

Così la Città di Enna ha un nuovo Sindaco, Paolo Garfalo, 47 anni, una lunga militanza politica e una buonissima dose di esperienza. A lui spetta il compito di dare alla città quel ruolo che le compete, primo fra tutti quello di capoluogo di provincia. Al cittadino, alle istituzioni, spetta il compito di serrare le fila e di lavorare tutti assieme per un riscatto vero di questa terra, per troppo tempo dimenticata o, se volete, trascurata. Al nuovo sindaco spetta ora di formare la nuova giunta.

Speriamo che Garfalo non faccia gli stessi errori di altri e sappia mantenere una certa autonomia. Sarebbe una vera iattura se gli assessori venissero scelti da eletti al consiglio comunale; si aprirebbe il famoso mercato delle vacche. Noi lo abbiamo scritto e detto più volte, chi è eletto deve restare in consiglio per cinque anni e deve amministrare da lì, se ne è capace. La squadra assessoriale deve essere esterna al consiglio.

Garfalo faccia pure le scelte che riterrà opportune, che siano tecniche, o meglio ancora politiche, per garantire il massimo della mediazione, ma anche dell'azione tra amministrazione e consiglio. Garfalo faccia come ritiene opportuno, ma dia da subito delle risposte decise come quella di migliorare la macchina burocratica. Come abbiamo più volte detto, occorre far ruotare dirigenti e funzionari; troppa gente, per troppo tempo è stata negli stessi posti creandosi un potere illimitato, senza alcun controllo. Ma di questo avremo tempo e modo di parlarne più avanti.

Perché ha vinto Paolo Garfalo

Paolo Garfalo ha vinto nel turno di ballottaggio con ampio margine su Angelo Mocerì; probabilmente ha vinto perché ha un'idea di Città, una città dinamica, vivace, solidale; una città della famiglia, dei disabili, dei bisognosi. Una città che sappia essere punto di riferimento e di unione tra studenti, immigrati e i cittadini residenti. Una città che sappia essere interprete dei cambiamenti, che sappia finalmente capire il reale valore dei giovani, di non costringerli più ad andare via.

La candidatura di Paolo Garfalo arriva in un momento difficilissimo, quando il Pd esce più che dilaniato da quel capolavoro politico chiamato "Primarie", un campo di battaglia che ha fatto più "morti" che "prigionieri". Uscita dal cilindro, come ultima chance, quella di Garfalo appare come il salvagente del partito. Ed è stato così. Garfalo è riuscito piano piano, ma in soli 20 giorni, a ribaltare un risultato al quale all'inizio nessuno credeva. Garfalo si è circondato di persone che l'hanno saputo consigliare, suggerire, indirizzare.

Lui con la sua dote di ottimo comunicatore ha fatto il resto. Ma c'è di più. Attorno a lui si sono strette le liste, quasi tutti i candidati; già perché qualcuno, specie al primo turno, ha tentato le solite furbie, ma si è perso nel mare di grande mobilitazione che giornalmente cresceva attorno a Garfalo. Ma anche il Pd ha fatto la sua parte. Da partito al tracollo è riuscito in 20 giorni a sfornare tre liste, vere e

proprie macchine elettorali. Insieme oltre 9 mila voti e la maggioranza in consiglio.

Per un momento le grandi divisioni interne sono state accantonate: "c'è da fare il sindaco, poi vedremo" sussurrava qualcuno, e così è stato. Il Partito Democratico ha dimostrato che non ha un vero leader, ma ha una classe dirigente che nessuno ha, in grado di mobilitarsi in tempo di guerra e di darsela di santa ragione in tempo di pace.

Perché ha perso Angelo Mocerì
Angelo Mocerì si presentava inizialmente appoggiato da due liste ufficiali, Pdl ed Mpa; in fase di ballottaggio

si è registrato l'apparentamento di Enna al Centro, la lista di Enzo Cimino. Mocerì ha tirato più delle liste che si sono rivelate un autentico fiasco. Troppo deboli, troppo pochi i candidati di un certo spessore e soprattutto poca voglia di vincere. Una campagna elettorale all'acqua di rose, senza toni forti, senza polemiche che ha fatto il gioco di Garfalo.

Chi deve andare al ballottaggio ed è in netto svantaggio non può che alzare i toni della campagna elettorale; non può non spingere sui temi più scottanti. Ecco, tutto questo Mocerì non lo ha fatto, ma non lo hanno fatto neanche i partiti che lo soste-

nevano, mettendo a nudo quello che tutti intuivano, ma nessuno diceva: il centro destra di Monaco e Colianni non c'è più. Intuendo il pericolo per ben due volte in 15 giorni è arrivato ad Enna il Presidente della Regione Raffaele Lombardo, che non è riuscito a scaldare la piazza, a motivare le truppe, anzi. Con il passare dei giorni piccoli gruppi di giovani, di meno giovani si arruolavano nella mastodontica macchina da guerra del Pd, a sostegno di Garfalo.

Mocerì non ha saputo interpretare cosa voleva il cittadino che non ha capito quale fosse il progetto
(Continua a pag. 3)

PROSSIMA USCITA 30 GIUGNO

Enna:

Una Città, Un Sindaco Tutti Insieme appassionatamente



- Paolo Garfalo, lei è ufficialmente il nuovo sindaco di Enna. Quali

sono le sue prime impressioni?

"Intanto una grande gioia e una grande soddisfazione. Grande gioia al pensiero dei tanti ragazzi e ragazze che mi hanno sostenuto sin dalle prime battute della mia campagna elettorale, e grande soddisfazione per la compattezza e la serietà con la quale il mio partito mi ha sostenuto."

- Ha mai temuto che il traguardo della vittoria finale fosse impossibile da raggiungere?

"Semplicemente non mi sono posto il problema, cioè non ho pensato mai alla vittoria fine a se stessa, tanto per appuntarsi una medaglia - seppur di valore - al petto, ma all'idea di governo della città e alla necessità di coniugare governabilità e sentimento. Due concetti che sono stati i capisaldi del mio percorso elettorale."

- Ci vuole spiegare meglio?

"Certamente. Quello che mi è stato chiesto da tutto il Partito era mettere in campo la mia capacità di rappresentare concretamente una soluzione unitaria in grado di compattare il gruppo dirigente proponendo una prospettiva di buon governo della città. Credo di avere assolto al meglio questo compito, come dimostrano gli

Garfalo: "La mia vittoria è dovuta ai giovani, ad un partito serio e alla gente"

eccellenti risultati elettorali delle liste espressione del Partito Democratico nella sua interezza e, in ultimo, il consenso registrato attorno al programma e alla mia persona."

- Quale aspetto del programma è risultato vincente secondo lei?

"Non un tema in particolare ma l'idea stessa attorno alla quale il programma è stato costruito, ovvero la sua natura di documento programmatico "aperto", non quindi una soluzione preconfezionata dei problemi della città ma una serie di proposte modificabili, ampliabili, a seguito del fondamentale confronto con la città. Che è ciò che è avvenuto lungo il corso di tutta la campagna elettorale."

- E se invece dovesse indicare un elemento vincente della sua campagna elettorale?

"Senza alcun dubbio i giovani. Ho visto crescere giorno dopo giorno attorno a me il sostegno delle giovani generazioni ennesi che si sono iden-

tificate in un'idea di città, anzi direi di più, attorno alla speranza che un futuro migliore per noi e per la nostra città è ancora possibile: basta voler-

lo. Mi ha molto emozionato, ad esempio, l'idea che addirittura alla mia possibile elezione potesse addirittura essere legata la prospettiva di mettere al mondo un figlio. Tutto ciò rappresenta un grande onore ma anche un grande onere e una grande responsabilità."

- Quale sarà il suo primo atto da primo cittadino ennese?

"L'ho già annunciato durante la campagna elettorale, ovvero partire dal confronto. Inviterò gli altri miei competitori, per discutere del loro punto di vista sulle problematiche cittadine, in special modo sul rilancio della nostra città, continuando allo stesso tempo il dialogo avviato già in campagna elettorale con i cittadini, dando inizio agli incontri di quartiere che avranno cadenza quindicinale."

- E le sue priorità?

"Non c'è dubbio che l'unica priorità è e sarà il cittadino ennese, vero epicentro di ogni iniziativa amministrativa. Ciò che più mi ha colpito in questi giorni è stato il cogliere negli occhi e nelle parole dei tantissimi cittadini che ho incontrato l'orgoglio di sentirsi parte di un'unica comunità. Il mio obiettivo principale sarà quello di mantenere sempre vivo questo sentimento, rafforzandolo ancora di più."

- Un dato inquietante è però quello dell'astensionismo...

"E' vero, quello relativo all'astensione dal voto è un dato che deve farci riflettere e deve spingerci ad una azione politica ed amministrativa in grado di far sentire tutti parte integrante di un progetto di crescita, accorciando sempre di più le distanze tra i cittadini e il palazzo comunale, tra i cittadini e la politica."

- Cosa le chiede la città con questo voto?

"Esattamente quello che mi sono sentito chiedere lungo il corso di questa campagna dalle tantissime persone che ho incontrato: lavorare per il bene della città. I nostri concittadini sanno, infatti, che solo da un processo complessivo di crescita e di rilancio della nostra città potranno derivare le soluzioni dei problemi dei singoli."

Gianfranco Gravina

PD: Un miracolo chiamato Paolo Garfalo

Si chiude una porta e si apre un portone. Questo luogo comune della saggezza popolare si attaglia perfettamente al Partito Democratico ennese che riesce a mantenere - miracolosamente - la poltrona di primo cittadino, gettando le basi per la riconquista del Palazzo della Provincia.

E dire che la candidatura di Paolo Garfalo era stata la carta della disperazione, giocata sul fil di lana del deposito delle candidature, a cui affidare l'impresa, giudicata dai più impossibile, di arrivare "almeno" al ballottaggio.

Il buon Garfalo, dimessosi in punta di piedi dalla carica di assessore all'urbanistica dell'Agnello I, è invece corso generosamente al capezzale di un partito all'empasse, squassato dalle diatribe interne e dalla lotta fratricida tra i sostenitori dell'inciucio palermitano e coloro che, al contrario, lo avversavano, avendo la grande capacità di riannodare pazientemente i fili spezzati del dialogo interno, avviando, allo stesso tempo un dialogo con la gente. Che poi è quella che vota.

E lo ha fatto sapendo che questa missione impossibile gli avrebbe consentito di chiedere - ed ottenere - massima autonomia nella gestione della campagna elettorale e nell'impostazione della comunicazione. In parole povere la candidatura di Paolo Garfalo è risultata essere per

il PD ennese come una sorta di balsamo miracoloso in grado di rimarginare tutte le ferite e di ridare l'orgoglio dell'appartenenza agli iscritti, sfiduciati e sbandati dall'incomprensibile gestione della vicenda pre-elettorale da parte del gruppo dirigente e dei suoi leader (piccoli e grandi).

Ma il quadro composito della sinistra ennese si compone anche della solita componente "malpancista" che anche questa volta ha tentato il solito giochetto del soccorso rosso alla destra.

E' sembrato, infatti, che in nome dell'anticrisifullismo, qualsiasi azione potesse essere giustificata. Ma non solo. Vincenzo Cimino ha condotto la sua campagna elettorale con la "freschezza" di chi è sembrato uscire dall'armadio della storia cittadina, ancora immerso nella naftalina, senza

nessuna voglia e capacità di parlare al cuore della gente.

Non ha funzionato, quindi, l'ennesimo tentativo di raccogliere il variegato mondo del dissenso interno per fare da stampella al centrodestra ennese. E non ha funzionato il tentativo di "avvelenare i pozzi", im-

barbarendo una campagna elettorale che, al contrario, il candidato del PD è riuscito a tenere fissa sulla serenità dei toni e sulla serietà dei contenuti. Senza dimenticare che la folle corsa a sommare pezzi diversi ha prodotto una sorta di babele politica, che ha finito per aiutare l'azione di ricompattamento del PD, dando un'immagine di complessiva inaffidabilità del progetto politico nato attorno alla lista "ENNA AL CENTRO".

Inaffidabilità certificata dallo scellerato accordo, anzi apparentamento, tra il "naftalinico" Cimino e il candidato della "strana" alleanza MPA-PDL Lealista, Angelo Mocerì, che ha appalesato agli occhi degli elettori un film già visto alle ultime provinciali, quando il soccorso rosso fu determinate nella vittoria di Pippo

Monaco con i risultati che oggi sono sotto gli occhi di tutti. Insomma ai cittadini è apparso chiaro come il vero interesse non era il bene della città ma la sconfitta di una parte politica rispetto ad un'altra, per ragioni di rivalsa personale.

Colata a picco la "resistibile" armata ciminiiana, è colata a picco

con lei l'agguerrita pattuglia "lumiana", arditamente paragonatosi alle bande partigiane della resistenza (quasi una bestemmia per l'assurdità del paragone stesso) e finita fuori dal partito con il misero bottino di un consigliere comunale eletto, a fronte di una maggioranza schiacciante a sostegno del Sindaco Garfalo, che potrà contare su ben oltre dei diciotto consiglieri su trenta che i risultati elettorali gli hanno affidato.

E si perché con il sostegno ufficiale dato ad Enzo Cimino i "lumiani" hanno perso un'occasione storica di ritagliarsi un ruolo di minoranza dignitosa all'interno del PD stesso.

La vittoria di Paolo Garfalo, infatti, può rappresentare il casuale innesco di una grande fase di rinnovamento che riguarderà innanzi tutto il PD e i suoi riti stantii, ma anche il modo di amministrare la cosa pubblica. Una sorta di effetto domino, quindi, che può portare a ruoli di responsabilità innanzi tutto tanti giovani, portando aria fresca e nuova nella stanze del partito e del comune. Insomma il 14 giugno il Partito Democratico potrebbe aver trovato non solo un sindaco ma anche un leader carismatico.

E questo potrebbe non piacere a qualcuno, specialmente a chi pensava di continuare a lucrare politicamente sulle sue divisioni.

G. G.



Ma il Centro Destra esiste ancora?

Il centro destra ennese conosce una delle peggiori crisi degli ultimi 10 anni e paga oggi tutti gli errori commessi in passato e che continua a commettere. Il dato elettorale di Enna la dice lunga sullo stato di salute di tali forze e forse si è arrivati ad un punto di non ritorno. Pur avendo avuto tutto il tempo necessario per individuare il candidato sindaco, a differenza del Pd che ha perso 6 mesi dietro le Primarie, Pdl, Mpa, Udc invece si costruisce un progetto per la Città, una candidatura nuova, scegliere i candidati da inserire nelle liste, hanno preferito aspettare e studiare il Pd che bisognava in tutti modi abbattere. Così, aspettando, aspettando il centro destra è arrivato all'ultimo giorno prima di presentare le sue proposte agli elettori e vi è giunto nella maniera peggiore, cioè completamente disgregato.

La scelta di Mocerì non ha rappresentato una novità, essendo questa la sua terza candidatura; Mocerì all'occhio dell'elettore è apparso come un film già visto, del quale si conosce la trama. In molti possono vederlo, ma conoscono già la fine. Un candidato che non ci è mai sembrato appassionato, voglioso e sicuro vi vincere; piuttosto ci è sembrato un candidato come imposto da chissà dove che non vede l'ora che tutto finisca.

Pdl: "Opposizione senza sconto alcuno"

Innanzitutto congratulazioni e buon lavoro al neo Sindaco Paolo Garofalo, protagonista di un inequivocabile successo personale.

Ciò nonostante non posso sin da subito esimermi dal fare alcune considerazioni: pur nel rispetto massimo della volontà democratica dell'elettorato ennese, ma come può la maggior parte della Città ridare fiducia a quel centrosinistra che è stato abbondantemente criticato, negli ultimi tre anni almeno, per la sua incapacità politicoamministrativa portando Enna ad un degrado che è sotto gli occhi di tutti? Forse si è già dimenticato l'operato

E poi tantissimi errori di strategia. Pippo Monaco, Massimo Greco, Eduardo Leanza e Paolo Colianni pensavano che avendo vinto alla Provincia, fossero diventati di colpo classe dirigente, non accorgendosi degli errori di presunzione che stavano commettendo. Il volere scacciare a tutti i costi l'area Grimaldi, rea di non avere portato voti a sufficienza è stato forse il peggiore degli errori. Piano Piano Grimaldi ha riconquistato terreno reso fertile dalla pessima amministrazione della provincia.

Piano piano, contenitori dove si trova di tutto e di più, come Mpa ed Udc, pensano di essere diventati l'ago di chissà quale bilancia e cominciano a pretendere ogni giorno qualcosa di più. Monaco anziché fare il Presidente della Provincia, quindi il presidente di tutti, si trasforma in segretario di partito e come tale fa solo gli interessi di un partito e oggi, di una sola parte di quel partito. Quella che fa riferimento ad An, perché anche Eduardo Leanza lo ha abbandonato, anche se non ufficialmente.

La batosta elettorale del centro destra è prima di tutto una sonora legnata a Monaco, Greco e Ferrarì; un po' meno a Colianni che era quello che meno voleva Mocerì. Se guardate i dati il Pdl ha ottenuto poco

più di 2000 voti, dei quali molti sono andati a cinque o sei candidati indipendenti, che con il Pdl non c'entrano proprio nulla. Una figuraccia di quelle da ricordare, ma era già nell'aria considerato il resto della lista.

Ancora peggiore il dato dell'Mpa, simile a quello della Torre, che la dice lunga sulle prospettive di questo partito che non si sa quante anime ha dal momento che tutti fanno riferimento al Presidente Lombardo, ma il presidente non fa riferimento a nessuno; una lista rabberciata alla meno peggio, quando invece sarebbe dovuta essere di gran lunga la migliore, esprimendo il candidato sindaco.

L'Udc si è definitivamente frantumato ulteriormente, con una lista propria ed un proprio candidato a sindaco e una figuraccia senza precedenti. Tutti pensavano fino ad ieri di essere i depositari del verbo della politica.

La elezione di Paolo Garofalo non solo lancia alla grande il Pd, ma rimette in discussione tutto il centro destra e soprattutto l'Amministrazione Provinciale, dove Monaco già non godeva di buona salute, politica s'intende. All'interno dei partiti sta già avvenendo una sorta di resa dei conti che con il passare delle settimane sarà sempre più aspra. Soprattutto nel Pdl dove l'alleanza con l'Mpa non era ben vista, per evidenti motivazioni di

carattere regionale, dal deputato locale Eduardo Leanza, né da quelli fuori terra come Schifani, Castiglione, Alfano ecc. Molti rimproverano a Monaco di essersi spostato verso Lombardo in barba alle indicazioni del partito. L'area ex An che guida il Pdl o quel che resta è ora accerchiata, asfissata da quelli di ex Forza Italia che ancora resistono nel Pdl. Grimaldi ispiratore della civica "Enna Libera" è il vero vincitore a destra e ritorno prepotentemente in auge e nelle sue truppe ritornano quanti lo avevano abbandonato.

Il centro destra è chiamato a ricompattarsi da un lato, ma sarà una impresa titanica; dall'altro lato è chiamato a governare l'ente Provincia che non solo non gode di buona salute finanziariamente e rischia seriamente di rimanere paralizzato, ma rischia la paralisi amministrativa perché Monaco non aveva più una maggioranza, ma oggi, a maggior ragione, rischia seriamente di andare a casa anticipatamente, a meno che in suo soccorso non arrivi qualcuno. Cosa molto difficile, il Pd ha altro a cui pensare. Sta pensando seriamente a riconquistare l'ente provincia che ha governato per oltre un decennio. Vedere cancellare quello che aveva fatto è come ricevere il classico quanto in faccia: la sfida è raccolta.

M. C.

"libera" di potere esprimere serenamente il proprio pensiero?

Il Centrosinistra ha avuto la capacità, soprattutto comunicativa, di impostare la propria campagna elettorale come se loro fossero stati nell'ultima legislatura all'opposizione e quindi adesso avessero tratto i vantaggi delle incapacità altrui.

E' un fenomeno strano ma sovente ripetutosi quello ennese: chi mal governa rinvince riproponendo peraltro un quadro politico perfettamente sovrapponibile, almeno sulla carta ed ad oggi, al precedente.

Vigileremo attentamente e senza sconto alcuno sull'operato della Giunta Garofalo sulla cui imminente composizione, sono convinto, potremo sin da subito registrare i primi "significativi" segnali di compromesso e trasversalismo ennesi...

Dante Ferrari

Ed è proprio sulla provincia regionale che si addensano nubi nerissime. Grimaldi è il vero vincitore, Monaco il vero sconfitto. Lui non è ben visto neanche dall'Udc che dell'amministrazione era fino ad ieri e rappresentava un pilastro.

Monaco viene accusato di essere sbilanciato verso Lombardo e questo viene visto da Schifani, Castiglione e compagni come un vero e proprio atto di tradimento. L'Mpa è una barca senza nocchiero che affonda rapidamente. La sconfitta di Mocerì metterà definitivamente a nudo lo scontro tra l'on. Paolo Colianni e lo stesso Mocerì.

Nel Partito Democratico dopo la vittoria ci sarà probabilmente una lunga pausa estiva prima di ria-

Massimo Castagna

Arti, mestieri e non solo...

di Giusi Scaduto

Enna che fu...

Nel numero del 30 dicembre 2009 avevamo documentato il degrado della Torre di Federico e lanciato un appello per il suo recupero insieme all'area circostante, quale irrinunciabile polmone verde della città.

Tornati a sincerarci delle sue condizioni dopo il "1° Simposio Internazionale di Scultura su Pietra" (7/17 aprile 2010), il monumento si presentava così: argenteo, con lo sguardo rivolto a quelle sculture così moderne eppure incredibilmente familiari, quasi fossero state

sempre lì ad esaltarne la bellezza; impettito, nel ruolo di cornice a coppie in vacanza, studenti in cerca della concentrazione per gli imminenti esami di maturità, bambini assetati di spiegazioni da genitori a loro volta incuriositi dallo scenario tanto diverso...

In effetti, un bel cambiamento che, per quanto piccolo rispetto a quanto ancora resta da fare, dimostra come sia importante agire sugli spazi pubblici per restituire agli ennesi il piacere del bello, lo stimolo a valorizzare la propria storia e a scriverne nuove pagine.

E siccome preservare ed alimentare il patrimonio comune è responsabilità di tutti - amministratori ed amministrati - si potrebbero tentare altri esperimenti, per esempio lanciare un concorso di idee (su viabilità, infrastrutture, verde), in modo da dare a ciascuno la possibilità di formulare proposte e soluzioni oppure scegliere su alternative già selezionate. Oltre a ritrovarsi nella memoria (remota o recente) dell'"Enna che fu", non sarebbe bello provare ad immaginare insieme l'"Enna che sarà"?



Henna nell'antichità

di Enzo Cammarata

Ercole e la forza...dell'acqua

Abbiamo descritto in precedenza le prime quattro fatiche di Ercole, magistralmente raffigurate nella Sala Trigona della Villa Romana del Casale.

Purtroppo il pavimento quadrangolare di questo splendido ambiente è gravemente danneggiato nella parte antistante l'ingresso centrale, dove possiamo intuire che dovevano essere raccontate la quinta e la sesta fatica di Ercole, dalla traccia della raffigurazione di uno specchio d'acqua con uccelli, che riporta alla sesta fatica, con cui Ercole riuscì a liberare la palude Stinfalia dalla miriade di uccelli che la infestavano.

La quinta fatica, invece fu quella di ripulire in un solo giorno le stalle di Augia, re di Elide, l'uomo più ricco della terra per greggi e mandrie, poiché, per volere divino, le sue bestie erano immuni da malattie e prodigiosamente fertili.

Per anni nessuno le aveva mai ripulite e il puzzo fece scoppiare una pestilenza nell'intero Peloponneso. Inoltre, le valli dove le mandrie pascolavano erano coperte da uno strato di sterco così alto che non si poteva più ararle per seminarvi il grano. Ercole non si scoraggiò: chiamò Augia e gli promise che avrebbe ripulito le stalle prima del calar del sole in cambio di un decimo del suo bestiame.

Augia rise incredulo e con un giuramento suggellò il patto con Ercole. L'eroe si pose all'opera con l'aiuto del fido lolao: dapprima aprì due brecce nelle mura della stalla, poi deviò il corso dei vicini fiumi Alfeo e Peleo, sicché le loro

acque invasero impetuose le stalle, spazzarono via tutto il sudiciume e si riversarono nella vallata, ripulendola completamente.

Così Ercole in un solo giorno compì la sua fatica, senza sporcarsi neppure un dito. Ma l'ingrato Augia non tenne fede al patto, sostenendo di essere stato ingannato, in quanto il lavoro non era stato compiuto da Ercole ma dalle divinità dei Fiumi.

La sesta fatica di Ercole fu di cacciare gli uccelli che avevano invaso la palude Stinfalia. Erano uccelli di natura divina con becchi, artigli ed ali di bron-

zo; uccidevano uomini ed animali lasciando cadere una pioggia di piume di bronzo e, al tempo stesso, defecando un escremento velenoso che bruciava le messi.

Quando si alzavano in volo, formavano una cupa nube che oscurava il cielo. Giunto nella palude circondata da fitte selve, Ercole si accorse che non poteva cacciare gli uccelli con le sue frecce, perché erano troppo numerosi e la palude non era abbastanza profonda per l'uso di una barca, né abbastanza bassa perché un uomo vi si potesse addentrare a piedi.

Ancora una volta intervenne in suo soccorso Atena: ella diede all'eroe un paio di nacchere di bronzo forgiate dal dio Efesto. Salito su uno sperone roccioso del monte Cilene, sopra la palude, Ercole batté le due nacchere una contro l'altra provocando un suono così assordante che gli uccelli, pazzi di terrore, si alzarono subito in volo. Ercole li uccise a dozzine mentre fuggivano verso le isole del Mar Nero.



Un bellissimo anniversario

Francesco e Maria Scaduto, l'11 giugno 2010 hanno festeggiato 50 anni di matrimonio.



Ad auguri di amici e parenti tutti, per questa meravigliosa ricorrenza, si uniscono gli auguri della nostra Redazione di una ancor più lunga, e felice unione.



nuti di sicuro interesse, quale riferimento per il turismo itinerante Ennese e non solo, rivolgendosi in particolare a tutti gli amanti dei viaggi "en plein air" a bordo dei veicoli ricreazionali (campers).

Contiene, altresì, una speciale sezione "F.A.Q." particolarmente utile per i neofiti del settore.

E' on line il sito web ufficiale del Club Plein Air Enna, diretto dal Presidente Aldo Mazzei, raggiungibile all'indirizzo www.clubpleinairenna.it.

Il sito si propone, attraverso una grafica accattivante, guide, consigli e cont-



Una Città, Un Sindaco...

(Segue da pag. 1) della destra. E poi il problema degli apparentamenti. La gente non ha capito cosa significasse l'alleanza tra Mocerì e Cimino, cosa avessero in comune i due se non l'odio verso il sen. Crisafulli. La gente non ha capito perché Cimino si è spinto a tanto, forse perché l'area Lumia spingeva in tal senso, giusto per avere il seggio in consiglio? Può darsi, ma solo questo può bastare a giustificare un'alleanza con la destra? Sommate tutte queste cose e capirete perché la sconfitta era ine-

vitabile.

Cosa accade ora

La elezione di Paolo Garofalo apre scenari per certi versi immaginabili. Nel centro destra si avvicina la resa dei conti. Enna Libera, la lista ideata da Ugo Grimaldi ha avuto un successo straordinario; ha preso più voti di quella ufficiale del Pdl, che è ormai solo un insieme di ex AN, dal momento che anche l'on. Edoardo Leanza, che non voleva in alcun modo l'alleanza con l'Mpa, ha preso seriamente le distanze dal gruppo dirigente formato da Pippo Monaco, Massimo Greco e Dante Ferrari (tutti ex AN).

è nei momenti tristi che si ha bisogno di una perfetta organizzazione

un'Azienda giovane e dinamica

LA QUIETE
ONORANZE FUNEBRI
di FRANCESCO ANGILERI
ENNA via Roma, 48 disponibilità h24 Tel. 0935/25222 - 339/6353303



di Angela Montalto

Da Castrogiovanni ad Enna

La dieta dell'acqua

Quando si è in presenza di un malanno stagionale, spesso capita di sentire menzionare i così detti "rimedi della nonna", delle terapie oppure dei medicinali dalle origini antiche e piuttosto artigianale. Quelli che possono apparire dei buffi stratagemmi, in realtà in larga maggioranza derivano da studi che i cultori della medicina studiavano con perizia, cercando l'opportunità di mettere in pratica le loro nuove cure.



Un amante della scienza conosciuto come il cappuccino Bernardo, nasceva proprio a Castrogiovanni a metà del XVII secolo da padre medico e chimico; ordinato Sacerdote Bernardo non abbandonò la passione per la medicina, trasmessagli dallo stesso padre, e si dedicò ad una terapia in quel tempo molto criticata dai medici, ovvero il rimedio dell'acqua fredda. Descriviamo questo metodo straordinario che rendeva l'acqua un bene prezioso e miracoloso, per i tanti sofferenti che non trovavano una soluzione alla loro sofferenza: il cappuccino faceva raffreddare l'acqua come neve, successivamente l'ammalato ne beveva tre tazze la mattina e così proseguiva per tutta la giornata fino a giungere al numero prestabilito di trentasei bicchieri d'acqua fredda.

Nei giorni successivi si stava digiuni, e la sera per attenuare la debolezza si davano due o tre tazze d'acqua fredda con tre tuorli d'uovo. L'alimentazione era in stretta correlazione con il tipo di malore manifestato, essa infatti aumentava inserendo mezzo pollo. L'acqua dalla temperatura bassissima, creava degli iniziali disturbi, come dolore alla testa, alle viscere oppure con improvvisi innalzamenti della temperatura. Per questi dolori Bernardo faceva fregare il corpo contro del ghiaccio. Il suo rimedio dall'Italia giunse in Francia, divenendo un metodo innovativo tanto da scrivere trattati su esso e sbarcare a Malta.

Un amante della scienza conosciuto come il cappuccino Bernardo, nasceva proprio a Castrogiovanni a metà del XVII secolo da padre medico e chimico; ordinato Sacerdote Bernardo non abbandonò la passione per la medicina, trasmessagli dallo stesso padre, e si dedicò ad una terapia in quel tempo molto criticata dai medici, ovvero il rimedio dell'acqua fredda. Descriviamo questo metodo straordinario che rendeva l'acqua un bene prezioso e miracoloso, per i tanti sofferenti che non trovavano una soluzione alla loro sofferenza: il cappuccino faceva raffreddare l'acqua come neve, successivamente l'ammalato ne beveva tre tazze la mattina e così proseguiva per tutta la giornata fino a giungere al numero prestabilito di trentasei bicchieri d'acqua fredda.

di Matteo Astorina



Le "altre" Chiese

Nel corso di quest'ultimo anno si è ampiamente parlato delle principali chiese di Enna, su tutti il Duomo e la Chiesa di S. Francesco, che racchiudono ancora oggi una certa importanza nel cuore dei cittadini; ciò non toglie nulla alle altre chiese che sono nel cuore dei cittadini che a seconda dove sono cresciuti, hanno imparato ad amare determinati luoghi, come può essere quello di un luogo santo; le chiese sono tutte importanti allo stesso modo e costituiscono, assieme al castello e alla torre, il cuore pregnante della nostra città. Ci accingeremo di seguito a parlare di alcune chiese che mai abbiamo nominato.



Chiesa S. Cataldo

Chiesa del SS. Salvatore: zona Duomo, costruita in epoca medievale annessa a un monastero ora scomparso, fu restaurata nel 1572 dai confratelli del SS. Salvatore, i più antichi tra le confraternite. Attraverso un arco alla base del campanile si accede al cortile dove è custodita la Madonna della Vittoria. L'interno della Chiesa fu decorato dal Serpotta ma il pezzo più antico è rappresentato da un crocifisso del 1200

e da un reliquiario contenente la falange di S. Erasmo.

Chiesa di S. Chiara: costruita nel 1615 su commissione di Francesco Rotundo, fu sede dei gesuiti per 150 anni e venne poi affidata al collegio di suore clarisse che l'abbellirono con finestre e inferriate. All'interno troviamo un'unica navata con caratteristico pavimento di piastrelle in maiolica fiorata del 1850. Spesso la si trova chiusa, ma nelle grandi occasioni è consentita la visita

Chiesa delle Anime Sante: situata presso piazza S. Tommaso, unica navata, fu costruita nel 1616; famosi gli affreschi nel soffitto, opera del Borremans, raffiguranti il trionfo della fede, la gloria della Madonna e la cacciata degli angeli ribelli. Per alcuni è la chiesa più lugubre ennese, sintomo forse di seriosità.

Chiesa di S. Cataldo: è una delle principali parrocchie di Enna; situata nel centro-città, fu costruita nel 17esimo secolo e al suo interno conserva un'icona in marmo del Gangini e una fonte battesimale in alabastro del Seicento. Caratteristico il soffitto in legno, recentemente restaurato.



Parola d'arte di Isabella Giaimo

Alla ricerca dell'archetipo: Massimo Estero

Colori vivi di vita a tutto tondo e materiali naturali che fuoriescono dalle tele, donando loro la tridimensionalità del reale: questa l'immagine che colleghiamo al nome di Massimo Estero. Fili dorati che sembrano tessere un'unica trama della sua esposizione. Frasi che ricordano come la parola e l'immagine nella sfera della comunicazione possano convivere, ma anche essere indipendenti l'una dall'altra, regalando al potere visivo un netto vantaggio. Artista ennese nonché organizzatore - di recente - delle serate di "Immersioni" presso il Caffè Letterario "Al Kenisa", è riuscito a proporre ad un pubblico, senz'altro di nicchia, la paziente osservazione in contemporanea di opere dotate di fissità e movimento: rispettivamente installazioni ed esibizioni (audio e video).



Alle sue proposte hanno aderito artisti emergenti attraverso esposizioni, cortometraggi, letture, interventi musicali... La sua visione della vita espressa attraverso l'arte la si coglie nella dimensione visiva che spazia dai dipinti alla fotografia alle installazioni con materiali altri.

Le sequenze del tempo, fluide e non, scandiscono la sua ricerca oltre il limite di una realtà in continuo movimento, in quell'inconscio potenzialmente tendente all'oblio che riesce a produrre anche piacevoli illusioni, contrapposte alla verità. Il suo è un viaggio a ritroso dentro quell'interiorità che conduca attraverso il ricordo ad un archetipo. Uno come l'unicità dell'uomo e dell'opera d'arte che ricerca l'autenticità perduta.

Tornando alle serate di "Immersioni", sono state tutte dipinte da quell'originalità che spesso ha fatto soffermare i presenti su tematiche e dimensioni di vissuto a cui non si è più soliti dare tragicità all'interno delle nostre vite: la "nudità espressiva" è riuscita a spogliare di quei vestiti emotivi da cui sono oppressi valori così ancestrali che dovrebbero essere parte della società. Dovrebbero. Ringraziamo questo artista per "la scossa" emozionale.



Istantanea su...i giovani di Selenia Fiammetta

E tu dove vai in vacanza?!

Quali sono le mete turistiche più gettonate dell'Estate 2010? Come emerge da una serie di sondaggi in rete, gli italiani scelgono prevalentemente le spiagge della Riviera adriatica e quelle della Sicilia, i tedeschi e gli inglesi Le Isole Baleari, i francesi la Costa Azzurra e il Marocco. Ma c'è anche chi punta su qualcosa di più tranquillo e opta per la Liguria, per una vacanza all'insegna di riviere incantevoli e paesaggi mozzafiato, nonostante i prezzi non siano molto abbordabili.

Chi invece ha origini del sud, non si lascia scappare l'occasione per far ritorno, anche solo per una breve vacanza estiva, nella nostra splendida terra natia, alla scoperta delle numerose spiagge, isole e isolette.



E angia prenotato, quanti sono ancora indecisi, e quanti sognano ad occhi aperti la meta preferita e...irraggiungibile.

Abbiamo così scoperto che, anche per loro, la Riviera adriatica è sicuramente la meta più ambita, ed in particolare Rimini e Riccione, da sempre sinonimo di discoteche e divertimento, seguita dalla Spagna, dalla Croazia, dalla Liguria e dalle coste del sud Italia.

Per i ragazzi, si sa, estate significa sole, mare, spiagge affollate, musica e tanto, tanto divertimento in compagnia di amici vecchi e nuovi. E quindi quali migliori luoghi se non quelli che offrono tutto questo?

Perché? Prezzi davvero competitivi (altro motivo che incide non poco sulla scelta!) e ancora, tanto divertimento per tutti i gusti.

Anche la Sardegna, comunque, è una delle mete più ambite degli ultimi anni, il mare di quest'isola è infatti uno tra i più belli e trasparenti del mondo, la costa Smeralda e l'arcipelago della Maddalena sono inoltre i ritrovi fissi dei Vip. E allora non ci resta che augurare a tutti buone vacanze!

Savoca Sollevamenti

Noleggio a freddo di piattaforme aeree di altezza mt 15 mt 18 mt 20 con offerte speciali per il fine settimana. Inoltre noleggio di mezzi speciali con altezza max 30 mt.

Sabatino Savoca CENTROFAI DA TE Savoca Saverio

PER INFORMAZIONI: C/da S. Lucia - 94100 Enna Tel. 0935/530512 Fax 0935/530523 - info@grupposavoca.it www.grupposavoca.it

730 ISE ICI?

730 ISE ICI

CAF CNA Le soluzioni.

Via Emilia Romagna, 3 94100 Enna Tel. 0935-502260 0935-511756 Fax 0935-511757 www.cna.en.it E-mail:enna@cna.it

Scopri subito come risparmiare con CARTA CAF su www.cartacaf.it

CAF CNA Centro Assistenza Fiscale

Nel tuo interesse. Sicuro

Scuola e "squola" di Ivana Lo Giudice

Scuola malandata... scuola bocciata

Dopo l'improvvisa chiusura della scuola De Amicis avvenuta a pochi giorni dal termine dell'anno scolastico, con ordinanza del sindaco di Enna a seguito di un'ispezione dei Vigili del Fuoco che l'hanno dichiarata priva dei requisiti minimi di sicurezza, immediatamente l'attenzione si è spostata sulla qualità delle strutture e dei servizi delle scuole pubbliche italiane.

Sono 42 mila gli edifici scolastici sparsi per tutto il territorio nazionale e oltre il 30% necessita di manutenzioni urgenti come rileva un'indagine di Legambiente dello scorso anno, ma mancano i fondi e investimenti nazionali. Resta il fatto che le Regioni, le Provincie e il regime di autonomia degli istituti hanno nuto la certificazione igienico sanitaria e l'agibilità statica.

In negativo va segnalato che la metà degli edifici non risulta dotata dell'importantissima certificazione di prevenzione antincendio e risultano ancora poche quelle con scale di sicurezza. Diffuse le porte antipanico e la maggior parte delle scuole svolge le regolari prove di

evacuazione.

In molti casi, troviamo scuole situate in prossimità di zone inquinate o a rischio, basti considerare che nel 11% delle scuole è certificata la presenza di amianto. Per non parlare degli arredi scolastici: banchi e sedie non rispondono ai nuovi parametri antropometrici della popolazione scolastica per assumere una corretta postura anche in caso di utilizzo del computer.

Qualche dato positivo è emerso dalla ricerca Ecosistema e riguarda gli interventi per l'abbattimento delle barriere architettoniche e la crescente capacità delle scuole di rinnovarsi nell'ottica della sostenibilità.

Alcune scuole, infatti, sono dotate di impianti fotovoltaici sfruttando fonti di energia rinnovabili, utilizzano fonti di illuminazione a basso consumo e altre forme di risparmio energetico. Mentre le regioni del Nord investono una media di 50 mila euro per edificio quelle del Sud appena 18 mila euro. Solo la Sicilia è sembrata in linea con il Nord. Si parla che nella nuova finanziaria siano previsti fondi per l'edilizia scolastica. Non si voglia che, insieme alla decimazione degli operatori scolastici, ci sia una decimazione degli alunni.

ARREDAMENTI ED ATTREZZATURE PER ATTIVITÀ COMMERCIALI

ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE

FORNITURE ALBERGHIERE

PRODOTTI ED ATTREZZATURE PER LA PULIZIA INDUSTRIALE

Food
Bar - Gelaterie - Pasticcerie - Pizzerie
Ristoranti - Salumerie - Macellerie
Supermercati - Panifici

No Food
Abbigliamento - Profumerie - Gioielleria
Calzature - Tabacchi - Farmacie
Sanitarie - Cartolerie - Art. da regalo

**Via Pergusa, 123 - 94100 Enna Tel. 0935.511853 / Fax 0935.537545
www.azetattrezzature.com - www.arredamentiaz.com - info@azetattrezzature.com**



Turismo off-shore di Elisabetta De Carli

Acque cristalline di Gioiosa Marea

Sulle acque agli amanti della pesca sub e del lo snorkeling. Una delle escursioni più interessanti è quella sulla sommità di Capo Calavà, sia perché si gode di un panorama mozzafiato, ma anche perché si può giungere fino ai resti di Gioiosa Guardia imbatendosi in percorsi e sentieri ricchi di una flora tipica della macchia mediterranea a una fauna particolare e variegata. Oltre ai resti del paese sono stati ritrovati resti di un sito protostorico e di uno greco, i cui reperti sono conservati nell'Antiquarium comunale.



Tra le bellezze naturali di Gioiosa Marea la Grotta del Tono ha un interesse storico-geologico. Si tratta di una grotta che risale probabilmente al X-XI secolo a cui si accede tramite un'imboccatura larga circa 180 cm ed alta 160 cm e si sviluppa attraverso una varietà di cunicoli che si intersecano tra di loro.

All'estremità est del centro storico, in località Skino l'erosione del mare è stata più violenta e per questo la zona è indicata a chi preferisce le rocce. Nella zona di Capo Calavà si trova, invece, la spiaggia di ghiaia, mentre la sabbia più fine si trova a San Giorgio e a Saliceto, ma anche nella piccola spiaggia di Cala Boi.

I fondali marini, in cui abbondano affascinanti esemplari di flora e fauna, ben si adattano



Birmania, la democrazia che non c'è

La storia recente della Birmania, ora Myanmar, è storia di repressione, violazioni dei diritti umani fondamentali, deportazioni, violenza. Non hanno mai avuto vita facile i birmani, un primo spiraglio si era visto nel secondo dopoguerra, quando Aung San, che aveva guidato il paese cacciando gli invasori giapponesi, diventa vicepresidente del Consiglio esecutivo nella prospettiva di una transizione verso un governo democratico. Nel luglio dello stesso anno Aung San e alcuni tra i suoi più stretti collaboratori vengono uccisi.

Purtroppo è solo l'inizio. Nel 1962 il generale Ne Win prende il potere con un colpo di stato militare, nasce uno dei regimi militari più cruenti della storia contemporanea, che tutt'ora impone le sue regole con evidente spregio dei diritti fondamentali della persona.

La Birmania oggi vive all'ombra di una guerra civile senza fine tra la dittatura militare e gli eserciti indipendentisti espressione delle minoranze etniche presenti nel paese. Processi somari, controllo pressochè totale dei mezzi d'informazione, lavori forzati, torture, pene detentive in condizioni disumane per i prigionieri politici: questo è quello che succede in Birmania. "Io li ho visti - ci ha detto Putoon, membro dell'esercito indipendentista karen - arrivano nei villaggi, distruggono tutto e uccidono donne e bambini".

In due occasioni il popolo birmano ha provato a dire basta: nel 1988, quando migliaia di studenti scesero in piazza per protestare contro condizioni di vita ormai al limite. La popolazione si unisce agli studenti, gli applausi ai manifestanti per le strade si sprecano, ma il regime non gradisce, e inizia a disperdere le folle con qualunque mezzo. Alla fine si conteranno circa tremila morti e un numero indefinito di arresti,



TerraNostra di Gea Turco

Sicurezza in agricoltura

(seconda parte) Il Testo Unico, decreto legislativo 9 aprile 2008 n. 81, definisce la normativa per il miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori sul luogo di lavoro.

I datori di lavoro devono introdurre in ogni azienda un modello organizzativo che individui, rimuova o diminuisca i fattori di pericolo attraverso un documento di valutazione dei rischi (DVR), redatto, previa consultazione del rappresentante dei lavoratori, e nei casi di sorveglianza sanitaria con la collaborazione del medico competente.

Finalmente oggi, tra i lavoratori da tutelare figurano anche i soci di cooperative o di società e i tirocinanti che prestano la loro attività in azienda.

I doveri del datore di lavoro sono molteplici: nominare il responsabile del servizio di prevenzione e protezione (può essere lui stesso previo corso di 16 ore); programmare l'informazione e la formazione dei dipendenti; organizzare l'elezione e la nomina del rappresentante dei lavoratori (in assenza dell'RLS viene nominato dall'Ispettorato del lavoro il Rappresentante territoriale); nominare il responsabile emergenza incendio e pronto soccorso (può essere lui

stesso previo corso di 32 ore); nominare il medico competente e visita medica dei lavoratori; mettere in sicurezza tutte le macchine mediante dichiarazioni di conformità o dichiarazioni di messa a norma, libretti di uso e manutenzione; elaborare il piano di evacuazione, predisponendo un numero adeguato di estintori con ricarica semestrale e relativa cartellonistica; vidimare all'Asl il registro infortuni; tenere in azienda la cassetta di pronto soccorso in un luogo ben preciso; controllare mensilmente il salvavita, ogni 5 anni l'impianto elettrico di messa

a terra da parte dell'ISPEL e ogni 2 anni l'impianto elettrico; consegnare i dispositivi di protezione individuale (DPI) ai dipendenti con firma per ricevuta di consegna.

Tutti i datori di lavoro devono frequentare appositi corsi di formazione sulla prevenzione e protezione dai rischi, di primo soccorso, nonché di prevenzione incendi e di evacuazione.

Per chi non adotta le adeguate misure di prevenzione degli infortuni le conseguenze sono di carattere penale e pecuniario, si può essere chiamati a risarcire il danno causato direttamente dall'INPS o dall'infortunato.



La non - medicina

Il disturbo post traumatico da stress si verifica in seguito ad un trauma molto forte subito dalla persona. E' una risposta estrema ad un fattore fortemente stressante che comprende un aumento notevole del livello di ansia, l'evitare gli stimoli associati al trauma e un indebolimento della reattività emozionale.

Benché in ambiente medico vi fosse la consapevolezza che gli eventi traumatici vissuti in combattimento potevano produrre nei soldati effetti negativi molto potenti, furono le conseguenze della guerra del Vietnam a sollecitare il riconoscimento di questo nuovo disturbo, che compare anche a seguito di violenze fisiche e sessuali o calamità naturali.

Questo disturbo comporta una serie di sintomi; ma a differenza di quanto avviene per altri disturbi psicologici, in questo è compresa l'origine, ovvero l'evento traumatico che la persona ha vissuto o a cui ha assistito, da cui sono derivate morte, minaccia di morte, gravi lesioni, minaccia all'integrità fisica propria o di altri. L'evento deve avere creato una paura intensa, orrore e un senso di impotenza, ma non è detto che que-



sto provochi la comparsa di un disturbo vero e proprio. Si parla di disturbo quando la persona, a causa dei sintomi provocati dal trauma, vede il proprio funzionamento sociale o lavorativo compromesso in maniera significativa. Indipendentemente dalla loro storia clinica, molte persone subiscono notevoli effetti negativi a causa di fattori traumatici estremi, e occorre distinguere questa reazione da altre forme di psicopatologia; in altri termini, la causa primaria del disturbo post-traumatico da stress risiede in un evento esterno, non nella persona.

I principali sintomi sono tre: rivivere persistentemente l'evento traumatico, anche attraverso incubi notturni o stimoli che rappresentano simbolicamente l'evento (il tuono, che ricorda il rombo del campo di battaglia) oppure gli anniversari di

una determinata esperienza. Il fatto di rivivere l'esperienza traumatica è fonte probabile delle altre categorie di sintomi.

Secondo alcune teorie, il rivivere l'evento traumatico sarebbe la caratteristica centrale del disturbo post-traumatico da stress, perchè la persona non sarebbe in grado di integrare l'evento traumatico all'interno

della sua esperienza di vita e delle sue convinzioni preesistenti. Un altro comportamento cruciale del disturbo è che la persona cerca di evitare al trauma o di essere esposta a

stimoli che possano riportarglielo alla mente; a volte può essere incapace di ricordare aspetti importanti dell'evento traumatico. L'abbassamento della reattività generale si manifesta nel diminuito interesse per gli altri, in un senso di distacco e di estraneità, e nell'incapacità di provare emozioni positive. I sintomi sembrano essere contraddittori tra loro, in realtà il di-

sturbo post-traumatico da stress è caratterizzato da fluttuazione, ovvero dal passaggio attraverso fasi alterne in cui la persona dimentica l'esperienza traumatica e altre in cui essa riaffiora violentemente. Infine sono presenti difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno, a concentrarsi, esagerate risposte di allarme.

Altri problemi che si associano spesso a questo disturbo sono ansia, depressione, rabbia, senso di colpa, abuso di farmaci, problemi coniugali e sul lavoro. Comuni sono anche i pensieri e i progetti di suicidio, e così pure episodi esplosivi di violenza e problemi di natura psicofisiologica connessi con lo stress, come dolori lombari, cefalea e disturbi gastrointestinali. Da un recente studio è emerso che solo il 25% delle persone passate attraverso un evento traumatico con conseguenti lesioni fisiche aveva in seguito sviluppato il disturbo.

Si può quindi concludere che l'evento in sé non può essere l'unica causa del disturbo. Attualmente la ricerca in questo campo sta tentando di individuare quali fattori distinguano gli individui che in seguito a un grave trauma sviluppano il disturbo post-traumatico da stress da quelli che non lo sviluppano.

L'altro respiro

Se masticare bene favorisce la digestione, respirare bene aiuta il corpo e la mente.

Posizione eretta: respirate dalla bocca (Ohh) alzate le braccia partendo dai fianchi contando fino a 6 finchè non siano sopra la testa, trattenete l'aria per 10/20 sec. poi esalate (senza alcun stop) contando fino a 6.

Ripetete più volte in modo fluido e armonico mantenendo l'aria in movimento costante inspirando ed espirando. Successivamente dopo aver acquisito fluidità nei movimenti è possibile aumentare i tempi contando fino a 9, 12 ecc. Respirare camminando si può, sono esercizi di respirazione che si fanno all'aperto mentre fate una passeggiata, anch'essi derivano dallo yoga ed uno dei maggiori promotori fu il grande maestro della tromba "Claude Gordon", servono a potenziare la capacità del respiro.

Mentre camminate respirate per 6 passi poi trattenete per altri 6 poi esalate per altri 6 ed infine restate vuoti per ancora 6 passi. Ripetete il ciclo in maniera continua per 10 min. In seguito aumentate a 8-10-12 passi. Attenzione, respirate dal naso ed espirate dalla bocca.

Per concentrarsi meglio e rilassarsi prima di affrontare una prova, un esame, un concerto: respirate dal naso per sei secondi, tenete il respiro per altri 6 ed infine esalate dalla bocca per ancora 6 secondi. Trattenere il respiro in modo rilassato non come se doveste andare sotto acqua. Per i musicisti questi esercizi servono a ricordare l'importanza del respiro ed ottenere dallo strumento un suono più rotondo e più intonato. E' utile anche in posizione supina, i tenendo un grosso libro sul petto, respirare spingendo contro il peso del libro.

O ancora, specialmente per gli strumentisti di ottoni, un esercizio utile è quello di porre un semplice foglio di carta davanti ad un muro liscio, possibilmente tenendolo nella parte superiore poi prendere un bel respiro e soffiare sul foglio un flusso d'aria costante finché il foglio cadrà inesorabilmente.

Ripetere almeno una decina di volte tutti giorni. Questo servirà a stimolare il flusso dell'aria dall'interno all'esterno con lo strumento e migliorerà la vostra emissione.



Cose di casa

La cipolla, bianca, gialla, rossa, è un conservante naturale talmente efficace da potere sostituire tutti i conservanti artificiali che fanno sì che i cibi non si alterino.

Secondo una ricerca dell'Università di Barcellona, pubblicata sul, è l'estratto di cipolla, ricchissimo di antiossidanti, a svolgere azione antibatterica. Le proprietà antiossidanti e antimicrobiche dei flavonoidi della cipolla cruda ne fanno un buon candidato come conservante naturale, soprattutto per quanto riguarda i cibi conservati in acqua o olio, perchè ritardano l'ossidazione dei lipidi e fanno sì che i microrganismi presenti nei cibi non si alterino.

Saranno di certo necessarie altre ricerche per studiare a fondo le proprietà conservative della cipolla, ma se l'estratto potesse essere prodotto in quantità industriali, potrebbe sostituire i conservanti BHA e BHT, i due sintetici più usati.

Tra le cipolle analizzate, la giallo-dorata è quella che svolge una migliore azione antibatterica contro lo Stafilococco, l'Escherichia Coli, la Listeria ed altri tipi di batteri.

L'uso della cipolla come ingrediente in cucina deve essere promosso perchè la cipolla non solo ha il potere di insaporire le pietanze, ma anche quello di preservare e conservare inalterate le proprietà dei cibi stessi.



Alchimia

Le streghe hanno smesso di esistere quando noi abbiamo smesso di bruciarle (Voltaire)

BELLOMO
autocarrozzeria • verniciatura

0935 530060 339 5294619 - 340 8754747

carrozzeriabellomo@email.it

Via Scifitello, 5 - Enna

- Smontaggio
- Raddrizzatura
- Assemblaggio lamierati
- Preparazione verniciatura
- Verniciatura
- Montaggio
- Lucidatura
- Banco dima

CON LE TUE IDEE DAI PIÙ FORZA ALL'AMBIENTE.



Discutiamo di ambiente e della salute del pianeta. Unisciti a noi e metti in comune i tuoi pensieri e le tue idee. Perché le soluzioni nascono dal dialogo. Prendi la parola su voicomunicare.it



PIAZZA ARMERINA:
I luoghi dimenticati

E' proprio vero, prendersi cura di qualcosa o qualcuno è davvero cosa importante. L'esordio potrebbe non apparire dei migliori se non fosse finalizzato all'intenzione e all'attenzione che si intende attirare verso il centro storico cittadino come unico elemento di vero interesse per la valorizzazione di una città turistica come Piazza Armerina.

Diverse infatti risultano essere, sollevate sia da associazioni cittadine che da privati, le attenzioni che vengono date all'incuria in cui versa il centro storico; ma quello che ancora di più viene chiesto, è il ripristino di tutte quelle funzionalità che da sempre hanno determinato la peculiarità di questi luoghi che sanno così d'antico ma anche così di vissuto.

E' il caso, secondo noi, di segnalare la sezione dell'ex convento dei francescani nella centralissima via Monte, luogo che per molto tempo ha ospitato la scuola dell'infanzia, ma che da un po' di anni è stata (non si sa per merito di quale passata amministrazione) "espropriata" all'uso scolastico per prospettare l'apertura di una futura pinacoteca comunale che portasse cultura e incrementasse turismo.

Nonostante i nobilissimi fini dati alla destinazione d'uso, la fine dei suddetti locali, è sotto gli occhi di tutti: il centro è stato restaurato, rifinito con porte e finestroni in legno che ben si concordano con la facciata storica e l'ambientazione locale, infine completato anche nei servizi essenziali. Ma tutto rimane fermo lì ad attendere non si sa cosa.

La nostra segnalazione mira alla vera e pratica utilizzazione di questi luoghi visto che, restaurati e resi fruibili da finanziamenti pubblici, possano essere resi utilizzabili da tutti affinché non vengano sprecate le opportunità, artistiche e non, date alla città, ai suoi artisti, agli abitanti del quartiere Monte, ma soprattutto ai suoi cittadini, che a conti fatti, sono carenti anche di un centro polivalente e polifunzionale che permetta loro di riunirsi, organizzare, dibattere.

E' il caso di ricordare che i luoghi chiusi non recano beneficio a nessuno, né tanto meno possono essere motivo di vanto e memoria di alcuna amministrazione, né passata né futura.

Luisa Ficarra



Ex convento dei Francescani minori conventuali

LEONFORTE:
Ospedale di Leonforte, non abbassare la guardia

Recentemente a Palermo di Medicina) anzi ne esce rafforzato, infatti dal primo giugno, presso l'Assessorato della Salute, l'Umberto I° di Enna è stata trasferita l'Unità operativa dipartimentale di "Endoscopia digestiva chirurgica" assieme al personale e agli strumenti necessari (il duodenoscopia laterale, il coledocoscopia e gli altri accessori).

Da qualche mese, inoltre, nel reparto di Chirurgia opera nuovamente il "modulo" dell'Unità Operativa di Urologia. Finalmente all'Assessorato regionale si sono resi conto che il territorio afferente l'Ospedale di Leonforte ha un'orografia montana e di alta collina con strade accidentate talvolta impercorribili e quindi ci sono le motivazioni per non attenersi solamente all'arida legge dei numeri.

Ciò è venuto fuori grazie ad un gruppo di avvocati leonfortesi i quali hanno trovato l'*escamotage legale* per salvare l'Ospedale di Leonforte adducendo dei motivi che hanno convinto i funzionari dell'Assessorato della Salute, ma non bisogna abbassare la guardia e fare di tutto affinché finalmente dopo anni e anni di ansia e di lotte, si metta la parola fine alla questione Ospedale e ciò per la serenità di tutti.

Il nostro nosocomio non perderà nessuna delle sue funzioni (il reparto Ostetricia e Ginecologia rimane anche se viene accorpato al reparto

Enzo Barbera



Ospedale



NICOSIA:

La fiera del mercato "EXPO' 2010"

Dal 17 al 20 giugno prossimi si terrà presso l'area di parcheggio dell'ex Educatore di Nicosia, la terza edizione dell'Expò, la fiera mercato che già nelle edizioni precedenti ha conseguito un notevole risultato con una ampia partecipazione sia degli esercenti sia anche dei visitatori che hanno voluto presenziare la manifestazione.

Per questa edizione, come sempre organizzata dal Comune di Nicosia in collaborazione con la Confesercenti e Confartigianato, le categorie di esercenti che parteciperanno all'Expò 2010 saranno più di 50.

Ognuna allestirà il proprio stand espositivo nell'area di parcheggio e pubblicherà al meglio il proprio prodotto. A corollario della manifestazione, sono previste alcune manifestazioni di intrattenimento che allieranno l'evento.

Si parte con un concerto previsto per la sera del 18 giugno, serata di musica anche per il 19 giugno, mentre la domenica 20 giugno la kermesse si concluderà con una sfilata di moda con capi creati dalle allieve dell'Istituto professionale femminile "Alessandro Volta" di Nicosia.

Ampio spazio poi sarà lasciato durante l'Expò alle diverse degustazioni di prodotti tipici locali, offerti dagli espositori che permetteranno di potere assaggiare le specialità locali create da mani esperte e con prodotti naturali, come le carni rosse realizzate con il suino nero dei Nebrodi.

La città, dunque, è pronta a

riproporre una iniziativa che nel corso delle edizioni precedenti ha riscosso un notevole successo, costituendo anche una occasione ottima per trascorrere un giorno nella città dei 24 Baroni (o feudi baronali), che ancora presenta i segni distintivi del fasto di un tempo che facevano di Nicosia una delle città più belle dell'entroterra siciliano.



Luigi Calandra

New Gold 2000
COMMERCIO METALLI PREZIOSI

NUOVA APERTURA Nicosia

Acquistiamo oro usato

PAGAMENTO IN CONTANTI

Valutandolo al di sopra delle Vs. aspettative

Nuovo! NICOSIA - Via G.B. Li Volsi, 24

ENNA - Via Sant'Agata, 103 (vicino BNL)



CATENANUOVA:

Verde pubblico cercasi

Può sembrare un annuncio un po' eccentrico ma nella nostra cittadina purtroppo il verde pubblico è "scomparso".

Nelle quattro piazze principali, p.zza Matteotti, p.zza Marconi,

p.zza Andrea Riggio e p.zza Giovanni XXIII non è rimasto un albero verde. Tutti i Ficus Benjamin sono stati completamente capitozzati o, forse, sarebbe meglio dire mutilati da



P.zza Andrea Riggio

un intervento quasi radicale dove tutti i rami e relativo fogliame sono stati tagliati perché considerati "malati" e gli uccellini che vi nidificavano sporcavano le suddette piazze.

Premettendo che a Catenanuova già a giugno il caldo non dà tregua e il sole picchia veramente, grazie a questo intervento non esistono zone d'ombra dove potersi riparare.

Infatti, le piazze sono gli unici posti dove gli adulti possono passeggiare e sostare e i bambini

giocare, considerato che non esistono babinopoli.

La drastica soluzione adottata dall'amministrazione poteva essere evitata con una oculata prevenzione o utilizzando metodologie che non permettano la nidificazione degli uccelli, ciò avrebbe consentito non solo di avere sempre del verde comune ma anche di risparmiare denaro pubblico.

Il verde pubblico costituisce un settore assai complesso ed articolato, la cui gestione richiede un'attenta conoscenza e valutazione dei diversi elementi che lo compongono.

È importante quindi per un Comune dotarsi di strumenti che consentano di amministrare efficacemente il proprio patrimonio verde, con l'intento di non limitarsi alla sola programmazione di interventi "straordinari", impegnandosi in una pianificazione attiva ma soprattutto razionale.

Teresa Saccullo

CATENANUOVA:

Medaglia alla memoria a Giuseppe Scravaglieri

Il prefetto di Enna, Giuliana Perrotta, il 2 giugno, in occasione della celebrazione del 64° anniversario della Festa della Repubblica Italiana, che si è svolta nella piazza antistante la Prefettura, ha consegnato, alla memoria, una medaglia di "Vittima del terrorismo" a Giuseppe Scravaglieri, il giovane poliziotto di Catenanuova ucciso a Roma dalle brigate rosse il 14 febbraio 1987.

Alla cerimonia di consegna dell'onorificenza hanno partecipato Angela Scravaglieri e Giuseppe Scravaglieri (rispettivamente sorella e nipote del poliziotto) e il sindaco di Catenanuova Aldo Biondi.

Il giovane poliziotto 23enne di Catenanuova venne ucciso, nel giorno di "S. Valentino", a Roma, dalle Brigate Rosse durante l'assalto a un furgone postale portavalori. Tante volte, negli anni di piombo, i brigatisti avevano tentato, con la loro politica del terrore, di mettere in ginocchio e di destabilizzare la democrazia e le istituzioni dello Stato. "La Festa della Repubblica - ha evidenziato il prefetto Perrotta - non è una mera liturgia istituzionale, ma un momento di intensa partecipazione della collettività al richiamo ai valori comuni di unità, democrazia e coesione sociale, in cui rinsaldare il senso di appartenenza alla comunità e alle istituzioni".

Ogni anno a Catenanuova, il 14 febbraio, viene svolta una cerimonia commemorativa in ricordo del poliziotto Scravaglieri.

Simona Saccullo



Musica Addio al "Dio" dell'Heavy Metal

Sembrava ci fossimo dimenticati di ricordare un cantante della portata di Ronnie James Dio, e invece no! La morte, che è avvenuta lo scorso 16 maggio a causa di un tumore allo stomaco, ha visto il cordoglio di tutte le personalità più importanti della musica nonché degli stessi fan. Dopo i successi con le sue band Elf e Rainbow (con i quali incise la mitica ballata Catch the Rainbow), era diventato famoso alla fine degli anni '70 soprattutto per aver sostituito Ozzy Osbourne nei Black Sabbath. «Il mio cuore si è spezzato, Ronnie si è spento. Tanti, tanti amici e familiari hanno potuto fare i propri saluti, in forma privata, prima che lui se ne andasse in pace», le parole della compagna sul sito del rocker.



Ronnie James Dio

Il vero nome era Ronald James Padavona, era nato nel 1949 a Portsmouth, New Hampshire da genitori italiani, cambiò il suo nome in Dio, ispirandosi non alla religione ma al capo mafioso statunitense Giovanni Ignazio «Johnny Dio» Dioguardi. La sua lunga carriera artistica è stata longeva: dal 1980 al

1983 militò nei Black Sabbath come vocalist, dopo l'addio di Osbourne nel '79. Diede alla luce il leggendario album «Heaven And Hell», considerato dai critici come uno dei migliori LP heavy metal di tutti i tempi. Successivamente formò la band con il suo nome, i Dio, assieme al batterista Vinny Appice. Il gruppo ebbe un notevole successo e pubblicò una decina di album. La sua ultima band furono gli Heaven & Hell, incarnazione dei Black Sabbath, con Tony Iommi, Vinny Appice e Geezer Butler.

Nel 2009 hanno pubblicato l'ultimo album, «The Devil You Know». «Ronnie James Dio ha posseduto una delle più grandi voci del heavy metal di tutti i tempi - e aveva un grande cuore», ha commentato Jay Jay French, chitarrista dei Twisted Sister la band con la quale i Dio andarono in tour fin dal 1983. Le tappe europee, previste per quest'estate, erano state annullate a inizio maggio dopo la diagnosi del cancro allo stomaco scoperta lo scorso anno. L'ultima sua volta in Italia è stata a giugno del 2009 con gli Heaven & Hell in occasione dell'annuale Gods of Metal. «Sappiate che lui vi ha amato tutti, e che la sua musica vivrà per sempre», ha spiegato la moglie Wendy con il figlio adottivo Dan e i due nipoti.

William Vetri

Cinema

Invictus

Clint Eastwood è stato accusato negli anni di essere reazionario, razzista, conservatore ma la verità è che quest'uomo dall'aspetto segaligno è una delle figure più importanti del cinema e le riflessioni che traduce in immagini e che ci propone nei suoi film superano le standardizzazioni manichee alle quali gli italiani sono stati abituati dalla becera critica cinematografica che ha incasellato il film d'autore in una griglia dalle maglie impregnate da logiche troppo assoggettate a una certa cultura. E così a ottant'anni torna nelle sale con una pagina affascinante della storia di Nelson Mandela che, con la forza della comprensione, è riuscito a cambiare la storia e il volto di un paese.

Dopo 27 anni di prigionia Mandela (Morgan Freeman), leader dell'African National Congress, venne scarcerato ed eletto Presidente nel 1994 nelle prime elezioni a piena rappresentanza del popolo sudafricano trovandosi a governare un paese lacerato dall'odio razziale. Partecipando da presidente neo-eletto a una partita di rugby, Mandela intuisce che attraverso lo sport si può giungere all'importante traguardo di superare l'ostilità e il rancore per unificare la nazione sotto un'unica bandiera e così convoca il capitano della squadra (Matt Damon) e gli affida il compito di vincere il campionato mondiale.



Lo stile adottato da Eastwood nella narrazione è rigoroso, lineare e semplice e, pertanto, efficace. Ci mostra, forse addolcendola appena un poco, la lenta risalita di un popolo verso l'abbandono di una delle più grandi vergogne del mondo moderno messa in atto da beceri interessi economici a danno della popolazione di colore del Sudafrica; ci mostra, anche se appena accennato, il grande intuito politico di Mandela, che vede nell'unità nazionale l'unica strada verso la ripresa economica e sociale della sua nazione e che non perde l'occasione di sfruttare un evento sportivo per far comprendere ai sudafricani la forza di questa unità che inizia nello stadio ma che si riverbererà successivamente nelle istituzioni. Una lezione di stile politico alla quale alcuni italiani dovrebbero guardare con interesse.

Marco Aurelio the.jackal@email.it



Caf Uil, io mi fido!

Scadenze fiscali? Le superi con noi!



Rivolgiti con fiducia ad uno dei 1200 sportelli Caf Uil in Italia dove troverai assistenza, professionalità ed un costante aggiornamento della normativa fiscale. Il Caf Uil ti sarà vicino e ti assisterà per: **730, UNICO, RED, ICI, ISE, ISEU, SUCCESSIONI, COLF e BADANTI** e per gli altri adempimenti fiscali.

ENNA
VIA S. AGATA 54
TEL. 0935/504856

ENNA BASSA
(presso locali universitari-64 rooms)
tel 0935/24049

Moda & Modi di Selenia Fiammetta Speciale...capelli!

Arriva l'estate e avete voglia di darci un taglio con i soliti capelli?! Seguite allora, in diretta dalle passerelle, i tagli e gli styling del momento, facilissimi da copiare.

Avete i capelli lunghi? Niente paura, vanno di moda anche quest'anno, ma sciolti e molto strutturati. Ecco gli stili proposti: "Anni Ottanta", cotonati alla radice e pettinati all'indietro. "Wet & silver effect", con cera lisciante e lucidante fino a metà lunghezza e poi uno spray argentato da applicare solo davanti. "Navajio", cioè i classici ricci creati con i bigodini larghi, applicati sui capelli ancora bagnati, ma portati tutti da una parte. "Design", frangia perfettamente aplomb e capelli gonfiati ai lati.

E poi ancora il frisè, che adesso punta su onde fitte ma morbide. Come quelle "New gipsy", ricreate con i becchi d'oca, e quelle "Romantiche", utilizzando invece dei fazzoletti di carta arrotolati su cui avvolgere le ciocche umide da asciugare con il diffusore.

E le trecce, che sono un po' come opere d'arte. Da quelle "Up-to-date", un'idea per le più abili e che per chi ha capelli lunghissimi: fate la treccia con un foulard e poi fissatela alta sulla testa; a quelle "Western": in questo caso la treccia è bassa, di lato, ma lascia libero un ciuffo lungo, da definire con una spuma lisciante e da cotonare leggermente; da quelle "Over the top": con i capelli fissati in alto con un elastico, quando sono ancora bagnati, per mantenere la treccia più ordinata; a quelle "New manga": fate la riga in mezzo, lasciando la fronte scoperta, raccogliete i capelli in due code strette e laterali, e cotonatele solo nella parte superiore.

Se invece avete i capelli corti, che siano sexy e intriganti. Ecco i tagli più in da sfoggiare questa estate: da quelli "Alla garçonnette", con riga laterale, basette maschili e ciuffo che cade sull'occhio; al "Bob anni '60", cioè il caschetto corto che mette in primo piano la frangia piena e lunga; dal "Finto corto", con i capelli raccolti e fissati in modo morbido dietro la nuca con delle forcine; al "Rockability", tirati indietro ai lati della testa con il gel e con il ciuffo cotonato dalla radice. E poi infine il "Sofisticato", con ciocche pettinate all'indietro e lavorate con tanto gel.



"Leggere leggeri" di Angela Montalto La rappresentazione mite

Gli occhi dei cittadini italiani sono sempre più spesso puntati sul mondo della politica e soprattutto sul modo di governare il nostro Paese, sul modo di legiferare, sulle eventuali riforme costituzionali da mettere in atto ed è da questa osservazione che nascono mille interrogativi da parte di un popolo, che cerca di comprendere il suo destino, tenuto tra le mani della democrazia parlamentare.

Da analisi profonde nasce il libro "La rappresentanza mite" del Prof. Ciro Sbaillò docente di Diritto Comparato e Presidente del Corso di Laurea in Scienze Politiche Internazionali dell'Università Kore di Enna, come lo stesso autore precisa durante la presentazione del libro avvenuta il 28 maggio, esso nasce con il proponimento di essere uno spunto di riflessione per coloro che lo leggeranno e non una critica sterile. Il libro inizia affrontando il tema del "destino della rappresentanza" nell'attuale esperienza costituzionale ed illustra la situazione italiana analizzando accuratamente le principali proposte di superamento del bicameralismo. L'autore non trasalca di effettuare nei capitoli successivi un indispensabile excursus storico delle seconde Camere, partendo dall'esperienza inglese e cercando di comprendere da dove derivi lo sviluppo delle suddette.

E' attraverso l'esperienza francese, belga, statunitense, tedesca, molto differenti tra loro, che si ottengono le prove della longevità del bicameralismo. Infatti nel testo vengono analizzati i meccanismi dei vari sistemi bicamerali, comparandoli tra loro. Sbaillò interrogato sul suo giudizio in merito al bicameralismo nel sistema italiano non esita a rispondere che: "non ci sono aspetti positivi contrariamente a quelli negativi che invece sono molteplici a partire dall'iter legislativo troppo lungo che comporta numerose spese e quindi un raddoppiamento dei tempi".



Motori

Nuova C4, Citroën punta in alto

Più lunga di 5 cm. (4,33 m.), più larga di 2 (1,79 m) e più alta di 3 (1,49 m), si presenta con un'abitabilità migliorata (come dichiara il Costruttore) e ha introdotto equipaggiamenti finora riservati a vetture di categoria superiore. La Citroën C4 ripropone il percorso stilistico inaugurato dalle C5 e C3 e, benché riprenda nel frontale il design della concept DS High Rider presentata a Ginevra quest'anno, per il momento verrà offerta con la sola carrozzeria a cinque porte. Per quanto riguarda gli interni, sono diverse le soluzioni riprese dalla sorella maggiore C5: fra queste, spiccano i sedili anteriori con regolazione lombare elettrica e funzione "massaggio", un nuovo impianto audio surround e una presa elettrica da 230V.



Oltre ai più comuni dispositivi di ausilio alla guida, quali l'Hill assist (aiuto alla partenza in salita), Asl (avviso di superamento delle carreggiate) e al regolatore elettronico di velocità, la Citroën C4 può essere equipaggiata anche con i fari bi-xeno autoadattativi, l'Easy Parking e il sistema di sorveglianza dell'angolo morto. La C4 integra il servizio Citroën eTouch: grazie a una scheda telefonica integrata, in caso di problemi lancia una chiamata d'emergenza e d'assistenza localizzata.

Delle motorizzazioni non si sa ancora nulla di preciso; di sicuro, la gamma della nuova Citroën C4 includerà anche versioni microibride e-HDI, turbodiesel con sistema stop & start di ultima generazione, che, stando ai dati dichiarati dalla Casa, offre emissioni di CO2 pari a 109 g/km. I maligni affermano che una volta Citroen si distingueva per l'originalità sia stilistica che tecnica. Questa politica le ha creato una schiera di fedeli appassionati, non sufficienti tuttavia a sostenere le sfide odierne. Il nuovo corso, inaugurato con la C5 e che prosegue ora con la C4, per puntare a maggiori volumi non fa altro che copiare qua e là spunti dalle concorrenti di maggior successo.

Matteo Astorina

Ducati Monster 796, 696 o 1100: scarenata

Circa vent'anni fa Ducati, proponeva la prima Monster, motorizzazione 900. Un grande successo. Via via negli anni la Monster family si è allargata fino ad avere, oggi, in produzione versioni molto maneggevoli, la 696, la 796, la 1100, scorbatica ma con tanta potenza. Monster 696 è la moto perfetta per chi vuole comperare una prima moto divertente e facile da portare, e prezzo abbordabile (7.790 €).



Ducati ne produce una versione depotenziata a 25 Kw per neopatentati. Unico neo il motore, che magari non dà quella soddisfazione che ci si aspetterebbe da una Ducati. La Monster 696 eroga 80 cv di potenza, niente male, per quello che si conferma il propulsore dalla miglior potenza specifica tra i motori Ducati raffreddati ad aria.

La moto è molto leggera, 161 kg e in sella ci si sta "comodi". È versatile, divertente tra le curve e piacevole in città. L'angolo di sterzo, come in tutta la famiglia Monster, è molto migliorato rispetto ai modelli precedenti.

Monster 796 è la naked perfetta per tutti. Su questo modello sono stati apportati diversi cambiamenti il cui fine ultimo è quello di rendere il mezzo ancora più equilibrato e godibile con le modifiche alla posizione di guida, più eretta e confortevole per la conformazione della sella e al manubrio più alto di 20 mm, e l'adozione del motore di cilindrata 803, capace di 87 cavalli e dotato di un'erogazione severa ma meno nervosa di quella del 1100. Nel traffico è leggerissima, fuori porta è veloce senza essere impegnativa e diverte tra le curve. Il prezzo della Monster 796 parte da 8.990 euro. Monster 1100 è un mix di potenza e leggerezza. Magari non semplice da portare come le due cilindrate minori, ma un motore da 95 cv a 7.500 giri e con una coppia massima di 103 Nm a 6.000 giri, fa venire voglia di domarlo a chiunque. Di sicuro la versione 1100 è la più impegnativa tra le tre e può dare il meglio di sé con un pilota già esperto. Monster 1100 parte da 11.000 euro.

Matteo Astorina

**Curiosità da Web di Matteo Astorina
Tre D anche nei videogiochi!**

Il mondo tridimensionale affascina tutto il mondo soprattutto in questo ventunesimo secolo ricco di tecnologia. Dopo i film ecco sbarcare novità nel mondo delle console. Sono quattro i primi videogame per console in tre dimensioni ad arrivare sul mercato. Ampio merito alla Sony che, attraverso il servizio online per PlayStation 3, permette di acquistarli per poco meno di 30 euro.



Nonostante sia stato provato in maniera scientifica che il 3D nuoce agli occhi, soprattutto se continuo, la Ubisoft, editore di titoli del calibro di Assassin's Creed o Prince of Persia, ha pronosticato che entro il 2012 la metà dei videogame nei negozi saranno in tre dimensioni.

Eppure questa pazzesca novità sembra già spenta sul nascere perché è già noto chela Nintendo sta perfezionando il suo 3ds, console portatile molto potente e capace di visualizzare giochi in tre dimensioni senza bisogno di occhiali.

Il primo amore non si scorda mai...

Dalla Stony Brook University di New York è stato scientificamente provato che se il primo amore non si scorda mai c'è una causa biologico-psichica. Con la prima ardente passione si attivano per la prima volta i circuiti neurali dell'ansia e della paura, provocando in noi una specie di trauma. E questa è una cosa comune a tutti gli uomini e le donne esistenti al mondo senza differenze di razze o etnie; così si spiegano le culture che combinano i matrimoni in quanto l'innamoramento è più negativo che altro.



Il ricercatore cinese Xu ha detto: "Con l'analisi degli impulsi cerebrali abbiamo riscontrato, in concomitanza con l'immagine della persona amata romanticamente, una forte attivazione nelle aree che regolano i meccanismi motivazionali, notando che i volontari che stavano vivendo quel tipo di sentimento erano più soddisfatti nelle relazioni. Le immagini di amori passionali, invece, attivavano le zone del cervello che regolano tensione e paura".

Consigli



Peperoncini

- Indossate i guanti di gomma se dovete maneggiare i peperoncini o altre spezie piccanti. Non toccatevi gli occhi: gli oli essenziali possono irritarvi la pelle.
- Per spillare i peperoncini freschi, arrostiteli alla griglia o teneteli sulla fiamma con una forchetta. Rigrateli spesso finché tutta la buccia sarà annerita, poi avvolgeteli immediatamente in un sacchetto di carata o di plastica e lasciateli riposare per 15 minuti. La pelle si staccherà sotto l'acqua fredda.



Pulire il pesce

- Prima di pulire il pesce vuotandolo dai visceri, asciugatelo con uno straccio o con carta da cucina. Se dovete maneggiare un pesce molto viscido, strofinatevi prima le mani con il sale.
- Potrete compiere quest'operazione in un'unica volta, poiché lingua, branchie e interiora sono tutte collegate tra loro.
- Innanzitutto con un coltellino ben affilato incidete la cartilagine che collega le branchie alla testa sul palato. Poi tagliate intorno all'apertura branchiale fino alla mascella inferiore. Ripetete dall'altra parte della testa. Inserite di nuovo il coltello nella bocca del pesce, tagliando la cartilagine che collega la lingua alla mascella. Ora, con un taglio superficiale, incidete il ventre dalle branchie fino alla coda. Infine tenendo stretto il pesce per il lungo, infilate le dita nel taglio della mascella, afferrate la lingua e tirate verso il basso con un movimento rapido e preciso. Tutte le interiora verranno fuori in un'unica massa.



Pulizie

- Il detersivo della lavastoviglie sarà ottimo per lavare frigorifero, fornelli, vetri ma anche pavimenti e piastrelle. Sciogliete un quarto di tazza di detersivo per lavastoviglie in tre litri d'acqua molto calda, dopo aver lavato, passate un panno asciutto. Indossate guanti di gomma e assicuratevi che le superfici colorate che state per pulire non stingeranno.
- Cancellate i segni dei pennarelli dalle pareti, spazzandoli con dentifricio oppure passandoci sopra un panno imbevuto di ammoniacca. Sciacquate e asciugate.
- L'alcol denaturato scioglierà le sbavature di stucco attorno alle vasche da bagno. Inoltre farà brillare la rubinetteria cromata e il vetro. Anche la candeggina liquida (1/4 di tazza in 3 litri d'acqua) elimina le incrostazioni di stucco.
- Pulite i sanitari mentre siete fuori casa versando nel water ¼ di tazza di candeggina e lasciandola agire fino al vostro ritorno. (Attenzione non usate però la candeggina se avete già introdotto un prodotto per la pulizia: la mescolanza delle due sostanze potrebbe provocare inalazioni tossiche). Per evitare incrostazioni e cattivi odori, versate una tazza di bicarbonato di sodio nel water una volta a settimana.
- Non riuscite a snidare lo sporco da quell'angolino?
- Tagliate le setole di uno scopino a 45° e avrete lo strumento adatto.



Parliamo Di.....

Aglio

Da più di 5000 anni l'aglio è un elemento fondamentale della medicina naturale, oltre che della cucina. È usato ancora oggi per combattere disturbi come il raffreddore.

- Quali sono gli effetti benefici dell'aglio?

L'aglio è ricco di composti zolfo e contiene potassio e vitamina C, ferro, manganese, e fibre. Per via dei suoi antiossidanti e composti minerali si ritiene che possa aiutare a prevenire le cardiopatie, alcuni tipi di tumore e di infezioni. L'odore e il sapore caratteristici dipendono dall'allicina, sostanza prodotta dalla trasformazione dei suoi composti. I composti zolfo dell'aglio sono utili per prevenire il cancro, ridurre il colesterolo nel sangue e contrastare infezioni batteriche e fungine. Pare dimostrato che se assunto come integratore l'aglio protegga dal raffreddore. Infatti il suo contenuto di vitamina C è un potente antiossidante in grado di rinforzare il sistema immunitario.



- L'aglio può avere effetti benefici per il sangue?

Alcune ricerche dimostrano che l'aglio se consumato regolarmente riduce il livello del colesterolo "cattivo" nel sangue. Esso favorisce inoltre la circolazione e aiuta a mantenere la fluidità del sangue. La sua azione protegge dunque da arteriosclerosi, cardiopatie e ictus. Pare che l'aglio possa anche contrastare l'ipertensione, uno studio ha di recente dimostrato un lieve abbassamento di pressione in circa metà dei partecipanti a cui era stata somministrato un preparato a base di aglio liofilizzato. I risultati più positivi si ottengono consumando quantità consistenti di aglio tra i 7 e i 10 spicchi di aglio al giorno. Ciò non significa che tuttavia quantità inferiori non siano benefiche. L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di assumere una quantità più modesta corrispondente a 1 spicchio di aglio o a 2-5 mg di allicina al giorno.

- In sintesi i benefici dell'aglio

- Protegge da alcuni tipi di tumore
- Aiuta a prevenire cardiopatie e ictus
- Abbassa la pressione
- Aiuta a contrastare le infezioni
- Migliora la circolazione



Conservazione

Conservatelo in un luogo fresco e al riparo della luce. Si conserva fino a due mesi se intero, ma una volta aperto il tempo di conservazione si riduce.

**La nostra ricetta
Saltimbecca alla romana**

- Ingredienti per 4 persone
8 fettine di fesa di vitello
8 foglie di salvia
8 fettine di prosciutto crudo
30g. Di burro
sale
pepe



Disponete le fettine di carne su un tagliere e con un coltello affilato, privatele delle parti grasse e eventuali nervetti, quindi appiattele leggermente con un batticarne. Su ogni fettina di vitello sistemate una foglia di salvia ben lavata e asciugata e una fettina di prosciutto, ripiegandola in modo che non fuoriesca dai bordi della carne. Fermate quindi ogni saltimbecca con uno stecchino da cucina. Sciogliete il burro in una capiente padella antiaderente, unite i saltimbecca e fateli cuocere per 1 minuto, quindi girateli, insaporiteli con un pizzico di sale e una manciata di pepe e completate la cottura per un altro minuto. Prelevate la carne versate in padella 1 cucchiaio d'acqua e fate restringere il fondo di cottura. Servite su un piatto da portata.

Qui trovi Dedalo

SUPERMERCATI CARUSO Qualità e Conoscenza dal 1969	Officina del Belvedere	Il Dolce Pasticceria - Caffetteria Gelateria - Tapola Calda	PIZZE DA ASPORTO MEDITERRANEA PIZZERIA CONSEGNA A DOMICILIO 0935.511840 via Montesalvo, 59	Caffetteria Riccobona Via IV Novembre, 13 Enna tel. 0935 38347
tavola calda EUROPA rosticceria 0935-37467 Viale IV Novembre 11	Call 338-2330522 PIZZA al volo Piazza Seclfo	Gusto Chebab accento sul sapore Belvedere - Enna 333.4347196	AUTORICAMBI Grippaudo Via Pergusa, 192 tel. 0935.25188	Pasticceria - Gelateria Tavola Calda - Servizio Saletta bar sorrento Tel. 0935.25630
pasticceria - gelateria - tavola calda Pasticceria Dell'Arte Tel. 0935 90481	NOVITA' risparmi fino a 70% saponando DETERGENTI ALLA SPUMA Enna - Via Lanza, 71 - Tel. 943.500225	PASTICCERIA GELATERIA TAVOLA CALDA CAFFE' ROMA S.r.l. Via Roma 312 0935.501212	sids arena Viale Regione Siciliana Enna Alta	Parrucchieria Maricò Via Ottavio Catalano, 55 tel.0935.503432
DIGITAL WORK stampa fotografica da file in 3 minuti v.le IV novembre,59	TAVOLA CALDA di Pavone Paolo PRANZI COMPLETI SPECIALLY PIZZA PAPAYA Via Mercato S. Antonio, 26	EneB Basile Supermercato di via IV Novembre Supermercato di via Roma	Ristorante - Pizzeria Ariston di Argento e Pansu	NUOVO CICCIO D'ORO Di Mirisola Francesco Bar - Pasticceria Tavola Calda - Gelateria Via Roma 364 tel. 0935. 24599
Buscemi libri & oggetti per la scrittura tel. 18996	PASTICCERIA - GELATERIA BAR - TAVOLA CALDA SALVATORE MADONIA Via Ottavio Catalano, 34 Tel. 93502518	Punto Sma Supermercato 0935-501312	Caffè del Centro Pizza San Cataldo	Pizzeria d'aperte Bellu Neppoli Stazione Angeli Via Spirito Santo, 123 Tel. 0935.510636
PERGUSA	HOTEL Villa Giulia Via Dafne 2 Pergusa tel. 0039-0935.541043	Riviera Hotel Tel. 0935.541267 Fax 0935.1896027	da Carlo Bar - Ristorante - Pizzeria Tel. 0935.541030	

ENNA BASSA

MAX calzature	EDICOLA DI RACALBUTO ANITA Quadrivio S. Anna	Parrucchieria Stella Tel.0935.531898 piazza Pier Santi Mattarella, 28 compl. Ennadue - ENNA BASSA	GELATERIA - GASTRONOMIA - TAVOLA CALDA BAR - PASTICCERIA DI MAGGIO	RO. G.A. Officine Ortopediche
sids arena Piazza Antonella da Messina Enna Bassa	64 sixty four rooms Enna Bassa Via S. Ingra S.n.c. 0935 20410	Salvatore Cirillo carburanti e lubrificanti agricoli ed industriali stazione di servizio Esso bar tabacchi via Pergusina, 7	Modaitalia	Enna Mercato SIDER sids C.da Santa Lucia Enna bassa
AMATO ELETTRICITA' Via Basilicata, 24/26 - Tel. 0935.29997 Via Unità d'Italia - Tel. 0935.20380 ENNA BASSA	GALLERIA caffè Tabacchi presso Centro Com.le "La Galleria"	BC Supermercati Via Leonardo da Vinci Enna Bassa	CNA Enna Via E. Romagna, 3 tel. 0935.502260 fax 0935.511757	UNFidi Imprese Sicilia
Bivona Via Boris Giuliano, 15 Complesso Enna due Enna Bassa Tel. 0935.533649	MODE VESTEIL TUO MONDO Via B. Giuliano, 9 (c/da Ferrante) Tel/Fax 0935.20506	Editore: "Nuova Editoria" soc. coop. Iscrizione al R.O.C. n. 10884 Aut. Tribunale di Enna n. 98 del 07/01/2002 (Registro degli Operatori della Comunicazione) Direttore responsabile: Massimo Castagna Stampa: NovaGraf s.n.c. - Assoro		

Dedalo in Provincia

AGIRA: Iacona Filippo Via Vittorio Emanuele, 89; **AIDONE:** Strano Rosaria Piazza Cordova, 9; **ASSORO:** Santoro Sebastiano Via Grisa, 279; **BARRAFRANCA:** Cravotta Rosa C.so Garibaldi, 377; Giunta Angelo Via Vittorio Emanuele, 475; Tambè Roberto Rocco Via Umberto, 27; Edicola Nicolosi Viale Gen. Cannata; **CALASCIBETTA:** Colina Carmela Via Conte Ruggero, 46; Edicola Catanese Via Nazionale, 51; **CATENANUOVA:** Lombardo Anna Maria Via Vitt. Emanuele; Muni Santa Piazza Umberto, 167; **CENTURIPPE:** Ingrassia Bruno Via Umberto 98; **GAGLIANO:** No Limits di Pomodoro Anna Via Roma; **LEONFORTE:** Le Coccinelle di Vaccauzzo C.so Umberto; L'Edicola Pagina di Carmela Barbera C.so Umberto 430; Bar Cangeri C.so Umberto, 256; Vitale Francesco & C. C.so Umberto, 108; **NICOSIA:** Gentile Giuseppe Piazzetta Leone sec.; Lo Furno Maria Giovanna Via G.B. Livolsi; Ragalmuto Benedetto Via Fratelli Testa, 23; Rizzo Felice Via Vittorio Veneto, 19; **PIETRAPERZIA:** Di Prima Michele Via Marconi; **P. ARMERINA:** Cartolibreria Armana Via R. Roccella, 5; Chiaramonte Giuseppe Via Machiavelli; Gagliano M.Salvina Piazza Garibaldi, 22; Giunta Carmela Via G. Ciancio, 128; Lanzafame Pietro Piazza Boris Giuliano; **REGALBUTO:** Carambia Iole Via G. Ingrassia, 69; Di Gregorio Gaetana Via Don Giuseppe; **TROINA:** Zitelli Salvatore Via Nazionale, 54; **VALGUARNERA:** Giordano Mario Via Sant'Elena, 115; Pavone Giuseppe Via Garibaldi, 98; **VILLAROSA:** Edicola Nicoletti Giovanni C.so Garibaldi;

NovaGraf s.n.c.
il vostro partner professionale per la stampa
C.da Piano di Corte - 94010 Assoro (En)
Tel. 0935 667 864 - Fax 0935 620 507
novagraf@novagraf.it - novagraf.it

...adesso è anche legatoria...

ANNUNCI

AFFITTASI

Enna Bassa - Abitazione per famiglia adiacente a negozio Bruno: quattro camere, ripostiglio, servizi e veranda. Per Info 0935.500527

VENDESI

Pergusa - Villetta singola, zona panoramica 1 km circa da Pergusa. 300 mq su 2 piani con 1500 mq di terreno. € 320000,00 n.t.. Per Info Cell. 349.1340531



ACQUAENNA
GESTIONE DEL SERVIZIO IDRICO INTEGRATO

ACQUAENNA S.C.P.A. - Via S. Agata, 71 - 94100 ENNA
- p.iva 01087110860 - e-mail: info@acquaenna.com

L'acqua della tua città



Numero Verde
800010850