

Con noi la pubblicità è bella...
...perchè è varia!!!

promo.dedalo@gmail.com

DEDALO

Copia omaggio Periodico della provincia di Enna a Diffusione Regionale

Enna - via Piemonte, 66 tel. 0935.20914 - 0935.1865245 - fax 0935.1866245
mail:redazione.dedalo@hotmail.it - www.dedalomultimedia.it N° 12 Anno X 15 Giugno 2011

per la tua pubblicità su

chiama i numeri:
0935 20914
338 954 22 68
349 418 00 00

Enna

Un matrimonio di "Interessi"

Da un bel po' non ci occupavamo di politica anche perchè di fatti importanti se ne sono registrati pochi in questi ultimi mesi. Oggi però qualcosa si muove. Iniziamo con il parlare dei fatti in casa PD - Primavera Democratica che sono le due forze che catalizzano l'interesse comune, essendo il centro destra come quell'encefalogramma piatto che non da molte speranze ad un paziente in coma profondo. Qualche giorno fa si è tenuta l'assemblea dei sindaci eleggerà il nuovo collegio e siccome la stragrande maggioranza dei sindaci è del Pd due componenti andranno al partito di centro sinistra e uno presumibilmente al Pdl.

Se le notizie in nostro possesso sono vere un primo accordo tra

Primavera Democratica e Pd ci sarebbe già, perchè la prima indicherebbe Giuseppe Arena, già segretario provinciale del Pd e attuale portavoce di Primavera Democratica e Nino Pantò in quota Pd; nel Pdl invece il nome non c'è ancora alcuna indicazione (nel momento in cui andiamo in stampa), ma si tratta solo di ore.

Se fosse così non c'è dubbio che qualcosa sotto c'è. La conferma potrebbe arrivare il 18 giugno giorno in cui si elegge il nuovo cda dell'autodromo di Pergusa; da questo potrebbe uscire la riconferma di Mario Sgrò (Primavera Democratica). Per la verità noi non abbiamo mai creduto ad una vera e propria guerra tra Galvagno e Crisafulli. I due si parlano, si sentono e si vedono come due vecchi amici; i comunicati stampa, le interviste e le dichiarazioni, gli statuti sono tutt'altra cosa e forse fanno parte del gioco.

Come entrare nel Pd, attraverso un'associazione, da Palermo o da Enna pensiamo che siano cose di scarsa importanza. I due alti dirigenti (Galvagno e Crisafulli) sono troppo scaltri ed intelligenti per non arrivare, quando sarà il momento, a più miti consigli. E il momento sarà quando il Pd deciderà di togliere ufficialmente l'appoggio al governo Lombar-

do e inevitabilmente si andrà ad elezioni anticipate; gli osservatori della politica regionale danno come scadenza marzo - aprile. Per quella data, ne siamo certi, l'amore tra i due scoppierà forse più forte ed appassionato di prima perchè gli interessi sono tali e tanti da non lasciare spazio ad altre soluzioni.

Già perchè se è vero che il Pd, come dicono i sondaggi dovesse perdere 7-8 punti percentuali rispetto alle precedenti regionali è possibile che il partito di Bersani faccia un solo deputato in provincia di Enna, è questo non può che essere Galvagno se si ricandiderà alle regionali o troverà posto nella lista per il Senato; diversamente alla regione potrebbe ritornare Crisafulli, se non dovesse trovare posto nella lista al senato. Potrebbe anche accadere che, caduto il governo Lombardo, anche la provincia regionale di Enna vada in crisi perchè non avrebbe più i numeri per governare. In questo caso non è peregrina l'ipotesi di Crisafulli presidente della provincia restando al senato e Galvagno alla Regione; oppure ancora Giuseppe Arena presidente, Galvagno al senato o alla

Regione e Crisafulli alla regione o al senato. Comunque la si gira o la si guardi l'accordo si troverà, eccome! Poi si sa, in politica può accadere tutto e il contrario di tutto.

Nel centro destra nulla si muove e la politica di Monaco non aiuta per nulla; anche qui è tutto legato al governo regionale. Cominciamo con il dire che non si hanno notizie di Udc, Api e Pid; il Fli di Fini non ha sfondato, anzi ha rischiato il flop. Forse per questo l'on. Urso sta pensando di rientrare nel Pdl; a questo punto che farà Monaco? E che farà Ferrari legati da un forte vincolo di amicizia con Urso? Il Pdl ad ottobre dovrebbe celebrare il congresso provinciale e punterebbe su uomini come Massimo Greco, Dario Cardaci e Giuseppe Regalbuto.

Forza del Sud di Grimaldi perderebbe due pezzi importanti come Salvo Di Mattia ad Enna che non vuole aderire al progetto di Miccichè e Sergio Malfitano di Nicosia. Anche qui siamo nel campo delle ipotesi, perchè in caso di elezioni si ricompatterebbe tutto o quasi. E' solo un Matrimonio di "Interessi"

Massimo Castagna



proteste. doc. com. it
a cura di Giusi Stancanelli

Erba? Ciascuno tagli la sua!

Cari lettori il nostro "amato" Comune non finirà mai di stupirci per i suoi (dis)servizi... Che la città sia invasa da erbe e sterpaglie di tutti i tipi e di tutte le specie non è oramai una novità. Così come non è più una novità che singoli cittadini, per far fronte all'emergenza "erba", si debbano armare di buona volontà, operai, tagliaerba e mettere mano al portafogli, pur di mantenere pulito il proprio angolino di città...



E' ciò che è successo ad abitanti e commercianti del Viale Unità d'Italia e zone limitrofe ad Enna Bassa che, dopo numerose richieste (rimaste inascoltate) al Comune, di intervento per la rimozione di erbacce varie cresciute a dismisura, impauriti dalla quantità spropositata d'erba e stanchi di aspettare, hanno ben pensato di raccogliere fondi tra gli interessati del quartiere ed offrire così (a proprie spese) un servizio alla loro "amata" città...

Ma, cosa ancor più curiosa, hanno pure dovuto ottenere il permesso di tagliare l'erba (pubblica) con soldi (privati)! Da oggi in poi quindi cari cittadini, fate come loro: ciascuno di erba tagli la sua e a sue spese e non pretendete mica di farlo senza permesso! Che poi, dal lato opposto della strada, l'erba venga regolarmente tagliata dagli operai del Comune...beh, questa è tutta un'altra storia...

Selenia Fiammetta



Chi la vuole cotta, chi la vuole cruda!

Isola si, isola no. Non quella di Arturo, non quella dei pirati, tanto meno quella del Tesoro. L'isola in questione è quella che non c'è: l'isola pedonale del centro storico.



Sono in parecchi a sentirne la mancanza, con buona pace dei commercianti e degli automobilisti. Questi ultimi, la fanno da padroni per l'intero tratto di via Roma, mentre i pedoni subiscono e i vigili urbani cercano di contenere l'esuberanza e la fantasia di parcheggio dei primi e la rassegnata sopportazione dei secondi.

E' arrivata una strana bella stagione, le scuole chiudono i battenti, i bar invadono di tavoli tutti i marciapiedi possibili e le auto cominciano a dare proprio fastidio, CO2 a parte. Se la "Piazza" si lamenta, la zona "Monte" della città non ride, sempre più si sente una frase aleggiare: "Chi era bellu cu trafficu o cuntrariu...". Mah! Ennesi, croce è delizia degli urbanisti, o forse è il contrario?

Oggi mordo, perchè è così che vanno le cose, perchè non cambia nulla, perchè il buonsenso è in vacanza, perchè le soluzioni più facili non sono sempre le più utili, perchè... Enna è la mia città.



Magari non morderò proprio oggi, ma tra qualche giorno si, quando cominceranno a fiorire le attività estive, quelle che prevedono tavolini fuori dai locali e soprattutto musica a volontà e a volume frangitimpani. Nulla da dire sul fatto che tutti vogliamo divertirci, che la musica è bella, è bello stare in compagnia, ecc. ecc. Ma come ogni cosa, un granello di buonsenso è d'obbligo, perchè ciò che è divertimento per alcuni, può risultare indigesto per altri, che cercano di riposare in vista di un nuovo giorno lavorativo. Per le ore piccole, ma proprio piccole, c'è sempre il sabato, allora si che chi vuole dormire, è meglio che metta i tappi alle orecchie.

Piazza Scelfo, 2
94100 Enna Italy
P.IVA 03034050546

Gaetano Santi Cutrona
Amministratore Unico
Investment Manager

Project Management
Business Cell +39 340 3825844
E-mail: info@awcgroup.it
Skype: awcgroup

Project Management & Finanza d'Impresa pubblica/privata

Mettiamo le nostre capacità, nuovi investitori e capitali a servizio di: Associazioni No-Profit, Enti Locali, Imprese, Associazioni di Categoria, Cooperative, Attività Commerciali Nazionali/Internazionali ed altri;

Offriamo anche servizi di Comunicazione d'Impresa: identità aziendale, immagine coordinata, grafica, webdesign, posizionamento siti, e-commerce.

SVILUPPIAMO LE TUE IDEE CON PASSIONE

determinati per il tuo futuro

Crisafulli - "Realizzeremo da soli i nostri sogni. Il futuro? Una coalizione di Centrosinistra allargata al terzo polo per riconquistare la Provincia"



Per la prima volta nella nostra redazione il Sen. Crisafulli parla in lungo ed in largo di politica, di rifiuti, di sogni non realizzati, insomma spazia a tutto campo.

- Sen. Crisafulli, dopo il voto, il quadro politico sembra confermare lo schema bipolare italiano, con il terzo polo che non decolla e che, probabilmente, dovrà necessariamente scegliere con chi stare. Condividi questa analisi?

"E' un'analisi che prende atto di una situazione che si è determinata con il voto. Chi pensava di poter scardinare l'idea bipolare della politica italiana deve prendere atto che c'è una difficoltà oggettiva nei confronti degli elettori, che non sono d'accordo."

- Nel recente convegno di Palermo il Sen. Latorre, ha dichiarato conclusa l'esperienza di governo del PD a sostegno di Raffaele Lombardo. Ritiene che ci siano le condizioni per giungere ad elezioni anticipate, magari nella prossima primavera?

"Noi auspichiamo che ci sia la fine di questa esperienza politica. Il senatore Latorre si è posto un problema: come fare per evitare che questa esperienza si allunghi non avendo più i presupposti d'origine. Ha detto che secondo lui bisogna subito chiudere questa esperienza, per costruire una nuova coalizione partendo dal centro sinistra e verificare se ci stanno anche le forze politiche dell'area del cosiddetto terzo polo, compreso l'MPA."

-Su quale candidato dovrebbe puntare lo schieramento progressista?

"Io non sono disponibile ad essere candidato per cui questo non glielo so dire. Credo, però, che sia necessario fare le primarie. In quell'occasione verificheremo chi si sente in

grado, chi voglia fare e chi esprime meglio il consenso dei cittadini. Però che si debbano fare le primarie mi pare fuori discussione."

- Veniamo al nostro territorio. Tra pochi giorni il Sindaco Garofalo festeggerà il primo anno dalla sua elezione. Che giudizio da a questo periodo di governo cittadino?

"Abbiamo dato dei segnali importanti: il teatro che funziona, l'immagine della città che, su scala provinciale, torna a essere riferimento come comune capoluogo, che diventa interlocutrice della politica siciliana. Oggi abbiamo a che fare con una nuova idea della politica cittadina e, se dovessero andare in porto buona parte delle idee che il sindaco Garofalo sta cercando di mettere in campo, a cominciare dal collegamento stabile Enna alta - Enna bassa, dalla scelta di impegnare la città nella produzione dell'autonomia energetica, ma anche l'idea di decentrare il carcere e il campo sportivo, saremo veramente di fronte ad una nuova idea di città."

- In questi giorni si è celebrata l'assemblea fondativa dell'Associazione Primavera Democratica. Fino a che punto la rottura è da considerarsi insanabile?

"Mai. La rottura non si considera mai insanabile, perché le rotture sono sempre un fatto transitorio. Si verificherà alla fine dei percorsi politici di tutti i protagonisti se le rotture saranno insanabili o meno. Tuttavia io credo che sia un errore quello che hanno fatto questi amici nostri perché hanno determinato un irrigidimento di una posizione incredibile, sulla base di una voglia di affermare un punto di vista che non è stato condiviso da nessuno. Hanno fatto ricorsi a Roma, hanno fatto ricorsi a Palermo, hanno fatto ricorsi ovunque, ricorsi a cui nessuno ha dato seguito. Tutto ciò che è stato fatto come partito democratico è più che legittimo. La non iscrizione al partito fa di loro delle personalità che operano all'interno di un movimento esterno al partito democratico e non avranno riconoscimento da parte nostra."

- Il fallimento dell'esperienza di governo del Presidente Monaco è ormai sotto gli occhi di tutti: perché non avete ancora presentato la mozione di sfiducia nei confronti di Monaco?

"Intanto perché ci vogliono i numeri. Ciò nonostante quella che lei suggerisce è una strada che io intendo percorrere e, quindi, suggerirò al capogrup-

po Alloro di presentare un atto politico al consiglio provinciale."

- E' notizia di questi giorni che l'Autodromo di Pergusa ha ottenuto la licenza internazionale da parte della FIA. Nel frattempo l'attuale cda è giunto alla fine del suo mandato. Riconfermerete alla guida dell'Ente il presidente Mario Sgrò?

"Il Presidente uscente non è iscritto al PD. Da parte mia le posso dire che il Partito Democratico si preoccupa di garantire una guida solida all'Ente Autodromo di Pergusa. Presumo che il Sindaco Garofalo concorderà con il Presidente della Provincia le cose da fare."

- Parliamo di rifiuti e delle difficoltà a comprimere i costi. Non ritiene che nel passato si sia peccato di eccessiva presunzione? Quali soluzioni si potrebbero attuare?

"Mi sento di dire che l'errore fondamentale è stato quello di essere obbedienti alla legge. L'eccesso di garanzia della funzionalità del servizio ha portato a questo. Voglio ricordare che il costo del servizio, comunque la si giri, è quello. Quando nel 2003 furono transitati i servizi dai comuni all'ATO il costo era di 19,5 milioni di euro senza IVA, per cui siamo a quelle cifre ancora oggi, che poi sono i costi reali del servizio nel territorio della provincia di Enna. Tutto il resto è stata solo speculazione, demagogia, è stata rabbia da parte di alcuni."

- Che fine hanno fatto i tanti progetti come la riqualificazione di Enna Bassa, il collegamento tra la parte alta e quella bassa della

città, il parco dei divertimenti a Regalbuto e l'aeroporto finanziato dai cinesi?

"L'aeroporto lo ha bloccato il Presidente della Regione, il quale ha fatto impegnare il suo assessore in Cina in mia presenza, a formare un protocollo d'intesa; i cinesi hanno poi dovuto prendere atto dell'inconsistenza del governo regionale e si sono tirati fuori. Il parco dei divertimenti è stato cancellato dall'Ass. Venturi, che ha dirottato i 100 milioni di euro che erano stati stanziati ad altre iniziative. Per quanto riguarda il collegamento stabile Enna Bassa - Enna Alta, vorrei che tutti ricordassero che eravamo in piena gara per la scala mobile, quando il Presidente Lombardo, in 24 ore, ha fatto pronunciare il Genio Civile in maniera negativa rispetto al progetto e, sempre nell'arco di 24 ore, ha revocato il finanziamento per dirottarlo su una fiction televisiva "Agrodolce", ma lo Stato alla fine si è ripresi i soldi. Abbiamo capito che dobbiamo fare da soli, per cui i sogni noi li realizzeremo da soli, con il collegamento stabile, con le altre iniziative che sono in cantiere: vi posso garantire che queste sono cose si realizzeranno sicuramente."

- Su quali basi programmatiche il PD si candida a tornare alla guida della nostra provincia? Con quali figure di riferimento?

"Le figure di riferimento sono tanta parte del gruppo dirigente del Partito Democratico. Quando sarà il momento decideremo la coalizione che metteremo in campo, che partirà dal centro sinistra e che tenderemo di allargarla il più possibile, così come pensiamo di fare a livello regionale."

Massimo Castagna

La versione integrale su www.dedalomultimedia.it

DOCTOR IGLASS

- Riparazione parabrezza
- Sostituzione vetri in 1 ora
- Oscuramento vetri auto
- Pellicole per edilizia
- Rigenerazione Fari
- Gestione polizze cristalli
- Servizio a domicilio GRATUITO per le province di Enna e Caltanissetta
- Checkup GRATUITO del vetro

Numero Verde 800-10.10.10

www.doctorglass.com

Via Emilia Romagna, 3 - ENNA
0935 20767

BELLAVISTA

CAFFETTERIA ° GELATERIA ° GASTRONOMIA
PASTICCERIA ° TAVOLA CALDA

P. Francesco Crispi, 10 - 94100 Enna
Tel: 0935 500183



IL FORUM

"Sani dentro e belli fuori"

"Chi bello vuole apparire, deve un poco soffrire", sembra proprio che il vecchio proverbio sia più vero che mai e la saggezza antica non sbaglia; questo emerge dal forum, ed i nostri ospiti, ciascuno per la propria esperienza, sono concordi nell'affermare che i miracoli non esistono, che il benessere si ottiene nel tempo e di noi stessi ci dobbiamo prendere cura costantemente.

L'alimentazione gioca un ruolo di estrema importanza, è il carburante che fa funzionare la macchina corpo e di conseguenza la mente, quindi, afferma il dottor Corriere, occorre alimentarsi bene, mangiare il giusto, preferire le verdure e la frutta, ridurre proteine e zuccheri, mangiare un po' come i nostri

nonni, e, soprattutto bisogna essere ordinati nel mangiare, l'ordine gioca un ruolo importantissimo sui ritmi del corpo, come anche le emozioni, cibo ed emozioni si compensano e si scompensano, noi possiamo controllarli. Un aiuto in più arriva dalle cure degli estetisti, come la signora Lo Giudice, che ci accompagnano nella cura del corpo ma anche della mente, aiutandoci a stare meglio con noi stessi.

E scopriamo che non si tratta più di nascondere i difetti, ma migliorare con appositi strumenti la



Gli ospiti con Fatima Pastorelli e Giusi Stancanelli

IL RESOCONTO

Angelo Corriere "Un buon comportamento alimentare si riassume in una sola parola: ordine"
Serafina Lo Giudice: "Noi estetisti puntiamo all'equilibrio e al benessere della persona"
Walter Nasonte: "Ieri i ragazzi stavano fuori a giocare, oggi stanno davanti alla play station"



"Sani dentro e belli fuori" è il tema del forum, ed i nostri ospiti sono il Dott. Angelo Corriere nutrizionista, la signora Serafina Lo Giudice estetista e il signor Walter Nasonte personal trainer titolare della palestra Mondial.

- Prendersi cura del proprio corpo è fondamentale per il benessere fisico e mentale, in generale cosa si può fare?

Corriere: "L'approccio globale alla persona cui consigliare uno stile di vita e una corretta alimentazione, richiede alcuni principi: la storia personale del soggetto, l'equilibrio psichico, l'attività lavorativa, la sua cultura, le abitudini alimentari, le malattie passate e presenti, la familiarità e ancora i fattori di rischio. La dieta mediterranea è stata considerata patrimonio dell'Unesco perché ha quei requisiti che caratterizzano la prevenzione delle malattie e quell'equilibrio di nutrienti che prevedono il 60% di carboidrati, il 20% di proteine e il 20% di grassi. Il consiglio sul comportamento alimentare si riassume in una sola parola: l'ordine, cioè il metodo con cui noi gestiamo il nostro corpo che è una macchina. Nel nostro organismo tutto è dettato da ritmi biologici. Anche le emozioni influenzano il rapporto con il cibo."

Lo Giudice: "Noi estetisti se prima eravamo prestatori d'opera adesso siamo operatori del benessere, consigliamo la prevenzione e puntiamo all'equilibrio e al benessere della persona, inteso anche come stile di vita corretto, soprattutto nel quotidiano e non solo in determinati periodi dell'anno. Il benessere oggi è inteso sia come stare bene psicologicamente e fisicamente. Quindi è giusto prendersi cura di e stessi in modo globale e sicuramente in modo migliore rispetto al passato."

Nasonte: "All'inizio facciamo un'anamnesi generale non solo dello stato fisico, ma anche delle condizioni di vita, dell'alimentazione, dello stress lavorativo. L'immagine dello stare bene non deve essere vista solo dal punto di vista fisico, un'alimentazione corretta non la deve fare solo chi ha problemi di sovrappeso ma anche chi ha un fisico asciutto. Così vale per l'attività sportiva che deve essere seguita da tutti. Il benessere non è solo quello fisico ma anche quello interiore."

- La terza età, un periodo molto delicato dalla vita, quali accorgimenti seguire?

Corriere: "Vorrei introdurre un concetto nuovo nella medicina, quello dello stress ossidativo: l'inizio di una catena che porta alla diminuzione delle difese immunitarie e all'invecchiamento cellulare. Pare che all'apice dell'invecchiamento ci sia la formazione di radicali liberi che danneggiano il DNA; stabilito questo criterio, possiamo dire che spesso va favorito o ostacolato dall'alimentazione. Altri fattori possono generare la formazione di radicali liberi: l'inquinamento atmosferico o lo stress in generale. Come contrastare l'invecchiamento? Torniamo agli alimenti dei nostri nonni, poco conservati e manipolati, coltivati se possibile nell'orto sotto casa o acquistati dall'ortolano di fiducia, non manipoliamo gli alimenti, non conserviamoli per troppo tempo nel freezer, non eccediamo con i processi di cottura, per esempio l'olio

nostra parte esteriore, questo, in una società che purtroppo tende a privilegiare l'aspetto fisico, può contribuire a renderci più sicuri. Un altro aiuto lo dà il movimento fisico, e Walter Nasonte ci informa che in palestra il personal trainer, prima di stabilire il tipo di allenamento, si informa su tutta una serie di aspetti riguardanti il nostro stile di vita, per calibrare al meglio le attività da svolgere.

Il movimento fisico serve a tutti non solo a chi è grasso, ma anche a chi è in gravidanza o in menopausa, e la palestra è anche un ottimo ambito di socializzazione, dove giovani, adulti e meno giovani allenano muscoli e cervello. Il benessere si costruisce fin da bambini,

cambiando abitudini sbagliate fin da adolescenti, mangiando normalmente e facendo movimento in gravidanza, continuando a farlo per evitare la "pancetta", smettendo di considerare la menopausa come la fine della femminilità, accettando qualche chilo in più che ci difende dall'osteoporosi; prendendo coscienza che i tumori si possono contrastare anche con l'alimentazione, e la dieta mediterranea, non teme concorrenti.

Così, quando arriveremo alla cosiddetta terza età...ci ringrazieremo, perché saremo avanti negli anni ma solo all'anagrafe, perché il nostro corpo sarà meno ossidato, il nostro Dna meno danneggiato, la pelle più nutrita, i muscoli più tonici, le ossa più salde, la mente più lucida. Ma, soprattutto, avremo imparato uno stile di vita, volerci bene e stare bene con gli altri: belli fuori è anche questo.

Giusi Stancanelli

utilizzato in maniera prolungata per la frittura sviluppa una sostanza tossica, la croleina, che danneggia il fegato e la mucosa intestinale, per le frittiture meglio utilizzare olio di semi cambiando frequentemente."

Lo Giudice: "Anche nei nostri centri estetici questo è un po' cambiato, le persone della terza età frequentano i nostri centri cercando il benessere che poi trovano nei massaggi deconstrutturanti e rilassanti e rusciamo anche ed alleviare i problemi di cervicale, possiamo intervenire su problemi di natura fisica. Diciamo che ci sono molti trattamenti per tutte le età e soprattutto i trattamenti anti-age cercano di non sconvolgere la persona sessantenne, che non deve dimostrare vent'anni ma deve avere un aspetto gradevole e naturale."

Nasonte: "Devo dire che negli ultimi dieci anni le persone della terza età si sono avvicinate moltissimo alla palestra e allo sport. Adesso non c'è più la vecchia convinzione che la palestra o lo sport viene fatto solo dal giovane. Oggi si avvicina anche chi non ha mai praticato sport nella propria vita e così una volta provato questo stile di vita si fanno prendere a tal punto da non poter fare a meno, molti gli uomini, ma le donne sono predominanti."

- Si registra da tempo un aumento di obesità in età giovanile, cosa possiamo consigliare?

Corriere: "Consapevolezza da parte dei genitori che l'obesità rappresenta un problema e non il quadro della salute come si diceva una volta. Oggi sappiamo che i bambini che nascono oltre il peso sono i futuri obesi. Quindi si comincia già durante la gravidanza senza prendere più di otto-nove chili, per poi spostare questa attenzione verso i bambini, orientando le scelte di determinati cibi evitando le zuccheri e grassi o le merendine e le bibite gassose. Questa è una responsabilità dei genitori che forzerà le scelte dei propri figli con una maggiore consapevolezza e rilassanti e rusciamo anche ed alleviare i problemi di cervicale, possiamo intervenire su problemi di natura fisica. Diciamo che ci sono molti trattamenti per tutte le età e soprattutto i trattamenti anti-age cercano di non sconvolgere la persona sessantenne, che non deve dimostrare vent'anni ma deve avere un aspetto gradevole e naturale."

Nasonte: "Oggi i giovani scindono il volersi vedere in delle forme che oggi sono dettate dalla televisione e dalla moda, con quello che è il ritrovarsi con gli amici e soddisfare il piacere di andare al bar o a mangiare una pizza. Cerco di far capire ai giovani che vengono al nostro centro che si può stare in società e vivere con gli amici senza esagerare con l'alimentazione, invece della pizza, al sabato sera si può mangiare insalata e bistecca, l'importante è stare in compagnia."

Nasonte: "Ieri i ragazzi stavano fuori a giocare, oggi stanno davanti alla play station. Il movimento non c'è, anche se i genitori li accompagnano due volte a settimana a fare sport, tutto questo accoppiato ad una alimentazione sbagliata determina il problema obesità. Poi c'è il fattore gruppo, se i compagni fanno sport, bene altrimenti si sta a casa. I ragazzi si annoiano a fare attività fisica, specialmente quando insorgono problematiche come difetti e lordosi date dalla postura errata che assumono sia a scuola che davanti al computer, e gli esercizi che

(Continua a pag. 5)



Da sx Angelo Corriere, Serafina Lo Giudice e Walter Nasonte

(Segue da pag. 4)

poi devo fargli fare per tonificare la muscolatura risultano poco divertenti. In ogni caso nel mio lavoro, sono per un approccio di equipe, la famiglia, il medico e il nutrizionista, per affrontare al meglio la preparazione fisica sia di adulti che di bambini."

- Gravidanza e menopausa, momenti importanti nella vita di una donna, come affrontarli?

Corriere: "Nessun consiglio, la gravidanza è un evento fisiologico, non necessita una alimentazione diversa, la donna deve fare una vita normale e normali controlli. Una parola in più la vorrei spendere sulla menopausa: il climaterio è un evento fisiologico di cambiamento della donna, uno degli aspetti principali è l'aumento di peso, ma ha una sua razionalità perchè la natura ha fatto in modo che nel momento in cui cessa la produzione di estrogeni, il grasso si comporta come organo endocrino trasformando gli ormoni maschili in ormoni femminili, quindi niente lotte in nome della magrezza, perchè il grasso preserva dall'osteoporosi è il peso contribuisce a calcificare le ossa, è difficile trovare una donna obesa che soffra di osteoporosi. Il movimento, poi, aiuta a combattere l'osteoporosi anche più dei farmaci. Qualche chilo in più è fondamentale per mantenere la femminilità."

Lo Giudice: "Per fortuna la gravidanza non è più vista come una malattia e la donna ci tiene a curarsi per il suo benessere e del nascituro, ci sono tutta una serie di massaggi molto delicati, anche mirati per la ritenzione idrica. Per la menopausa, si interviene con una maggiore idratazione della pelle, il trattamento degli accumuli di grasso o cellulite e sulle macchie scure che tendono a formarsi sulla pelle. La menopausa non è la fine della cura di se stesse."

Nasonte: "Molte donne vengono ad informarsi se

possono fare attività, spesso preoccupate dal fattore peso, io ho usato, tra virgolette, mia moglie come cavia, e durante le due gravidanze si è allenata con il mio aiuto, facendo da esempio alle altre donne, che si sono rese conto di quello che si può fare, senza rischi per il feto. Per quanto riguarda la menopausa, sembra strano ma il mio è più un apporto psicologico. La donna in menopausa, a livello psicologico cambia, ha momenti di nervosismo, di panico, allora mi metto accanto a lei, la seguo, parliamo e noto che si crea un buon rilassamento. Tecnicamente curo molto l'aspetto aerobico del movimento che migliora la circolazione vascolare."

- Oggi gli uomini si curano di più, ma la "pancetta" non va via: cosa fare?

Corriere: "Nell'uomo, il grasso si accumula a livello viscerale e la pancetta è diventata uno dei fattori di rischio cardiovascolare, non si parla più di peso forma. Vorrei dire che il concetto del peso forma è un falso, queste tabelle nascono nei primi del 1900 in America, per le assicurazioni che dovevano stratificare il rischio, e ce le siamo trascinate fino al 1990, lontane dalle tipologie di popolazioni di oggi."

I cardiologi hanno cominciato a prendere in considerazione la relazione tra circonferenza vita e rischio cardiovascolare, non c'è una dieta per perdere la pancia, occorre mangiare il giusto e fare movimento, più si riduce la circonferenza vita più si riduce il rischio cardiovascolare."

Lo Giudice: "E' vero c'è stato un boom da parte degli uomini nel fare ricorso alle cure estetiche. Devo dire che però parliamo di due tipi di grasso diversi, l'uomo ha un grasso più morbido, più agredibile dal massaggio, la sauna è anche efficace, anche l'uomo si vuole sentire bene e raggiunge ottimi risultati."

Nasonte: "Devo dire che gli uomini sono anche

più vanitosi delle donne, c'è un capovolgimento. Il cliente chiede per prima cosa di togliere la pancia; la cliente di snellire fianchi e glutei, e quindi si lavora sugli addominali, dorsali e soprattutto in modo aerobico, il tutto associato ad una alimentazione equilibrata."

- Dr. Corriere, quali sono gli alimenti cosiddetti antitumorali e quali quelli da evitare?

"Tutti gli alimenti antiossidati che contribuiscono alla eliminazione dei radicali liberi, quindi frutta e verdure, e tra i frutti, la papaia ha assunto un ruolo molto importante, il prodotto fermento è usato dai neurologi ma anche dagli oncologi per il suo effetto antiossidante."

Di contro proteine e grassi contribuiscono all'invecchiamento. Le ultime diete di moda sono ricche di proteine, quanto di più dannoso si possa fare. Dobbiamo mangiare verdure più crude che cotte e frutta, e alimenti meno lavorati nelle cotture e nelle preparazioni, 2/3 carote crude al mattino per prepararsi al meglio all'abbronzatura."

- La bella stagione, voglia di prendersi più cura di sé, come migliorare il proprio aspetto?

Lo Giudice: "A parte che delle belle passeggiate e una vita sana, nel nostro centro ci basiamo molto sui massaggi artigianali, usiamo le mani e non le macchine, perchè la mano si sa soffermare la dove c'è bisogno, la macchina no."

Nasonte: "I miracoli non esistono, la forma fisica non si ottiene in due mesi, il corpo si modifica con pazienza, un programma definito in un periodo che va da sei a otto mesi almeno tre volte a settimana. In due mesi si migliora il sistema vascolare, la respirazione, ma per tonificare il corpo due mesi non bastano, prenderei in giro la gente se affermassi il contrario, bisogna pensarci per tempo."

Fatima Pastorelli

La versione integrale su www.dedalomultimedia.it



Radici di Elisabetta Mantegna Troina e il suo stemma

Lo stemma di Troina rievoca la conquista della città da parte del conte normanno Ruggero, avvenuta nel 1061 di cui una delle versioni più antiche è murata nel prospetto dell'inespugnabile castello. Esso è caratterizzato da una muratura bugnata poggiata su un piano a tre gradoni e da tre torri, di cui la centrale è la più alta. D'innanzi alla porta del maniero un cane evoca lo stratagemma o il tradimento, secondo le varie interpretazioni, attuato da Ruggero per espugnarlo.

Di fatto, secondo la tradizione, il piano elaborato dal Conte per irrompere e assediare la roccaforte saracena con le proprie truppe, prevedeva l'intervento di un mugnaio, il quale, grazie al latrato del suo cane, segnale concordato precedentemente con le guardie del castello, gli avrebbe consentito l'accesso durante la notte di Natale del 1061. Il cane, di colore argenteo, appare anche nell'attuale stemma di Troina, costituito da uno scudo con il fondo colore azzurro su cui campeggia il castello a tre torri di colore rosso.



Durante il periodo normanno, la città godette di grande prestigio e splendore, divenendo sede della corte di Ruggero e punto di partenza per la conquista dell'isola discapito degli arabi. Il Conte Ruggero, inoltre, s'impegnò per la realizzazione di una nuova rete stradale, l'estensione e la fortificazione delle mura del castello e l'edificazione di edifici religiosi, come quelli di San Michele Arcangelo e di Sant'Elia di Ambulà, due dei più illustri monasteri Basiliiani presenti in Sicilia.



Henna nell'antichità di Enzo Cammarata

Un Castello e tante Famiglie

Ciò che resta dell'antico castello di Pietraperzia racconta la storia delle famiglie Barresi, Branciforte e Lanza le cui origini affondano nell'alto Medio Evo. Già durante il Regno di Pietro d'Aragona morto nel 1296 il castello di Pietraperzia esisteva si era dimostrato a Pietraperzia. In seguito, per successione ereditaria, il Castello passò alla famiglia Branciforte, che possedeva i Principati di Butera, Leonforte, Niscemi, Pietraperzia, Scordia, Villanova.

Nel 1800 l'ultima erede della Famiglia Branciforte, donna Stefania, andò in sposa a Don Giuseppe Lanza, Principe di Trabia. Già dalla fine del 1700 il Castello non era più abitato e la Famiglia Branciforte, ne aveva rimosso tutte le opere architettoniche più pregevoli per trasferirle a Palermo. Nel 1812 il Castello fu dato Donna Caterina Branciforte in affitto al Comune di Pietraperzia, che lo adibì a Carcere fino al 1906.



Dopo la presa il Castello venne raso al suolo e Federico II confiscai alla famiglia Barresi tutti i beni di cui era proprietario. Quando Eleonora d'Angiò sposò Federico II, e quindi divenne Regina, fece a restituire ai Barresi tutti i loro beni. Fu allora che Aldo Barresi, nel 1320, iniziò la ricostruzione del Castello di Pietraperzia, affidando alle migliori maestranze dell'Isola la lavorazione della pietra per i decori architettonici. Poiché la maggior parte delle proprietà terriere si trovavano in territorio di Pietraperzia (come il feudo di Convicino da cui ebbe origine di Barrafranca) la famiglia Barresi scelse di stabilirsi pro-

fu montato nell'abitazione dei Lanza di Trabia a Palermo. Si tratta di una composizione di elementi di pietra arenaria finemente scolpita, nella quale sono raffigurati animali che richiamano la mitologia greca e fregi vegetali. L'opera che risale al XIV secolo esprime al meglio il fasto della famiglia Barresi e il gusto raffinatissimo di una cultura classica radicata in Sicilia sin dal periodo Greco.

Galvano Lanza discende dei Lanza di Trabia vendette il portale nel 1971 affinché venisse restituito alla provincia di Enna.

CAF CNA
Soluzioni formato famiglia

RED 730³⁰
ISE
Bonus gas
Bonus energia
ICI

Via Emilia Romagna, 3
94100 Enna
Tel. 0935-502260
0935-511756
Fax 0935-511757

www.cna.en.it
E-mail: enna@cna.it
E in tutte le sedi comunali della CNA

CAF CNA Centro Assistenza Fiscale

Nel tuo interesse. Sicuro www.caf.cna.it

Tribunale Civile di Enna
Avviso di vendita

L'Avv. Cinzia Amato, con studio in Enna viale della Provincia n.4, professionista delegato nella proc. Es. n.53/06, ha disposto la vendita in lotto unico del seguente bene:

Appartamento esteso circa 150 mq. facente parte dell'edificio condominiale sito in Enna in via Orfanotrofito n.63, posto al piano interrato, rispetto alla via Orfanotrofito, composto da quattro vani principali e tre accessori, provvisti di affaccio esterno e da un vano e tre accessori sprovvisti di finestre, con annesso terreno, esteso mq.174, circondato da fabbricati, incolto e non curato.

L'appartamento è distinto nel N.C.E.U. del Comune di Enna nel foglio 39/M, particelle 79 sub 9 e 313, categoria A/4 classe 2°. Il terreno ricade in zona "BA" di P.R.G., art.15 del vigente Piano Regolatore Generale ed è identificato al N.C.E.U. di Enna, al foglio 39, particella n. 6560 con consistenza 44 mq. (terreno), particella n.6561 con consistenza 130 mq. (terreno) classe seminativo.

Prezzo base stabilito: € 33.223,00

Ulteriori informazioni presso lo studio del professionista. Stabilisce per la vendita senza incanto le seguenti condizioni:

a) Deposito offerte presso lo studio del professionista entro il 29.9.2011 fino alle ore 12,00 in busta chiusa, con assegno circolare non trasferibile intestato al professionista pari al 10% del prezzo offerto.

b) Il giorno 30.9.2011 alle ore 12,00 e seguenti presso lo studio del professionista si terrà l'udienza per la valutazione delle offerte ovvero la gara fra più offerenti.

Se non vi sarà vendita senza incanto si dispone la vendita con incanto per il giorno 7.10.2011 alle ore 12,00 e seguenti.

c) Deposito offerte presso lo studio del professionista entro il 6.10.2011 fino alle ore 12,00 in busta chiusa, con assegno circolare non trasferibile intestato al professionista non inferiore al 10% del prezzo offerto.

d) Offerte in aumento minimo €. 500,00.

Sull'esterno della busta devono essere indicati il nome di chi materialmente provvede, la data fissata per la vendita ed il nome del professionista delegato.

Enna, 31 maggio 2011

Il professionista delegato:
Avv. Cinzia Amato

Via dei Miti, Pergusa - Enna Tel. 0935 54 16 87
Info@parkhotellagiara.it

Gusto ed eleganza...

La Giara

Nuova Gestione in cucina... Mantegna

Hotel
Ristorante
Sala Ricevimenti
Solarium
Piscina
Sala Meeting

www.parkhotellagiara.it



i pensieri di Arturo di Valentina Rizzo Azzurro

Viaggio sul treno regionale Bologna-Padova un caldo tremendo, aria appiccicosa, studenti, venditori ambulanti, due signore distinte, sulle settantina, con occhiali da sole accattivanti, odore di sudore e di ferrovia. Caldo. Stiamo tutti aspettando che riparta il treno, quando dal finestrino passa lei, rossa elegante, agile e veloce. Tutti in quel momento abbiamo pensato che avremmo voluto essere dei Freccia Rossa.



Quest'anno per la prima volta le lezioni amministrative hanno rappresentato qualcosa di più. Ideologie partitiche fortemente regionalistiche in cui ognuno si è esibito secondo usi e costumi. Superato il modello Don Camillo e Peppone la politica getta le sue nuove basi su identificazioni regionaliste più o meno esplicite: il modo per superare l'antica e spinosa questione meridionale è stato fare di necessità virtù!

Se alla Lega Nord hanno risposto Movimento per l'Autonomia e Forza del Sud, non bisogna pensare che il fenomeno si limiti alle speranze di creduloni federalisti. Sembra che anche al livello nazionale nonostante l'appartenenza ai partiti nazionali, venga fatta dalle categorie più svariate un'associazione con le divisioni territoriali.

La Moratti è stata vittimizzata, secondo i suoi, non per le figuracce quanto per la sua apparente freddezza nordica. Vendola simboleggia più che la sinistra radicale, il sud e le orecchiette alle cime di rapa. La battaglia del PDL si è combattuta contro il "PD di Roma" perché perdere la Lega sarebbe stato il crollo. Il risultato di queste vaghe tattiche ha dimostrato i suoi effetti. Lo stesso Paese, quello che viaggia sul mezzo lento ha scelto in Sicilia di istituire il dialetto come materia di studio.

Quando penso a questa legge mi viene in mente la mia amica Greta; lei, di Milano, ormai appella qualcuno dall'atteggiamento irascibile come "arraggiato". L'ha imparato da me, che il siciliano non l'ho imparato a scuola ma sentito in famiglia e allora, questo provvedimento potrebbe sintetizzarsi così: "sacculi vacanti un po' teniri a dritta"! Questo, il conservatorismo avvilente di chi non ci fa scendere dal treno lento per andare ad alta velocità.



Giustizia e non... di Beatrice Pecora

Una Lumaca chiamata Giustizia...

Quando si dice che la macchina della Giustizia va a rilento e la giustizia diventa InGiusta...

Quattro presunti fiancheggiatori (chi spalleggia) del boss Bernardo Provenzano sono stati scarcerati per scadenza dei termini (la durata delle misure cautelari). In attesa della sentenza definitiva della Cassazione, la Corte d'appello di Palermo ha rimesso in libertà i quattro.

Sono accusati di essere stati vicini a Provenzano durante la sua latitanza e averlo aiutato. C'è chi mise a disposizione la sua carta d'identità per procurare le schede telefoniche necessarie al viaggio per le cure del boss in Francia; chi accompagnò il boss a Marsiglia e durante la trasferta fece più di una puntata al casinò; e anche un prestanome.

Nell'attesa i quattro presunti supporters di Provenzano dovranno presentarsi tre volte alla settimana in un posto di polizia. Il ministro della Giustizia, Angelino Alfano, ha disposto "immediati accertamenti al fine di verificare se la scarcerazione di quattro fiancheggiatori della mafia, decisa dalla Corte di Appello di Palermo, sia conseguente a irregolarità o a indebiti ritardi nella trattazione del procedimento". Lo rende noto il ministero.



L'artigiano di Daniela Taranto

EBAS: un aiuto concreto per gli artigiani



Forse non tutti gli imprenditori sono a conoscenza di quello che, riteniamo, essere uno strumento prezioso per le imprese artigiane: l'ente Bilaterale Artigianato Siciliano. L'EBAS è un organismo di sostegno alle imprese costituito dalle associazioni artigiane e dalle organizzazioni sindacali dei lavoratori dipendenti ed eroga prestazioni sia imprese che ai loro dipendenti.



A titolo esemplificativo sottolineiamo tra gli interventi a favore delle imprese i contributi a fondo perduto relativi a: eventi eccezionali: 15% di fondo perduto per un massimo di € 5.000 contributi agli investimenti: miglioramento o risanamento dell'ambiente di lavoro in materia di sicurezza 15% per un massimo di € 2.000 Qualità Innovazione tecnologica export 15% per un massimo di € 1.550 Incremento occupazionale: € 500 all'anno per incremento di unità, per 3 anni.

Come si vede non si tratta di grosse cifre ma, come si dice dalle nostre parti ogni ficatiddu di musca è sustanza! Dal versante degli interventi a favore dei dipendenti invece segnaliamo: Sospensioni, Riduzioni, Contratti di solidarietà, eventi eccezionali, dove arriviamo ad ottenere fino al 40% del salario perso! Ma anche Borse di studio per i figli dei dipendenti fino a € 1.000, contributi straordinari di sostegno in caso di grave malattia fino a € 3.000 e svariati ammortizzatori sociali. Un discorso a parte invece è quello relativo alla formazione dei dipendenti, che si può ottenere a titolo totalmente gratuito attraverso il FART, Fondo Artigianato Formazione.

Questo aiuto lo possono ottenere le imprese che nel modello F24 relativo al mese di Giugno mettono la dicitura FART accanto alla casella del numero dei dipendenti. La documentazione dal inoltrare all'Ente per ottenere i benefici illustrati non è per nulla complicata, infatti dal sito internet www.ebassicilia.org è possibile estrapolare tutto quanto occorre, dobbiamo registrare però che, nonostante questi strumenti ci sono da tempo e sono facilmente utilizzabili, non sempre le imprese li utilizzano. Ci auguriamo, con questo piccolo articolo di riuscire a sollecitare la curiosità dei nostri lettori in direzione di questo strumento!

ELABORIAMO IL TUO MODELLO 730 GRATUITAMENTE

SEMPRE PIU' LEGGERI COL CAAF CONFARTIGIANATO DI ENNA

Il tuo 730 merita tutta la competenza e l'abilità di professionisti esperti. Caaf Confartigianato mette a tua disposizione l'affidabilità e l'esperienza fiscale di una lunga tradizione. I nostri professionisti sapranno aiutarti con attenzione e cortesia nella compilazione e informarti con chiarezza e semplicità sulle opportunità di detrazione del modello 2011. Inoltre, puoi contare sulla nostra affidabilità per ISEE, RED, ICI, successioni e molto altro ancora. Vieni al Caaf e ti guidiamo noi.

Confartigianato persone

ci troviamo a
Enna, Via Borremans, 53
per appuntamento chiama i numeri
0935531905 / 0935535012

Centri di raccolta
Piazza Armerina, Via Mazzini, 102
Cell. 347 3185998
Troina, Via S. Silvestro, 34
Cell. 333 6059987



Mario Sgrò: "Alla fine del mio mandato il C.d. A. lascia un autodromo ritornato Internazionale"

"Ricomincio da Tre"!!! Non è solo il titolo del famoso film del buon Massimo Troisi, ma da dove ricomincia l'attività agonistica di Pergusa dopo sette lunghissimi anni ed il grado di licenza internazionale ottenuto, appunto il grado "3".

Oggi essendo a fine mandato, a trenta mesi circa dall'insediamento di questo C.d.A. è utile ripercorrere le tappe che hanno posto in essere le condizioni, affinché questo meritato traguardo fosse raggiunto. Sin da subito, la nuova politica dettata all'interno dell'Ente ha sortito la giusta virata che ha permesso il cambio di tendenza e gli effetti sperati, da uno spirito rassegnato ed in attesa di eventi paracadutati da chissà quale aereo da soccorso di passaggio, ad uno spirito combattivo, deciso e consapevole dei propri doveri.

L'approvazione della proposta di modifica del tracciato della nuova variante approvata dalla FIA a Parigi il 21/9/2009, l'accelerazione dell'iter procedurale inerente il rilascio delle relative autorizzazioni ed il recupero della credibilità di Pergusa all'interno delle Federazioni Sportive, sono stati i primi obiettivi su cui si è posta l'attenzione del C.d.A., dimostrando anche attraverso altre attività collaterali di meritare la fiducia della Federazione Nazionale, soprattutto con l'organizzazione dei Rallyes di Proserpina, nel 2009 promosso a finale di Coppa Italia per il 2010, per poi passare a prova unica nel centro-sud di due gironi di T.R.A. (Trofeo Rally Asfalto) nel 2011.

A questo si aggiungano le attività svolte e finalizzate ad rilanciare l'immagine di Pergusa e della Sua storia, come il 60° Anniversario della 1° Edizione del Premio Pergusa disputatosi nel Circuito della Cravatta, rievocato nel luglio del 2009, in uno alla Mostra Fotografica e alla pubblicazione del libro "LA CRAVATTA - Immagini e Storia" ad esso dedicato.

Con l'incondizionato apporto degli Enti Soci, questo C.d.A. ha posto le basi del risultato raggiunto, attraverso un ponderato percorso che ha determinato una riduzione drastica di costi fissi e non, e la rinuncia ad organizzare eventi vari recanti perdite, quali le gare di slalom ed i concerti, privilegiando l'azione volta al risanamento delle casse e dei conti dell'Ente.

Tale politica ha permesso, a piccoli passi, di curare con autosufficienza il ripristino degli impianti e delle strutture del Circuito sin qui attuato, senza la necessità di ricorrere ad altre forme di provvista finanziaria.

Il 2010 è stato l'anno della svolta per le attività sportive, la Federazione Nazionale, attraverso le ispezioni di verifica e di controllo effettuate dagli Ispettori della Commissione

Sicurezza Circuiti Giorgio Francia e Remo Cattini, prima e dopo i lavori di ordinaria manutenzione e di adeguamento degli impianti e delle attrezzature, nel gennaio u.s. ha rilasciato il nulla osta all'omologazione del Circuito per l'ammissione delle gare nazionali a tutte le categorie di vetture, escluso la Formula 1 e GP2, permettendo di disputare la prima gara di velocità in circuito il 10 aprile u.s.

Il merito della revisione della licenza FIA di grado "2" sospesa nel 2004 va pubblicamente riconosciuto all'Ing. Angelo Sticchi Damiani, da sempre Amico al fianco di Pergusa, appoggiando pubblicamente il nuovo progetto di rilancio dell'Autodromo ed impegnandosi con le Istituzioni presenti ad Enna in occasione della premiazione del Rally di Proserpina del 2009.

Con l'ispezione del 2 giugno u.s. dallo stesso fortemente voluta, ed effettuata oltre che da Remo Cattini da quell'Ispettore FIA belga Roland Bruynseraede che nell'ultima ispezione FIA del 2003 ne decretava la sospensione, il circuito di Pergusa è stato dichiarato idoneo ad effettuare gare di livello internazionale ed al rilascio della licenza di grado "3" con limitazione di vetture monoposto alla cilindrata di cc. 2000, previe le prescrizioni su interventi da effettuare entro il 30 giugno p.v. di lievissima entità, quali l'aumento del volume della ghiaia in alcune vie di fuga; l'arretramento di una barriera di pneumatici posta in via di fuga; l'allineamento alla curva di un guard rail; il posizionamento del cartello "60" Km/h in corsia box; il posizionamento di dissuasori alla variante Schumacher e di una barriera di pneumatici all'uscita.

Questa la nuova conformazione del tracciato dell'Autodromo di Pergusa, che di fatto, rispetto alla licenza di grado "2" sospesa, perde solo ed esclusivamente la categoria dell'ex Formula 3000, oggi GP2, gare che si svolgono solo ed esclusivamente in concomitanza e nei circuiti con la F.1.

Il rilascio di questo grado di licenza

non significa abbandonare il progetto della variante nuova, attualmente inattuabile visto la crisi finanziaria e la situazione economica degli Enti, ma serve per rimanere nell'ambito delle corse che contano e per costruire le basi su cui dovrà disegnarsi il progetto di rilancio dell'intera Conca Pergusina.

Il 2 e 3 luglio si riparte da dove ci si è fermati quel aprile del 2004, la prova di Campionato Italiano Prototipi che fu annullata a causa di errati rilievi cronometrici, certamente non voluti da nessuno, causando imbarazzo all'Ente, disagi e danni a Team e Piloti. Questo il motivo per cui il C.d.A. in carica, assumendosi responsabilità non proprie e scusandosi simbolicamente, ha voluto concretamente riconoscere particolari attenzioni a questi Team ed a questi Piloti, non per invogliarli a non disertare Pergusa, come volutamente qualcuno ha voluto diffondere negli ambienti, ma per riconoscere loro e ad ACI Sport, merito e gratitudine per aver riposto fiducia alla Nostra Organizzazione, inserendo la gara in calendario e ritornando a Pergusa.

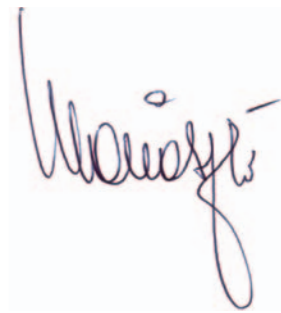


Questa e tante altre iniziative ed attività che questo Consiglio di Amministrazione uscente lascia in eredità al nuovo Direttivo che sarà eletto il prossimo 18 giugno, con l'augurio sin d'ora di buon lavoro in

uno all'Assemblea dei Soci, al personale, agli Enti, alle Istituzioni e quanti altri interessati al rilancio non più delle sole attività motoristiche in autodromo, ma della crescita dell'intero territorio Pergusino.

Infine mi sia permesso ringraziare pubblicamente i miei concittadini ed i frequentatori di Pergusa, a cui va riconosciuto senso di comprensione e collaborazione, per i comportamenti e gli atteggiamenti tenuti in occasione dei lavori e degli interventi effettuati in pista, senso ed elementi questi, che hanno trasmesso fiducia ed incoraggiamento agli attori impegnati.

Il Presidente





LEONFORTE :

Attenti al lupo cattivo!

La Fidapa di Leonforte ha promosso un interessante convegno dal titolo "Attenti al lupo! Abuso sui minori: indicatori di rischio", che ha visto la partecipazione anche di molte insegnanti delle scuole primarie leonfortesi.

Relatori sono stati: il procuratore del Tribunale di Nicosia dott. Fabio Scavone, lo psichiatra dott. Giovanni Speciale, la psicologa dottoressa Liliana Barbera e l'avvocata Miriam Fanella.

Nel corso del convegno sono stati trattati tutti gli aspetti della pedofilia, fenomeno odioso che nelle nostre parti è sottovalutato e poco considerato come ha affermato il Procuratore Scavone, infatti le statistiche europee indicano che quattro bambini su mille subiscono abusi e violenze da parte degli adulti, nel nostro distret-

to, invece, ci sono registrati soltanto tredici denunce di abuso su minori in dieci anni. Numeri che non ci tranquillizzano per niente perché le vittime a volte non si rendono conto di essere insediati sessualmente, a tal proposito lo psichiatra Giovanni Speciale a conclusione della sua dottoressa relazione ha ammonito: "Attenti al lupo specie quando si fa serpe!". Molto apprezzata la relazione della psicologa Liliana Barbera che ha affrontato il problema dal punto di vista pratico segnalando quali sono gli indicatori di rischio e come intervenire nei casi di pe-



La pres. Sciuto tra la psicologa Barbera e lo psichiatra Speciale

dofilia. Dal punto di vista giuridico il problema è stato trattato dall'avvocata Miriam Fanella che ha denunciato come l'attuale legislazione è carente e si è detta d'accordo con il procuratore Scavone che la pedofilia va trattata con strumenti adeguati alla gravità del fenomeno. A conclusione dei lavori, per i saluti finali, sono intervenute Lucia Emmi, presidente del distretto Sicilia e Fina Sciuto che con l'organizzazione di questo convegno conclude il suo biennio quale presidente della Fidapa di Leonforte, che è stato ricco di iniziative che hanno coinvolto studiosi e artisti di

alto livello, facendo dell'Associazione femminile un vero e proprio catalizzatore della crescita culturale e sociale leonfortese. Alla professoressa Fina Sciuto succederà l'insegnante Rosa Valenti che si propone di proseguire il cammino di chi l'ha preceduta nella carica di presidente Fidapa (Caterina Sciuto, Maria Totaro, Maria Sottile, Ina Basilotta, Anna Maria Giunta, Adriana Valenti, Maria Algozino, Fina Sciuto) e ciò per continuare a "trasformare aridi terreni in biondi campi di grano".

Enzo Barbera

CATENANUOVA:

Un Donatore moltiplica la vita

Promuovere e diffondere la cultura della donazione degli organi nella Giornata Nazionale dedicata alla sensibilizzazione alla donazione d'organi. Mimma Virzi, trapiantata che ha ricevuto il cuore di Marta Russo, studentessa morta a Roma dopo essere stata ferita da un colpo di pistola, da molti anni si impegna, nella promozione di iniziative volte a sensibilizzare la società alla cultura della donazione. Dice Mimma Virzi: "Abbiamo il progetto di creare una sezione dell'associazione "Marta Russo" anche a Catenanuova, in modo da potere avere una sede permanente dove ognuno si potrà informare su questo tema, iscriversi all'associazione o compilare la sua Dono Card".

Il 10 giugno è ricorso l'anniversario della morte dell'unica donatrice della nostra cittadina, Nuccia Garofano, grazie a questo dono altre persone hanno avuto la possibilità di avere una migliore qualità di vita, infatti l'anno scorso, dopo la morte per aneurisma celebrale i genitori di Nuccia hanno dato l'assenso alla donazione: i reni sono stati trapiantati a un ragazzo di Centuripe. "In occasione dell'anniversario della morte di Nuccia - aggiunge la signora Virzi - è stata celebrata una messa a cui hanno partecipato tutte le associazioni, le comunità parrocchiali e i trapiantati del nostro paese, è stato un momento emozionante per tutti i presenti." Il trapianto è una grande risorsa della medicina, può salvare la vita di un paziente e restituirlo a una vita normale ed attiva è il caso, di sette cittadini di Catenanuova: tre trapiantati di cuore, tre di reni e uno di fegato. Nel mondo le persone che hanno bisogno di un trapianto sono molte di più degli organi che vengono donati. Ognuno di noi in futuro potrebbe averne bisogno, quindi essere favorevoli alla donazione garantisce, qualora ve ne fosse bisogno in futuro la possibilità di un trapianto per noi o per un nostro caro.

Teresa Saccullo



Mimma Virzi e i signori Garofano genitori di Nuccia

CATENANUOVA:

Elipista sarà realizzata e costerà 450 mila euro



Un'elipista sarà realizzata a Catenanuova. Costerà 450 mila euro. Al riguardo, funzionari del Dipartimento della Protezione civile della Regione Siciliana, hanno effettuato un sopralluogo che si è rivelato favorevole. La realizzazione dell'elisuperficie è volta al miglioramento complessivo della macchina dei soccorsi affinché siano resi più tempestivi interventi salvavita, tenuto conto



Vice sindaco Rino Lentini

che la vicina autostrada costituisce uno dei punti più a rischio dal lato dell'infortunistica stradale. "L'elisuperficie - spiega il vice sindaco ed assessore ai Lavori pubblici Rino Lentini - sarà realizzata su un ampio terreno di circa 15 mila metri quadrati di proprietà del Comune.

L'area è agevolmente raggiungibile, si trova a un chilometro dall'abitato su un altopiano in contrada Scalilla. Si tratta, senza dubbio, di un notevole risultato non solo per la nostra comunità, ma per l'intero comprensorio territoriale (quindi Centuripe, Regalbuto, Castel di Iudica, Agira, Corone degli Erei) che è collegato alla baricentrica e strategica posizione geografica di Catenanuova.

L'area è piaciuta ai funzionari regionali della Protezione civile ed è stata da loro giudicata idonea per la sua posizione strategica. La stessa Protezione civile fornirà al Comune uno specifico progetto già esecutivo, per cui i lavori potranno iniziare entro alcuni mesi e l'elipista potrà essere pronta entro l'anno".

Simona Saccullo



AUTODROMO PERGUSA

2/3 luglio 2011

50° Premio Pergusa - Campionato Italiano Prototipi



ASCENSORI FERRARA

800-400290

S.S. 117/bis km. 43,900
94015 Piazza Armerina (En) - Italy
Telefono +39 (0)935.682405
Fax +39 (0)935.680888
ferrarasensori@tin.it

risparmio.

sicurezza e qualità

- Contratto con validità annuale
- Prova gratis i primi sei mesi
- Interventi su chiamata dalle 8:00 alle 17:00 inclusi
- Presidio fisso diurno e notturno
- Polizza Assicurativa con massimale di 2.500.000 €



Parola d'arte di Angela Montalto

**Il profumo del palcoscenico:
"100 end 1 scena"**

La fotografia nasce, per imprimere permanentemente un'immagine statica su pellicola, e se si volesse cogliere il movimento più intimo del vissuto ed amalgamarlo con la luce ed il colore? È questo lo scopo della mostra fotografica "100 end 1 scena" di Maria Catalano, che si terrà nella sede dell'associazione provinciale di fotografi PhotoHouse dal 9 al 19 giugno.

La Catalano, appassionata dell'arte fotografica fin dalla tenerissima età di otto anni, è continuamente alla ricerca dello scatto giusto, che possa raccontare l'emozione di un momento, della vita quotidiana ma anche della vita teatrale.



Maria Catalano

Protagonisti indiscussi degli scatti di questa mostra, le scene teatrali che hanno calcolato i palchi della provincia di Enna e della regione dal 2008 al 2011 ed i tanti attori di prosa o teatro danza con i quali Maria ha collaborato, immagini inedite che riescono a narrare l'intensità della magia della recitazione, grazie all'abilità ed al gusto personale di **Maria Catalano**, che con la sua macchina fotografica indaga nello spiri-

to degli attori, giocando sul contrasto di luci che cambiano con estrema rapidità per via della messa in scena.

La fotografia può esser considerata uno strumento meccanico, bensì essa acquisisce anche la dignità di un vero linguaggio, come la stessa fotografa sostiene: "la foto di scena mi permette di recitare", e così Maria continua a spiegare della sua passione: "assecondo gli attori dietro l'obiettivo, un po' come giocare all'acchiappatella", no?! Cerco il modo di fermare gli attimi che mi hanno toccato di più emotivamente per poi condividere le emozioni col pubblico che verrà a visionare le mie foto".

Le fotografie in mostra, che hanno inoltre il nobile obiettivo di mettere in risalto l'importanza del teatro cercando di invogliare alla cultura teatrale, si accompagnano alle parole, dei brevi commenti elaborati da Livia Aurica D'Alotto, che hanno l'obiettivo di dare un'ulteriore chiave di lettura ai fruitori, per lasciarsi trasportare sopra un palcoscenico.

Svintulati in festa



Artisti di strada, folklore, degustazioni tipiche il tutto in occasione della "Sagra popolare contadina" organizzata dai residenti del quartiere San Pietro nei giorni 24-25-26 giugno 2011. Negli antichi bagli e nelle abitazioni sarà possibile ammirare l'esposizione di oggetti a manufatti antichi.

**Musica di William Vetri
Vinicio Capossela "Pryntyl"**

Fortemente atteso dal suo fedele pubblico, torna a farsi sentire Vinicio Capossela che col singolo "Pryntyl" toglie il velo al suo ultimo album intitolato "Marinai, profeti e balene". Il cantautore specializzato nell'affabulare stavolta pesca (è il caso di dirlo) nella mitologia classica e segnatamente in quella marina: a suo dire l'elemento sommerso è affascinante ma incomprensibile se non a pochi eletti, profeti che subiscono l'inevitabile destino di rimanere incompresi.

Sulla scia di questo concept sfilano allora personaggi come Tiresia l'indovino cieco, i ciclopi ed anche una sirena a sua volta d'autore. Sì perché non è sufficiente l'allegoria classica delle sirene, col loro canto tentatore e fatale, ma si va a cercare una creatura di nome "Pryntyl", ossia la protagonista di "Scandalo negli abissi".

Orchestrazione charleston ed effetti sottomarini da cartone animato accompagnano l'incantatore Capossela nel racconto musicale, come sempre ricco di immagini colorate e di rime da filastrocca. La canzone non si avvia certo alla diffusione radiofonica che spettò ad altre prove di Vinicio Capossela, rientra piuttosto in una produzione che rinsalda quel filo diretto che da sempre lega l'artista ad un suo personale spicchio di pubblico pronto a seguirlo lungo qualsiasi percorso. A questo proposito si segnala che il nostro Capossela, dopo aver coperto alcune date internazionali, ha appena iniziato il tour che presenta "Marinai, profeti e balene" al pubblico italiano.

Una nota particolare merita l'ensemble di musicisti che ha dato vita a questo nuovo disco: da quel Marc Ribot che tanto ha contato nel far attribuire a Capossela l'etichetta di piccolo Waits, a nomi eccellenti del panorama nostrano come Jimmy Villotti, Antonio Marangolo e Ares Tavolazzi; oltre a loro appare il lirista greco Antonis Xylouris, testimonianza vivente della fase di creazione del disco trascorsa proprio lì dove i tanti miti hanno avuto inizio.



**Avventure e strisce di Giuliana Carbone
The Amazing Spiderman**



Non perdiamoci in chiacchiere e veniamo subito al dunque: cos'è blu e rosso e vola tra i cieli di Manhattan appeso a delle ragnatele? Troppo facile, neh? E' Spiderman, ovvio! Ma chi si nasconde dietro la maschera? L'identità del misterioso supereroe è il rinomato Peter Parker, era uno scolaro attento e studioso, ma anche timido ed impacciato. Preso in giro dai compagni, vide la sua vita cambiare il giorno di una visita ad una conferenza scientifica.

Durante una dimostrazione sull'energia nucleare e la radioattività, un ragno venne investito dalle radiazioni; fortemente traumatizzato, il ragno cadde sulla mano di Peter, mordendolo prima di morire. Pian piano Peter iniziò ad accorgersi di possedere alcuni fantastici poteri, passatigli dal ragno radioattivo: agilità e forza proporzionali a quelle dell'aracnide, capacità di aderire alle

pareti, un "senso di ragno" che lo rendeva capace di percepire anticipatamente eventuali minacce.

Per mettere alla prova le sue nuove capacità, Peter si propose di affrontare il wrestler Crusher Hogan, che in quel periodo aveva indetto una sfida nei confronti di chiunque avesse voluto provare a batterlo. Portando una maschera sulla faccia, in modo che nessuno lo potesse riconoscere, Peter riuscì a sconfiggere Crusher Hogan ed a vincere il premio in denaro messo in palio. Notato da un produttore cinematografico Peter venne quindi lanciato nel mondo dello spettacolo con lo pseudonimo di Uomo Ragno, un costume creato da lui ed un fluido di sua invenzione simile ad una ragnatela.



Peter, sfruttando la sua improvvisa popolarità, voleva riuscire a guadagnare abbastanza soldi per poter aiutare economicamente gli zii. Una sera, all'uscita dalla sua ultima



Dal Web di Matteo Astorina

Il sorriso dell'Arma

Tutti subiamo, se pur talvolta involontariamente, dei torti dalla legge. La colpa non è di nessuno, semplicemente a volte la legge la fanno le persone sbagliate, o magari c'è chi lavora appositamente per aggirarle (ed esiste un'università, giurisprudenza, per questo).

Ed alla facoltà di economia si studia anche diritto, anche qui per aggirare la legge, ma arricchendosi a sua volta, quindi è uno stadio lievemente più avanzato. Poi c'è chi studia per farla rispettare la legge. E se certe persone dovrebbero essere in prigione e non lo sono è proprio perché questa suddetta persona ha studiato come aggirare la legge, si è arricchita, ed è stata migliore di quelli che avrebbero dovuto fargliela rispettare.

Un esempio a caso: i carabinieri. Nella nostra città ennese tutto va bene, c'è chi dice che lavorino anche troppo bene, ma non possiamo fare nomi. Sarà poi vero? Eppure le barzellette su di loro sono nate e per quanto ci ricordiamo esistono da tempi remoti, forse ancora prima che i carabinieri nascessero; quindi noi ci appelliamo a quel fondo di verità che esiste sempre, la stessa a cui ci si appella per gli extraterrestri o i fantasmi o il fatto curioso che qualcuno voti davvero per Berlusconi. Una delle storie più curiose è quella dei due carabinieri di pattuglia, che fermano una macchina e chiedono i documenti al conducente; questi risponde "DIGOS" e il carabiniere guarda il compagno e, rivolto al conducente dice: "ok allora, los documentos".

In America che non credevano a queste leggende hanno pure affidato la decisione alla scienza. La NASA ha deciso di far un esperimento e mandare sulla luna una scimmia e un carabiniere. Entrambi non devono fare altro che seguire le istruzioni che saranno date loro durante il viaggio. Partono per la luna. Arriva per la scimmia la prima istruzione: "attivare il motore n 5, chiudere portone 4, disattivare comando 7 ecc...", arriva la seconda istruzione per la scimmia "attivare motore n 2, regolare livello di ossigeno... ecc"; arrivano ben 25 comunicazioni per la scimmia e neanche una per il carabiniere. Gli arriva l'ordine di aprire l'acqua e gli esce tutta di fuori, come normale nello spazio. Allora arriva la seconda istruzione: "Dare da mangiare alla scimmia e non toccare niente!"

esibizione, Peter si rifiutò di fermare un ladro in fuga, asserendo che quello fosse compito della guardia degli studi televisivi. Dopo alcuni giorni, in un tentativo di rapina in casa (poi verrà rivelato che il rapinatore cercava un tesoro nascosto nella casa dei Parker), lo zio Ben venne ucciso: Peter, sconvolto dal dolore, indossò il suo costume da Uomo Ragno e corse subito a catturare il malvivente, che si era asserragliato in un magazzino in disuso.

Tutto questo solo per scoprire che l'assassino era proprio il furfante che pochi giorni prima aveva

lasciato scappare senza intervenire. Da allora, con in mente le parole dello zio Ben "Da un grande potere derivano grandi responsabilità", Peter decise di ritirarsi dal mondo dello spettacolo e diventare un paladino della giustizia e della lotta al crimine.

E quanti criminali dovrà combattere! Goblin, Rhino, Misterio, l'Avvoltoio, Venom, l'Uomo Sabbia, il Camaleonte, il Cacciatore, e chi più ne ha più ne metta. Anche se hanno fatto numerosi film e cartoni animati su questo mitico supereroe, nulla rende meglio di una buona lettura del fumetto!



**Costumi & Tendenze di Selenia Fiammetta
Welcome to LinkedIn**

Se "Facebook ti aiuta a connetterti e rimanere in contatto con le persone della tua vita", LinkedIn

terno della propria lista di contatti o del proprio network; inoltre, i datori di lavoro possono pubblicare offerte e ricercare potenziali candidati; infine, le persone in cerca di lavoro possono leggere i profili dei reclutatori e scoprire se, tra i propri contatti, si trovi qualcuno in grado di metterli direttamente in contatto con loro.



Ad oggi oltre 100 milioni di professionisti usano LinkedIn per scambiare informazioni, idee e opportunità: grazie ad esso infatti ricevi informazioni sui tuoi contatti e sul tuo settore; trovi le persone e le competenze di cui hai bisogno per raggiungere i risultati che desideri; controlla la tua identità professionale online. Pronto a cambiare modo di entrare nel mondo (virtuale) del lavoro?!

Lo scopo principale del sito è consentire agli utenti registrati il mantenimento di una lista di persone conosciute e ritenute affidabili in ambito lavorativo. Le persone nella lista sono definite "connessioni". L'utente può incrementare il numero delle sue connessioni invitando chi di suo gradimento.

La rete di contatti a disposizione dell'utente è costituita da tutte le connessioni dell'utente stesso, tutte le connessioni delle sue connessioni ("connessioni di secondo grado") e da tutte le connessioni delle connessioni di secondo grado ("connessioni di terzo grado").

L'uso che si può fare del programma è molteplice: innanzitutto, ottenere di essere presentati a qualcuno che si desidera conoscere, attraverso un contatto mutuo e affidabile; in secondo luogo, trovare offerte di lavoro, persone, opportunità di business, con il supporto di qualcuno presente all'in-

terno della propria lista di contatti o del proprio network; inoltre, i datori di lavoro possono pubblicare offerte e ricercare potenziali candidati; infine, le persone in cerca di lavoro possono leggere i profili dei reclutatori e scoprire se, tra i propri contatti, si trovi qualcuno in grado di metterli direttamente in contatto con loro.

Ad oggi oltre 100 milioni di professionisti usano LinkedIn per scambiare informazioni, idee e opportunità: grazie ad esso infatti ricevi informazioni sui tuoi contatti e sul tuo settore; trovi le persone e le competenze di cui hai bisogno per raggiungere i risultati che desideri; controlla la tua identità professionale online. Pronto a cambiare modo di entrare nel mondo (virtuale) del lavoro?!

idro casa

IMMERGAS gas heating boilers
GENERAL Fulltime Contractors Ltd. Japan
DAIKIN ROTEX
PALAZZETTI

Impianti Civili ed industriali
IDRICI - TERMICI - GAS
PAVIMENTO RADIANTE - FOTOVOLTAICO - SOLARE TERMICO
PANNELLI SOLARI - ARIA CONDIZIONATA - TERMO CAMINI
STUFE A PELLET

RIPARAZIONE GUASTI

Massimo Catalano 328 141 39 31
Liborio Torregrossa 347 503 26 30

Via Pergusa, 205b Enna
idrocasa@gmail.com

FEDERICO II PALACE HOTEL SPA & CONGRESS

**Estate 2011
Un tuffo di Relax e Benessere**

Enna - tel. 0935 20176 - www.hotelfedericoenna.it

mobili MAZZA

oltre il classico...

da oltre 50 anni arreda la tua casa

...verso il moderno

Enna - via Michelangelo, 169 tel. 0935.29292
e-mail: mobilmazza@tin.it



Sport di Filippo Occhino

Nuoto - Flavia Roccaverde terza ai Giochi delle Isole

Anche la Società Enna Nuoto Murgano ha preso parte ai Giochi delle Isole tenutisi a Palermo dal 23 al 28 Maggio. Protagonista è stata la piazzese Flavia Roccaverde, che si è classificata al terzo posto nei 50 dorso femminili, nel programma delle gare organizzate dal Comitato Italiano Paralimpico Sicilia.



Soddisfatto ed emozionato il presidente della Murgano Renato Estero. "Noi che negli ultimi anni ci siamo specializzati nella gestione dei corsi di nuoto per utenti diversamente abili, è un motivo di grande felicità il risultato ottenuto da Flavia. Siamo un gruppo di persone che ama il nuoto e crede nello sport. Abbiamo, infatti, dedicato la nostra associazione, fondata nel 1979, alla memoria di un atleta ennese, Vincenzo Murgano, che nutriva la nostra stessa passione".

La società Murgano negli ultimi 15 anni è impegnata in particolare nella promozione del nuoto sia a livello didattico, con i corsi di nuoto della scuola federale, sia a livello

agonistico, partecipando alle gare dei circuiti FIN, CSEN, CIP e FISDIR..

"Il desiderio di renderci utili sul fronte sociale ci ha portato ad acquisire delle competenze specifiche nella gestione delle attività natatorie rivolte ai disabili. Crediamo nelle pari opportunità sociali e nel dovere civico di prodigarsi per il benessere dei soggetti più svantaggiati. La piscina consente, infatti, all'individuo di superare i limiti fisici e psicologici causati dall'handicap".

Gli atleti di punta Fisdir della Murgano sono Igor Catalano, già campione regionale e scelto dal comitato regionale per partecipare ai campionati nazionali Fisdir 2010, Andrea Di Bilio, già campione regionale Fisdir, oltre a Flavia Roccaverde, già campionessa regionale e scelta dal comitato regionale per partecipare ai giochi delle isole 2011.

La guida è Marcello Muratore il quale è riuscito insieme agli atleti ad ottenere un secondo posto come società ai campionati regionali siciliani 2011.

Cinema di Marco Aurelio the.jackal@email.it
La bellezza del somaro di Sergio Castellitto

Terza prova di Castellitto dietro la macchina da presa che con questo lavoro, sceglie di privilegiare il registro della commedia raccontandoci la storia di Marcello, architetto di successo, marito distratto e padre forse troppo amicale.

Marina, moglie di Marcello (una splendida Laura Morante), è una psicologa disadattata e un po' troppo coinvolta dal pathos dei suoi pazienti; e poi c'è Rosa, la figlia diciassettenne, la "cucciola" della coppia che si invaghisce di Armando (Enzo Jannacci), un uomo anziano che, in occasione di un week-end lungo in campagna, costringerà - forte del suo vissuto - i due coniugi e l'ampia cerchia di folli amici a rivedere le rispettive relazioni sentimentali e le loro condotte esistenziali indirettamente aiutato in questo dalla giovane prole presente al raduno che offre un spunto per dare uno schiaffo al conformismo "radical-chic" nel tentativo di una vita e di emozioni più autentiche.

Inspirato al lungo raccon-

to di Margaret Mazzantini (moglie di Castellitto), La bellezza del somaro tenta di mettere il dito nelle coscienze borghesi di cinquantenni incapaci di emanciparsi dal vagheggiamento di un'età perduta e di inseguire le virtù e per tale ragione accaniti nel vizio della giovinezza a tutti i costi, scosso dalla figura senile di Armando il quale, reduce di un lungo vissuto, diviene l'impetoso termometro di emozioni e caratteri della generazione che lo precede, memore solo dei propri passati successi ed incapace di una reale emancipazione.



È ben rappresentata la crisi del rapporto tra genitori e figli, qua e là disseminata dalle citazioni dotte, e richiama soprattutto lo spettatore cinquantenne a riappropriarsi del proprio ruolo e della propria coscienza genitoriale, negando quasi l'efficacia del rapporto eccessivamente "amicale" tra padre (o madre) e figli. Molto interessante, nelle ultime scene, lo schiaffo che Marcello riceve quale richiamo da un ipotetico padre.



a cura di Fatima Pastorelli

La nostra ricetta:
Caponata leggera di Verdure

Ingredienti per 4 persone:

3 melanzane lunghe; 500g. di pomodoro da sugo; 1 peperone giallo; 1 peperone rosso; 1 grossa cipolla; 4 coste di sedano; 50 g. di capperi; 1 spicchio di aglio sbucciato; 150 g. di olive verdi snocciolate; 1 dl. di olio di oliva extravergine; 3 cucchiaini di zucchero; 1 dl. di aceto; sale e pepe;

Tagliate le melanzane a tocchetti regolari, mettetele in uno scolapasta, cospergetele di sale e lasciatele riposare per almeno un'ora perchè perdano l'acqua di vegetazione, quindi sciacquatele e asciugatele bene. Nel frattempo sbollentate i pomodori, pelateli e tagliateli a pezzetti. Tagliate a dadini i peperoni. Affettate sottilmente cipolla e sedano. Tagliate a rondelle le olive e tritate i capperi.

Scaldate l'olio in un tegame e soffriggetevi lo spicchio d'aglio e le cipolle. Eliminate l'aglio e unite i pomodori, lasciando sobbollire. Foderate una teglia con carta da forno e disponetevi i dadini di melanzana e peperone, irrorateli con un filo di olio e cuoceteli in forno preriscaldato a 200 C° per 20 minuti. Trasferite le verdure nel tegame con il pomodoro e incorporate sedano, olive e capperi. Insaporite con sale e pepe, cospargete con lo zucchero, bagnate con l'aceto, mescolate e sfumate. Portate a termine la cottura per altri 10 minuti e servite la caponata tiepida o fredda.



Parliamo di...

Grassi

I grassi forniscono energia, acidi grassi essenziali e vitamine. L'eccesso di grassi del tipo sbagliato, però, aumenta il rischio di disturbi cardiaci e tumore: è perciò importante sapere quali sono quelli benefici per la salute.

- Che cosa sono i grassi?
Vi sono molti tipi di grassi, alcuni dei quali hanno effetti benefici per la salute. Tutti forniscono energia e sono importanti per la produzione dei costituenti cellulari, danno sapore al cibo e favoriscono l'assorbimento di importanti vitamine (A,D,E,K). Di solito sono classificati in base alla loro struttura chimica, che ne determina l'azione nell'organismo.

- Che cosa sono i grassi saturi?
I grassi saturi sono presenti soprattutto in alimenti di origine animale come carne e latticini. Questi cibi sono solidi a temperatura ambiente (come burro e formaggio). E' dimostrato che una dieta ricca di grassi saturi aumenta il livello di colesterolo nel sangue, rendendo più elevato il rischio di malattia coronarica.

- Che cosa sono i grassi mono-e-polinsaturi?
I grassi monoinsaturi e polinsaturi riducono il livello del colesterolo e aiutano il cuore a mantenersi sano; si ritiene inoltre che migliorino le funzioni mentali. Essi sono in genere liquidi: l'olio d'oliva è un grasso monoinsaturo e l'olio

di semi di girasole un grasso polinsaturo. **- Cosa sono i grassi omega 3 e omega 6?** Una piccola quantità di grassi polinsaturi è essenziale per la salute, compresa quella del cuore. I due grassi polinsaturi principali sono gli acidi grassi omega-3 e omega-6, che è importante bilanciare. Tendiamo infatti ad assumere una quantità sufficiente di omega-6 attraverso oli-vegetali e frutta secca, e non di omega-3 presente nei pesci grassi. Se non si bilanciano le quantità si può incorrere in vari problemi. Gli omega-3 costituiscono parte delle cellule nervose e sono essenziali per la vista e per la crescita cerebrale nei bambini. Negli adulti proteggono il cuore, prevenendo infarti e disturbi cardiaci.



- Che cosa sono i grassi trans?
Questi grassi hanno una struttura molecolare diversa rispetto agli altri e sono contenuti in alcuni tipi di carne e latticini nonché in merendine e cibi confezionati. Non hanno effetti benefici per la salute e se possibile evitare di assumerli.

- Come si includono i "grassi buoni" nella dieta?
Per assumere la quantità di omega-3 necessaria mangiate pesce grasso almeno una volta a settimana. Questi grassi si trovano anche in nocciole, olio di semi di lino. In cucina per assumere omega-6 usate oli vegetali al posto di grassi saturi, e aggiungete frutta secca per la colazione.



Star bene di Veronica Arena

"Beviamo acqua per star bene"

Nello scorso numero abbiamo parlato del ruolo fondamentale che le vitamine svolgono nella nostra dieta per il regolare svolgimento delle funzioni vitali, per il benessere fisico e psichico. Oggi invece ci occuperemo di un altro elemento altrettanto importante che deve essere necessariamente assunto dal nostro organismo tal quale o attraverso gli alimenti: l'ACQUA. Il benessere è sempre a portata di mano se lo scegliamo e a volte bastano solo pochi semplici cambiamenti alla nostra ipnotica routine per poterlo ottenere. Si sa che le soluzioni più semplici e scontate spesso vengono scartate e sottovalutate, non ci si rassegna che le cose possano essere semplici come bere un bicchiere d'acqua! L'acqua accompagna il benessere di ciascuno: idrata, disseta, nutre e purifica. All'interno della dieta non deve mai mancare. L'acqua rappresenta il 40-65% del peso corporeo ed è il costituente principale del protoplasma intracellulare. Nell'acqua avvengono, dunque, tutte le reazioni dei processi metabolici cellulari (gli scambi tra cellule e sangue).

Essa non solo è un elemento della costituzione del sangue e del tessuto connettivo, ma è anche coinvolta nei processi generali di omeostasi dell'organismo, dei liquidi circolanti e tissutali e della termoregolazione. Un'altra funzione essenziale dell'acqua nel nostro corpo è di essere il mezzo attraverso cui vengono eliminati i cataboliti, cioè i prodotti di rifiuto del nostro metabolismo. Ogni giorno occorre introdurre nell'organismo la giusta quantità, bevendo acqua e mangiando i cibi che hanno un'alta percentuale acquosa per mantenere una composizione costante dei liquidi organici. Un difetto di idratazione può infatti trasformarsi nella comparsa di diversi segni di disagio: cattiva digestione, gonfiore bevendo, ritenzione idrica, problemi intestinali in risposta all'assunzione d'acqua, stipsi, pelle arida, poco elastica, irritabilità, stanchezza mentale e/o fisica, eccessiva sete, anche solo in particolari momenti del giorno e assente in altri. Quindi ancora una volta non si può che diregrazie acqua!



Consigli:

Bronzo

Pulite con un bagno di aceto o in semplice acqua saponata se non è molto sporco; sciacquate e fate asciugare al caldo (sul calorifero o al sole). Quindi stendete sul bronzo ancora caldo della cera e lasciate assorbire per una giornata; poi lucidate con un panno di lana. In alternativa potete applicare un poco di lucido da scarpe marrone scuro. Eventuali macchie possono essere tamponate con olio prima di procedere al lavaggio. La imitazioni di bronzo si puliscono con semplice acqua saponata evitando acidi e abrasivi..



Caf Uil, io mi fido!

Scadenze fiscali? Le superi con noi!



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

ENNA
VIA S. AGATA 58
TEL. 0935/504856

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

Riprenditi i tuoi spazi...
Se hai degli oggetti in casa che occupano solo spazio e non sai come liberartene, chiamaci!!! li venderemo per te!

MERCATINO DELL'USATO

Bella Epoca

Bella Epoca
Contrada Ramata s.n.c. 94100 Enna
Tel. 0935 542028 info@bellaepoca.it

www.bellaepoca.it

Qui trovi Dedalo

Punto Sma Supermercato 0935-501312	Caffè del Centro Pizzeria San Cataldo	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 Via IV Novembre 11	Call-338-2330522 PIZZA al volo Piazza Seelfo	UN MONDO A PARTE chebab è... musica Belvedere	AUTORICAMBI Grippaudo Via Pergusa, 192 tel. 0935.25188	Pasticceria - Gelateria Tavola Calda - Servizio Saletta Pizzeria - Ristorante bar sorrento Tel. 0935.25630
pasticceria - gelateria - tavola calda Pasticceria Dell'Arte Tel. 0935 90481	NUOVO CHICCO D'ORO Di Mirisola Francesco Bar - Pasticceria Tavola Calda - Gelateria Via Roma 364 tel. 0935 - 34254	PASTICCERIA GELATERIA TAVOLA CALDA CAFFÈ ROMA S.r.l. Via Roma 312 0935.501212	sids arena Viale Regione Siciliana Enna Alta	Parrucchieria Maricò Via Ottavio Catalano, 55 tel.0935.50345
PASTICCERIA - GELATERIA BAR - TAVOLA CALDA SALVATORE MADONIA Via Ottavio Catalano, 84 Tel. 093525188	TAVOLA CALDA di Pavone Paolo PRANZI COMPLETI SPECIALLY Pizza pepata Via Mercato S. Antonio, 26	EneBi Basile Supermercato di via IV Novembre Supermercato di via Roma	Ristorante - Pizzeria Ariston di Augusto e Parisi	
PERGUSA	HOTEL Villa Giulia Via Dafne 2 Pergusa tel. 0039-0935.541043	Riviera Hotel Tel. 0935.541267 Fax 0935.186622	da Carlo Bar - Ristorante - Pizzeria Tel. 0935.541030	PIZZERIA Puglio Pollicarini Pasticceria - Pizzeria - Ristorante Via S. Pollicarini - Enna Tel. 0935.541982 - 388.796488 - 328.8847481 www.bagnipollicarini.it

MAX calzature	L'edicola di Sandro Giarrizzo Rizza Ing. Panvini Enna Bassa (di fronte Banco di Sicilia) Tel. 0935.533242	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. Ingrò S.n.c. 0935 20610	Salvatore Cirillo carburanti e lubrificanti agricoli ed industriali stazione di servizio Esso bar tabacchi via Pergusina, 7	Grandeitalia	Enna Mercato SUPER 3ds C.da Santa Lucia Enna bassa
AMATO ELETTICITÀ Via Basilicata, 24/26 - Tel. 0935.29597 Via Unità d'Italia - Tel. 0935.20380 ENNA BASSA	BREZZA MARINA Pescheria Via G. Fava, 9 Ennadue 093541565 Cell. Francesco 3476562232 Cell. Claudio 3400567060	BG Supermercati Via Leonardo da Vinci Enna Bassa	Bivona Via Boris Giuliano, 15 Complesso Enna due Enna Bassa Tel. 0935.533640	OLIMPICO PASTICCERIA - GELATERIA - TAVOLA CALDA BICARICHE GIORNALI - SOCCO AUTO - SOCCO UNA BASTA - Via Michelangelo 14 - Tel. Fax 0935.41344
Coffee and Chocolate Piazza Ing. Panvini, 7 94026 - Enna Bassa (En) Tel. 0935.30702	GALLERIA caffè Tabacchi presso Centro Com.le "La Galleria"	TRONY NON CI SONO PARAGONI di Angelo Lianzi Via Rosario Livatino, 94 - Enna Tel. 0935 533242	Henna Enna - Via Unità d'Italia - Tel.0935 20002	
Via Emilia Romagna n.3 - 94100 Enna Bassa Tel. 0935.502260 - 511756 Fax 0935.511757 e-mail: enna@cna.it Unifidi: infoenna@unifidisicilia.it casella posta certificata: enna.epasa@cert.cna.it enna.epasa@cna.it	CNA	UNFidi Imprese Sicilia	EPASA	

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:** Cartolibreria 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:** L'Edicola di Giambianco Alessandro Via Nazionale 54; **VAL-GUARNERA:** Giordano Mario Via Sant'Elena, 115; Pavone Giuseppe Via Garibaldi, 98; **VILLAROSA:** Edicola Nicoletti Giovanni C.so Garibaldi;

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

editoria
progettazione grafica
impaginazione
packaging
libri
riviste
modulistica
calendari
manifesti

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

...dà colore
alle tue idee

Via Piano Arena, 13/A - 94010 Assoro (En)
Tel. 0935 667 864 - Fax 0935 620 507
novagraf@novagraf.it - novagraf.it

telefona per un preventivo GRATUITO

L'acqua della tua città



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

Numero Verde
800010850