



Sanità: il rintocco delle campane

E' in questi giorni che il Direttore Generale dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Enna, Dott. Nicola Baldari, ha rilasciato alla stampa il bilancio di un anno di attività, tutta finalizzata, ha affermato, a "erogare l'assistenza sanitaria in modo più razionale ed efficace, potenziata in dotazioni tecnologiche, P.T.A. (Punti Territoriali di Assistenza) ed assistenza domiciliare. Una sanità sempre più vicina ai reali bisogni della gente con l'insediamento del Comitato consultivo aziendale, composto di 23 associazioni".



Costume di questa testata è, però, quello di non fermarsi mai alla prima campana che suona, neanche fosse, per "dislocazione verticale", grandezza e brillantezza la maestosa "Czar Kolokol".

Un orecchio poco allenato, un orecchio profano alla situazione sanitaria, non riuscirebbe a distinguere la differenza di suono, ma le campane non sono (fortunatamente?) tutte uguali: ci sono campane fisse, ferme sulle proprie opinioni, che non mutano qualunque cosa accada; ci sono campane in movimento o basculanti che sanno oscillare con sapienza a seconda della mano che le agita e ci sono campane controbilanciate, che producono rintocchi, a volte molto armoniosi, ma purtroppo distanti nel tempo, non efficaci nel contesto dinamico in cui si muovono politica e affari.

Beh, andando in giro per corsie, reparti, uffici ... di campane ne abbiamo sentite suonare tante: quelle dal rintocco ufficiale, direi quasi sindacale, suonavano con alla mano delibere, piante organiche, atti aziendali e proposte, le altre avevano un suono attenuato dal velo dell'anonimato, dal momento che, a loro dire, disposizioni amministrative non consentono il rilascio di dichiarazioni se non preventivamente autorizzate, come se la sanità non fosse un diritto di cui i cittadini possano godere anche in termini di corretta e completa informazione.

Un suono comune tra i vari rintocchi si è però avvertito nitidamente: stiamo parlando dello sforzo chiaro e condiviso delle varie parti in gioco, dal vertice al portantino, di formulare uno schema integrato del servizio, capace di porsi obiettivi chiari di funzionalità e qualità, di auto-valutarsi individuando punti di forza e di debolezza e di non lasciare spazio a scelte pensate ed operate per rimanere "ad arte" autoreferenziali.

Se l'intento risulta comune e coincidente con la domanda della comunità di poter godere di un ser-

vizio sanitario di qualità, con punte di eccellenza a massimo 20 minuti da casa, non si capisce perché il passo verso la concretizzazione dei buoni propositi sia così difficile: ci sono esempi sparsi in tutto il mondo che mostrano come lavorare per accrescere il benessere comunitario consenta di conseguire anche ottimi risultati individuali. Ma poi vengono in mente la tante variabili, spesso non solo non governabili ma anche non comprensibili.

In Italia, un gocciolo di più in Sicilia, si lavora per mantenere sacche di precariato e di bisogno, facili da manovrare con le pratiche ormai consuete del "malaffare e dello scambio di favori", dove l'ingerenza della politica è diventata negli anni quasi "asfissiante".

Questo concetto lo ha ben sintetizzato in un'espressione il Consigliere Nazionale ANAAO, Dott. Salvatore Barbera, durante l'intervista che potrete leggere a seguire su questo numero: parla, infatti, di "mancanza del governo del processo, per cui si è sempre provveduto per risolvere situazioni contingenti con atti improvvisati senza mai attendersi a linee guida programmatiche, causando discrasie, favoritismi e tutto quello che vediamo sotto i nostri occhi".

Il compito di porre rimedio al disastro economico e sociale dei nostri territori, nemmeno a dirlo, tocca alla Politica, non a caso scritta con la P maiuscola: quella che sola può risultare in grado di riprendere ruoli e competenze, di leggere i numeri come sono, cioè "come semplici indicatori per effettuare scelte le più eque possibili"; una Politica capace di ristabilire regole la cui applicazione possa dare risposta al bisogno di salute della popolazione, differenziata per specificità territoriali ed epedimiche.

Tutto questo lo diciamo non spinti solo dal buonsenso ma confortati dalla normativa di riferimento (art. 5 comma 9 della Legge 14 aprile 2009, n. 5) che afferma (a sorpresa dal momento che nei fatti il nostro territorio sta subendo continui scippi alla luce del sole) che, in particolare nella Provincia di Enna, "dovranno essere sviluppati programmi finalizzati a corrispondere a particolari bisogni di salute correlati alle peculiarità dei territori montani, alla frammentazione territoriale e alle caratteristiche orografiche nonché ai flussi di utenza extraregionale".

Ed il principale strumento di definizione delle linee guida organizzative e cliniche in grado di razionalizzare le risorse per ottenere un sistema sanitario flessibile, innovati-

vo e di qualità, è proprio l'Atto Aziendale.

Si tratta di un atto di autogoverno di cui si dota il Direttore Generale sulla base delle indicazioni della Regione, che provvede successivamente alla sua legittimazione ed approvazione al fine di ottimizzare i processi erogativi per lo svolgimento di attività sanitarie di qualità sempre maggiore. Dalle OO.SS. (Organizzazioni Sindacali) apprendiamo che, con non poche difficoltà, la Direzione Generale si è trovata costretta ad esitare un Atto Aziendale senza avere prima un Piano Sanitario Regionale valido: "E' come se" - affermano - "venisse approvato il principale strumento di innovazione e modernizzazione della gestione di una programmazione che è ancora da fare. In buona sostanza l'Atto Aziendale proposto corrisponde, in linea di massima, alle linee guida date dalla Regione, ma non risponde, se non con enunciazioni e titoli di articoli, al funzionamento dell'ASP".

Emerge un dato (crediamo molto interessante) dalle interviste effettuate: non è l'operato del Direttore Generale a creare perplessità, dal momento che si attiene in maniera pedissequa alle disposizioni assessoriali, ma sono proprio gli atti programmatici posti in essere dal Governo Regionale che, senza epidemiologia, Piano Sanitario Regionale e sistemi di verifica, sembrano essere, a dir poco, autoreferenziali. Ma come in ogni cosa che capita in questa bella terra, dove dicono "abbiamo tutto ... ma ci manca il resto" (Caruso), tra il dire ed il fare ... ritroviamo sempre la capacità

progettuale!

A volte manca (e non si possono fare in questi casi miracoli!), ma quando esiste viene mortificata da Rappresentanti Regionali poco attenti nel difendere con regole e parametri ben chiari la sanità locale.

E' questo il punto in cui si sono soffermati i nostri interlocutori con maggior pathos: "la Deputazione Provinciale alla Regione" - sembrano affermare all'unisono - "ha forti responsabilità nei confronti del modo di agire dell'Assessorato. Non si sono osservati giusti attenzioni ed interesse tali da consentire di intervenire sulle sorti, quasi ormai segnate, della sanità del territorio ennese. Se l'operato dell'Assessore Russo non verrà incardinato su basi differenti si assisterà a fenomeni sempre più evidenti di negazione della cura, certamente con il vantaggio di

risparmiare sulla spesa e sulle risorse impiegate, ma con un conseguente e più dannoso nel tempo aumento della migrazione assistenziale".

Non è difficile comprendere che il rischio sia quello, di sapore retrò e decisamente più grave, della "mancanza di coesione sociale".

Se vi sembra esagerato parlare in questi termini, consentiteci di fare un esempio: si parla di una riduzione della spesa farmaceutica dal 14,93% del 2008 al 14,52% del 2009. Una piccola variazione (- 0,41%) che farebbe pensare ad un corretto governo della spesa, ma che in realtà nasconde il dato più drammatico di una carenza di assistenza territoriale ed a volte di una vera e propria negazione delle cure. Direte Voi ... poco male possiamo spostarci in altre Province, Regioni o, magari, in altri Stati, per ottenere le cure di cui abbiamo bisogno e diritto! Sì, ma i diritti di chi non si può permettere altra sanità se non quella offerta nel territorio chi li difende? La stessa sanità di un territorio in cui la povertà è in aumento e colpisce sempre più famiglie ed in modo particolare quelle che hanno persone non autosufficienti a carico.

Se di tutto questo la politica non vorrà tenere conto, limitandosi a recitare ruoli improvvisati in attesa di nuove elezioni, faccia pure,

ma sappia che si rischia di ottenere sempre più nette divisioni (anche e soprattutto in termini sociali) tra i territori delle eccellenze e quelli dell'emarginazione, con il rischio di far esplodere in maniera irreversibile la spesa sanitaria per la migrazione sanitaria.

Tiziana Arena

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)



Sanità - Barbera (ANAAO): "Meno ospedale più territorio"

Incontriamo il Consigliere Nazionale ANAAO, Dott. Salvatore Barbera, davanti ad una tazza di caffè e qualche sigaretta. Cordia-

le ci fa accomodare e subito entra nell'argomento, proponendo perfino alcune letture che spaziano dall'economista americano William J. Baumol all'italianissimo Ivan Cavicchi, sociologo e filosofo con laurea ad honorem in medicina. A quest'ultimo in particolare si ispira la proposta dei sindacati sulla compatibilità economica del servizio sanitario. Curiosi chiediamo ...

- Lo slogan del rilancio del Servizio Sanitario Regionale al fine di risparmiare ed assistere meglio è: "meno ospedale, più territorio". Quanto è applicabile in termini concreti?

"Una ricetta vecchia mai abbastanza applicata. Non avendo, infatti, dati certi ed un'epidemiologia che possano guidare le scelte da fare, ogni azione risulta a rischio con il possibile risultato finale di spendere molto e non dare adeguata assistenza alla popolazione. Solo rispondendo ai bisogni di salute dei cittadini spostando le prestazioni dall'ospedale al territorio è possibile governare il sistema salute e risparmiare nella spesa. "

- In sanità il lavoro si identifica con la prestazione stessa e non può essere sostituito se non parzialmente dalla tecnologia. Quanto incide in questo contesto la carenza di personale?

"E' sicuramente ostativa a qualsiasi forma di assistenza che si voglia definire tale. Si pensi ad esempio che da un'analisi grezza dei dati regionali il personale dovrebbe essere costituito da circa 54.000 dipendenti, mentre la Corte dei Conti certifica che in Sicilia il numero delle persone impiegate (piante organiche teoriche e non posti occupati per il blocco del turnover) è di 52.000, per di più mal distribuito fra ospedali e territorio. La situazione è aggravata poi dall'entrata in vigore dell'ultima leg-

ge finanziaria che lascerebbe a casa dal 1° Gennaio 2011 circa il 50% dei lavoratori precari della sanità. Questo comporta una importante caduta di assistenza dal momento che gli stessi posti, di conseguenza gli stessi servizi, devono essere coperti da meno personale con l'impegno di spesa in termini di monte stipendiario di competenze aggiuntive pari a quello del 2010."

-Quale la situazione ennese?

"Il calcolo è presto fatto. Il livello minimo di personale per garantire la sicurezza di pazienti ed operatori è funzione dei posti letto e del numero di abitanti: la Provincia di Enna dovrebbe presentare un totale di 787 posti letto (relativamente ai 175.000 abitanti), che tradotti in dipendenti comporterebbero 525 impiegati fuori dai presidi ospedalieri e 2046 all'interno di quest'ultimi. La realtà provinciale vede invece 617 posti letto totali,

per 1259 dipendenti di presidi ospedalieri (350 in meno di quelli che dovrebbero essere) e 853 dipendenti fuori dai presidi ospedalieri (350 in più di quelli che dovrebbero essere). Un'analisi grezza mostra come il personale è mal distribuito e che la soluzione potrebbe essere una semplice riorganizzazione dell'organico."

- La proposta avanzata dai Sindacati al Direttore Generale e all'Assessore Regionale del settore prevede la sostituzione della sostenibilità con la compatibilità economica. In cosa consiste?

"L'art. 5 comma 9 della Legge n.5/09 individua nelle Province di Messina ed Enna aree specifiche per sviluppare programmi finalizzati a corrispondere a particolari bisogni di salute correlati alle pe-

culiarità dei territori montani, alla frammentazione territoriale e alle caratteristiche orografiche. Enna in particolare pur avendo il 2% della popolazione regionale presenta il 10% del territorio, con la conseguente necessità di prevedere personale per l'attivazione degli ambulatori di primo e secondo livello e percorsi terapeutici in collaborazione con i medici della medicina generale. Questo si può avere solo applicando un processo dinamico che è in relazione al passaggio delle prestazioni dall'ospedale al territorio, adeguando le piante organiche teoriche ai risparmi che si potranno ottenere dall'applicazione della Legge n.5/09. Il vero obiettivo è riempire di contenuti i centri periferici, implementando il sistema Hub/Spoke (virtuoso solo sulla carta) e ponendo le basi per le eccellenze."

- La normativa parla di "migrazione sanitaria" e di interventi per prevenirla.

Quali le proposte da voi avanzate?

"Si parla di migrazione sanitaria ma non si forniscono elenchi di patologie né strategie per evitarla. Le nostre proposte prevedono, oltre all'integrazione della bozza di piano con l'allegato recante i DRGS di tipo chirurgico e medico, l'attivazione di una commissione che stabilisca le linee guida che consentano tramite le reti Hug (centro di eccellenza) e Spoke (presidio territoriale) di selezionare e filtrare le varie patologie, dando una risposta al bisogno sanitario quanto più vicino e qualificata possibile. Nella sostanza la logica dell'autosufficienza prevede che siano gli operatori sanitari, nella misura del possibile, ad andare verso il cittadino e non viceversa."

Tiziana Arena

Sanità - Pavone (NURSIND): "Puntiamo al riconoscimento vero delle professionalità sanitarie"

Continuiamo il nostro viaggio nella Sanità provinciale ascoltando un'altra voce autorevole. Abbiamo invitato in redazione il Segretario Provinciale del NURSIND, il Sindacato delle professioni infermieristiche, Mirko Pavone. La lunga chiacchierata consente di porre in evidenza altri aspetti di una situazione sanitaria che non è nata tale, ma risulta figlia di scelte pensate ed operate non sempre per consentire di raggiungere livelli di assistenza sanitaria qualificata. Chiediamo ...

- Le OO.SS. hanno avanzato una proposta al Direttore Generale e all'Assessore Russo sulla rimodulazione delle piante organiche. Se fino alla sera prima anche il Vostro Sindacato ne condivideva le linee di principio, cosa Vi ha portati a presentare poi una proposta alternativa?

"A dividerci è stata la non condivisone di alcuni processi di selezione del personale che consentiva di applicare delle premialità solo a personale amministrativo. Noi puntavamo ad un riconoscimento più consistente verso le professionalità sanitarie, che sono quelle che garantiscono la qualità della prestazione pur riconoscendo un ruolo essenziale anche ai dipendenti del comparto non sanitario. E' per questo che il Nostro operato si è differenziato ed insieme alla UIL abbiamo presentato una proposta che

non definirei alternativa perché sposa il medesimo principio della compatibilità economica. "

- Quanto il servizio sanitario erogato attualmente nell'ennese è legato a scelte effettuate da precedenti atti gestionali?

"Una lettura dell'attuale stato delle cose si può fare solo alla luce di atti precedenti. Mi riferisco in particolare alla situazione dell'ASL4, ora confluita insieme alle altre strutture provinciali nell'ASP. Circa 2 anni fa come sindacato abbiamo chiesto all'Amministratore dell'ASL4, Dott. Judica, di comunicare se erano garantiti i livelli minimi imposti dal DA 810/03 per quanto riguardava le piante organiche. La risposta ottenuta è stata quella che i livelli non potevano essere garantiti per carenza di personale e perché in attesa di rimodulazione. Sembra però che, al momento di consegnare i dati relativi ai posti letto della Provincia, che consentono un calcolo diretto del personale necessario per svolgere in sicurezza i servizi sanitari, siano stati comunicati circa 100 posti letto in meno, con

conseguente sottostima delle piante organiche da impiegare."

- Qual'è la situazione attuale con la prima applicazione della legge n.5/09 e delle direttive assessoriali?

"Abbiamo apprezzato lo sforzo compiuto dall'Amministrazione Generale nel formulare ed adottare un atto aziendale complesso, che tra l'altro è stato tra i pochi approvati a livello regionale. Il problema consiste però nel fatto che tale Atto non risponde alle esigenze sanitarie del territorio, dimenticato soprattutto dalla Deputazione Provinciale alla Regione. Non si è fatto niente, infatti, nel momento in cui l'Assessore Russo ha trasformato le linee guida per la costituzione delle piante organiche in Decreto. Questo ha evitato che tali piante organiche venissero impugnate dalle organizzazioni sindacali."

- Ha parlato di scarso ruolo rivestito dalla politica nel governare i processi in corso. Quanto può essere reale parlare di rischi di mancanza di coesione sociale?



Mirko Pavone (NURSIND)

"Il rischio sussiste nella misura in cui la rimodulazione non venga effettuata in maniera seria. Mi spiego. Per decreto regionale, al fine di garantire la sostenibilità economica, è necessario provvedere ad un accorpamento di unità operative, questo comporta recupero di personale e di posti letto. Se tali azioni comportassero solo una perdita di posti di lavoro senza produrre un miglioramento del servizio (ad esempio abbattendo i tempi nelle liste d'attesa) allora avremmo fallito."

- Quale la Sua personale soluzione?

"Non ho ricette miracolose ma se si implementasse il ruolo dei presidi territoriali sarebbe un primo utile passo per uscire dall'impasse. Si potrebbero ad esempio attrezzare nelle 4 strutture provinciali dei centri di primo soccorso (pronto soccorso) attrezzati per interventi anche chirurgici d'emergenza e prevedere unità di eccellenza per il trattamento specialistico solo all'interno dell'Ospedale Umberto I°. Non servono, ad esempio, i 4 cardiologie nel territorio che funzionano male, ma servono 4 centri di intervento sullo stato acuto affiancati da 1 grande reparto cardiologico all'Ospedale di Enna. Siamo comunque fiduciosi che questa Amministrazione possa attuare scelte congrue all'offerta sanitaria"

T. A.

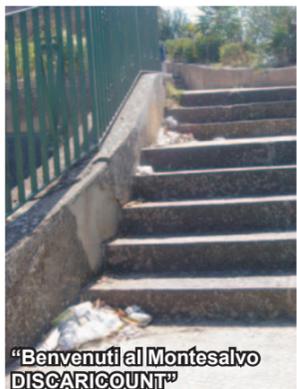


Il pendio della vergogna

Vorremmo invitare l'Assessore Savarese, a dare un'occhiata al pendio antistante l'Eremo di Montesalvo. L'unica condizione che gli chiediamo è quella di portarsi appresso un sgabello, per guardare da seduto quello che ad altezza d'uomo non si vede e che vi mostriamo di seguito:



"O mentre si scarica la monezza... un riposino?!"



"Benvenuti al Montesalvo DISCARICOUNT"



"qui tutta la plastica"



"qui vetro di tutti i colori"



"Qui giocatevi la carta e l'alluminio"

"qui... hops! Raccolta indifferenziata"

"...e qui, il trionfo dell'umido"

Vie...di fuga e sensi...di colpa

Quando si va a "scuola guida", l'istruttore ci dice che un segnale stradale è un imperativo categorico: questo si può fare e questo no! Tutti ci atteniamo a queste regole, nessuno escluso, e tutti stiamo tranquilli. Ora parliamo di realtà! Via Aidone, parallela al viale Diaz, è una delle strade che non è stata oggetto di cambiamenti del senso di marcia.



Via delle Scienze

Si imbocca dalla parallela, per chi sale dalla Monte Cantina, o da una delle traverse di viale Diaz, come via Leonforte o via della Provincia, e si prosegue tutto dritto fino a via delle Scienze per corso Sicilia, o si gira per via Nicosia per tornare in viale Diaz. Dovrebbe essere, quindi, ben radicato nella mente dell'automobilista che il senso di marcia è unico e incontrovertibile. Se questa sia stata una buona scelta delle menti addette all'epoca all'urbanistica, non sapremmo, non siamo urbanisti. Quello che vediamo è che capita fin troppo spesso di ritrovarsi automobili provenienti in senso contrario, talvolta, ci riferiscono, an-

Randagismo: a parlarne viene la pelle d'oca!



Un proverbio dice che " il miglior amico dell'uomo è il cane!" di certo non si può affermare il contrario anzi probabile che la maggior parte degli uomini commettono i crimini più atroci contro gli animali.

Nella nostra piccola cittadina a volte è più importante apparire che essere, tanto che le opere pubbliche si costruiscono ma poi tutto rimane nell'oblio.

L'amministrazione precedente aveva fatto ripristinare-grazie all'aiuto dell'Ass. Margio- la zona dell'ex macello per poterla utilizzare come ambulatorio veterinario comunale, purtroppo non si è mai utilizzato se non per l'inaugurazione, le Associazioni animaliste come la Lav e Lida risentono di questo disagio dato che i randagi si fanno sempre di più e magari sarebbe vantaggioso l'utilizzo di suddetto ambulatorio per l'eventuale sterilizzazione dei "senza padrone".



L'ambulatorio

L'altro punto cruciale è dato dal fatto che non si è mai ripristinato il canile comunale che versa in condizioni disastrose dato che i cani randagi vengono portati in quello di San Cataldo. Una città non dovrebbe apportare solo delle migliorie per i propri cittadini bensì anche delle idee di pubblica utilità a favore degli animali ma serve che qualcuno di buon cuore se ne occupi; magari per non contribuire alla recente direttiva europea che vorrebbe questi randagi in un ambulatorio per la vivisezione. Il problema sta anche nel fatto che nella nostra cittadina ennese si grida subito all'allarmismo ricorrendo a giustizia personale che è illecita, ricordando ai nostri lettori e cittadini ennesi che per esempio avvelenare il randagio sotto casa con delle polpette al ragù è reato ricordarsi che è omicidio anche se lo si compie nei confronti di un Animale! Anzi in questo caso i ruoli si invertirebbero...

Beatrice Pecora

che mezzi di soccorso come le ambulanze. Sembra che sia il modo più "spiccio" per uscire dalla città dalla Monte Cantina.

Sono in tanti a chiedersi che senso ha mantenere in via Aidone e via delle Scienze il senso unico, e se non sarebbe meglio rivedere le due strade a doppio senso, controllando che ai lati non si parcheggi in modo selvaggio.

Se la decisione del senso di marcia la si lascia ai "furbetti", prima o poi qualcuno avrà grossi sensi di colpa e poche via di fuga.



Via Aidone



Prima che sia troppo tardi....

Non c'è alcun dubbio sul fatto che il problema legato alla carenza di infrastrutture e, quando ci sono, all'impossibilità di portarle avanti una corretta gestione è uno dei crucci principali di chi è chiamato ad amministrare un ente locale.

Così, sempre più spesso ci troviamo davanti al paradosso di avere una struttura nuova ma lasciata chiusa proprio per la cronica mancanza di risorse economiche, aggravata dalle politiche di impoverimento inesorabile e progressivo dei trasferimenti in favore degli enti locali da parte del governo nazionale e, di conseguenza, da quello regionale.



Campo di atletica leggera

Fare qualche esempio non è molto difficile: da qualche mese, ormai, il ristrutturato impianto di atletica leggera di Enna Bassa, dopo l'inaugurazione di prammatica, è praticamente chiuso in attesa di conoscere il proprio destino. Ma alla difficoltà oggettiva di capire che fare e, soprattutto come fare a gestire questa importantissima struttura sportiva, si aggiunge qualcosa che lascia veramente perplessi.

E' infatti ormai d'uso, anche nella nostra città, procedere in fretta e furia, magari a ridosso di competizioni elettorali, ad inaugurazioni "espresse", che vengono eseguite in pompa magna, salvo poi lasciare chiuse le opere che si sono appena aperte, con tanto di cerimonia e taglio di nastro.



Teatro Garibaldi

E' il caso del Teatro Garibaldi, aperto con annessa coda di polemiche per la discrezionalità degli inviti alla "prima" e subito dopo chiuso senza che se ne siano avute più notizie (salvo qualche "boatos" secondo cui lo stesso sia nuovamente inagibile). Ma è anche il caso della "Domus Kore" nome altisonante dietro al quale, ahinoi, si cela un bell'immobile vuoto e ancora non in grado di assolvere alla propria funzione, nonostante abbia avuto anch'esso la sua bella cerimonia del taglio del nastro, con tanto di autorità plaudenti. In questo caso il "danno" per la collettività rischia di essere veramente eccessivo, visto che gli enti chiamati in causa hanno, fino ad oggi, rimpallato sull'altro la responsabilità per il mancato completamento dell'iter burocratico relativo al collaudo finale e all'agibilità.



Domus Kore

In verità il Presidente della Provincia, Pippo Monaco, ha chiaramente identificato nell'università Kore e nel suo responsabile tecnico, gli indiziati principali e, fino ad oggi non risulta essere stato smentito. Nel frattempo l'area in cui sorge l'avveniristico palazzo, già orfano del vecchio ospedale, resta in attesa che la struttura diventi quel volano per l'economia del quartiere da più parti annunciata.

Infine veniamo al caso del campo di atletica leggera, sul quale, prima che cali il cupio dissolvi dell'oblio tipicamente ennese, ci sentiamo in dovere di avanzare una proposta: perché non procedere in tempi brevi all'apertura di un tavolo di concertazione con il CONI per valutare l'ipotesi di un affidamento della gestione al CONI stesso o a qualche associazione sportiva, attraverso la quale dare la possibilità ai tanti atleti ennesi di poter usufruire di questa bella struttura?

Gianfranco Gravina

Una finestra sul mondo



In attesa di notizie da Provincia e Comune su federalismo, patrimonio municipale e uso dei fondi comunitari a Enna, intanto apriamo una "finestra" sul mondo.

Proprio oggi a Winchester (Virginia) chiude l'ultima fabbrica (General Electric) di lampadine a incandescenza, ulteriore segnale della fine di un'epoca.

La nuova già incombe e stavolta parla cinese: con 10 milioni di pannelli solari venduti in 80 paesi, la Suntech di Wuxi è un colosso mondiale che ha sfruttato i vantaggi delle aree cosiddette "free trade zone" (insediamenti a costo zero, incentivi fiscali all'esportazione, credito facile, ingegneri pagati come operai specializzati ecc.) che ormai esistono in ogni continente (in Italia si aspettano i decreti attuativi).



Sindaco di New York, Bloomberg, a chiamare lo studioso di scienze politiche come suo vice. Nel Michigan, lo stato di Detroit, capitale dell'industria automobilistica americana, le strade asfaltate diventano... sterrate! Un paradosso causato dalla recessione e riasfaltare una strada disestata costerebbe tra i 50 e i 75mila dollari a km.

Il movimento dei "bilancisti", fondato 17 anni fa da don Gianni Fazzini, opera per la "liberazione dallo stato di schiavitù del consumatore". I 42 gruppi (dal Trentino alla Sicilia) di famiglie solidali usano acqua di rubinetto e pannelli solari, si scambiano i vestiti, non guardano la tv, usano la bici, consumano il 16% in meno senza sacrificare il proprio stile di vita e, soprattutto, stabiliscono relazioni interpersonali assai più soddisfacenti

Attratti così gli investitori stranieri (che delocalizzano), le condizioni dei paesi più poveri miglioreranno e i flussi migratori diminuiranno. Lo storico Jeffrey Williamson stima che entro il 2050 scompariranno del tutto e, solo in Europa, vi sarà una carenza di 70 milioni di lavoratori.

Il produttore americano Herman Muller costruisce sedie in materiale che, a fine vita, viene riutilizzato per il 96%. Applicazione della cosiddetta Bibbia del riciclo ("Cradle to Cradle", autori il chimico tedesco Michael Braungart e l'architetto statunitense William McDonough) secondo cui "qualsiasi prodotto può essere ripensato all'origine per non finire mai nella spazzatura".

Stephen Goldsmith, da Sindaco di Indianapolis, ha investito 1,2 miliardi nel miglioramento delle infrastrutture pur riducendo le tasse locali per ben 4 volte perché "in una fase di crisi - dice - tutti sono capaci di tagliare i costi peggiorando la qualità dei servizi sociali. La vera sfida è l'opposto, spendere meno e avere un ambiente più pulito, scuole migliori, trasporti che funzionano." Tali eccellenti risultati hanno ora indotto il

relazioni interpersonali assai più soddisfacenti

In 15.000 aderiscono alla comunità "zerorelativo": praticano il baratto, lo scambio di beni e servizi. A novembre organizzeranno la settimana del baratto dei b & b italiani: si viene ospitati in cambio di ciò che si sa fare, dalla cucina alla musica, dalle decorazioni alle conserve. Cioè, si diffondono ovunque idee innovative per non restare, come afferma l'ing Pier Bond "prigionieri del sistema di valori morente, basato sulla scarsità. Quello in cui la merce si apprezza se ce n'è meno a disposizione".

Davvero utile suggerimento se si pensa che persino i prezzi del cibo sono in ascesa in tutto il mondo (al livello massimo dal settembre 2008) e che la speculazione sfrutta ogni squilibrio tra domanda e offerta. E se soluzioni ed alternative alla crisi (economica, sociale, ambientale) possono anche essere ricercate o praticate direttamente dal basso, la società civile potrebbe in futuro discutere lo stesso rapporto con la politica.

Giusi Scaduto

BELLOMO
autocarrozzeria • verniciatura

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

0935 530060 339 5294619 - 340 8754747
carrozzeriabellomo@email.it
Via Scifitello, 5 - Enna

Tante nuove prelibatezze...

Pinocchio
ristorante pizzeria
Banqueting

...da gustare

C/da Sberna Enna Bassa Tel 0935.531879

“Cronache dal territorio” di Paolo La Delia

Fondamenti di verde pubblico

Trattando di spazi adibiti a verde pubblico si fa riferimento a delle aree che presentano determinate caratteristiche: accessibilità, fruibilità, presenza di attrezzature adeguate, condizioni naturalistiche e ambientali che permettano ai cittadini di ritemperarsi e rigenerarsi.

Di conseguenza si escludono rotatorie verdi, marciapiedi alberati, fioriere, aiuole e tutto ciò che ricopre funzioni di arredo urbano; componenti da non considerare nel

calcolo di indici, percentuali e tassi per l'analisi della dotazione di aree verdi nei comuni o della loro qualità ambientale (giochino spesso praticato dalle Amministrazioni Comunali).

Inoltre si dimentica spesso che ci troviamo di fronte ad un tema

disciplinato da un Decreto del Ministero dei Lavori Pubblici, n. 1444 del 1968 (standard urbanistici: norme che fissano valori per parametri e indici), che prevede di fatti, «oltre a dei limiti inderogabili per la distanza, l'altezza e la densità edilizia fra i fabbricati, rapporti massimi tra gli spazi destinati ai nuovi insediamenti urbani e gli spazi pubblici riservati ad attività collettive e verde pubblico o parcheggi, da osservare ai fini della formazione/revisione degli strumenti urbanistici».

Attualmente gli spazi destinati a verde pubblico nel capoluogo sono soltanto due e sono localizzati ad Enna Alta: Villa di Federico II e

Villa Pisciotto.

Nessuna area attrezzata per Enna Bassa dove esiste soltanto un progetto che prevede la realizzazione di

un Parco Urbano in un'area nei pressi dell'Università Kore e del Campo di atletica.

Discorso a parte meritano le riserve naturali: Riserva naturale Speciale Lago di Pergusa, oggi Sito di Interesse Comunitario (Sic) e Zona di Protezione Speciale (ZPS), e Riserva Naturale Orientata Rossomano Grottascura Bellia (interessa i comuni di Enna, Aidone e Piazza Armerina).

Data l'esigua dotazione di spazi destinati a verde pubblico, necessaria si rivela l'attuazione di alcuni interventi. Per Enna Alta i margini di manovra sono ristretti a causa di un tessuto edilizio molto denso, anche se la pulizia e il decoro delle ville esistenti (con particolare riferimento alla Villa di Federico II) potrebbe già rivelarsi un grande traguardo.

Su Enna Bassa, terra di urbanizzazione senza regole, dove pare la realizzazione del Parco Urbano, frutto di un intenso processo di partecipazione cittadina non sempre semplice, da accompagnare ad una serie di interventi per la dotazione non solo di aree verdi attrezzate, ma di spazi pubblici per la socializza-

zione e zone pedonali, senza dimenticare qualche spazio per gli amici a quattro zampe.

Riguardo la riserva naturale Lago di Pergusa sono ormai maturi i tempi per la risoluzione, dopo avere effettuato tutte le analisi e la valutazione opportuna, dell'eterno conflitto autodromo-riserva, al fine di far fronte ad una situazione di degrado che investe sia la riserva, preziosa sotto l'aspetto ambientale-naturalistico, ma scarsamente attrezzata e sommersa dai rifiuti, che l'autodromo, tagliato fuori dalle stagioni motoristiche e in disuso da anni.

E' vero, il Piano Regolatore Generale di Enna è in vigore dal 1976 e la sua steffatura risale probabilmente agli anni '60 quando di standard urbanistici non vi era traccia; inoltre le varianti apportate, più che prevedere interventi volti al miglioramento della qualità abitativa nel rispetto dei limiti fissati dalla legge, si sono concentrate su un'espansione edilizia disomogenea. Non ci resta quindi che attendere l'approvazione del nuovo PRG e dei relativi piani attuativi confidando nelle loro adeguate previsioni.



Torre di Federico

i pensieri di Arturo di Valentina Rizzo



Ironia-ironiae: sostantivo "alleggeritore" di questioni noiose; numero singolare e plurale; genere...Arturo. Mettendo alla berlina dogmi, comportamenti e fatti aberranti, fustigando vecchi costumi, scostumati e mascherati riprendiamoci la libertà di un pensiero laterale, di smontare, capovolgere e sorriderci su. La regola è: se qualcuno ci mette l'inganno a metterci la beffa ci pensiamo noi! E' il "modello Arturo" cari lettori, per gli aficionados del tailleur, del tranché e del blazer, del fashion e del décolleté, non c'è nessun conflitto d'interessi, il modello Arturo è solo un punto di vista con cui guardare i fatti.

E' come il nero: sta con tutto! Basta, rimanere attoniti come i manichini in passerella, "l'arturizzazione" altro non è che uno "stile di vita alla rovescia". Ma che colpa abbiamo noi, se lo scacchiale tridimensionale per prospettive contrarie. Dimenticate le barzellette maschiliste e le bat-

tute da femministe attempate: nessuna remora per la differenza di genere, il passato è passato: l'anima di un pensiero pungente sta nel mantenersi neutri da artifici, trucchi e inganni.

E allora cominciamo dall'enigma più discusso dopo il dilemma "prima l'uovo o la gallina": maschi e femmine, la spinosa questione delle pari opportunità. E proprio perché siamo uguali e non c'è alcuna differenza se non anatomica, parliamo ancora di quote rosa: la prova del sistema meritocratico sono le donne per forza in politica. Per carità, io una volta sono stata graziata da questo barbaro sistema, e insieme a me tante amiche d'avventura capaci, carparbie e soprattutto appassionate.

Sì, Forse in una vita precedente. Ma che colpa abbiamo noi, se lo scacchiale tridimensionale per prospettive contrarie. Dimenticate le barzellette maschiliste e le bat-

Fiocco azzurro fiocco rosa

Vero è anche che bisogna mettersi al passo con i tempi: il requisito "testa sulle spalle" non serve più a niente.

Sondaggi amatoriali su internet ci informano che i privati tendono ad assumere donne di bell'aspetto. In effetti anche la politica dà esempi lampanti dei criteri con cui sceglie le candidate, grandi dimostrazioni di leader che prediligono donne con gambe in spalla ma, soprattutto, gambe. Sembra ovviabile la precisazione delle eccezioni: avrete visto l'on. Livia

Turco imprecare contro una delle 200 hostess (anche se noi suggeriamo il termine: "operatrice sociale") tentando inutilmente di spiegarle il problematico rapporto politico con la Libia. E mentre si combatte tra la vita e la morte (sull'isola dei famosi) ecco muoversi con passo felpato l'uomo col costume mutandina. Avanza gagliardo, è l'uomo che non deve chiedere mai ... sa cosa vuole: una ceretta a dieci euro.

Chissà perché le scienze umanistiche parlano di "differenze di genere" se in realtà siamo così uguali. Possiamo annunciare lieti di avere inaugurato l'era dell'egualitarismo; e abbiamo parlato solo della fine della disparità fra i sessi! Non drammatizziamo, almeno non ancora; nel frattempo accettate il consiglio: Arturizzatevi!

Valentina Rizzo



Aiuti all'Occupazione. Opportunità di assunzione in Sicilia



L'Assessorato Regionale della Famiglia, delle Politiche sociali e del Lavoro ha provveduto ad emanare i decreti attuativi n. 764 del 10/09/2010 e n. 783 del 17/09/2010 delle leggi Regionali

6 agosto 2009 n. 9 e 11/2010 riguardanti gli aiuti all'occupazione.

I beneficiari sono i datori di lavoro con sede stabile in Sicilia che assumono a tempo indeterminato lavoratori e lavoratrici svantaggiate (disoccupati da oltre 6 mesi; titolari della sola scuola dell'obbligo; ultra cinquantenni; adulti con a carico una o più persone, lavoratori occupati in settori a disparità uomo donna superiore al 25%; membri di minoranze nazionali), molto svantaggiati (disoccupati da oltre 24 mesi) e disabili. Gli aiuti previsti dalla ex legge regionale 9/2009 sono gli sgravi contributivi per i primi 12 mesi su 24 mesi (contributi lavoratore 13%, contributi azienda 28%, contributi assistenziali 3% ed assicurativi 3%) per un totale del 48% della retribuzione.

I contributi fissi previsti dalla ex legge regionale 11/2010 per l'assunzione a tempo indeterminato sono euro 333 al mese per 12 mesi per

lavoratore svantaggiato, euro 333 al mese per 24 mesi per lavoratore molto svantaggiato o disabile, euro 416 al mese per 12 mesi per lavoratrice svantaggiata ed euro 416 al mese per 24 mesi per lavoratrice molto svantaggiata o disabile.

L'istanza e gli allegati dovranno essere trasmessi dagli imprenditori on line con firma digitale e con la posta certificata che consente l'acquisizione della conferma di ricezione e la certificazione dell'ordine cronologico.

Entro 30 giorni da fine trimestre si procede con la comunicazione dell'Agenzia di avvenuta autorizzazione sulla base dell'ordine cronologico di presentazione dell'istanza e l'anticipazione del 50% con polizza fideiussoria. La liquidazione dell'Agenzia dei contributi relativi alle spettanze pagate nel semestre avviene dopo la comunicazione semestrale dei pagamenti ai lavoratori operata con IBAN. Le imprese dovranno dimostrare la regolarità contributiva producendo il DURC rilasciato dall'INPS e dall'INAIL.

Tale procedura semplifica l'istruttoria, velocizza l'erogazione degli aiuti e facilita l'attività di monitoraggio e controllo da parte degli Ispettorati del lavoro, dell'INPS e della Guardia di Finanza.

Le risorse finanziarie stanziata dalla Regione Siciliana sono euro 160 milioni da utilizzare in tre anni. In particolare vi è una previsione triennale di € 90 milioni per la legge 9/2009 e € 70 milioni per la legge 11/2010. A seguito della pubblicazione sulla Gazzetta ufficiale dei decreti assessoriali il dirigente dell'Agenzia per l'impiego provvederà ad emanare un decreto per la pubblicazione dell'avviso pubblico.

I provvedimenti della Regione Siciliana tendono a creare nuova occupazione ed a favorire la conduzione aziendale con l'apporto di nuove energie che in molti casi sono indispensabili per mantenere e sviluppare la produzione di beni e servizi e sostenere la fuori uscita dalla grave crisi economica.

Tali aiuti all'occupazione saranno una risposta anche se parziale alla dilagante disoccupazione ed alle condizioni di povertà e disagio sociale crescente ma allo stesso tempo possono contribuire ad invertire una tendenza di scoraggiamento e di sfiducia dei nostri giovani ad esprimere le proprie competenze ed idee innovative nel mondo dell'impresa.

Gaetano Mellia

la stampa a portata di mano

NovaGraf s.n.c.
il vostro partner professionale per la stampa

C.da Pino di Corso - 94010 Assoro (En)
Tel. 0935 667 864 - Fax 0935 630 507
novagraf@novagraf.it - novagraf.it

PALACE HOTEL SPA & CONGRESS

FEDERICO II
Ristorante - Banqueting - Centro congressi - Centro benessere

Esclusività e raffinatezza

"NEXT OPENING" Centro Benessere Federico II

In un ambiente esclusivo e raffinato il team di professionisti del Federico II si prenderanno cura di Voi assicurandoVi un tempo lontano dai ritmi frenetici quotidiani

...rilassarsi sarà un continuo piacersi...

FEDERICO II PALACE HOTEL SPA & CONGRESS
C.da Salerno 94100 Enna Bassa Tel./Fax +39 0935 20176
info@hotelfedericoenna.it - www.hotelfedericoenna.it

CASA PROTETTA SPERLINGA

STRUTTURA DI ASSISTENZA RESIDENZIALE PER ANZIANI E DISABILI

RESPONSABILE: DR. FRANCESCO NARO
DIRETTORE SANITARIO: DR. SALVATORE SANFILIPPO

Servizio Alberghiero

- Vitto;
- Alloggio (in camere da 1,2,3, letti);
- Pulizia quotidiana;
- Lavaggio Indumenti;
- Rifacimento letti e cambio della biancheria;

Assistenza di base diurna e notturna:

- Aiuto nelle attività della vita quotidiana;
- Igiene quotidiana e cura dell'aspetto della persona;
- Organizzazione quotidiana di attività occupazionali e di animazione;
- Programmazione ed organizzazione di attività di riattivazione/animazione;

Assistenza infermieristica: diurna e notturna

Assistenza sanitaria: Prestazioni medico-generiche; Prestazioni geriatriche; Prestazioni fisiatriche; Prestazioni di riabilitazione; Prestazioni farmaceutiche

Per Informazioni telefonate al numero 0935.743190
Per prenotazioni e visite alla struttura telefonate al numero 339.8826247

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

LA QUIETE

un'Azienda giovane e dinamica

ONORANZE FUNEBRI di FRANCESCO ANGILERI

ENNA via Roma, 48 disponibilità h24 Tel. 0935/25222 - 339/6353303



Arti, mestieri e non solo... di Giusi Scaduto

Addobbatore o 'apparaturaru, sempre arte è!

Quella dell'addobbatore è un'arte che a Enna è indissolubilmente legata alla storia della famiglia Greca. Non tanto perché don Paolino e suo figlio Fabio sono da un secolo gli unici a praticarla, è che proprio riesce impossibile tracciare un confine!

Tutto ha inizio nel 1923.

Pietro Paolo ha 5 anni ed è irresistibilmente attratto da chiese e, soprattutto, da immagini sacre: le incolla su cartoncino dove disegna cornici degne di un altare. Precocemente, sorprendente talento che lo porta a diventare - ad appena 6 anni - il pupillo del maestro Giuseppe D'Amico ('apparaturaru e pittore affrescatore assai raffinato) e - a soli 15 - ad affrescare la cappella S. Francesco dell'Eremo di Montesalvo.

Fabio lo descrive con tale dovizia di particolari che pare di vedere don Paolino (divenuto adulto) mentre prepara colla e colori, seleziona stoffe, intreccia "giummi", prova "ricci", cioè onde e curve dei tendaggi che vuole perfette (per riuscirci, du-

rante il militare a Verona, apprende il metodo locale). Bravura, serietà e precisione ne fanno crescere la fama, non c'è festa religiosa o civile, evento lieto o triste che non lo veda protagonista della scenografia.

"Questa - racconta Fabio - si definiva nella sua mente, con fogge e misure, cosicché alle mani restava solo costruirla. La montava di notte, quando nulla poteva interferire sulla concentrazione. Oltre a mia madre, sa portaspilli), coltello, sempre al lo, martello, spago, suo fianco, lo tenaglia, seghetto, accompagnavo io e mio cognato che aiutava nel tempo libero."

A questo punto è chiaro, la passione dell'addobbo ha "stregato" la famiglia Greca allargata, per più generazioni. "Fino a quando noi giovani non abbiamo preso la patente - prosegue Fabio - si andava a piedi, con le balle di stoffa sulle spalle, anche a Villarosa e Calascibetta.

Osservando mio padre, sembrava tutto facile ma quando, nel 1984, dovetti fare da solo per la 1ª volta, compresi le difficoltà di un me-

stiere che richiede inventiva, occhio, memoria e pazienza." Il cognato, Salvatore Balbo (pompieri in pensione), aggiunge che il suocero, ricoverato in ospedale per un intervento chirurgico, "chiese della carta dove simulò ogni fase di lavorazione: in 5, 6 fogli i segreti degli addobbi della settimana santa! Fabio ed io ce la cavammo bene, senza il maestro fu però come fare scacco matto in 100 mosse anziché 10!"

E l'ammirazione per questa straordinaria figura del '900 ennese cresce al pensiero che per simile perfezione don Paolino "usava materiali poveri e attrezzi semplici: gurma (bor-

sa portaspilli), coltello, sempre al lo, martello, spago, suo fianco, lo tenaglia, seghetto, pennelli. Anche per l'illuminazione - sorridono Fabio e Salvatore - preferiva le lampadine tradizionali, per colorarne la luce usava la carta velina. Una volta mise in scena a S. Sebastiano una commovente natività, con tanto di terra ruotante ed atmosfera cangiante, dal rosso del tramonto alla luce abbagliante dell'aurora, che annegava in un cielo di sfumature azzurre e nuvole."

Toccante il rapporto tra i Greca e la Chiesa di S. Sebastiano, dove da tempo immemorabile realizzano appunto un presepe ogni anno diverso e che ospita una Madonna, detta della pace per gli eventi che un commosso Fabio riassume così.

"Mia nonna la comprò per 350 lire, chiedendo la grazia di far

tornare dalla guerra i suoi 2 figli. Durante la benedizione a Montesalvo, qualcuno bussò annunciando la fine del conflitto mondiale: mio padre e mio zio erano salvi."

Ereditò "pesante" quella del maestro che il figlio ha saputo preservare e arricchire, apportando solo le innovazioni necessarie a stare al passo coi tempi.

Usa molti degli addobbi del padre (deliziose le fascette, cartoncini con decori in carta stagnola colorata, ormai introvabile) che, del resto, sono ormai parte integrante di una data tradizione (Mons. Petralia rifiutò per una festa della patrona una nuova M, definendo "a vecchia "cchiù megghiu").

Nella staffetta tra 2 generazioni di 'apparaturari, il laboratorio simboleggia l'avvenuto passaggio di testimone: sulle tante scatole, la scrittura - ora di Paolo ora di Fabio - ne distingue il contenuto, decori a mano divisi da quelli computerizzati, un insieme ordinatissimo ed armonioso, riuscito esempio di presente che ha fatto tesoro delle virtù del passato. Così il figlio ha realizzato il sogno paterno di portare l'arte dei Greca anche fuori dai confini provinciali, per esempio a Gela e - per il Giubileo del 2001 - a Petralia Sottana.

Consola, infine, che il futuro di un sapere antico e prezioso sia al sicuro nelle mani di Gaetano Pastro, un giovane capace e talentuoso che da 10 anni segue come un'ombra Fabio il quale lo guarda, come il maestro l'allunno eletto, e dichiara soddisfatto "si, è nato per questo mestiere".



Madonna della Pace



Slow o Fast ma di qualità di Veronica Arena "L'eccellenza a Pergusa"

Cambiamenti climatici e ambientali, problemi questi che si riflettono sulla nostra alimentazione e sulla nostra tavola. Basti pensare che nell'ultimo secolo si sono estinte ben trecentomila varietà vegetali, numerose specie ittiche sono a grave rischio, così come del resto altre razze animali. L'alimentazione di conseguenza muta, così come la genuinità, la ricchezza e la qualità degli alimenti. Slow Food significa dare importanza al cibo e al piacere legato ad esso, imparando a riconoscere la varietà dei luoghi di produzione, a rispettare i ritmi stagionali e soprattutto a salvaguardare la biodiversità alimentare e le tradizioni gastronomiche, promuovendo un'agricoltura sostenibile, rispettosa dell'ambiente, dell'identità culturale dei popoli e del benessere animale.

Lo scorso sabato 18 e domenica 19 settembre, proprio nell'anno in cui l'ONU ha proclamato il 2010 "L'Anno Internazionale della Biodiversità", si è tenuto presso i locali dell'Autodromo di Pergusa un incontro dal tema "Tutti insieme per la biodiversità", appuntamento organizzato dall'associazione Slow Food di Enna con il patrocinio della provincia e del comune di Enna e che ha visto la partecipazione di diversi Presidi Slow Food della nostra regione, nonché la presenza di Luca Fabbri, membro del CdA della Fondazione Slow Food per la Biodiversità e responsabile di molti progetti dei Presidi in Italia, componente dell'esecutivo regionale di Slow Food Toscana e di Pippo Privitera presidente Slow Food della Regione Sicilia.

Di biodiversità hanno inoltre parlato il responsabile del servizio agricoltura della provincia di Enna, Andrea Scoto e la biologa Rosa Termine responsabile del monitoraggio ambientale dell'università Kore di Enna. Con questa manifestazione la condotta Slow Food di Enna ha voluto mettere in evidenza e far conoscere ai tanti che sono intervenuti le eccellenze agroalimentari del territorio siciliano in generale ed ennese in particolare che sono a grave rischio d'estinzione se qualcosa non verrà fatta.



Riceviamo e pubblichiamo Ora basta! E se lo dice una donna...!

Qualche giorno fa ho chiamato la redazione di Dedalo per segnalare che gira per Enna una pubblicità che, a mio parere, lede la dignità delle donne. Ero ferma al semaforo di Enna Bassa, andavo a lavoro come tante donne ogni mattina. Le incontro indaffarate con i bambini in macchina, sempre di fretta. Mille cose da fare, il tempo non basta mai perché le donne, quelle che incontriamo ogni mattina si sono alzate presto, hanno preparato la colazione, hanno messo i grembiuli ai bambini o dato un bacio a quelli più grandi facendo loro l'ultima raccomandazione, magari hanno steso la biancheria, spento il gas con il ragù già pronto per quando arriveranno tutti affamati all'ora di pranzo. E' uno spaccato di vita quotidiana, sono le donne normali che incrociamo tutti i giorni, belle proprio per questo. Ma perché vi racconto tutto questo? Perché guardare il pulman di città fermo davanti a te con una pubblicità di una pizzeria ennese che dice "VE LA DO A SOLI 8 EURO" con una donna che ammicca è una cosa che mi fa montare il sangue alla testa. Mi chiedo: ma che c'entra la pizza margherita con questa frase volgare e dal chiaro riferimento sessuale?

Mi sento offesa come donna, come individuo, come madre, come figlia. Basta! siamo stanche di far finta di niente, siamo stanche di vederci sbattute sui cartelloni pubblicitari di una ditta di fotovoltaico che dice "MONTAMI A COSTO ZERO" pubblicità fortunatamente bloccata. Non possiamo più tollerare oltre lo scempio del corpo delle donne, in televisione, in pubblicità, sui giornali. Forse è arrivato il momento di indignarci. C'è una campagna dell'UDI nazionale si chiama Immagini amiche a cui si può aderire, regioni, comuni, singoli. Io l'ho fatto ma l'ha fatto anche il mio comune Piazza Armerina perché le immagini violente, volgari, irrispettose della dignità femminile sono un danno per le donne e per la società, sono un danno per il presente e il futuro che vogliamo, perché minano alla base la possibilità di una convivenza civile e rispettosa dei generi. Ho parlato con il Sindaco di Enna che mi ha assicurato che interverrà. Io lo spero. Vorrei che le donne, tutte le donne di Enna e non solo facessero sentire la loro voce. Vi sembra poco? Incominciamo da qui.

Maria Grasso



Henna nell'antichità di Enzo Cammarata

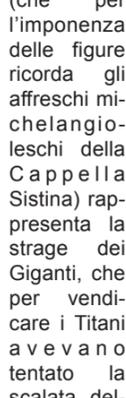
Ercole e le...mele

Emerge per importanza e gestione artistica

cole ne avesse messo in serio pericolo il cocchio, gonfiando i suoi flutti.

tra tutti i mosaici della Villa Romana del Casale la Gigantomachia, raffigurata nell'abside centrale della Sala Trigona. La scena

Nell'undicesima fatica il mitico eroe dovette sfidare il Titano Atlante, nel cui giardino, posto ai confini del mondo, si



tra tutti i mosaici della Villa Romana del Casale la Gigantomachia, raffigurata nell'abside centrale della Sala Trigona. La scena

trovavano i frutti aurei del Melo, che Madre Terra aveva donato ad Era come dono di nozze. Euristeo impose ad Ercole di raccogliergli. Come custodi erano state poste le stesse figlie di Atlante, le ninfe Esperidi; ma Era, diffidente, aveva posto a guardia anche un terribile drago.

Nella decima fatica si è detto come il Titano Oceano, personificazione dell'omonimo fiume, per mettere alla prova Er-

patria del profetico dio Nereo. Qui le ninfe del fiume, figlie di Zeus, lo condussero presso Nereo addormentato.

Ercole agguantò il canuto dio del mare e, tenendolo ben stretto in modo da non lasciarselo sfuggire - il dio assumeva, infatti, un'incredibile quantità di aspetti diversi -, lo costrinse a rivelargli il modo di impadronirsi delle mele d'oro. Nereo consigliò poi ad Ercole di non cogliere le mele con le sue mani, ma di farle cogliere ad Atlante, alleggerendolo, quindi per un po' della fatica a cui il Titano era stato condannato, cioè quella di reggere la volta del cielo.

Atlante, infatti, accolse molto volentieri la proposta di Ercole e avrebbe fatto qualsiasi cosa pur di avere un po' di sollievo dalla sua condanna, ma temeva il drago posto a guardia da Era. L'eroe uccise il drago scoccando una freccia al di sopra del

muro che cingeva il giardino, poi chinò le spalle per accogliere su di sé il peso del globo celeste.

Atlante si allontanò e tornò poco dopo con tre mele raccolte dalle sue figlie; ma ormai, assaporata la dolcezza della libertà, non desiderava tornare tanto in fretta alla sua pena e quindi disse ad Ercole: "Porterò io stesso le mele ad Euristero, se tu reggerai il cielo per due o tre mesi ancora".

L'eroe, però, era stato messo in guardia da Nereo e perciò finse di accettare la proposta: solo pregò Atlante di riprendersi il carico sulle spalle per pochi minuti, in modo che egli potesse fasciarsi il capo.

Atlante, tratto in inganno, acconsentì, posò a terra le mele e riprese il suo carico. Subito Ercole raccattò i frutti da terra e si allontanò con una sonora risata.

Advertisement for Caf Uil with text: Caf Uil, io mi fido! Scadenze fiscali? Le superi con noi! ENNA VIA S. AGATA 54 TEL. 0935/304836 ENNA BASSA (presso locali universitari-64 rooms) tel 0935/24049



Scuola e "squola" di Ivana Lo Giudice

Scuola e precari: C'è un progetto@ per te

La Sicilia anche quest'anno ha stanziato 40 milioni di euro per attivare, per il secondo anno consecutivo, gli ormai tanto discussi "contratti di disponibilità" nell'ambito del decreto salva-precari in collaborazione con il Miur.

Il personale scolastico interessato ha già prodotto la domanda proprio in questi ultimi giorni di settembre (termine perentorio di scadenza il 30) al fine di essere inserito negli elenchi prioritari di una sola provincia per tutte le supplenze che si renderanno disponibili nell'anno scolastico in corso e a partecipare a progetti regionali.

Si ricorda che i destinatari di questi contratti è tutto il personale scolastico, docente e ATA, inserito

nelle graduatorie ad esaurimento che negli ultimi due anni hanno stipulato un contratto annuale o fino al termine delle attività didattiche ovvero ha svolto 180 gg di servizio non continuativi nella stessa istituzione scolastica e che quest'anno non ha ottenuto nessun incarico annuale, per effetto dei tagli degli organici.

I progetti, voluti dal Miur, in convenzione con le Regioni, sono dei piani d'intervento per rafforzare

l'offerta formativa e combattere l'abbandono scolastico in zone disagiate dove il rischio è alto. Quali le novità? Fondamentalmente nessuna, perché comunque rimangono dei contratti a tempo determinato e non possono in alcun caso trasformarsi in rapporti a tempo indeterminato, quindi senza maturazione di anzianità; gli assegnatari di progetti regionali, della durata di 300 ore, avranno, si riconosce la valutazione del punteggio ai fini dell'aggiornamento delle graduatorie ad esaurimento (GaE), ma percepiranno circa la metà dello stipendio acquisito negli anni non assoggettata a contribuzione INPS. Ma quel che si registra ora è come al solito un enorme ritardo nella gestione. Tali progetti si sarebbero dovuti svolgere in due annualità: uno per il 2009/2010 e l'altro 2010/2011. In Sicilia si dovranno attuare a cavallo dei due anni perché, nonostante le convocazioni avvenute a febbraio, in realtà la maggior parte dei docenti hanno firmato a fine maggio e, altri, addirittura, a settembre.

Questa anomala situazione crea non pochi problemi a chi, oggi, si trova vincolato a rinunciare, forse, ad una supplenza medio-lunga che garantisce retribuzione e contribuzione. E' conveniente, prima di siglare un contratto, offrire risposte chiare ed esaurienti e garanzie ai lavoratori precari, che già più di chiunque, altro, pagano lo scotto di questa mannaia.



Parola d'arte di Angela Montalto

Armonica che inamora

Ogni nota musicale è come un orizzonte nuovo, fatto di emozioni differenti delle quali è impossibile narrarne senza affidarsi a due entità distinte che unendosi plasmano una figura nuova... la musica, frutto dell'essere umano e di corpi apparentemente inanimati quali sono gli strumenti musicali. La musica ha sempre avuto un ruolo importante nella civiltà umana ed Euterpe continua ad ispirare l'uomo d'oggi, che diviene tramite delle più belle melodie dipingendo paesaggi sonori nei quali perdersi.

Gli strumenti musicali sono molteplici ed ognuno di loro dona un volto nuovo alla medesima melodia, lo strumento di cui si vuole parlare è l'armonica e per farlo ci avvarremo dell'esperienza di un armonicista e compositore d'eccellenza, incontrato durante una sua performance presso il Caffè Letterario Al Kenisa, ovvero **Giuseppe Milici**, musicista affermato nel campo nazionale ed internazionale, che ammalia il suo pubblico. Chiediamo a Milici come e quando è nata questa perfetta alchimia con l'armonica - "Ho scelto l'armonica casualmente ascoltando un amico che la suonava per strada passeggiando.



Per un breve periodo di tempo ho suonato l'armonica Blues ma il grande amore è nato con la scoperta di Toots Thielemans" - Parlando di peculiarità degli strumenti ci chiediamo quale sia quello dell'armonica e così risponde: "La peculiarità dell'armonica sta nelle dimensioni. E' uno strumento piccolissimo ma che ha grandi possibilità espressive. Con l'armonica puoi suonare qualsiasi melodia e, contrariamente ad altri strumenti solisti, puoi persino suonare degli accordi".

Data la duttilità dello strumento e del musicista è lecito chiedersi l'animo dell'armonicista dove si riconosce? -Ho sempre amato tutte le forme ed espressioni musicali quindi mi riconosco in tutti i generi che ho affrontato.

Da sempre mi emoziono ascoltando Sinatra, Bacharach, Michael Jacksono ma anche Coltrane,

Monk o Puccini. Penso che Ellington avesse ragione quando affermava che la musica si divide in due grandi generi: "Quella buona e quella cattiva". A breve uscirà il **Michael Jackson Jazz Tribute** distribuito in tutte le Feltrinelli e autoprodotta. "La versione integrale dell'intervista sul sito: www.dedalomultimedia.it nella sezione giornale"

ESTRATTO DI AVVISO VENDITA ESEC. IMM. N. 04/2007 Tribunale di Enna

Vendesi senza incanto 30 Novembre 2010, ore 17,00 — in Barrafranca presso lo Studio professionale del Dott. Commerc. Claudio Mellia Delegato alla vendita,

Lotto Unico.. N. 1

Fabbricato sito in territorio di Barrafranca in Contrada Torre snc occupato dal debitore come abitazione. Esso è composto da 1 piano fuori terra della superficie complessiva di mq. 127,40 al netto dei muri, identificato al N.C.E.U. di Barrafranca al foglio 7, particella 1908, categoria A/7, classe 2, vani 8,5, rendita € 904,32. N. 1 Terreno agricolo censito al N.C.T. del Comune di Barrafranca foglio 7, particella 1907, di are 39 e centiare 29.

Prezzo base Euro 204.225,00.

Rilancio minimo Euro € 0,00. Cauzione 10% prezzo offerto con 2 a/b circolari non trasferibili o postali vidimati non trasferibili. Offerte in busta chiusa 24 ore prima. Versamento del saldo entro 60 giorni dall'aggiudicazione.

In caso di vendita deserta viene fissata sin d'ora la vendita con incanto per l'udienza del 3 dicembre 2010 alle ore 17 alle stesse principali condizioni, stesso luogo e medesimo prezzo maggiorato del rilancio minimo di € 150,00. Cauzione 10% del prezzo base con 2 a/b circolari non trasferibili o postali vidimati non trasferibili rispettivamente da 1/10 e da 9/10 del totale di detta cauzione. Istanze di partecipazione in forma palese 24 ore prima.

Relazione di stima con notizie sulla regolarità urbanistica, versione integrale dell'avviso di vendita, sono consultabili sul sito www.astegiudiziaria.it e/o in originale presso la Cancelleria Esecuzioni del Tribunale di Enna. In alternativa nei 15 giorni che precedono la vendita in giorno ed ora da concordare è possibile contattare il delegato Dr. Claudio Mellia, in Barrafranca (EN) in via Fratelli Bonferraro n. 40, tel. 0934467760— fax 0934/464050-cell.335401810. e.mail dottmellia@tiscali.it.

Il delegato
Dr. Claudio Mellia
Barrafranca, 3.9.10



Turismo off-shore di Elisabetta De Carli

Caronia tra mare e montagna

Sulla sommità di due colline, che si allungano verso il mare cristallino e segnano il contatto dei monti Nebrodi con la costa, sorge Caronia, in provincia di Messina. La città si divide quindi tra una zona montana e una marina, la prima ricca di boschi e vegetazione, la seconda caratterizzata da una bella spiaggia e un mare limpido.

Caronia, infatti, è attualmente il comune più boschivo della Sicilia e uno dei più verdi d'Italia, e probabilmente ancora più ricchi erano i suoi boschi in passato dato che da essi ha preso il nome tutta la catena dei Nebrodi, che infatti è nota anche come "Caronie".

È possibile percorrere i boschi a piedi attraverso i numerosi viottoli creati per permettere ai visitatori di godere appieno della bellezza dei luoghi, anche perché è così più facile imbattersi nei piccoli insediamenti abitativi perfettamente inseriti nella natura: si tratta in particolare dell'antica Abbazia di San Pancrazio, un monastero dell' VIII secolo e della Casina di Pietratagliata, una residenza nobiliare dei primi del '900.

Sulla base della città si estendono invece venti chilometri di

spiagge bellissime e si affacciano sul mare alcune piccole borgate marine che d'estate si riempiono di turisti: Torre del Lauro, Marina di Caronia e Canneto.

Il primo nome del centro fu infatti quello di Kale Akte, che significa appunto "bella costa", datogli dai coloni greci nel VIII a.C.

A dominare tutto il paesaggio circostante è il Castello, monumento principale della città, costruito in epoca normanna, probabilmente al tempo di re Ruggero. Oggi il castello è di proprietà privata ma si tratta senz'altro di uno degli edifici meglio conservati dell'architettura



normanna in Sicilia. La mescolanza tra mari e monti e la speciale posizione del paese come "porta" dei Nebrodi e "balcone" sul Tirreno sono alla base dell'Octoberfish, evento che promuove il pescato siciliano a cui Caronia fa da sfondo. Puntando proprio sull'effetto mare-monti che caratterizza la vita quotidiana della città, la manifestazione fa conoscere ai visitatori le varie specialità di pesce della Sicilia e le diverse ricette in cui i sapori del mare e quelli della montagna si sposano in modo creativo e gustoso.



Ecosostenibili di Fabio Prestipino

Le pile del futuro? ...si otterranno dai virus

Batterie tradizionali addio? Magari non oggi, ma in un futuro non troppo lontano potrebbe essere possibile dimenticarsi delle care vecchie batterie. Acqua e zucchero, frutta, carta ultrasottile. Sono tutte interessanti le soluzioni che le nuove ricerche in materia di conservazione dell'energia propongono.

Ma la notizia più interessante è quella che riguarda la ricerca effettuata dal MIT e dall'università del Maryland. "Spruzzati sul dispositivo che devono alimentare, le batterie del futuro potrebbero essere costituite da minuscoli virus catturati dai vestiti dai cellulari o da qualunque altra fonte".

Microorganismi non pericolosi sono stati usati per costruire le parti fondamentali di una pila. Per il loro studio, presentato al meeting dell'American Chemical Society, i ricercatori del Mit hanno usato un virus chiamato M13, che infetta soltanto i batteri.

Con alcune modifiche genetiche, il microrganismo incorporerà i metalli necessari a diventare un perfetto catalizzatore, il polo positivo della pila, che può quindi essere utilizzato per formare una batteria leggera e che funziona a temperatura ambiente. In futuro film sottili creati con questi virus potrebbero essere incorporati nei tessuti o nei dispositivi, fornendo energia.

Non di minore importanza è la scoperta della Drexel University (Philadelphia, Usa) la quale ha messo a punto un micro-ultracapacitore

che è stato modificato per creare un elettrodo di silicio. Per ora il procedimento avviene solo in laboratorio ma in futuro si pensa di far crescere i virus modificati direttamente nei campi, in modo da rendere il processo più economico.

Non di minore importanza è la scoperta della Drexel University (Philadelphia, Usa) la quale ha messo a punto un micro-ultracapacitore

che è stato modificato per creare un elettrodo di silicio. Per ora il procedimento avviene solo in laboratorio ma in futuro si pensa di far crescere i virus modificati direttamente nei campi, in modo da rendere il processo più economico.

Non di minore importanza è la scoperta della Drexel University (Philadelphia, Usa) la quale ha messo a punto un micro-ultracapacitore



TerraNostra di Gea Turco

Le solite gitarelle e le fattorie didattiche

È difficile conoscere e identificare ciò che si coltiva nelle nostre campagne, il percorso che fa il cibo per arrivare sulla nostra tavola, chi lo produce, e come lo si produce? L'emergenza educativa in atto non può lasciare indifferenti. Le gite scolastiche vedono accalcarsi nugoli di discenti verso mete confusamente identificate e senza precisi fini educativi.

La fattoria didattica sembra l'isola felice dove poter svolgere attività formative attive, perché rappresenta un momento di contatto tra la città e la campagna, tra vecchie e nuove tradizioni, dove apprezzare la semplicità della vita contadina e gustare i sapori genuini dei prodotti della terra. La formazione e la competenza degli operatori, l'affidabilità dell'impostazione pedagogica sono i punti cardine per la riuscita di un buon percorso didattico. ASCOLTARE, OSSERVARE E Sperimentare mettono gli ospiti nelle condizioni di realizzare laboratorialmente i propri prodotti, di imparare facendo.



La Regione Siciliana accredita come aziende didattiche o fattorie didattiche (se è presenti attività zootecniche) coloro che sono in possesso di nulla osta dell'Ispettorato Provinciale per l'Agricoltura per l'attività agrituristica, di documentazione contabile per comprovata attività agricola, di spazi e locali per lo svolgimento delle attività didattiche, di attrezzature idonee, di idonei servizi igienico-sanitari.

L'agricoltura ennese può giocare la carta della multifunzionalità grazie alle radicate tradizioni rurali e alle inimitabili risorse paesaggistiche. Nella classifica delle località italiane più note all'estero la Sicilia è al quarto posto. Oltre alle mete classiche, oggi la domanda turistica chiede di accedere ad ambienti rurali con tradizioni enogastronomiche che creino "relazionalità". Basta cogliere l'occasione.

Via Emilia Romagna n.3 - 94100 Enna Bassa
Tel. 0935.502260 - 511756 Fax 0935.511757
e-mail: Cna: enna@cna.it; Unifidi: infoenna@unifidisicilia.it; Epasa c. p. c.: enna.epasa@cert.cna.it; enna.epasa@cna.it;

Il delegato
Dr. Claudio Mellia
Barrafranca, 3.9.10

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 - Gioiellerie
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

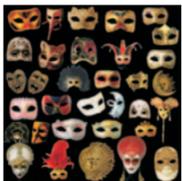


SI PUÒ FARE

Aceto, quell'aroma acre così gettonato in cucina: la radice "ac" sta per pungente. Basta qualche goccia sull'insalata, sulle verdure in genere o sulle salse per dare loro un aroma inconfondibile. Non di solo vino si ricava l'aceto, negli ultimi decenni, con l'affermarsi dell'alimentazione naturale, i consumatori hanno cominciato a conoscere quello di mele, riso, orzo e addirittura di banane e lamponi, ritenuti amici della salute e della digestione. Dunque sarebbe più giusto parlare di aceti, al plurale, tra cui, anche quello di miele.

Sì, proprio dal miele si ottiene un prodotto d'eccezione, conosciuto già da Ippocrate, famoso medico dell'antichità: stimola l'appetito e la digestione, entra nella formulazione di prodotti cosmetici, è usato come ricostituente e dissetante, è un rimedio eccellente per combattere il mal di testa e di gola e perfino per le punture di meduse. In passato si utilizzava anche miscelato all'olio d'oliva per lenire le scottature.

E' ricco di vitamina A, indispensabile per mantenere giovane la pelle, i rivestimenti interni dell'intestino e dell'apparato respiratorio; vitamine B1 e B2, ideali per riequilibrare il sistema nervoso e sviluppare energia; vitamina C (acido ascorbico) che potenzia i capillari, riattiva il sistema immunitario e fortifica le ossa. Inoltre ha sali minerali, potassio e fosforo, calcio, magnesio e ferro. L'aceto presenta anche piccole quantità di prolina, un aminoacido che unito alla vitamina C, stimola la formazione di collagene, che assicura elasticità alla pelle. Inoltre favorisce la rimineralizzazione, attiva il metabolismo, stimola le funzioni gastriche ed epatiche ed è in grado di favorire il ricambio e l'ossigenazione delle cellule. E' fondamentale anche per il metabolismo degli zuccheri complessi e la trasformazione in energia di elementi come il pane, la pasta, il riso e le patate. L'aceto di miele si trova in vendita nei negozi di alimentazione naturale. Deve essere biologico, ottenuto con miele italiano, non pastorizzato. Leggere attentamente l'etichetta.



GIÙ LA MASCHERA

Dieta significa "Regime alimentare in cui quantità e qualità degli alimenti sono stabiliti in base al risultato terapeutico che si vuole conseguire", viene eseguita per un certo periodo di tempo per ottenere risultati, rinunciando ai propri cibi preferiti, quindi, si abbassano le calorie e si dimagrisce. Il nostro corpo, però, non funziona così semplicemente. In millenni di evoluzione abbiamo incamerato il cibo come se fosse un optional e la fame una costante e 50 anni di benessere non cambieranno questo. Assumiamo anche 10.000 calorie nel pranzo di Natale, ma a Santo Stefano abbiamo fame! Più si mangia, più si mangerebbe: lo stomaco si dilata e si ha più fame, il cervello è abituato all'associazione cibo/fame, le cellule del nostro corpo sono predisposte per accumulare i grassi. Gli uomini delle caverne mangiavano 16-20.000 calorie tutte assieme (non sapevano conservare la carne) e poi sopravvivevano di bacche.

Il metabolismo si abbassava, anche se si correvano, lavorava ecc, il corpo non sapeva quando sarebbe arrivato altro cibo. Se si mangia per 1700 calorie, il corpo ne brucia tra 1700 e 2000 (se si fa anche attività fisica). Se si inizia a mangiare per 1400 calorie, dopo tre mesi, al massimo, il corpo si abitua e non si potrà farci nulla, se non abbassare ulteriormente le calorie o aumentare l'attività fisica. Ma non si possono fare 5 ore di palestra tutti i giorni e non si può vivere per sempre con 1400 o meno calorie.

Quindi, bisogna far valutare il proprio metabolismo con una calorimetria e poi seguire una dieta adatta. Col metabolismo sempre basso, si brucia meno, se non funziona bene, causa un eccesso di deposito di calorie sotto forma di grassi e la bilancia si impenna. Come stimolare il metabolismo? Secondo numerosi studi bere una tazza di tè verde dopo un'ora di palestra faciliterebbe l'ossidazione dei grassi, evitando che si depositino. Arance, mandarini, pompelmi, peperoni, pomodori e kiwi sarebbero perfetti alleati contro i "rotolini" di troppo. Secondo una ricerca condotta da una clinica americana, la vitamina C contenuta negli agrumi riduce i livelli di insulina e conseguentemente riduce il peso; senza esagerare se si assumono farmaci come i chemioterapici.



Pillole... naturali

Ma le virtù extra nutrizionali dell'aceto di miele non finiscono qui: chi ha problemi a digerire aglio e cipolla crudi può sminuzzarne la quantità desiderata e lasciarla macerare un'oretta in aglio di miele; denti bianchi e un sorriso smagliante si ottengono, invece, mescolando un cucchiaino di aceto di miele e uno di sale fino integrale in un bicchiere. Con questa miscela spazzolare i denti una volta a settimana. Un rimedio eccezionale per il raffreddore è quello di bere una tisana di limone ed aglio, il cui sapore, tra l'altro, è molto gradevole: si prende un limone intero e uno spicchio di aglio vestito, con tutta la pellicina.



Si mettono insieme in un recipiente con l'acqua, si mette sul fuoco e si lascia bollire, e dal momento in cui bolle si aspettano 7 minuti esatti prima di spegnere. In questi 7 minuti si ottiene una sostanza che ha l'effetto di un antibiotico naturale. Spegnendo 1 minuto prima, queste sostanze non si svilupperebbero; spegnendo 1 minuto dopo, le sostanze verrebbero distrutte. Si beve ogni 8 ore per qualche giorno. Questo rimedio è così versatile da essere adatto sia ai malanni di origine batterica sia a quelli di origine virale.

10 mila passi, un'ora del nostro tempo per la salute e la forma fisica con il "walking", uno sport semplice, praticabile da tutti, in qualsiasi stagione, a qualunque età. Faticoso ma non estenuante, autonomo e gratuito. Anche se non ci facciamo caso, tutti compiamo almeno 5 mila passi, ma bisogna aggiungerne almeno 2 mila per ottenere risultati di una certa entità. E' ormai conclamato che questa "camminata" costante a 4 km all'ora, come quando si porta il cane a passeggio, è la perfetta andatura che brucia la maggiore percentuale di calorie.



Nelle attività sportive ad alta intensità di sforzo il nostro organismo utilizza le riserve di carboidrati, in quelle a bassa intensità vengono sfruttate le fonti energetiche dei depositi adiposi. Paradossalmente, con il "walking" si consumano più grassi rispetto a sport più "faticosi". Oltre ai benefici per la linea, la camminata previene e, in molti casi risolve, problemi metabolici, cardiovascolari, posturali, pressori. Allontana il rischio di osteoporosi, di diabete, di ictus e di infarto. Previene la fragilità ossea; rende elastico il sistema venoso evitando pesantezza e gonfiore delle caviglie, attenua la comparsa di varici.

Migliora anche il metabolismo, con la riduzione di calorie e l'aumento della percentuale nel sangue del "colesterolo buono" e a livello del sistema simpatico: abbassa pressione e battito cardiaco, allontanando il disturbo dell'ipertensione arteriosa. Quindi, camminare camminare, seguendo poche regole: ruotare il bacino ad ogni passo, appoggiare a terra prima il tallone e poi la pianta, tenere il busto dritto, spalle e collo rilassati, braccia con gomiti a 90° e mani a pugno chiuse, respiro regolare. Camminare almeno due volte alla settimana, alternando i giorni, preferibilmente nelle prime ore del mattino o della sera. Non coprirsi eccessivamente, usare scarpe comode.

Se la farmacia è chiusa...
Scottature: bicarbonato di sodio, via bruciore e niente bolle
Mal di gola: 2 bastoncini di liquirizia, 2 foglie di alloro in infusione e miele.



LEONFORTE:
Per beatificazione di Newman

Leonforte è legata indissolubilmente alla vicenda religiosa di John Henry Newman per il fatto che fu proprio nella nostra cittadina che iniziò la sua crisi mistica che lo indusse più tardi a passare dall'Anglicanesimo al Cattolicesimo.

Quindi la comunità leonfortese ha vissuto con emozione la beatificazione del Cardinale Newman avvenuta domenica 19 settembre a Birmingham (Londra) e si è sentita coinvolta all'avvenimento, tanto che per l'occasione si è costituita un'Associazione intestata al sant'uomo inglese, e sono nati due comitati, uno religioso e uno cittadino.

Alquanto attiva è stata l'Associazione "Cardinale F.H. Newman" che per la sua beatificazione ha organizzato un viaggio a Birmingham a cui hanno partecipato, oltre a presidente Alfio Vaccalluzzo, altre venti persone. Si è attivata, altresì, per l'emissione un annullo postale il cui bozzetto raffigura il Beato Newman e uno scorcio dell'abitazione di Leonforte, nella scalinata di piazza Margherita, che nel 1833, molto probabilmente fu la locanda che ospitò il giovane prete anglicano e ha organizzato un concerto di musiche religiose in



NICOSIA:
Il tetto ligneo della cattedrale presto visitabile

Procedono spedatamente i lavori di chiusura del cantiere che per lungo tempo ha interessato il Duomo della città di Nicosia. Nella fattispecie si è trattato di un intervento di restauro del famoso tetto ligneo della cattedrale che



esso si trova l'attuale tegolato del Duomo, mentre la parte inferiore è coperta dall'attuale volta presente nella navata centrale. Per avviare a tale difficoltà si sta pensando di realizzare visite turistiche solo per piccoli gruppi di persone al fine di muoversi al meglio. Per chiunque fosse interessato, e nella attesa che i lavori vengano completati è possibile visionare gli interventi di restauro realizzati recandosi presso la sala Capitolare della Cattedrale dove si trovano due tavole lignee già restaurate.

La fruibilità dell'opera sarà possibile solo in modalità limitata dato lo spazio esiguo in cui si trova la struttura lignea. Infatti al di sopra di

Luigi Calandra



quello che gli studiosi chiamano il genius loci e meditare su quale poteva essere il *genius loci* di Leonforte, quando Newman vi giunse febbricitante la sera del 2 maggio 1833.

Leonforte si incontrò con tale personaggio in modo del tutto casuale e per pochi giorni, ma in quei quattro giorni si crearono le condizioni per scrivere brevi ma intense parole della storia del cattolicesimo, per questo la comunità leonfortese deve prendere più coscienza dell'importanza dell'avvenimento.

Enzo Barbera



CATENANUOVA:
Adeguati oneri di urbanizzazione e costo di costruzione

Il commissario straordinario del Comune di Catenanuova (svolgente le funzioni del Consiglio comunale, sciolto dalla Regione lo scorso novembre per non avere approvato il bilancio di previsione 2009) ha approvato i nuovi oneri di urbanizzazione ed aggiornato il costo di costruzione stabilito in 163,17 euro. Questi gli importi stabiliti per gli oneri urbanizzazione. Per la zona "B" (ristrutturazione, demolizione e ricostruzione, ampliamento e sopraelevazione di edifici esistenti) 3 euro al mc.; per le nuove costruzioni euro 5,98 al mc.



Comune di Catenanuova

Per le zone "C": centri direzionali e commerciali (ricadenti in zona B) per superficie lorda costruita: 10,13 euro al mq.; altre zone, per superficie lorda costruita, 12,64 al mq. ed i servizi di fognatura, rete idrica, rete elettrica e pubblica illuminazione dovranno essere eseguiti come da progetto redatto dal richiedente.

Zona "E" Verde agricolo, limitatamente alla parte residenziale 1,77 euro al mc., e le opere di urbanizzazione primaria saranno eseguite dai richiedenti in base alle esigenze effettive e come da progetto dei singoli interventi. Per la zona "Artigianale" per superficie di insediamento: euro 7,88 al mq. e la rete elettrica per uso civile e industriale e gli oneri relativi al trattamento dei rifiuti solidi urbani, liquidi e gassosi sono posti a carico dei concessionari.

Simona Saccullo

CATENANUOVA:
Vuoi studiare? Ecco la tua Odissea quotidiana

Corse che saltano, treni stracolmi, fatiscenti e costantemente in ritardo: ricomincia, con l'inizio del nuovo anno scolastico, l'odissea quotidiana degli studenti pendolari che viaggiano per Catania.

Le ferrovie, che ogni anno puntualmente aumentano il prezzo del biglietto e dell'abbonamento, non si preoccupano del fatto che il sabato, al ritorno da Catania, i pendolari non hanno a disposizione i treni delle 13:30 e delle 15:30 che solitamente, se non ci sono guasti o ritardi vari, sono attivi durante gli altri giorni feriali della settimana. Ciò crea disagi ai ragazzi, che dopo la levataccia mattutina ritornano a casa a pomeriggio inoltrato, e ai genitori che si mettono in macchina per andare a prendere i propri figli.

È importante puntualizzare anche che i treni messi a disposizione giornalmente dalle ferrovie sono obsoleti e spesso si guastano causando difficoltà e ritardi. Servizi di trasporto pubblico costanti, puntuali ed efficienti significano maggior tempo libero a disposizione per i viaggiatori che spesso devono fare i conti con i tempi morti delle attese in stazione. Mezzi di trasporto più adeguati si traducono in una migliore qualità di vita per il pendolare che non chiede la luna ma solo un servizio efficiente. Non si può incentivare l'uso dei mezzi pubblici se non si aumenta il numero di linee e di corse, se non si rottamano i mezzi ormai troppo vecchi e inquinanti e se non si incentivano i passeggeri che per necessità scelgono il trasporto pubblico.

Si parla sempre più spesso di alta velocità, al nord, mentre al sud non c'è né una buona progettualità, né treni degni di questo nome.

Terza parte di un'inchiesta che ha portato alla luce i nomi di alcuni dirigenti delle ferrovie che si sono arricchiti con la gestione delle linee. Si parla di un'inchiesta che ha portato alla luce i nomi di alcuni dirigenti delle ferrovie che si sono arricchiti con la gestione delle linee.

Teresa Saccullo



Dal Web di Matteo Astorina

Sforzi estremi

La voglia di sport estremi può arrivare a livelli stratosferici! Si può finalmente conciliare un'azione molto ripetitiva e spesso stancate (ad esempio se ognuno di noi contasse le lamentele delle donne nello stirare i panni, ci addormenteremmo come con le pecorelle). Care mamme e nonne, sebbene sia difficile da immaginare, c'è per voi la "Stiratura estrema", per dare un pizzico di pepe a questa fastidiosa ripetitività.

Le persone, tra le quali non si registrano ancora né nonne né mamme, stirano sulla neve alpina, sopra e sotto l'acqua, su di una macchina in corsa nel deserto del Sahara, sulle rapide, sul tetto di un osservatorio astronomico...bisogna pensare in quanti altri posti si potrebbe stirare! Pubblicizzate e chissà che alla torre di Federico non si veda presto l'estremo immaginabile.

Prendi un pinguino, trattalo male... il nuovo gioco per computer che fa tendenza consiste in questo: lancio del pinguino. Il protagonista è uno yeti con una mazza da baseball che deve riempire di mazzate i pinguini

e farli volare per i ghiacciai del polo nord, il più lontano possibile...il gioco è demenziale, e chissà che non sia proprio dovuto a questo il grande successo! Per gli amanti dello splatter stanno circolando anche le versioni abbastanza cruento...non lo consigliamo agli animalisti convinti, piuttosto li sollecitiamo a stare attenti che tutto non si ripeta nella vita reale, vista l'emergenza pinguini.

Nessuno ammette mai di avere il vizio della pornografia. Non preoccupatevi, non crediamo che si farà mai una legge per controllare. In politica non si fanno leggi contro sé stessi. Ad ogni modo continuano a nascere siti cattolici o evangelico-protestanti contenenti testimonianze per far togliere ciò che loro chiamano "vizio e perdizione".

Però se si parla con sessuologi, che hanno quindi alle spalle studi medici specifici, dicono che sia benefico per corpo e mente. Ora, inutilmente riaprire il solito dibattito tra Chiesa e scienza, lasciamo liberi gli uomini, tanto sappiamo bene a cosa, o magari sarebbe meglio dire COSA tenderà la natura!



Incomprensioni coniugali

La moglie scrive: Caro marito, ti scrivo questa lettera per dirti che ti lascio per qualcosa di meglio. Sono stata una brava moglie per te per sette anni e non devo dimostrartelo. Queste due ultime settimane sono state un inferno. Il tuo capo mi ha chiamato per dirmi che oggi ti sei licenziato e questa e' stata solo la tua ultima cavolata. La settimana scorsa sei tornato a casa e non hai notato che ero stata a farmi i capelli e le unghie, che avevo cucinato il tuo piatto preferito ed indossavo una nuova marca di lingerie. Sei tornato a casa e hai mangiato in due minuti, e poi sei andato subito a dormire dopo aver guardato la partita. Non mi dici più che mi ami, non mi tocchi più.

Che tu mi stia prendendo in giro o non mi ami più, qualsiasi cosa sia, io ti lascio. Buona Fortuna!

Firmato: la tua ex moglie

P.S.: se stai cercando di trovarmi, non farlo: tuo fratello e io stiamo andando a vivere a Rimini insieme

Il marito risponde: Cara ex moglie, niente ha riempito la mia giornata come il ricevere la tua lettera. E' vero che io e te siamo stati sposati per sette anni, sebbene l'ideale di brava moglie, a patto che esista, sia molto lontano da quello che tu sei stata. Guardo lo sport così, tanto per cercare di affogarci i tuoi continui rimproveri. Va così male che non può funzionare. Ho notato quando ti sei tagliata tutti i capelli la scorsa settimana, e la prima cosa che ho pensato e' stata: "sembri un uomo!". Mia madre mi ha insegnato a non dire nulla se non si può dire niente di carino. Hai cucinato il mio piatto preferito, ma forse ti sei confusa con mio fratello, perchè ho smesso di mangiare maiale sedici anni fa. Sono andato a dormire quando tu indossavi quella nuova lingerie perchè l'etichetta del prezzo era ancora attaccata: ho pregato fosse solo una coincidenza il fatto di aver prestato a mio fratello 50 euro l'altro giorno e che la tua lingerie costasse 49,99 euro. Nonostante tutto questo, ti amavo ancora e sentivo che potevamo uscirne. Così quando ho scoperto che avevo vinto alla lotteria 10 milioni di euro, mi sono licenziato e ho comprato due biglietti per la Giamaica. Ma quando sono tornato tu te ne eri andata. Penso che ogni cosa succeda per una precisa ragione. Spero tu abbia la vita piena che hai sempre voluto.

Utilissimo per i patiti del pc ...



Dio e la donna...

illustrazioni di Giuliana Carbone



Le domande dei bambini...

illustrazioni di Giuliana Carbone



Il mio avvocato ha detto, vista la lettera che hai scritto, che non avrai un centesimo da me. Abbi cura di te!

Firmato: ricco come il demonio e libero

P.S.: non so se te l'ho mai detto ma mio fratello, prima di chiamarsi Carlo.. Si chiamava Carla: spero che questo non sia un problema.

Cinema di Marco Aurelio the.jackal@email.it

Basilicata Coast to Coast di Rocco Papaleo

Nicola Palmieri, insegnante storia dell'arte, coltiva il sogno della musica in grande stile e, già compositore, nutre il sogno di esibirsi sul palcoscenico di Scanzano Jonico; nel corso di una lezione ha la visione del percorso a piedi della Basilicata, dalla costa tirrenica a quella jonica, assieme agli amici musicisti alla riscoperta della propria personalità e dei luoghi nascosti della sua terra.

A documentare la "cronaca di un anacronismo" una giornalista svegliata e annoiata che, malgrado figlia di un deputato campano, ha deciso di ignorare gli aiuti che avrebbe potuto avere dal padre e lavora per una televisione locale; e così, tra una canzone alla luna e un bicchiere di Aglianico, Nicola e compagni accorderanno la loro vita e canteranno sotto pioggia la loro canzone più bella. Fin dalle primissime scene è dato ampio spazio alla comicità e al lirismo propri di quell'Italia meridionale che il cinema negli ultimi tempi ha saputo raccontare solo in quanto cornice di periferie degradate, fertile terreno di coltura per mafie e criminalità; qui Papaleo (che è anche regista e sceneggiatore) propone una realtà culturale e antropologica che, attraverso "il viaggio" riscopre il cuore del Sud e lo incorpora all'interno di una commedia dai toni morbidi e di innegabile simpatia.

La commedia procede agilmente da una costa all'altra e seduce il pubblico con una cadenza lenta ma costante, e pone l'accento sulla necessità di abbandonare i ritmi frenetici della società contemporanea per tuffarsi in un passato che ha il sapore genuino dei piatti fatti in casa e che consente ai protagonisti di guardare veramente dentro se stessi. Papaleo, scappato via giovanissimo e turista di ritorno a casa propria, ci narra una visione autentica della Basilicata raccontandola con l'indulgenza di chi riconosce una parte di sé in ciò che ha lasciato.



Moda & Modi di Selenia Fiammetta

Lana d'inverno...

L'autunno è alle porte e dà il benvenuto al knitwear. Crochet o jacquard, nella prossima stagione la lana ci conquisterà in tutte le sue versioni. E c'è chi ha fatto della maglieria la regina della passerella. Come i due guru della moda Domenico Dolce e Stefano Gabbana che suggeriscono: il capo in lana a cui non si può rinunciare quest'inverno è un bel cappotto in maglia. Il kintwear-look perfetto durante in giorno è un abito in maglia su gonna sopra il ginocchio e camicia di chiffon. Per gli accessori il consiglio di stile è: boots in pelliccia ai piedi, cintura sottile in vita e maxi bag con tanti charms. Per un look perfetto per la sera, meglio puntare invece su un abito lungo in chiffon, magari abbinato ad un gilet in jacquard e, must irrinunciabile, gli stivali in pelo che fanno tanto "inverno".

E poi ancora occhio (e orecchio!) alle dritte speciali per indossare un maxipull: giocare sui contrasti di tessuti, abbinandolo a gonne e camicie leggerissime, oppure puntare sull'idea di "lana su lana", con maxisciarpe e colli knitwear. Ancora, per la borsa, può essere mini o maxi purché, ricordiamolo, super accessoriata con tanti charms. E, se avete dubbi sul coat in lana, in tinta unita o fantasia...scegliete il jacquard. Per avere invece un capo in lana passe-partout da portare tutto l'inverno, puntate sul pull oversize usato come abito, stretto in vita con una cintura.

E per il knitwear perfetto a 20, 30 o 40 anni, ricordate: a 20 sicuramente top o bustier tricot, a 30 l'abito in maglia e a 40 sì al micro cardigan con gonna sotto. E se pensate che ci siano limiti di età per un total look in lana, beh vi sbagliate, è la personalità a fare la differenza, sono capi che "funzionano" per tutte, basta scegliere quelli che valorizzano la figura e con cui ci si senta a proprio agio. Per indossare poi il cardigan al posto della classica giacca, accompagnatelo con gli accessori giusti: foulard o sciarpone tricot, maxiborsa e cintura. E infine memorizzate: il maglione che non tramonterà mai è il classico della tradizione, la costina inglese, i jacquard norvegesi e Aran, attualizzati nei colori e nelle proporzioni giuste. Quindi tenetelo a mente per un acquisto in maglia "importante".



Avventure e strisce di Giuliana Carbone

One Piece: dei pirati "un pò fuori" ... dal comune

Fino ad ora abbiamo trattato di fumetti italiani e americani, grandi successi d'altri tempi ma pur sempre attuali. Ma perché invece non parliamo anche di uno dei *manga* (i cosiddetti fumetti giapponesi) più famosi e che sta spopolando in tutto il mondo? Di che sto parlando? Ma della ciurma più sgangherata e famosa del mondo è ovvio! La ciurma di Monkey D. Ruffy, detto Cappello di Paglia, presente del manga di One Piece, creato da Eiichiro Oda nel 1997. Da allora il manga ha riscosso un grande successo in ogni paese del mondo, sfondando anche qui in Italia, sia come fumetto che come cartone animato.

La storia di One Piece è incentrata su un ragazzo che mira a diventare il Re dei Pirati: Ruffy, Cappello di Paglia, e per fare ciò, deve riuscire a trovare il più grande dei tesori, nascosto dal precedente re dei pirati, Gol D. Roger: il One Piece. In Italia (nella serie televisiva quantomeno) il nome di Ruffy è stato tradotto in "Rubber" per via del suo "potere speciale": il *Gom Gom*, che lo ha reso un uomo di gomma. Oltre a lui, altri personaggi del manga, possiedono dei "poteri speciali" derivati dai cosiddetti *Frutti del Diavolo*, che se mangiati, donano loro grande forza e abilità molto particolari ma i possessori non saranno più capaci di nuotare.

Ma il viaggio che Ruffy affronta per raggiungere il tanto ambito tesoro non lo affronta da solo. Accanto a lui, e a formare la sua ciurma sgangherata, ci sono una moltitudine di simpatici personaggi come Zoro (un ex-cacciatore di pirati che sogna di diventare il più grande spadaccino del mondo), Nami (una vera lestofante con grandi abilità di cartografa), Usopp (un cecchino che definirlo bugiardo è dire poco), Sanji (un cuoco dongiovanni), Chopper (una simpatica renna-dottore che avendo mangiato il frutto *Homo Homo*, ha acquisito la capacità di parlare), Nico Robin (un' archeologa misteriosa con il potere del frutto *Fior Fior*), Franky (un cyborg carpentiere) e Brook (uno scheletro canterino). Quindi, chi come me è un grande appassionato di manga d'avventura, ricchi di colpi di scena e di personaggi sempre nuovi e che non stancano mai, consiglio subito di cominciare a leggere questo capolavoro perché non annoia mai e vi farà tenere gli occhi puntati sulle pagine fino all'ultimo, lasciandovi sempre con fiato sospeso e ansiosi di sapere come andrà a finire questa meravigliosa avventura.



"Leggere leggeri" di Angela Montalto Identità cercasi?

Precisione quasi geometrica contraddistingue un romanzo ormai avanti negli anni che può essere ritenuto il baluardo del 900. Un racconto immaginario, che parla di entità esistenti solo nella fantasia eppure descritte con tanta abbondanza di particolari come se fossero reali; è uno stile lucido, chiaro e scorrevole quello che ci offre Italo Calvino in "Il cavaliere inesistente", nel quale troviamo una strategia letteraria molto interessante, che rende il romanzo ulteriormente misterioso ed intrigante, infatti l'autore si serve del personaggio di Suor Teodora per raccontare i fatti. Nello sviluppo della narrazione suor Teodora nasconde abilmente al lettore la sua vera identità ovvero quella di Bradamante, valorosa belligerante della quale si innamora Rambaldo.

Siamo sotto le mura di Parigi dove da più di tre ore vi era schierato l'esercito di Carlo Magno pronto ad affrontare la guerra contro gli infedeli, tre squilli di tromba annunciavano l'arrivo di Carlo Magno, che passando davanti ai suoi paladini rimase colpito nel vedere un'armatura del tutto bianca il Cavaliere al quale apparteneva, si presentò con il nome di Agiulfo Emo Bertrando dei Guildiverni e degli Altri di Corbentraz e Sura, egli era un cavaliere senza corpo, una semplice armatura bianca al servizio del Re, privato d'ogni linfa vitale impossibilitato anche a prender sonno e capace solo di obbedire, privato d'ogni fiato d'emozione e sentimento.

Mentre Agiulfo si allenava giunse una giovane di nome Rambaldo, arruolatosi per vendicare la morte di suo padre ucciso dall'argalif Isoare, il ragazzo infelice piangeva ed Agiulfo lo vide e gli mise una mano sul capo sentendosi fortunato rispetto agli esseri umani. Per una serie di fortuiti eventi Rambaldo riesce a vendicare il padre ma poi viene tratto in una trappola, appare in suo aiuto un cavaliere che riesce a liberarlo, il ragazzo lo segue per ringraziarlo ma scopre che è una donna e se ne innamora, ma lei Bradamante è già innamorata del cavaliere inesistente. Durante un banchetto Torrismondo, rivela un segreto su Agiulfo, cosa accadrà?





Musica di William Vetri Marlowe "Fiumedinisi"

Dopo tre album e numerose partecipazioni con Cesare Basile, John Spencer, Hugo Race e molti altri grandi nomi dell'ambiente Indie, i Marlowe approdano alla loro quarta fatica discografica.

L'album in uscita per la Seahorse Recordings (Lunatic, Fridge, Audioglobe) vedrà luce ad ottobre, e conterrà ben undici tracce che sono state masterizzate da Carl Saff presso gli studi Saff Mastering di Chicago. L'album prende il nome all'omonima località siciliana nei pressi di Messina dove la band ha registrato.

Un posto fantastico dove il tempo sembra essersi fermato, e dove il produttore dell'album, Paolo Messere, ha deciso di costruire lo studio di registrazione. Mentre la band aveva già plasmato i brani, le atmosfere del posto hanno fatto il resto. Un posto in cui il tempo sembra essersi fermato a 50 anni fa, un luogo che ha influito molto sulla rifinitura finale dei brani. Mentre nel prece-

dente lavoro trovavamo influenze country/folk di derivazione dylaniana, nel nuovo disco predominano atmosfere che vanno dalla new wave ai radiohead fino ai Sonic Youth.

Mentre per quanto concerne i testi ritroviamo molto di ciò che accade nella vita quotidiana, come ci ha spiegato il frontman dei Marlowe, Salvo Ladduca - *Cose ricollegabili al passato e a quello che vivi ogni giorno, flash e immagini, una scrittura semplice ma cruda e reale.*

I Marlowe si sono avvalsi inoltre della partecipazione di Angela Baraldi (attrice e cantante, protagonista di Quo Vadis Baby di Gabriele Salvatores) che ha fatto un piccolo omaggio ai Velvet Underground.

I Marlowe sono: Salvo Ladduca (chitarra, voce) - Alfonso De Marco (basso, voce) - Marco Giambone (chitarra, piano rhodes, mellotron, cori) - Paolo Indelicato (batteria, cori)

INFO: www.myspace.com/marloweband



Motori

Mini Countryman

La mini è cresciuta, la countryman è la quarta nella casa mini ed è la prima ad avere 4 porte ed anche la prima più lunga di quattro metri, è una vettura cu cui il brand scommette molto perché dilata l'immagine mini a 360 gradi, il punto di partenza resta invariato, mini uguale giovane.

Sul design si è lavorato molto per rendere la countryman non un semplice ingrandimento della più celebre due porte, il risultato un linguaggio formale tipico del marchio, grazie ad una reinterpretazione degli elementi fondamentali, tutto è stato fatto per dare robustezza all'immagine della countryman anche grazie ad accorgimenti sottili come la cornice nera marcata nella fascia inferiore della scocca che dà l'impressione di maggior altezza da terra.

Difficile catalogare la countryman è difficile trovare dei competitor di stretto riferimento, si propone come un SUV e come tale sotto il telaio di nuova generazione troviamo un'altra prima volta per mini la trazione integrale permanente, disponibile sui modelli Cooper S e Cooper D, ma la countryman non smette di sorprendere, proponendo un innovativo ed esclusivo sistema di intrattenimento a bordo che lega ancor più la vettura ai giovani, è la mini connector che interfaccia sia la radio che il navigatore con un i-phon, applicazione preposta sarà disponibile in

versione completa alla fine dell'anno, comprendendo la funzione web radio per la registrazione. Il quattro è il numero della countryman, infatti quattro sono i sedili e quindi quattro posti disponibili, nella zona posteriore si trovano due sedili separati oppure su richiesta e senza sovrapprezzo un divanetto da tre posti; tra i sedili posteriori un'innovativa soluzione porta oggetti, un piccolo binario su cui possono far scorrere i porta oggetti, forse però l'innovazione esclusiva veramente originale la dynamic music contenuta nell'applicazione apple che comprende una gamma di pezzi musicali composti in esclusiva, il cui ritmo e dinamica cambiano a seconda dello stile di guida, acceleratore e volante si tramutano così in strumenti musicali.

Le motorizzazioni sono cinque, tre benzina e due diesel tutti 1.6 ed euro 5. La nuova countryman parte da 21.000 euro.

Giuseppe Seminara



Aprilia Shiver

Aprilia ha deciso di cambiare il look della Shiver rendendola più sportiva più aggressiva d'abito, ha un cupolino che prima non c'era e una sella molto più stretta.

Le moto nude oggi tutti la vogliono e tutti le offrono ed Aprilia aggrava il tiro della sua bicilindrica 750, la sostanza rimane identica, è stata la prima moto ad offrire il comando del gas elettronico e 3 diverse mappature, ma la cura costituente è massiccia, telaio posteriore rifatto più stretto di ben cinque centimetri, posizione di guida resa più sportiva che vuol dire pedali arretrati, manubrio riabbassato ed aperto, questo per sentire meglio la ruota anteriore, traduzione guida più precisa e divertente; disco freno margherita impiantato più potente cerchi dal canale più stretto per aumentare l'agilità ovvero la discesa in piega, il risultato di tutto questo rende la Shiver una moto più reattiva divertente eccitante senza diventare impegnativa, rimane una entry level di lusso, ovvero appagante nella guida e con una componentistica di pregio per il prezzo, il motore non è strepitoso nel senso che non c'è quell'impennata di potenza che ci si aspetta in allungo, ma questo perché è molto lineare fluido in gergo fa strada e questo è quello che conta. Davvero notevole i fianchi ora molto più stretti, buono il compromesso della taratura delle sospensioni tra sportività e comodità di guida, frizione buona cambio idem, ottima invece l'agilità, difetti vibra un po' ad alti reggimi. La nuova Shiver parte da solo 7.990 euro



Giuseppe Seminara

Sport di Filippo Occhino Al via la nuova stagione dell'ASD Le Aquile Enna



Continua il viaggio tra le attività sportive del nostro territorio e in questo numero ci occuperemo di rugby presentando una delle squadre della nostra città, l'ASD Le Aquile Enna del presidente Enrico Di Venti.

"Il nostro progetto è nato nel 2003, quando si è voluta riprendere l'attività rugbistica ad Enna. Questa piccola realtà è riuscita, anno dopo anno, a costruire un progetto di squadra serio culminato nel 2009 con la costituzione de "Le Aquile Enna" che attualmente prende parte al campionato nazionale di Serie C. E' in fase di costituzione, invece, una squadra femminile" afferma con orgoglio il presidente Di Venti.

Grazie all'incessante attività del presidente, del tecnico Michelangelo Cammarata e del preparatore atletico Giuseppe Parrinello, le Aquile rappresentano un'importantissima realtà per molti giovani. La Società ha da subito intrapreso un serio lavoro di sviluppo dei settori giovanili che le hanno consentito di mantenere una ampia rosa di giocatori ed un forte legame con il proprio territorio.

"La squadra ha l'orgoglio di avvalersi delle prestazioni di giocatori locali - continua Di Venti - e si auspica che qualche universitario della nostra città appassionato di rugby possa unirsi a noi per rinfoltire la rosa". Il rugby non è solo uno sport, ma un'esperienza di vita. Insegna il gioco di squadra, il rispetto per l'avversario, la lealtà, e la tenacia, e ad Enna si riscontra una certa vivacità, con circa 150 atleti che si dedicano a questa disciplina.

"Assieme al nuoto, è stato dimostrato che il rugby è lo sport più completo, e tutti fisicamente possono praticarlo. Inoltre non si tratta di uno sport violento come viene erroneamente etichettato: infatti, da un punto di vista statistico, è lo sport col minor numero di infortuni gravi" così conclude il presidente Di Venti.



Parliamo di...



Pomodori

I pomodori sono la principale fonte alimentare di licopene. Questo potente antiossidante svolge un'azione protettiva contro tumori e disturbi gastrici.

- Perché i pomodori fanno bene?

Ricchi di benefici antiossidanti, i gustosi pomodori sono frutti, ma contengono pochi zuccheri e calorie.

I pomodori sono una ricca fonte di vitamina C e licopene, un pigmento che dà ai frutti il loro colore rosso.

Contengono anche una piccola quantità di fibre, potassio (necessario per i muscoli, le funzioni nervose e l'equilibrio idrico), acido folico (necessario per il sangue) e vitamina E (utile antiossidante).

I pomodori quindi sono la principale fonte di licopene, un potente antiossidante che aiuta a proteggere le cellule dal danneggiamento. Una volta assorbito il licopene viene distribuito tra numerosi organi, tra cui il fegato, i polmoni, la prostata, l'apparato digerente e la pelle; una certa quantità resta in circolazione nel sangue.



- Quale ruolo giocano nella prevenzione tumorale?

Numerosi studi hanno indicato che nelle persone che mangiano più pomodori e assumono più licopene si può osservare una minore incidenza di tumori, specie alla prostata, allo stomaco e ai polmoni.

- Perché i pomodori favoriscono la salute del cuore?

Alcuni studi indicano che i pomodori possono influire sulla salute cardiaca e che il licopene è un antiossidante che può proteggere dagli attacchi cardiaci. Recenti studi britannici hanno indicato che il liquido giallo che circonda i semi del pomodoro possiede proprietà anticoagulanti simili a quelle dell'aspirina. Mangiare pomodoro con regolarità può aiutare a ridurre l'incidenza della formazione di trombi (coaguli di sangue) e quindi di attacchi cardiaci e ictus.

- Quanti pomodori e' bene mangiare?

Secondo alcuni studiosi, l'assunzione raccomandata è di 35mg. di licopene al giorno, corrispondenti a circa due bicchieri di succo di pomodoro o a una combinazione di prodotti a base di pomodoro.

Bellezza

Capelli

Shampoo: Lavare i capelli, insaponandoli due volte solo se sono molto sporchi o untuosi. Altrimenti s'impoverirà la loro naturale lubrificazione. Non sorprendersi se lo shampoo preferito, dopo mesi di risultati soddisfacenti, non avrà la stessa efficacia, lasciando i capelli meno vaporosi di prima. Si sa infatti che esiste una specie di sindrome da shampoo dovuta forse all'accumularsi di proteine o di altri ingredienti. E' utile cambiare prodotto per qualche mese per poi ritornare a quello di prima.

Balsamo: L'uso dell'asciugacapelli e l'eccessiva frequenza dei lavaggi possono alterare la capigliatura rendendo i capelli secchi opachi e difficili da pettinare.

- Ecco una ricetta per rivitalizzare qualsiasi capigliatura:

sbattere 3 uova, aggiungere 2 cucchiaini di olio d'oliva e un cucchiaino di aceto. Applicare come un impacco e coprire la testa con una cuffia di plastica. Dopo mezz'ora sciacquare bene.

- Ed ecco invece un balsamo casalingo che fa miracoli:

mescolare ¾ di tazza di olio d'oliva, ½ tazza di miele e il succo di un limone. Applicare il balsamo sui capelli bagnati ma non gocciolanti mettendo piccole quantità per volta e pettinando i capelli per distribuirlo uniformemente. Il balsamo non utilizzato potrà essere conservato in frigo. Coprire la testa con una cuffia di plastica e dopo mezz'ora fare uno shampoo e sciacquare.



La nostra ricetta Rotolo di frittata al tonno

Ingredienti per 4 persone:

5 uova
160g. Di tonno
1 ciuffo di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di capperi sotto sale
2 filetti di acciuga sott'olio
2 cucchiaini di maionese light
sale

In una terrina sbattete le uova con un pizzico di sale e metà del prezzemolo. Preriscaldate il forno a 180°C°. Foderate con carta forno una teglia della dimensione di cm. 20X30, ungetela con un filo d'olio e versatevi il composto. Informate e cuocete per circa 15 minuti. Mette nel frullatore il tonno ben scolato, i capperi dissalati, i filetti d'acciuga anch'essi scolati e il resto del prezzemolo. Azionate fino a ottenere un composto omogeneo e trasferitelo in una ciotola. Incorporate infine la maionese e amalgamate bene.

Stendete la frittata su un tagliere e fatela raffreddare. Con una spatola spalmate la farcia sulla frittata fredda, quindi arrotolatela ben stretta e avvolgetela con pellicola trasparente per mantenere la forma. Ponete in frigorifero a riposare per 1 ora. Prima di portare in tavola, togliete la pellicola, tagliate il rotolo di frittata a fette spesse e disponetele su un piatto.



Sapete perché'... ...l'alcool influisce sul cervello?

Molte prove stanno a dimostrare che l'alcol, se assunto con moderazione, non provoca gravi danni al corpo, anzi alcuni studi dimostrano che uno o due bicchieri di vino al giorno possono far bene al cuore, riducendo il rischio di malattie coronariche.

Molti studiosi sono però restii a condividere questa affermazione senza ulteriori prove e fanno giustamente rilevare i gravi danni dimostrabili che l'alcol può provocare in molti organi vitali.

Esso è chiaramente collegato a malattie come cirrosi epatica e ipertensione, ed è un fattore importante in migliaia di incidenti stradali e sul lavoro e stimola comportamenti aggressivi e violenti. L'alcol infatti è una droga che deprime il sistema nervoso riducendone l'attività e facendo quindi diminuire l'ansia e la tensione; per questo si pensa che una moderata quantità di alcol procuri un senso di rilassatezza.

Molte persone ritengono che l'alcol aumentando la sicurezza in se stessi migliori l'efficienza, ma i test dimostrano che si tratta di sensazioni illusorie. A volte può anche bastare un bicchiere per ridurre le nostre capacità mentali e fisiche, in particolare quelle come la guida, che esige una buona coordinazione e una mente lucida.

Errata Corrigere

In riferimento alla ricetta, (Torta rovesciata all'Ananas), pubblicata sul numero del 15 Settembre, si precisa che tra gli ingredienti non sono state indicate le 2 uova occorrenti. Ce ne scusiamo con i lettori.



Qui trovi Dedalo

SUPERMERCATI CARUSO Qualità e Conoscenza dal 1969	Officina del Belvedere	Il Dolce Pasticceria - Caffetteria Gelateria - Tavola 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	Cell. 338-2330522 PIZZA al volo Piazza Scelfo	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	NOVITÀ risparmi fino a 70% saponando DETERGENTE ALLA SPUMA Enna - Via Lanza, 71 - Tel. 940.300228	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 SPECIALITÀ PIZZA PAPARÀ Via Mercato S. Antonio, 26	EneB Basile Supermercato di via IV Novembre Supermercato di via Roma	Ristorante - Pizzeria Ariston di Argento e Pansu	NUOVO CHICCO D'ORO Di Mirisola Francesco Bar - Pasticceria Tavola Calda - Gelateria Via Roma 364 tel. 0935.24899
Buscemi libri & oggetti per la scrittura tel. 18996	PASTICCERIA - GELATERIA BAR - TAVOLA CALDA SALVATORE MADONIA Via Ottavio Catalano, 84 Tel. 93502518	Punto Sma Supermercato 0935-501312	Caffè del Centro Pizza San Cataldo	Pizzeria d'aperte Bellu Nappoli 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. GA. 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 ELETTRICITÀ 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	Bivona Via Boris Giuliano, 15 Complesso Enna due Enna Bassa Tel. 0935.533640	MODE VESTITI TUO MONDO Via B. Giuliano, 9 (c/da Ferrante) Tel/Fax 0935.20506
Enna Bassa Via G. Fava, 9 Ennadue 0935 41565 Cell. Francesco 347656232 Cell. Claudio 3400567060	Enna Bassa Via Emilia Romagna n.3 - 94100 Enna Bassa Tel. 0935.502260 - 511756 Fax 0935.511757 e-mail: Cna: enna@cna.it Unifidi: infoenna@unifidisicilia.it casella posta certificata: enna.epasa@cert.cna.it enna.epasa@cna.it	CNA	UNFidi Imprese Sicilia	EPASA

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

ANNUNCI

AFFITTASI

Enna Alta - appartamento studenti via Piazza Armerina, 4/5 posti letto stanze singole, vicino alla fermata dell'autobus. Per info 3332280127

Enna Alta - per ufficio o studio attività commerciale in Viale della Provincia n. 40 (di fronte chiesa Mater Ecclesiae) Tel. 3474753219. N.B. E' disponibile anche la scaffalatura modulare in alluminio originale Buffetti

Zona Piazza Iolanda (Via Umberto) Catania, affittasi a studentesse o professionisti due camere con quattro posti letto + bagno, cucina e soggiorno completamente arredata. Tel. 0935.20899 Cell. 340.3942309

VENDESI

Scooter Nitro Mbk blu. Per Info 328.0675621

Dedalo in Provincia:

AGIRA: Iacona Filippo Via Vittorio Emanuele, 89; **AIDONE:** Strano Rosaria Piazza Cordova, 9; **ASSORO:** Santoro Sebastiano Via Grisa, 279; **BAR-RAFRANCA:** 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; **CENTU-RIPE:** Ingrassia Bruno Via Umberto 98; **GAGLIANO:** No Limits di Pomodoro Anna Via Roma; **LEONFORTE:** Le Coccinelle di Vaccaluzzo 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 Giuseppa 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:** Carto-libreria Armanna 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;



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