



# CREDO CHE LENTINI OGGI ABBIANO BISOGNO DI ENERGIE NUOVE E UNA VISIONE DIVERSA DI UN SINDACO PIÙ VICINO AI CITTADINI

**Efrem Sanzaro candidato sindaco a Lentini. Efrem significa "fecondo", "fruttuoso": dovrebbe portare fortuna per il voto del 24 maggio...**

**Sorridendo posso dire che me lo auguro. Però credo che più del nome contino il lavoro, la credibilità e il rapporto costruito con la gente in questi anni. Io, insieme alla mia coalizione, sto mettendo tutto me stesso in questo percorso: presenza, sacrificio, ascolto e amore per la città. Se arriverà un risultato importante, sarà il frutto di un cammino serio e condiviso con tanti cittadini che vogliono rialzare Lentini.**

**Devi batterti contro due corazzate anche dal punto di vista economico. Quali sono le tue armi, come ti puoi difendere?**

**Le mie armi sono la libertà, la credibilità e il contatto umano. Abbiamo persone, volontari, ragazzi e famiglie che stanno facendo campagna elettorale con entusiasmo autentico e con grande forza di volontà. In politica non sempre vince chi spende di più: a volte vince chi riesce a trasmettere fiducia e speranza. E io vedo una città che ha voglia di tornare protagonista.**

**Abbiamo visto che giri per i quartieri, che conosci tante persone. Abbiamo visto che piaci ai lentinesi, tanti abbracci. Come mai tanto affetto, cosa ti aspetti?**

**Perché io i quartieri li ho sempre vissuti. Non ci vado soltanto in campagna elettorale: ci sono cresciuto dentro, tra le persone, le loro storie, le loro difficoltà. Ho sempre avuto un rapporto diretto con la gente, anche quando**



**significava affrontare critiche, problemi, momenti complicati. E credo che questa autenticità si senta. Gli abbracci, gli sguardi, le parole che ricevo ogni giorno mi emozionano profondamente. Mi fanno capire che non sto camminando da solo e, allo stesso tempo, mi danno una responsabilità ancora più grande.**

**Io mi aspetto una città che trovi finalmente il coraggio di scegliere il cambiamento vero, quello che nasce dal cuore delle persone.**

**Con i tuoi 40 anni puoi essere per la tua città il nuovo, il cambiamento, la svolta. I tuoi avversari sono molto più anziani...**

**Io non faccio una questione anagrafica. L'età, da sola, non basta a garantire né capacità né visione. Quello che conta davvero è l'energia che metti, la presenza costante, la voglia di cambiare le cose.**

**E io credo che Lentini oggi abbia bisogno proprio di questo: energie nuove, una visione diversa, un modo di amministrare più presente, più dinamico, più vicino ai cittadini. La mia generazione non può più restare a guardare. Abbiamo il dovere di assumerci responsabilità, di metterci la faccia e di provare a costruire il futuro della nostra città. È il momento di dimostrare che il cambiamento non è uno slogan: è un impegno quotidiano.**

**Solarino, Siracusa, Florida, Priolo, Francofonte, Lentini. Il sindaco di Melilli ha fatto una campagna acquisti faraonica e mette il naso, la presenza ingombrante, nei comuni appena menzionati...**

**Ognuno fa le proprie strategie politiche. Io però penso che Lentini non debba diventare il terreno di manovra o di influenza di nessuno. La nostra città merita di tornare ad avere una propria identità, una propria autorevolezza e una classe dirigente capace di difendere solo ed esclusivamente gli interessi dei lentinesi. Io rispetto tutti, ma il mio unico riferimento resterà sempre il popolo di Lentini. È da qui che nasce la mia forza, ed è qui che voglio continuare a rispondere.**

**Continua a pag.8**

# Vestaglie e impermeabili militari, ombrelloni e sedie a sdraio cosa c'entrano col teatro antico?



MICHELE PANTANO  
immagini

Ed eccoci alla stagione 2026 degli spettacoli classici. L'I.N.D.A. ha deciso di mettere in scena tutti e tre i grandi tragici: Sofocle (*Antigone*) Euripide (*Alceste*) Eschilo (*I Persiani*). Scelta che apprezzo, in modo particolare per "I Persiani", probabilmente la più antica e una delle mie preferite. A qualche giorno del debutto, come di consueto, leggo già le prime polemiche. Niente di straordinario, da oltre un cinquantennio sempre le solite: quanto può spingersi oltre un regista nella realizzazione dell'opera? Ci addentriamo in un terreno decisamente minato. Vero che i testi pervenuti sono in tutto 33, vero che in oltre un secolo le abbiamo viste e riviste in tutte le salse, vero che chi invoca la

tradizione, poco ne sa delle messe in scena di 2500 anni fa. Allora non vi erano interpreti donne, ma tutti i ruoli femminili venivano affidati ad attori maschi. Anche i cori e le corifee. Immaginate cosa succederebbe oggi se si rispettasse tale tradizione. Gli stasimi probabilmente erano cantati e gli effetti speciali, il *deus ex machina*, realizzati con strumenti primordiali che oggi susciterebbero grande ilarità.

Gli attori di allora: protagonisti, deuteragonisti, tritagonisti; avevano un bel da fare a urlare, a discapito della interpretazione. Non c'era amplificazione e chi sa con quali toni recitavano quei sublimi versi. L'espressione del volto non era percepibile in quanto coperto da pesanti maschere, riproducenti gli stati d'animo che gli interpreti dovevano rappresentare. In quanto alla mimica, alla cinesica, forse pose marziali, forse movimenti attinti dalle danze, dai passi militari... Chi sa? Chi invoca la tradizione probabilmente si riferisce alle passate edizioni dei primi anni, ispirate al melodramma, o degli anni 50 ai kolossal storici cinematografici.

Detto ciò gli adattamenti moderni nelle scene e nei costumi, al teatro greco non si possono proprio vedere. Ombrelloni e sedie a sdraio, vestaglie variopinte e impermeabili militari; sarebbero da evitare per la semplice ragione che chi viene a vedere gli antichi spettacoli, probabilmente vorrebbe immergersi in un mondo fantastico, risentire gli antichi echi nella cavea che vide nascere questa forma d'arte, in poche parole rivivere il mito. Poco gli frega dell'estro di pur bravissimi registi e della loro voglia di sperimentazione, validissima in altri contesti, ma non in questo.

Per quanto mi riguarda una tradizione andrebbe sicuramente rispettata e riproposta: nell'antichità il pubblico assisteva gratis, oggi costa uno sbotto.

Liddo Schiavo

La foto del pubblico al Teatro Greco è di Michele Pantano.

# In Sicilia il passato non è morto ma ci accompagna e si manifesta dalla culla alla bara



**Mese di Maggio...quando nelle case si faceva l'altarino alla Madonna. Le famiglie si riunivano. I bambini imparavano le preghiere osservando gli adulti, gli anziani guidavano il rosario con voce lenta e sicura.**

La preghiera alla Madonna in dialetto che come una giaculatoria veniva recitata costantemente, ed ancora oggi declamata dalle persone anziane, era:

**Bedda Matri Bedda Matri - quant titul cc'avvit - quant grazii cunc'ditt cunc'd'tt'n una a mmia - ch'iu' v diccu un'av maria**

Afferma il grande studioso e demologo siciliano Giuseppe Pitrè che "In Sicilia il passato non è morto ma ci accompagna e si manifesta dalla culla alla bara, nelle feste e nei giochi, negli spettacoli e in chiesa, nei riti e nelle tradizioni. Dappertutto vive e parla." In realtà ogni festa religiosa manifesta il suo legame profondo con gli antichi riti agrari della religione pagana connotati dalla nascita e dalla rigenerazione della natura. La grande devozione popolare a Ragusa Ibla è maggiormente legata al culto mariano e in particolare al Mese della Madonna di maggio che trae origine dal culto della Grande Madre sviluppatosi in epoca pagana. Maggio deve la sua origine mitologicamente a Maia, dea della terra e dell'abbondanza, e storicamente a Majus, il mese che celebrava la Flora Mater, la madre della vegetazione. Ieri come oggi è il mese dei primi frutti e dei fiori, il biancospino, sacro a Maia, i gigli, i gerani, le calle, le margherite bianche e gialle, i papaveri, le ginestre, dei colori e dei mille profumi ma è anche l'esplosione della primavera sulle ultime code dell'inverno, il trionfo della luce, il ritorno alla vita. È soprattutto il mese della Madonna, che il sommo poeta celebra come il nome del bel fior che io invoco e mane e sera, e delle rose, dell'amore tra cielo e terra, fra umano e divino. Va ricordato che questa pia pratica devozionale risale al 1700 quando il mese di maggio fu dedicato alla Madonna dai gesuiti che diedero impulso a questa manifestazione diffondendola in tutti i paesi. La popolazione di Ragusa Ibla vive da secoli questo mese mariano in maniera intensa da un lato con un pellegrinaggio che fanno ogni giorno le pie donne, recitando il rosario,

nelle varie chiese dedicate al culto della Madonna e dall'altro, la sera, col partecipare nella Chiesa Madre delle Anime del Purgatorio al cerimoniale religioso dedicato alla Madonna del Rosario.

**La tradizione iblea per il culto Mariano...**

La tradizione degli "altarini" dedicati alla Madonna per la recita del rosario continua a persistere nel mese di maggio a Ragusa Ibla. Chi non ricorda i pomeriggi di questo periodo trascorsi tra i vicoli e i cortili del quartiere degli Archi? Era un appuntamento quotidiano che per anni si è tramandato di generazione in generazione. Ci si radunava davanti ad un altarino abbellito con fiori, candele e immagini della Madonna. E poi iniziava la preghiera. Ma non il classico rosario, bensì quello in siciliano. "O amuri o focu/o carità divina, deh scinni, deh brucia/st'armuzza mia mischina!", una delle tante frasi che si ripetevano. Era il rosario in dialetto e i canti tramandati in forma orale dalla religiosità popolare. E ad animare quegli appuntamenti giornalieri erano le donne anziane che per l'occasione venivano dalla contrada di San Giacomo, seguite dalle loro figlie e dai nipoti. Una tradizione che ancora oggi è viva nei ricordi e che in alcune scuole, soprattutto dell'infanzia, hanno ripreso per far conoscere ai piccoli un'usanza tutta iblea. Il mese di maggio, infatti, è dedicato alla Madonna.

**L'altarino di fronte alla chiesa delle Anime del Purgatorio**

Gli altarini venivano realizzati dentro le case, oppure negli spazi all'aperto. Una suggestione che in molti ricordano ancora. Devozione popolare ma, per certi aspetti, anche folclorica; in ogni caso faceva parte dei riti del mese di maggio. C'era un altarino vicino alla zona denominata San Paolo dentro una piccola stanza ricavata nella roccia, nella quale vi era una tela che raffigurava la visita della Vergine Maria a Santa Elisabetta. E se quest'usanza è viva nei ricordi, ci sono ancora luoghi dove si continua a recitare il rosario in dialetto, soprattutto nelle case di pochissime famiglie legate alle tradizioni e ai riti di una volta.

**CONTINUA A PAGINA 4**



# Opinioni e repliche

Diventa una esigenza avere uno spazio che consenta a chi ci legge di poter replicare o poter dire la propria opinione su quello che è già stato pubblicato dal nostro giornale. Naturalmente chiediamo repliche stringate, o comunque compatibili con la necessità di dare visibilità a tutti.



cittadinisulwebcittadinisulwebcitt

Era esposta la Madonna Odigitria  
la cui festa è il 31 maggio in coincidenza  
con la chiusura del mese mariano

Continua da pagina 3

**La Madonna del Rosario nella chiesa delle Anime del Purgatorio...**

L'appuntamento nella chiesa delle Anime del Purgatorio era una bella tradizione che nel tempo è quasi scomparsa. Per l'occasione veniva esposta la Madonna Odigitria, la cui festa è il 31 maggio in coincidenza con la chiusura del mese mariano. E, proprio a chiusura del mese mariano, c'era la celebrazione finale in chiesa per il 31. Un momento che riuniva tanti fedeli e quanti per tutto il mese avevano preso parte alla tradizione del rosario in siciliano nei quartieri di bla.

**La Preghiera che sentivo recitare davanti all'altarino a casa della nonna Marianna...**

*Beddra 'n terra, beddra 'n celu, beddra siti 'n paradisu; beddru assai è lu Vostru visu.*

*Prì ssu figghiu Vostru 'n brazza, cunciditimi 'na grazia! Cunciditimilla a mia, chi Vi dicu 'a vimmaria.*

**Il ricordo di un passato di fede e semplicità...**

Si respirava un clima di semplice gioia e di vera fede cristiana e, negli occhi degli uomini, stanchi dalla fatica del duro lavoro, si intravedeva una forte carica per continuare a vivere nonostante le amarezze della vita (spesso segnata da una grave indigenza). Con gli altarini i bambini venivano educati alla fede e ad onorare la Madre celeste, così come con i "fioretti" (piccoli atti di virtù fatti col sacrificio della rinuncia a qualcosa a cui si teneva).

Con i miei racconti intendo rinvigorire e tramandare le nostre usanze e tradizioni locali di un tempo legate alla civiltà contadina. Il tutto è semplicemente basato su ricordi e sensazioni personali.

**Salvatore Battaglia**  
Presidente Accademia delle Prefi

## Gli Altarini della Madonna



# ELEZIONI AD AUGUSTA-FLORIDIA-LENTINI: I CANDIDATI BLINDATI SENZA CERTEZZE DOPO LA BONACCIA TEMPESTA INEVITABILE

Rep: A due settimane scarse dalle elezioni amministrative in Sicilia, nei tre comuni in cui si vota per il rinnovo del sindaco e del consiglio comunale - Lentini, Augusta e Floridia - la campagna di maggio si accende prefigurando scenari infuocati che dalla tempesta mediatica sui social si riverberano nella realtà dei comizi regionali e dei pubblici confronti. Prendiamo in esame questi scenari. A Lentini sono tre i candidati a sindaco con le rispettive coalizioni: Giuseppe Fiscaro, Enzo Pupillo ed Efrem Sanzaro. La coalizione di Fiscaro è composta dalle liste 'Andiamo Avanti', 'Lentini Azzurra', 'Fratelli d'Italia', 'Grande Sicilia' e 'Liberi'. Con Pupillo, invece, ci sono le liste 'Lentini Bene Comune', 'Lentini 2026', 'Territorio Unito', 'Partito Democratico' e 'Lentini c'è'. Infine, sostengono Efrem Sanzaro le liste 'La Voce dei Lentinesi', 'Lentini 2031', 'Insieme', 'Circolo Lentini' e 'Antudo Terra'. Per quanto riguarda Augusta sono pure tre i candidati a sindaco: Concetto Cacciaguerra, con la lista 'Coraggio e libertà'; l'uscente Giuseppe Di Mare, sostenuto da otto liste ('Forza Italia', 'Insieme', 'Grande Sicilia', 'Augusta 2020', 'I Love Augusta', 'Di Mare sindaco - Il Cambiamento', 'Lista 5+5', 'Più Augusta'); e, infine, Salvatore Pancari, sostenuto da 'Alleanza verdi sinistra', 'Partito Democratico' e 'Movimento 5 Stelle'. A Floridia i candidati sono l'uscente Marco Carianni e Antonello Sala. A sostegno di Carianni ci sono le liste 'Floridia Futura', 'Progetto Floridia', 'Direzione Floridia', 'Partito Democratico'. Con Antonello Sala, invece, le liste 'Fratelli d'Italia', 'Spazio civico-Floridia', 'Grande Sicilia', 'Insieme per Floridia' e 'Forza Italia'. Un dato evidente che emerge a una prima occhiata è la sostanziale omogeneità della polarizzazione centro-destra/centro-sinistra, che si fa scontro a due solo a Floridia, mentre a Lentini 'si allunga' con la candidatura del 'moderato' Efrem Sanzaro e ad Augusta si colora con Cacciaguerra, unico candidato veramente 'civico' di queste elezioni. Altro dato interessante è che il 'campo largo' della Schlein si presenta compiuto solo ad Augusta, mentre i 'Cinque Stelle' non presentano proprie liste a Floridia e a Lentini. Per quanto riguarda 'Grande Sicilia' di Lombardo, l'on. Giuseppe Carta si attenda nel centro-destra nei tre comuni presentando tre fortissime liste, preparandosi ad espugnare il collegio elettorale dopo aver fatto capitolare Germano a Solarino, in vista di una sua riconferma alla Regione e, probabilmente, di un salto di qualità alle Politiche. La nota dominante di queste elezioni è, tuttavia, la profluvio di liste civiche presenti in entrambi gli schieramenti di centro-destra e centro-sinistra. Dei partiti tradizionali resistono quelli 'governativi', forti del consenso nazionale, e il moribondo PD; mentre, sul versante regionale, cresce a vista d'occhio 'Grande Sicilia', dopo la faida Lombardo-Cuffaro che ha visto l'uscita di scena del temutissimo antagonista di Raffadali, che contendeva la provincia-feudo aretusea al Signore di Grammichele, che ormai si appresta a ritornare il regnante assoluto della politica siciliana. A Lentini la coalizione di Enzo Pupillo, in una nota stampa al vetriolo, muove un duro attacco al candidato di centro-destra Giuseppe Fiscaro, accusato di essere un pupo nelle mani dell'on. Carta, sventandone il «disegno politico» di impossessarsi del comune per annetterlo ai suoi ormai vasti possedimenti politici. A Floridia, Carta, antico sodale di Carianni, con una abile 'mossa del cavallo' si smarca



dall'alleanza con il PD Spada a Solarino per unirsi al centro-destra di Sala allineandosi, così, al ricomposto asse Vinciullo e Burgio, storico e influente gruppo politico provinciale. Il proliferare delle liste civiche conferma che ad una logica di rappresentanza 'mediata', puramente politica, se ne è sostituita un'altra, 'immediata', dalla connotazione concretamente territoriale; per cui, il momento elettorale diventa una mera formalità notarile e la logica di confronto politico, pur presente, passa in secondo piano, privilegiando i personalismi piuttosto che la dimensione di gruppo. La formazione della lista civica, slegata da controlli e gerarchie, è la sede dove stabilire gli accordi tra i diversi interessi di individui o di parti sociali (imprenditori, professionisti, grosse realtà finanziarie, etc.). Ciò che è possibile affermare è che si assiste ad una progressiva 'spolitizzazione delle elezioni', diventate ormai veri e propri 'mercati', sede di contrattazione e di mediazione di interessi diversi riconducibili a liste aggregate in coalizioni che, in taluni casi, assumono le sembianze di veri e propri 'trust' elettorali. È infatti diventato molto più complesso attribuire un colore politico netto agli schieramenti in campo. Lo si vede chiaramente dalla scarsa caratterizzazione politica delle liste civiche che si contendono il voto di consiglieri e sindaci. Un altro *leit-motiv* di questa campagna elettorale è l'exasperazione del confronto politico, trasformatosi in un vero e proprio scontro, soprattutto sui social, dove si registrano anche casi di querele. In effetti, così come si 'spolitizza' la dinamica rappresentativa, allo stesso modo si 'spolitizza' il linguaggio della politica, che viene interpretato secondo una logica di faziosità piuttosto che di appartenenza. Al confronto su contenuti, priorità e programmi, spesso copiati o scritti ispirandosi all'*Utopia* di Thomas Moore, si preferisce l'invettiva, la denigrazione, il turpiloquio, la demagogia fine a se stessa. La retorica del «Paese migliore», di un bagno di purificazione collettiva dalla corruzione, dalle prepotenze, dagli sperperi di quella che, negli anni Novanta, al tempo della Rete di Orlando a Palermo e di Primavera Floridiana a Floridia, venne pittorescamente definita «la repubblica dei partiti», detta il tono degli interventi nei comizi e nei dibattiti, dove sovente l'avversario è dipinto come l'Anti-Cristo da relegare negli Inferi insieme alla coalizione di diavoli che lo sostiene. Tutto assume l'aura di una novella di Boccaccio. Ma l'elettore non è ingenuo, e sa il fatto suo. Nulla è dato per scontato in questa campagna elettorale. Candidati a sindaco che si credevano blindati, in queste ore lanciano furenti strali contro il voto disgiunto e scavano trincee per difendere i margini di vantaggio sinora a loro agio. D'altra parte, ogni campagna elettorale ha la sua storia e non offre assicurazioni di sorta. Il cittadino-elettore è il vero '*dominus*' della situazione, insieme alla fortuna, come ben sapeva Machiavelli, a una buona dose di intelligenza e di astuzia e alla coscienza di avere assolto dignitosamente ai propri compiti. La storia, come sempre, lo insegna. In una sua celebre favola, il saggio Esopo racconta che alcuni marinai, tirando in barca le reti, presumendo di avere fatto un'ottima pesca dal peso che avvertivano nelle braccia mentre tiravano, si accorsero che le reti erano piene di pietre anziché di pesci. Rimasero delusi. Mai presumere, dunque. Dopo una lunga bonaccia è inevitabile che giunga anche la tempesta.

# ESPLORAVAMO LA VECCHIA FERROVIA SE SENTIVAMO ARRIVARE LA VAPORIERA ASPETTAVAMO IL FUMO E GLI SBUFFI



Mettendo sulla bilancia anche la bellezza del percorso, i ricordi e il fascino del viaggio in treno: abbiamo guadagnato o perso avendo scelto la via della logistica e la razionalità moderna del nuovo percorso?

Sì, capisco: la sosta davanti al passaggio a livello, la cintura di ferro che tagliava in due la città, il traffico bloccato, tutto quello che volete, ma quando ancora in qualche paese della Calabria o della Sicilia, sono costretto a sostare davanti a un passaggio a livello chiuso, non posso che essere felice.

Ma torniamo al racconto:

...questo era per me un posto magico e lo ricordo con commozione perché ero bambino.

A fianco alla ferrovia scorreva, parallelo, il classico sentierino largo mezzo metro che serviva ai cantonieri in bicicletta per il controllo della linea.

Io e i compagni che condividevano con me la voglia di scoperta e di avventura, solevamo, nelle belle giornate d'estate, fare una piccola carovana con le bici. Cinque o sei ragazzetti al massimo, in fila indiana, percorrevamo la rotaia sino a spingerci in posti mai visti. Ci portavamo da bere e da mangiare e scomparivamo per un giorno intero. Ricordo viva, l'emozione di scoprire scorci nuovi, paesaggi nuovi. L'Isola di Magnisi, mai vista prima, ci lasciò tutti ammutoliti. Dall'alto di Santa Panaghia, sul mare blu, senza impianti...

Ma poi...qualche cantoniere ci fece la spiata e mio padre minacciò di togliermi la bici...anzi la bicicletta. Quando, lungo il cammino, sentivamo arrivare la

vaporiera ci scostavamo un pochino dal binario ma non tanto da non essere avvolti dal fumo e dagli sbuffi bassi, orizzontali del pistone e delle valvole...era bellissimo. Difficile descrivere le sensazioni. Un misto di paura, emozione, stupore, soddisfazione. Una esperienza che si poteva fare solo lì, col treno in corsa e a distanza ravvicinata. (in stazione usciva poco vapore)

L'odore del treno a vapore...il fumo bianchissimo contro la locomotiva nera, minacciosa che si liberava dalle nuvole bianche per riapparire sempre dominante, potente. Vista dal basso ci sembrava un mostro. Il terreno sussultava sotto di noi. Suoni e profumi che rimangono per tutta la vita. Era così che si cercava "lo sballo" ai miei tempi...

La mia casa era di fianco alle rotaie, circa 15 metri, al di là di un muro. Quando passava il treno, di notte, la mia casa tremava, i vetri vibravano, io mi affacciavo e vedevo solo i nuvoloni bianchi turbinosi, le faville rosse della caldaia che li illuminavano nella notte e il rumore assordante che si allontanava. Così tutte le sere verso le 11 io aspettavo il mio piccolo vulcano che mi scuoteva e incantava. Andava al nord, dove poi anch'io sarei

andato...

Davanti a casa mia c'era un casello (la nipote del casellante Italia...chissà se è su FB..), il successivo sarebbe stato quello di Santa Panaghia. In quel preciso punto evidentemente iniziava una impercettibile salita e la vaporiera regolarmente accelerava. Sentire una macchina a vapore che repentinamente accelera i suoi battiti mentre dormi è impressionante...tante volte ho sognato questo come un incubo.

Quando passava in questi canyon scavati nella roccia, da lontano, nella campagna, si vedeva la scena irreal e silenziosa del solo fumo che camminava uscendo dal taglio nella roccia. Poi improvvisamente, come se sbucasse dalla terra, appariva imponente anche la locomotiva che se lo portava dietro rigenerandolo sempre nuovo, bianco, candido e vapososo.

Quando dal nord arrivavo a Siracusa, già all'altezza di Augusta mi guadagnavo un bel posto al finestrino e mi ubriacavo di ricordi, di commozione e del fumo sporco della vaporiera che quasi mi impediva di tenere gli occhi aperti.

Il treno correva veloce e tra un pieno e un vuoto riconoscevo gli scogli, le insenature...tuu...tuu...tuu, dopo una dolce curva a destra appariva, splendida, unica, come in sogno, Ortigia; poi il mio treno si infilava nuovamente nel corridoio chiuso pieno di capperi appesi alle rocce, il vento della corsa, il vapore e lo sferragliare, in quelle strettoie aumentavano, come i miei battiti, ma dovevo stare più attento...in una frazione di secondo avrei visto la mia casa e qualche volta i miei genitori appostati fuori che agitavano le braccia. I miei ricordi si riferiscono ai giorni della lacrimazione della Madonnina.

Migliaia di persone assiegate nella piazza coperta per l'occasione con tettoie provvisorie. Gli altoparlanti diffondevano il S.Rosario perpetuo che si recitava in continuazione, intervallato da S.Messe all'aperto. Il treno, che passava dentro la città, si fermava lì per alcuni secondi e chi era a bordo, dall'alto del ponte, vedendo questa scena di intensa devozione, si segnava e pregava. Poi a passo d'uomo il treno raggiungeva la stazione distante ancora qualche centinaio di metri ma senza emettere i classici fischi di arrivo per rispetto all'ambiente sacro e accorato del momento.

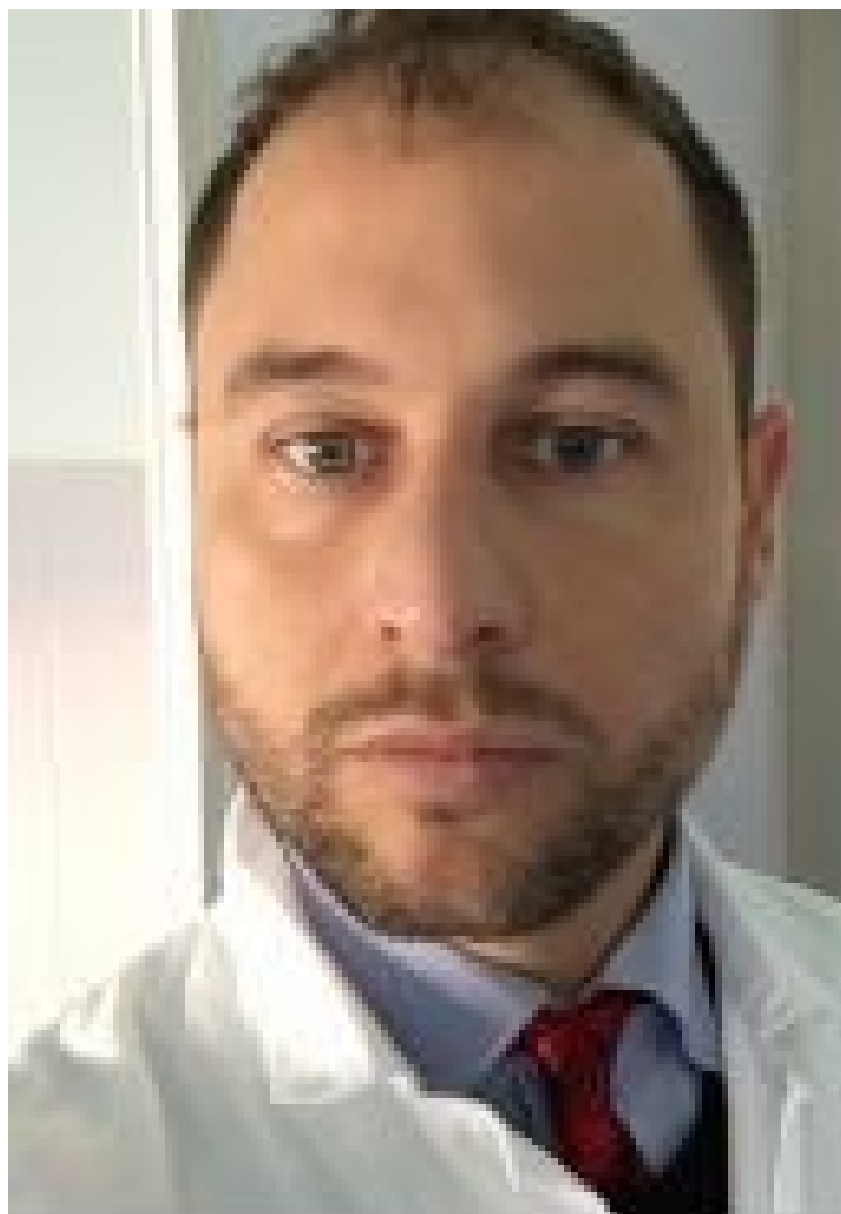
Adesso, tutti gli anni, percorro in bici, avanti e indietro questa bella pista ciclabile ripensando alla mia infanzia nella città più bella del mondo che lascia un segno profondo nel cuore di ogni vero siracusano. Questo racconto è per i veri amici, quelli della mia età che possono capire e, se ne sono rimasti, per quelli della bicicletta.

(Nella nostra carovana lungo il sentierino c'era SEMPRE anche Angelo C. mite, silenzioso, buono).

Giovanni Raciti



# Ci sono dieci motivi tutti importanti per camminare 30 minuti al giorno Serve anche contro cancro e infarto



**Lo sapevate che esistono almeno 10 motivi per passeggiare almeno 30 minuti al giorno? Camminare almeno 30 minuti al giorno è un vero e proprio toccasana per la salute, soprattutto per le persone non allenate.**

**Meglio preferire la camminata alla corsa, non richiede uno sforzo fisico eccessivo e permette di fare movimento ogni giorno, con costanza, senza affaticarsi troppo e senza annoiarsi. I principali benefici di una sana camminata all'aria aperta sono ampiamente documentati in diversi studi della letteratura medica:**

**1) Riduce il rischio di Cancro al seno** Camminare un'ora al giorno - magari facendo due passeggiate da 30 minuti - aiuta a prevenire il cancro al seno. Le donne che camminano per un'ora al giorno hanno il 14% di probabilità in meno di ammalarsi.

**2) Riduce il rischio di Malattie cardiovascolari.** Camminare a passo veloce riduce il rischio di malattie cardiache. E, a parità di energia, la camminata veloce è più efficace della corsa. Lo rivela uno studio pubblicato dall' American Heart Association.

**3) Allunga la vita.** Quando uscite a camminare, provate a portare con voi un contapassi o a calcolare la distanza percorsa. Fare 5000 passi al giorno, che corrispondono ad una camminata di circa 3 chilometri, aiuta a vivere più a lungo. L'OMS ha messo in evidenza i rischi per la salute di uno stile di vita sedentario e ha ricordato a tutti di concedersi ogni giorno una bella passeggiata di salute.

**4) Perdere peso più velocemente.** Il vero segreto per perdere peso è il movimento. Per mantenersi in forma bastano 30 minuti di attività fisica al giorno. Allenamenti troppo lunghi possono risultare stressanti, mentre lo svolgimento di esercizi moderati incoraggia il calo di peso e la costanza nell'allenamento. Passeggiare a piedi, salire le scale e portare a spasso il cane sono ottimi punti di partenza per non perdere la linea.

**5) Prevenire il Diabete 30 minuti al giorno.** **6) Stimola la Creatività.** Quando camminiamo immersi nella natura, la nostra capacità creativa aumenta del 50%. Camminare nel verde è davvero benefico per il cervello, così come lo sono staccare la spina dalle attività quotidiane e fare movimento. L'ambiente naturale gioca un ruolo fondamentale nel nostro modo di pensare e di comportarci. Il cervello si riposa e si prepara a dare vita a nuovi processi di pensiero creativo.

**7) Aumenta la produttività.** Avreste mai pensato di poter camminare mentre siete al lavoro alla scrivania? Un esperimento condotto negli Stati Uniti ha evidenziato che gli impiegati che hanno la possibilità di camminare su un tapis roulant posizionato sotto la scrivania migliorano la propria salute e la produttività. Come fare senza un tapis roulant a disposizione? Approfittate della pausa pranzo per fare una bella passeggiata all'aria aperta. Riduce il dolore e migliora la funzionalità articolare ritardando la disabilità.

**8) Previene l'obesità infantile**

**9) Aumenta le difese immunitarie**

**10) Risveglia la Tiroide.** In fondo è un'ottima terapia, priva di effetti collaterali e se diventa un'abitudine quotidiana, può evitare visite mediche, non sempre piacevoli.

# UNA COMUNITÀ CHE VUOLE CRESCERE NON PUÒ FARE A MENO DELLE ENERGIE, DELLE IDEE E DELLA VISIONE DEI GIOVANI

Continua da pag. 1

**In sintesi qual è il tuo programma per rilanciare la città?**

Ripartire dai servizi essenziali, dal decoro urbano, dalla pulizia, dalla manutenzione e dalla sicurezza significa restituire ai cittadini ciò che meritano: una città ordinata, funzionante, rispettata. Ridare dignità ai quartieri vuol dire ascoltare chi li vive ogni giorno, intervenire sulle criticità e creare nuove opportunità per i giovani e per le attività produttive che rappresentano il cuore dell'economia locale. Lentini deve tornare ad attrarre investimenti, valorizzare il proprio territorio, sostenere il commercio e rilanciare turismo, agricoltura e cultura. Ma soprattutto deve ricostruire un rapporto di fiducia tra cittadini e istituzioni, perché una comunità cresce quando sente che le proprie esigenze vengono comprese e trasformate in azioni concrete. Una città torna a vivere quando le persone si riconoscono in un progetto comune, quando percepiscono che il futuro si costruisce insieme, passo dopo passo.

**Fisicaro organizza e Carta sembra il candidato al suo comizio. Non è troppo?**

Io penso che i cittadini siano perfettamente in grado di valutare ciò che vedono. Non entro nelle dinamiche degli altri, ma è chiaro che ognuno sta impostando la propria campagna come ritiene più opportuno. E, sinceramente, a volte faccio fatica anch'io a capire chi sia davvero il candidato in certi contesti.

Noi, invece, abbiamo scelto un percorso diverso. Meno passerelle, meno palchi costruiti, meno protagonismi. Più ascolto, più presenza nei quartieri, più contatto diretto con le persone.

Per me vale molto di più parlare con un cittadino davanti casa sua che partecipare a un evento pensato solo per fare immagine. È lì, nel rapporto umano, che nasce la fiducia. Ed è lì che si costruisce una comunità che vuole davvero cambiare.

**Il sindaco Rosario Lo Faro ha detto molte cose positive sul tuo conto,**



**significa concretamente un suo appoggio?**

Le parole positive fanno sempre piacere, soprattutto quando arrivano da persone che hanno ricoperto responsabilità amministrative importanti. Oggi, però, io sono concentrato sul mio progetto politico e civico, un percorso che nasce dal basso e guarda al futuro della città.

**Il mio obiettivo è unire quante più energie e competenze possibili attorno a un'idea seria e concreta di rilancio di Lentini.**

**I ragazzi lentinesi con chi sono? Hanno fatto scelte o si sono sparpagliati?**

I giovani oggi vivono un sentimento di distanza dalla politica, e questo è comprensibile. Hanno visto troppe promesse non mantenute e troppe occasioni mancate. Eppure, in questi mesi, sto incontrando una generazione che ha ancora voglia di esserci, di partecipare, di contribuire al futuro della città.

Molti ragazzi si stanno avvicinando al nostro percorso perché riconoscono un metodo diverso: fatto di ascolto, di autenticità e di possibilità reali di incidere. Una comunità che vuole crescere non può fare a meno delle energie, delle idee e della visione dei giovani.

Per questo il nostro impegno è chiaro: dare loro spazi, opportunità e fiducia, affinché possano sentirsi parte attiva di un progetto che guarda lontano. Lentini potrà davvero rialzarsi solo se i suoi giovani torneranno a essere protagonisti del cambiamento.

**Il tuo pensiero finale, la tua speranza?**

La mia speranza è che Lentini ritrovi orgoglio, dignità e ambizione. Questa città ha un potenziale enorme, ma per troppo tempo si è sentita rassegnata, quasi

convinta di non poter cambiare il proprio destino.

Io sogno una Lentini che torni a credere in sé stessa, che non viva più di paure o divisioni, ma che abbia il coraggio di rialzarsi e guardare avanti. Una città che si rimette in moto perché sente che è arrivato il momento di farlo.

E se i cittadini ci daranno fiducia, metteremo anima, cuore e responsabilità in ogni scelta, in ogni progetto, in ogni giorno di lavoro. Non per ambizione personale, ma per non tradire la speranza di chi vuole una Lentini più forte, più unita, più viva.