinto apprezzamento è stato espresso anche per il significativo sforzo fatto dall'Avis Provinciale per le attività di comunicazione, per la creazione di importanti strumenti di rendicontazione sociale e di lettura dell'attività svolta come il Bilancio di missione e l'Osservatorio sul dono del sangue nella nostra Provincia, nonché per le campagne promozionali, i seminari e le attività di formazione che hanno riguardato vari ambiti dell'interesse associativo, soprattutto la scuola ed i giovani.

Prov.	2011		2012		2013		2014	
	Soci n°	Donaz. n°	Soci n°	Donaz. n°	Soci n°	Donaz. n°	Soci n°	Donaz. n°
Agrigento	4145	8884	4680	10089	6.184	10.624	4.286	8.740
Catania	12478	17059	13155	17921	13.461	18.036	13.083	17.263
Enna	4032	5359	4638	5906	5.506	7.063	5.661	7.303
Messina	6766	8895	7093	9115	7.116	9.857	7.641	9.957
Palermo	8222	11503	9106	12347	9.628	13.044	9.276	12.550
Ragusa	20325	31536	20962	31880	21.688	33.214	23.014	34.904
Siracusa	9093	15332	10044	16379	10.708	17.278	11.118	17.957
Trapani	5154	9502	5411	10407	5.464	10.855	5.832	11.050
Com.Caltanissetta					118	74	72	128
Com.Gela					15	11	43	65
ADS S.B.Platani				288				
Totali	**70.215**	**108.070**	**75.089**	**114.332**	**79.888**	**120.056**	**80.026**	**119.917**

In Sicilia alla fine del 2014 i soci AVIS sono 1.327.000 e le donazioni di sangue ed emocomponenti 2.058.000, mentre le sedi associative (regionali, provinciali e comunali) sono 3.410. "Anche quest'anno – ha commentato il presidente di AVIS Nazionale, Vincenzo Saturni – i dati confermano il radicamento sul territorio dell'Associazione e l'impegno a garantire capillarità, vicinanza al donatore ma anche qualità e rispetto delle norme trasfusionali. Proprio nella tre giorni di Palermo abbiamo ricordato lo straordinario impegno, etico ed organizzativo".

In tema di stili di vita, l'Assemblea regionale ha nuovamente promosso tra i soci un progetto AVIS per EXPO e il questionario redatto in collaborazione con Nutrition Foundation.

A*S*T*E*R*I*S*C*H*I

✓ Cultura è capacità autonoma di valutare, comprensione di sé e del presente, senso delle cose e della storia, creatività umana, coraggio delle proprie idee e accettazione dei propri limiti.

Alexander Langer

* * * * * * * * *

✓ Cercare di combattere la violenza con la violenza è come inondare un paese per abbassare il livello di un fiume che straripa; è scavare un buco nel suolo per avere terra da colmarne un altro.

Leone Tolstoj

* * * * * * * * *

✓ Per capire il cuore e la mente di una persona, non guardate ciò che ha raggiunto, ma ciò a cui aspira.

Kahlil Gibran

* * * * * * * * *

✓ Ciascuno di noi è ricco in proporzione delle cose delle quali può fare a meno.

Henry D. Thoreau

Ma dall'AVIS non si va va mai via…

Piero Bonomo meritatamente in pensione

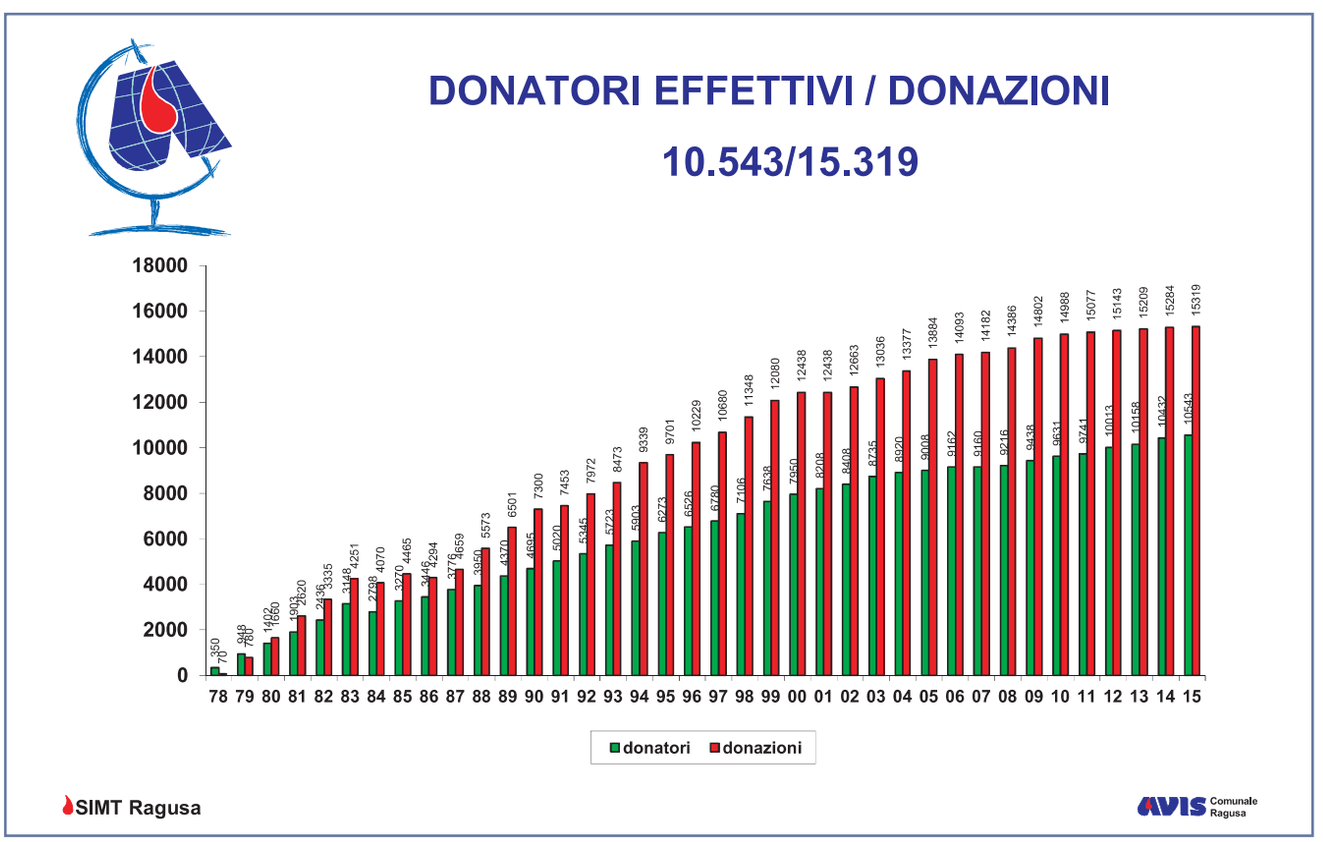
Il 1° settembre del 2015 il dottor Piero Bonomo è andato in pensione.

Ci piace, per i più giovani che magari non lo hanno mai conosciuto, scrivere alcune note su chi è il Piero Bonomo e su cosa rappresenta per l'Avis, e non solo.

La tessera Avis numero 1 della sezione comunale di Ragusa è intestata proprio a lui, che pur non comparendo tra i soci fondatori fu uno degli artefici, assieme a Vittorio Schininà e a Franco Bussetti e agli altri soci fondatori, della creazione di questa struttura e di questa organizzazione che viene presa a modello da parte di tante altre realtà associative sia regionali che nazionali. Piero Bonomo si laurea all'università di Pavia, quindi rientra a Ragusa ed inizia a lavorare presso il Pronto Soccorso dell'Ospedale Civile dove incontra Vittorio Schininà: questo incontro è la base per la creazione dell'Avis. Certo ai tempi non c'erano i donatori come li intendiamo adesso, ma i "datori" di sangue che dietro compenso in denaro cedevano il proprio sangue per i pazienti bisognosi. Però intanto cresceva l'allora Banca del sangue in cui inizialmente convivevano i datori e i pochi donatori volontari. Nel 1978 la fondazione dell'Avis che rapidamente, grazie all'impegno di tante persone e sotto la direzione sanitaria di Bonomo inizia a crescere, tanto da raggiungere l'autosufficienza già quattro anni dopo la fondazione.

Nel grafico sottostante l'evoluzione dell'Avis di Ragusa dal 1978 al 2015.

Diventa direttore sanitario dell'Avis provinciale e da lì inizia la spinta per la fondazione delle altre sezioni della provincia: è un crescendo che porta ad avere una sezione in ogni comune della provincia e che porta tutta la provincia di



CRONACHE

Ragusa ad essere individuata come la provincia con il più alto numero di donatori d'Italia in relazione alla popolazione, questo grazie alla integrazione tra AVIS e SIMT: stesso sistema gestionale, stesso sistema qualità !

Nel campo della società scientifica dei trasfusionisti viene eletto delegato regionale della società di cui ne diventa presidente nazionale per un biennio.

Partecipa alla stesura del primo Piano sangue e plasma della Regione Sicilia di cui è consulente, nonché alla stesura

Intanto naturalmente Piero Bonomo continua la sua attività presso il Servizio trasfusionale di cui ne diventa primario. Anche nel trasfusionale profonde la sua capacità organizzativa fino a farlo diventare il primo servizio trasfusionale del centro-sud dell'Italia con settori di assoluta eccellenza; infatti presso il Servizio Trasfusionale dell'ASP 7 di Ragusa (SIMT), dal 2011 organizzato su base provinciale, sono operativi:

- il Centro di Qualificazione Biologica al servizio non solo della provincia di Ragusa, ma anche dei SIMT di Siracusa, Avola, Caltagirone e Gela con la qualificazione di oltre 62.000 unità nel 2015
- la Banca di Gruppi Rari, con oltre 14.000 donatori i cui gruppi sanguigni sono stati tipizzati per altri antigeni oltre i classici ABO, Rh e Kell: ogni anno vengo fornite unità di gruppo raro ai vari SIMT richiedenti per la trasfusione di pazienti che presentano anticorpi che rendono molto complicata il reperimento di unità compatibili;
- il centro donatori di midollo osseo, CDRG01, con oltre 1000 donatori registrati nel registro italiano dei donatori di midollo osseo (IBMDR) la cui sede si trova a Genova e di cui sono stati individuati ben 5 donatori che hanno donato il loro midollo osseo per pazienti affetti da leucemia e la cui unica speranza di vita era il trapianto;
- l'ambulatorio di Ematologia, unica struttura in provincia, che ormai esegue in regime di Day Hospital, Day Service ed ambulatoriale oltre 20.000 pazienti l'anno e dove viene praticata anche chemioterapia per leucemie e linfomi;
- l'ambulatorio di Talassemia per le cui esigenze è venuto l'input per l'attivazione di tutta l'attività di raccolta dell'Avis, chiudendo il cerchio "da vena a vena": dal donatore al paziente, e da cui sono nate tutte le altre attività.

Piero Bonomo insieme allo staff dell'AVIS di Ragusa

Che dire ancora? Certamente un professionista come Piero Bonomo ha ricompreso in sé le capacità organizzative, umane e di visione alta che hanno messo a disposizione della comunità intera tutto questo patrimonio, e di questo dobbiamo ringraziarlo!

Tutti si chiedono cosa farà adesso il "pensionato" Bonomo.

Continua il suo impegno per Avis continuando ad essere il Direttore Sanitario della comunale di Ragusa: è un pensionato "diversamente impegnato", altro che pensione!

Giovanni Garozzo

Non c'è posto per loro...!!!

Quando abbiamo visto in televisione le immagini del piccolo Aylan, profugo curdo, morto ed arenato sulla spiaggia di Bodrum in Turchia, siamo rimasti senza parole. La madre l'aveva vestito con una maglietta rossa e i pantaloncini blu, come quando ci si prepara per andare ad una festa.

Qualche giorno fa veniva ripreso dalle telecamere un anziano siriano che sceso dal gommone, dopo una difficile traversata, si lasciava andare, abbracciando il suo soccorritore, ad un pianto ininterrotto.

Bambini ed anziani sono i più indifesi: gli uni avrebbero tutto il diritto di vivere una vita senza guerre e povertà, gli altri di vivere gli ultimi anni del loro cammino nella propria terra con serenità e accanto ai loro cari.

Immagini e notizie come queste purtroppo continuano ogni giorno a scorrere nei notiziari dei nostri telegiornali.

Il grido silenzioso di questi uomini, donne e bambini deve spingerci a guardare più da vicino queste realtà e a dare risposte concrete.

E' di questi giorni l'iniziativa della Tavola Valdese e della Comunità di Sant'Egidio dell'apertura di corridoi umanitari, che direttamente, tramite voli di linea, permettono l'arrivo in Italia di famiglie di profughi che hanno bisogno di cure mediche urgenti.

La lettera che, un gruppo di rifugiati ha scritto ai cittadini del paese in cui momentaneamente risiedono, che qui di seguito trascrivo, ci faccia comprendere che dobbiamo solamente "essere più umani".

Gianna Leggio

Non vogliamo creare problemi

Abbiamo chiesto di essere aiutati a scrivere questa lettera. Noi richiedenti asilo chiediamo ai cittadini di San Colombano (Brescia) di accettarci. Non vogliamo essere visti come un problema e non vogliamo creare problemi.

Siamo qua come rifugiati e vorremmo essere utili alla comunità. Unione, pace, amore, comprensione, tolleranza, libertà di movimento, possibilità di scambio, di incontro faccia a faccia: questo desideriamo.

Non siamo venuti per fare guai, non siamo una minaccia per voi, per la vostra vita, per la vostra cultura.

Siamo esseri umani che sanno cosa è giusto e cosa è sbagliato. E' brutto sapere che la gente è contro di te. Fuori da qui vediamo persone che protestano, che gridano e che ci minacciano. Noi non odiamo nessuno e non abbiamo cattive intenzioni, ma non vogliamo vivere più con la paura.

San Colombano è la nostra salvezza e vorremmo avere la possibilità di dimostrare la nostra riconoscenza per quanto ci viene offerto.

Noi abbiamo lasciato la nostra terra, le nostre famiglie, le nostre case. Qui siamo soli, ma nessun uomo è un'isola, nessuno può vivere da solo, qui vorremmo sentirci come in una grande famiglia.

Chi siamo? Dei giovani. Un muratore, un camionista, un meccanico, un imbianchino, un aspirante giornalista, un contadino, un calciatore. Veniamo dal Gambia, dalla Nigeria, dal Bangladesh, dal Ghana.

Siamo arrivati qui dopo viaggi lunghi e pericolosi, alla ricerca di un luogo dove poter vivere in pace, perché nei nostri paesi d'origine ci sono guerre e dittature. Cosa sogniamo ? Un futuro sereno, la libertà e la felicità, come tutti i giovani del mondo.

Stasera ci hanno detto che tra pochi giorni inizieremo un corso di italiano; nel sentire questa notizia noi abbiamo applaudito perché crediamo che sia importante imparare la vostra lingua per comunicare con voi e per farci conoscere.

Sarebbe bello un giorno bere tutti insieme una tazza di ataja, un buon the caldo, con un sorriso e senza paura!

Firmato: i venti richiedenti asilo alloggiati presso la casa "Al cacciatore" di San Colombano (Brescia)

Tratto dalla rivista "Qualevita" Dicembre 2015

IL MONDO A TAVOLA

Curry di cozze

Questa rubrica vuole essere un viaggio alla scoperta delle culture alimentari di popoli e civiltà a volte lontani dalla nostra … per scoprire sapori insoliti, piatti gustosi, profumi intensi … Sarà questo un modo per conoscere le culture "altre".
La rubrica presenterà sia la ricetta (facile da preparare) che, brevemente, il Paese da cui proviene.

Auguro a tutti buon viaggio… tra le ricette del mondo
Gianna Leggio

INGREDIENTI:

- ✓ Cozze 1 Kg.
- ✓ Mezzo cucchiaio di zenzero in polvere
- ✓ 1 cucchiaio di coriandolo
- ✓ 1 cucchiaio di curcuma
- ✓ Un pizzico di cumino
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 2 spicchi di aglio
- ✓ Pepe di Caienna
- ✓ Pepe nero
- ✓ Polpa di noce di cocco fresco
- ✓ 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- ✓ 1 cucchiaio di succo di limone
- ✓ Olio e sale q.b.

Scaldare l'olio in padella, aggiungere lo zenzero, cipolla e l'aglio tritato e lasciare imbiondire Aggiungere il sale il coriandolo, la curcuma e il cumino e un poco di acqua.

Mettere nella padella le cozze, girarle più volte nelle spezie coprirle e lasciarle cuocere a fuoco moderato finché i gusci non si aprono.

Versare le cozze in un piatto caldo cospargere di pepe e aggiungere la noce di cocco grattugiata il succo di limone e il prezzemolo tritato

Servire accompagnato da riso bianco basmati.

S R I L A N K A

L'isola di Sri Lanka, in precedenza Ceylon, si trova nell'Oceano Indiano, con il Golfo del Bengala a nord-est, separata dal subcontinente indiano tramite il Golfo di Mannar e lo Stretto di Palk. Il ponte di Adamo, una stretta connessione di terra con l'India, che secondo la mitologia indiana fu costruito durante il regno di Rama, è in gran parte sommerso con solo una catena di secche calcaree che sfiorano appena il livello del mare.

L'isola ha una forma a goccia ed è prevalentemente pianeggiante, le uniche montagne si trovano nella parte centro-meridionale di essa. Il clima è equatoriale, e nell'isola è presente una foresta che si estende nei territori pianeggianti. Per la sua forma particolare e la sua vicinanza alla costa indiana è stata soprannominata lacrima dell'India.

Le regioni costiere furono occupate dai Portoghesi nel XVI secolo attratti dal commercio di spezie e cannella. I portoghesi furono seguiti dagli olandesi nel XVII secolo. L'intera isola fu ceduta al Regno Unito nel 1796 e diventò una colonia della corona nel 1802. Ceylon divenne indipendente nel 1948.

Famoso per la cannella e soprattutto per il tè lo Sri Lanka, moderatamente socialista dopo l'indipendenza, negli ultimi vent'anni ha aumentato le privatizzazioni e si è mosso verso un'economia di mercato e un commercio orientato alle esportazioni. Il tè e la gomma sono ancora importanti nell'economia del paese ma i settori più dinamici sono l'industria alimentare, il tessile e il vestiario, le telecomunicazioni, quello assicurativo e quello bancario.

AVIS e enduro: resistenza e regolarità

L'**Enduro**, fino agli anni settanta denominato **REGOLARITA'**, è una specialità del motociclismo che si concreta in gare di regolarità su percorsi prevalentemente aperti al traffico, con medie velocistiche e tempi d'impiego prefissati, nel rispetto del codice della strada vigente. Il termine enduro deriva dall'inglese "*endurance*", cioè "**RESISTENZA**", infatti tale disciplina si pratica principalmente su strade sterrate e mulattiere con qualsiasi condizione del terreno e meteorologica, richiedendo quindi una notevole resistenza fisica ai piloti. Tale disciplina è nata e si è evoluta in Europa ed è poi dilagata nel resto del mondo riscuotendo molto successo. È simile al motocross, anche se con sostanziali differenze. Le gare di enduro sono principalmente gare di durata in linea. Sono strutturate secondo un percorso di difficoltà e lunghezza variabile, da percorrere facendo attenzione a **RISPETTARE I CONTROLLI** orari. All'interno del percorso vengono inserite le **PROVE SPECIALI**, che sono dei tratti cronometrati. Esse si distinguono in: "fettucciate" che sono veri e propri circuiti in terra battuta simili a quelli di motocross, "prove in linea" ed "estreme". La classifica viene stilata in base al totale dei tempi cronometrati delle varie prove, tenendo conto di eventuali penalità causate dal mancato rispetto dei controlli orari o da altre infrazioni commesse sul percorso (come tagli del percorso stesso). In queste competizioni infatti non vi è l'agonismo come elemento principale, ma la regolarità con cui si affronta il tracciato, da cui prende il nome la disciplina. Infatti la gara di Enduro deve essere svolta nel modo più costante possibile e nel massimo rispetto dei tempi imposti, pertanto i piloti devono percorrere il tragitto o compiere i giri del circuito nel tempo imposto per non incorrere in penalità. Quindi, riassumendo, l'Enduro o Regolarità per essere praticato necessita di:

Un momento della gara

Gli organizzatori con il sindaco di Ragusa Federico Piccitto

- **RESISTENZA** (percorrere il percorso con qualsiasi condizione del terreno e meteorologica)
- **RISPETTO DEI CONTROLLI** (per evitare di incorrere in penalità)
- **PROVE SPECIALI** (tratti cronometrati)
- **REGOLARITA'** (non vi è l'agonismo come elemento principale, ma la regolarità con cui si affronta il tracciato)

A questo punto direte Voi cosa c'entra tutto questo con l'AVIS e in particolare con i DONATORI AVIS?.....

In effetti se Vi fermate a riflettere un attimo, e se ripensate a quel momento in cui avete deciso di andare ad iscriverVi all'AVIS ed esattamente al colloquio che avete avuto con il Medico selezionatore, Vi ricorderete che questi, dopo averVi interrogato minuziosamente sul Vostro stile di vita, Vi ha spiegato cosa significa AVIS (Associazione Volontari Italiani del Sangue) ma Vi ha specialmente spiegato cosa vuol dire diventare DONATORI AVIS; quale impegno richieda e molto probabilmente Vi ha parlato di:

- **RESISTENZA** (riferendosi alla necessità di percorrere il percorso donazionale durante tutto il periodo con qualsiasi condizione, anche meteorologicamente parlando)
- **RISPETTO DEI CONTROLLI** (necessari per vali-

dare le unità di emocomponenti da Voi donate)

- **PROVE SPECIALI** (quando Vi chiameranno per donare il Vostro sangue in occasione di eventi SPECIALI, es. per pazienti definiti "intransfondibili" per la presenza nel loro sangue di fenotipi irregolari o anticorpi irregolari)
- **REGOLARITA'** (nel senso che durante la Vostra vita di DONATORI non vi è l'agonismo come elemento principale, ma la regolarità con cui si affronta il percorso donazionale)

A questo punto Vi rifaccio la domanda di prima: secondo Voi L'AVIS ha qualcosa in comune con la REGOLARITA? (intesa come disciplina sportiva) e soprattutto i DONATORI AVIS hanno qualcosa in comune con i piloti di ENDURO? Scommetto e penso proprio di si……

Anzi, decido di rilanciare…… e se i piloti di ENDURO diventassero DONATORI AVIS? (alcuni in effetti lo sono già) e se i DONATORI AVIS decidessero di provare tale disciplina motoristica (alcuni in effetti la praticano già) visto che hanno così tanto in comune!? Che ne pensate??

Ma questo è argomento per altre iniziative in comune da commentare poi con un altro articolo…. Per adesso godiamoci la cronaca della giornata della quinta prova di ENDURO REGIONALE svoltasi a Marina di Ragusa lo scorso maggio e magistralmente organizzata dai ragazzi del Motoclub ENDURO IBLEO.

Sport e solidarietà rinnovano il loro sodalizio in occasione del terzo "Memorial Gianni Distefano", quinta prova del Campionato Regionale Enduro, in calendario al Porto Turistico di Marina di Ragusa. Una gara appassionante, sullo sfondo del suggestivo scenario offerto dal Porto Turistico di Marina di Ragusa. Dopo la giornata dedicata alle verifiche tecniche ed amministrative, si è tenuta nella frazione marinara di Ragusa la quinta prova del Campionato Regionale Enduro Sicilia. Ad aggiudicarsi il primo posto assoluto il palermitano Ivan Coniglio del

La cerimonia di premiazione al porto turistico di Marina di Ragusa

Tutto pronto per la partenza

"Sicilia Racing". Al secondo posto il nisseno Eros Doria del Moto Club Regolarità '70, mentre il terzo posto è stato conquistato dal catanese Davide Cutuli del Team Leonardi. Appassionati provenienti da tutta la Sicilia hanno affollato Marina di Ragusa per assistere all'avvincente competizione. Un'importante manifestazione sportiva con un'organizzazione impeccabile a cura dell'Enduro Ibleo Club, cui è andato il plauso dei partecipanti e del pubblico.

Una gara molto tecnica, per l'avvincente competizione su due ruote che ha visto in pista i motociclisti cronometrati dall'Asd "Hyblea" di Ragusa in collaborazione con l'Asd "Filippo Perciabosco" di Catania. Il circuito di 30 km allestito per l'occasione è stato ripetuto quattro volte con due prove speciali per ogni giro, un cross test e un enduro test. Con partenza ed arrivo al Porto Turistico Marina di Ragusa, il percorso, si è esteso anche in altre zone di Marina di Ragusa ed in aree rurali, coinvolgendo sentieri di campagna con tratti molto impegnativi per i partecipanti.

Una gara complessa ed articolata, che è riuscita a coinvolgere ed appassionare, fino al momento della premiazione, con la consegna dei titoli ai vincitori. Durante la premiazione, l'Enduro Ibleo Club ha consegnato al presidente del Porto Turistico di Marina di Ragusa, Giulio Stanzione, una targa di ringraziamento per l'accoglienza e per i servizi prestati, che hanno contribuito all'ottima riuscita dell'evento.

La manifestazione ha visto come main sponsor Bardahl, e come partner Tumino Moto e Avis Ragusa. Importante anche la collaborazione con l'Ail, l'associazione italiana contro le leucemie con cui l'organizzazione ha intrapreso un percorso di solidarietà, iniziando proprio da questo evento, durante il quale il moto club ha trattenuto un euro dalla quota di partecipazione di ogni pilota per darlo in beneficenza.

Sergio Cabibbo
Paolo Distefano

Edito dalla Banca Agricola Popolare, il volume “Gli Iblei nella Grande Guerra”

Sul fronte, tra lutti e speranze il blasone e la memoria

Attento, documentato, di facile gradevole leggibilità, ricco di immagini e di testimonianze, prezioso nella veste editoriale, il volume “Gli Iblei nella Grande Guerra”, scritto da Giuseppe Barone, si presenta come una occasione convincente per riflettere sul contributo che la popolazione di questa area della Sicilia del sud-est riuscì a dare alla causa dell’Unità nazionale negli anni della prima guerra mondiale, mettendo in campo non solo un ruolo fattivo nella prospettiva dello Stato unitario ma anche alcuni dei propri uomini, accomunati dal destino della trincea e del dolore, appartenenti come accade nel gioco senza regole della guerra, alle più diverse classi sociali.

Giuseppe Barone pescando con sapienza dagli archivi documentari di tanti collezionisti della provincia, e recuperando un ventaglio iconografico veramente esauriente e di grande raffinatezza, ha saputo illustrare il suo puntuale saggio ripartito con saggezza editoriale in brevi capitoli pieni di informazioni, di date, di elementi storici, di episodi e dell’opportuno commenti su come si andava sviluppando una vicenda storica del Paese che era anche la storia di uomini ed un percorso di una intera società.

Il volume, che sarà presto disponibile anche in versione eBook e quindi a disposizione di tutti, studenti e ricercatori, ma anche quanti recupereranno leggendo il libro gli agganci che i propri familiari di un tempo, lontano poco oltre il secolo, hanno vissuto nella vicenda di unificazione del Paese.

Così nelle pagine de “Gli Iblei nella Grande Guerra” scorrono le figure rievocate, i medaglioni, i ricordi degli Iblei caduti al fronte, degli eroi di una guerra che causò una lunga scia di sangue, dei tanti che valorosamente combatterono. Ma non era il loro uno sforzo individuale, la esperienza del singolo, quanto la punta qualificante di una coralità di attenzione al tema della Grande Guerra, della battaglia per la libertà della Nazione Unitaria, con gli intellettuali e i letterati impegnati a scrivere e approfondire i temi di un esaltante patriottismo, con gli ufficiali chiamati a testimoniare il senso della loro leadership sul Carso o anche nella lontana Africa, con i soldati che provano a tenere forte il legame con le famiglie lontane ed in trepidante attesa, le esperienze sofferte di chi provava a viverla da lontano questa Guerra, in un fronte interno fatto di paure e di rinunce, di diserzioni e di fughe, di uomini che spesso sarebbero stati superati dalle scelte coraggiose e controcorrente di donne determinate e vincenti. La famiglia Bruno di Belmonte, della quale vengono in un capitolo conclusivo, le vicende familiari, segnate dalla partecipazione attiva alla Guerra e dalle scelte di una nuova economia che provava a segnare il futuro di una terra martoriata.

Tanti monumenti e tanta pittura hanno provato a omaggiare la memoria dei caduti di quella Guerra del 1915-18 nelle piazze e nei monumenti delle nostre città. Loro ricorda ancora il bellissimo libro di Barone, ma forse è propio questo volume che riporta alla memoria un periodo della nostra storia che merita di essere portato nel ricordo indelebile delle nuove generazioni, a farsi significativo monumento per celebrare una pagina centrale nella Storia d’Italia.

C.A.

EVENTI

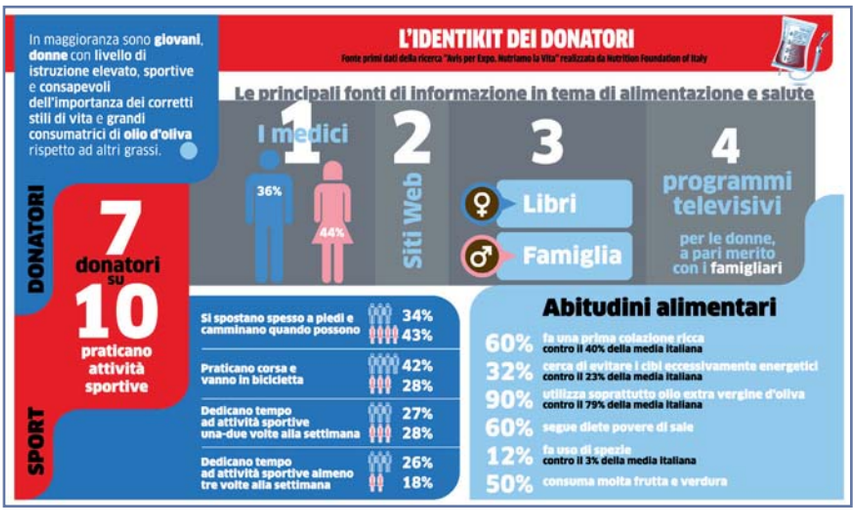
Con EXPO 2015 per nutrire la solidarietà

Nel corso del 2015 il progetto AVIS per EXPO da subito ha coinvolto tutte le nostre sedi e i soci donatori con la promozione del questionario sugli stili di vita.

Un percorso a tappe dedicato alla corretta nutrizione che fin da maggio ha abbracciato 400 alunni delle scuole primarie di Lodi, portandoli al Parco Tecnologico Padano. Grazie all'animazione di Oreste Castagna di Rai Yo Yo e alle lezioni dello chef Alessandro Circiello, i bambini hanno imparato le differenze tra i vari cibi, scoprendo come scegliere alimenti e prodotti sani, far buon uso delle risorse agricole e ridurre la produzione dei rifiuti. A poche settimane dal rinnovo del protocollo con il MIUR, AVIS è tornata così a collaborare con il mondo della scuola, cogliendo l'occasione di Expo 2015 per dialogare con bambini, insegnanti e famiglie sul tema decisivo dell'alimentazione salutare.

AVIS per EXPO ha fatto il suo ingresso ufficiale nell'Esposizione Universale in occasione della Giornata mondiale del donatore di sangue del 14 giugno. In Cascina Triulza, il padiglione dedicato al no-profit, centinaia di donatori AVIS e di CIVIS si sono radunati in un grande abbraccio collettivo nel segno delle parole "Grazie per avermi salvato la vita", tema scelto dall'OMS per celebrare la donazione. Uniti anche nel lasciare la loro impronta alla 'Tavola di condivisione', opera dell'artista Alberto Gianfreda.

I dati preliminari della ricerca condotta da AVIS e dalla Nutrition Foundation of Italy sono stati presentati in un convegno che ha visto la partecipazione dei presenti insieme i presidenti delle quattro associazioni di volontariato del sangue riunite nel CIVIS, i massimi rappresentanti di FIODS, CNS e SIMTI e la senatrice Emilia Grazia De Biasi, Presidente della Commissione Igiene e Sanità del Senato. Da quanto emerso, i donatori di sangue sono più attenti ai comportamenti alimentari corretti e le donne sono le più rigorose nel mettere in pratica le indicazioni nutrizionali.



Inoltre, i donatori prestano anche attenzione all'apporto calorico (32% contro il 23%) e utilizzano soprattutto olio extra vergine d'oliva (90% contro 79%), cercano di aggiungere poco sale a tavola (60% vs 50%), utilizzano spezie (12% vs 3%), e consumano molta frutta e molta verdura (49% vs 42%). Le principali fonti di informazione in tema di alimentazione e salute sono i medici, seguiti dal web. Le scelte dei donatori sono a favore dell'attività fisica: il 34% degli uomini e il 43% delle donne affermano di spostarsi spesso a piedi e camminare quando possono. Entrambi i gruppi dedicano tempo ad attività sportive una-due volte alla settimana (27% degli uomini e 28% delle donne) o persino almeno tre volte alla settimana (26% degli uomini e 18% delle donne).

"I dati raccolti dai questionari dei donatori sono stati confrontati con quelli dello studio LIZ (Liquidi e Zuccheri nella popolazione italiana), un'indagine condotta con la Società Italiana di medicina Generale" ha spiegato la dottoressa Franca Marangoni, direttore scientifico di NFI. Il 58% dei donatori afferma di fare regolarmente una prima colazione ricca e abbondante, contro il 40% dei soggetti LIZ.

Dall'articolo: Vivere sano - La ricetta di «AVIS per Expo»
di Filippo Cavazza e Boris Zuccon
da "AVIS Sos" n. 2-2015

Profilassi anti-influenzale

Visto l'andamento stagionale, caratterizzato da un clima abbastanza tiepido, se non addirittura caldo, parlare di prevenzione anti-influenzale mi sembra cosa di grande attualità. Bisogna considerare che le temperature, inevitabilmente, si abbasseranno generando sbalzi termici che si rifletteranno sulla nostra salute già bersagliata da eventi nocivi quali inquinamento, smog e ritmi di vita che minano il nostro sistema immunitario.

Non per niente la nostra A.S.P., seguendo le direttive del Ministero della Salute, ha prolungato il periodo della campagna vaccinale per tutto il mese di febbraio dell'anno in corso. Quindi si è ancora in tempo per sottoporsi alla profilassi vaccinica. Personalmente la raccomando vivamente per i motivi che di seguito leggerete. Inoltre da quest'anno è disponibile un vaccino tetravalente che fornisce una **immunizzazione attiva** verso quattro ceppi influenzali (due di tipo A e due di tipo B) e si può praticare sugli adulti e bambini a partire dal terzo anno di vita.

L'influenza è una malattia respiratoria acuta, altamente contagiosa, causata dai virus influenzali. In base alle caratteristiche antigeniche tali virus sono classificati nei tipi A, B, e C; i virus di tipo A infettano, oltre l'uomo, diverse specie animali (suini, equini, uccelli selvatici e domestici e mammiferi marini), mentre i virus B e C hanno come serbatoio l'uomo. Per la razza umana soltanto i virus di tipo A e B hanno importanza epidemiologica.

L'impatto globale dell'influenza sulla popolazione generale è ormai ben noto. Durante la scorsa stagione influenzale (2014-2015) sono stati segnalati circa 6,3 milioni di casi di influenza sul territorio nazionale. Il Centro Europeo per il controllo delle malattie (ECDC) stima che, in media, circa 40.000 persone in Europa muoiano ogni anno per cause correlate all'influenza e il 90% dei decessi si verifica in soggetti di età superiore ai 65 anni, specialmente tra quelli con condizioni cliniche croniche di base.

Le complicanze associate all'influenza nei soggetti adulti sani hanno una frequenza calcolata nel 7,6% e sono rappresentate principalmente da sinusiti, bronchiti e polmoniti e i tassi di ricovero pari a 93 unità per 100.000 casi di influenza.

Durante la stagione invernale, in corso di epidemia influenzale, le consultazioni ambulatoriali aumentano di 5 volte ricadendo enormemente sul consumo delle risorse del servizio sanitario. I costi legati all'influenza sono enormi in quanto comportano mediamente 4,8 giorni di assenza dall'attività lavorativa; è stato calcolato che ogni caso di influenza costa complessivamente 330 euro, tra costi diretti e indiretti.

L'influenza B è meno comune dell'influenza A ma è comunque responsabile di molti casi di influenza clinica. Il ceppo B è contenuto nel vaccino antinfluenzale per il controllo preventivo della malattia che ogni anno inevitabilmente si presenta da dicembre a marzo. L'influenza B non è un sotto gruppo dell'influenza A ma uno specifico ceppo.

E' possibile distinguere l'influenza A dalla B solo grazie all'identificazione virologica che viene fatta nei laboratori di riferimento dopo che i medici sentinella, deputati anche alla sorveglianza virologica, hanno eseguito il tampone nasale o faringeo sui casi di influenza presentati.

Nel corso dell'ultima stagione influenzale i casi di influenza B in Europa sono stati il 30% del totale, con una presenza via via in aumento nella seconda parte della stagione fino a occupare la quasi totalità dei casi nell'ultime mese di rilevazione, mentre nelle stagioni influenzali passate la quota di influenza B variava annualmente dall'1 al 60% con una periodicità da 2 a 3 anni.

Dal punto di vista clinico è praticamente impossibile distinguere l'una dall'altra sia nella popolazione adulta che nei bambini.

Anche le modalità di trasmissione sono identiche. L'unico aspetto di cui siamo sicuri è che l'influenza B, avendo come unico ospite l'uomo, non è mai stata causa di pandemie.

La vaccinazione antinfluenzale rappresenta un mezzo efficace e sicuro per prevenire l'influenza e le sue complicanze con un rapporto favorevole cosobeneficio e costo-efficacia. I principali destinatari della vaccinazione sono le persone di età uguale o superiore ai 65 anni nonché tutti i portatori di patologie che aumentano il rischio di complicanze gravi in corso di influenza. Pertanto gli obiettivi della vaccinazione contro l'influenza consistono nel ridurre il rischio individuale di malattia, l'ospedalizzazione e la morte, nonché la riduzione dei costi sociali connessi alla morbosità e alla mortalità.

Giovanni Ottaviano

AVVISO DI CONVOCAZIONE

AVIS COMUNALE DI RAGUSA
XXXVIII ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI
RAGUSA 20 FEBBRAIO 2016

Caro socio,

l'Assemblea degli associati all'AVIS Comunale di Ragusa è convocata per

sabato 20 febbraio 2016,

presso l'Auditorium dell'Associazione in Via della Solidarietà 2A Ragusa, alle ore 15,00 in prima convocazione, alle ore 16.00 in seconda convocazione con il seguente

ordine del giorno:

1. Costituzione dell'Ufficio di Presidenza e nomina dei Questori di sala;
2. Nomina Comitato Elettorale;
3. Relazione del Presidente per il Consiglio;
4. Conto consuntivo anno 2015;
5. Preventivo finanziario anno 2016;
6. Relazione del Collegio Revisori dei Conti;
7. Relazione del Direttore Sanitario;
8. Dibattito;
9. Lettura Verbale Commissione Verifica Poteri;
10. Votazione per approvazione relazione del Presidente per il Consiglio,del conto consuntivo 2015 e per la ratifica del preventivo finanziario 2016;
11. Nomina Commissione Verifica Poteri per il prossimo quadriennio e di eventuali candidati alle Commissioni Verifica Poteri dei livelli superiori ;
12. Votazioni per la nomina dei delegati all'Assemblea Provinciale Avis e dei candidati delegati per le Assemblee Avis Regionale e Nazionale;
13. Varie ed eventuali.

Il Presidente
Giovanni Dimartino

Si ricorda, inoltre, che a chiusura dei lavori dell'Assemblea della Comunale, verranno consegnate le benemerenze e gli attestati ai soci che ne avranno diritto

AVIS

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Anche io,
Qui per te.

Giovanni Caccamo per **Avis.** | AVIS

Giovanni Caccamo e **Avis** ti invitano a compiere un gesto d'amore.
Dona il sangue, dona la vita.