



nell'attesa...

settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa

DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'

prendi
una copia
è gratis

anno 1 n. 4 - 13 novembre 2006

Un po' di buonumore

E' evidente ormai da tempo che esistono delle differenze considerevoli tra chi vive immerso in un clima di paure, tensioni e malumori e chi guarda la vita notandone più le sfaccettature allegre o comiche che quelle tenebrose. Anche la saggezza antica suggeriva di sorridere per alleviare le pene quotidiane. Si è tentato di rendere queste affermazioni, che nascono dall'osservazione comune, anche larvamente scientifiche: si è invocato il ruolo di alcuni mediatori chimici gradevoli, le cosiddette endorfine, nella produzione di effetti positivi nei confronti della nostra salute...

Altre correnti di pensiero, che non fondano sul metodo scientifico, si appellano a invisibili, ma efficaci correnti di energia.

Di sicuro a noi medici accade sempre più sovente constatare che la forza d'animo, l'allegria, la pratica di persone e luoghi rasserenanti influenzano positivamente la storia clinica di tante condizioni morbose... e il contrario ne dà ulteriore conferma.

Ma non è esclusivamente dipendente dalla volontà la scelta di un atteggiamento o di un altro opposto: dipende da caratteristiche proprie, dall'educazione ricevuta, dagli avvenimenti vissuti, dall'ambiente, ecc ecc. Quel che a noi compete però è attuare una selezione, cioè la scelta di quelle condizioni o situazioni che possono "appesantirci" o "alleggerirci": in altre parole applicare questa selezione a ciò che si legge o che si vede, alle persone e alle attività da praticare, agli esempi da seguire. Una ragazza, peraltro molto in gamba, ha vissuto un'esperienza da incubo nei mesi successivi alla visione di un film sugli esorcismi: non riusciva a spostare la mente dal contenuto del film e arrivava a pensare che questo fosse già frutto di una possessione.

Guardiamo con gratitudine, allora, chi ci racconta una barzelletta o ci strappa un sorriso e cerchiamo di essere anche noi furbi: non c'è aspetto della vita che non contenga accanto alle ombre anche gli aspetti più luminosi.

Diego Fabra

Informare correttamente: un dovere verso l'utenza

Ho il piacere di dirigere la Ausl 6 di Palermo da maggio 2005, un incarico stimolante che mi impegna ogni giorno nel raggiungimento di risultati importanti.

Tra questi c'è senza dubbio la valorizzazione del rapporto con l'utenza, in particolare con le categorie più disagiate.

A tal fine, la Ausl 6 ha avviato significative azioni di comunicazione, informazione ed educazione alla salute rivolte alla collettività. Abbiamo, infatti, il dovere di informare puntualmente e correttamente, attraverso modalità accessibili a tutti.

Credo fermamente nell'efficacia di un'informazione chiara e costante, e ritengo che gli obiettivi di questo giornale, che guarda soprattutto all'utilità, alla chiarezza e alla sobrietà, siano meritevoli di attenzione.

Disponibile ad una proficua collaborazione, auguro alla redazione buon lavoro.

Salvatore Iacolino

Direttore generale della Ausl 6 di Palermo

Peccato, Signor Sindaco

Ringraziamo autorità, stampa, medici, psicologi, farmacisti, funzionari e dirigenti Asl, rappresentanti delle più importanti associazioni di volontariato, uomini di spettacolo, bancari, dirigenti di municipalizzate e tutti gli altri intervenuti lo scorso 4 novembre a Villa Niscredi per la presentazione del nostro giornale.

Tra i tanti amici che hanno voluto starci accanto nella gioia di questo battesimo, un'assenza ci ha pesato: quella del "padrone di casa".

Un'occasione mancata per dimostrare alla città di Palermo che non basta accogliere per condividere.

Peccato, Signor Sindaco.

in questo numero

pag. 2: MEDICINA

Gli innegabili benefici della dieta mediterranea

inbox

pag. 3: MEDICINA

Gli antichi ospedali mediterranei (pag. 3)

pag. 4: UN PO' DI RELAX

Non ti scordar di me

Storia del bandito Vincenzo Luparello

La recensione

Giochi africani

pag. 5: PAUSA CAFFE'

Giochi

Chicchi di caffè

pag. 6: RUBRICHE

L'angolo del commercialista

Due quesiti sulla casa

Mangiarbene

I "trans" pericolosi a tavola

Recapiti utili

pag. 7: LA MAPPA DELLA SANITA'

Buccheri La Ferla:

La rete HPH

Post-it

Filo diretto con

Assessorato regionale Sanità:

Presentato il Regolamento

sull'anagrafe canina

pag. 7: LA MAPPA DELLA SANITA'

Il Buccheri La Ferla...

in pillole

Cerchi una farmacia?



CAPRICORNO '75 S.n.c.
Via Sampolo, 73 - 90143 Palermo
Tel. 091 307036 - Fax 091 309624
E-mail: kinosviaggi@tiscali.it
www.kinosviaggi.com



ISTANBUL
Coppa Uefa
Fenerbache - Palermo
dal 22 al 24 novembre 2006

HOTEL SEMINAL ***** (Zona Taksim) **280,00 Euro**

SUPPLEMENTO SINGOLA **35,00 Euro**

QUOTA DI ISCRIZIONE **20,00 Euro** TASSE AEROPORTUALI **115,00 Euro**

BIGLIETTO STADIO **Tribuna 54,00 Euro p. p. Curva 16,00 Euro p. p.**

Ai Lettori di "nell'attesa..." sarà omaggiata la quota d'iscrizione Presentate una copia del giornale alla nostra agenzia

Gli innegabili benefici della dieta mediterranea

Un recentissimo studio, condotto dai ricercatori dell'Università di Atene, in Grecia, recentemente pubblicato sulle pagine della prestigiosa rivista "New England Journal of Medicine", ha evidenziato ancora una volta i benefici della dieta mediterranea.

Da tale studio condotto su ventiduemila greci si evince che chi segue un'alimentazione ricca di frutta e verdura, pasta e pane, il tutto condito con olio d'oliva e inaffiato da un bicchiere di vino, riduce del 33% il rischio di morte per malattie cardiovascolari e del 24 per cento quello per cancro.

Rispetto a chi ha altre abitudini alimentari le malattie cardiovascolari vengono ridotte del 34 per cento e le malattie neoplastiche del 25 per cento.

Ma in cosa consiste questa dieta mediterranea? Le regole sono pochissime ed estremamente semplici: assumere congrue quantità di frutta e verdura (preferibilmente cinque volte al dì), preferire pane, pasta

e legumi ai cibi di provenienza animale (burro, strutto, carni rosse, insaccati, alimenti preconfezionati, ricchi di acidi grassi saturi che ne aumentano la palatabilità), condire i cibi con olio di oliva extravergine e bere un buon bicchiere di vino a pasto, meglio se rosso.

Secondo Antonia Trichopoulou, coordinatrice della ricerca, non è stato possibile individuare precisamente quale sia l'alimento più importante (si ipotizzava l'olio di oliva, noto per le sue proprietà antiossidanti) per la prevenzione cardiovascolare e neoplastica; è prevalsa pertanto l'opinione che l'effetto protettivo sia la risultante virtuosa dell'associazione di tutti gli alimenti assunti.

Tutti questi benefici vengono enormemente potenziati da una attività fisica anche modesta, purché costante, ma di questo ne potremo parlare un'altra volta.

Salvatore Amato
amagisal@unipa.it



inbox

Quando il cuore è veloce

Sembra esistere una stretta correlazione tra frequenza del battito cardiaco e durata della vita in tutto il mondo animale: infatti animali come il colibrì che ha una frequenza cardiaca di circa 600 battiti al minuto vive solo cinque mesi al contrario della tartaruga che, con 6 battiti al minuto, vive mediamente 154 anni. L'uomo è capace di intervenire con tanti mezzi terapeutici sui processi di invecchiamento cardiaco - afferma la Società Europea di Cardiologia - ottenendo risultati eccezionali.

Una crema per l'irsutismo

L'irsutismo è una malattia femminile da eccesso di ormoni sessuali maschili, caratterizzata da una crescita abnorme di peli. Accanto alle tradizionali cure con farmaci che diminuiscono gli effetti di tali ormoni si affianca ora una nuova terapia locale, mediante una crema che inibisce la crescita del pelo. Completano l'armamentario la laserterapia e l'elettrocoagulazione.

Sostegno psicologico nei tumori mammari

Il Breast friends, campagna di sensibilizzazione nei confronti dei tumori femminili, raccomanda di non far mancare il sostegno psicoterapico alle donne che si sono imbattute nel tumore della mammella, essendo una delle forme con maggior interessamento della sfera emotiva. Sembra che i risultati di un buon approccio psicologico possano contribuire positivamente all'esito della terapia.

Nuovi casi di tbc in italia

Il Ministero della Salute ha diramato i dati del quinquennio 1999-2004: il 28% dei nuovi casi di tbc riguarda i non italiani. L'analisi del dato è complessa a causa dei numerosi irregolari. È importante considerare il periodo trascorso dalla data di distacco dal Paese d'origine: il rischio maggiore di sviluppare tbc si verifica nei primi due anni di immigrazione.

Gli antichi ospedali palermitani

Nel Medioevo ventotto strutture sanitarie per centomila abitanti

Dei 28 ospedali di origine medievale, già meno della metà era ancora in funzione alla fine del XVI secolo. Tuttavia, per una popolazione di circa 100.000 abitanti e considerato che molti ospedali medievali erano stati aboliti o trasformati pochi decenni prima, si tratta pur sempre di un numero cospicuo. A giustificare tale apparente pleora vi sono da evidenziare due caratteristiche di questi ospedali. La prima è relativa alla loro tipologia, spesso più simile a una sorta di "infermeria"; la seconda relativa a quello che chiameremo il bacino d'utenza che, spesso, era rigorosamente settoriale: vi erano ospedali destinati ai nobili, ai sacerdoti, agli indigenti, agli ordini cavallereschi, a una nazionalità, ecc. Fatta questa premessa, esaminiamo rapidamente tali strutture sanitarie.

Gli ospedali aboliti o già trasformati nel Seicento, erano: S. Giovanni Battista alla Guilla (in via del Celso); S. Maria dei Teutonici (annesso alla Basilica della Magione); Tutti i Santi (anch'esso in via del Celso); S. Giovanni a Castellammare (al Castello a Mare); S. Cita (in via Valverde, accanto all'omonimo oratorio); S. Leonardo (in via Cappuccini accanto all'attuale convento); S. Giovanni dei Tartari (in via Parrocchia dei Tartari); S. Antonio (in via Montesanto); S. Spirito (adiacente l'attuale chiesa del Vespro nel cimitero di S. Orsola); Ospedaletto (in via Roma); S. Maria del Porto (vicino la Cala); S. Maria della Sanità (fuori le mura, in zona imprecisata); Arcivescovado (a Piazza Sett'Angeli, dietro la Cattedrale); Della Carità (pres-

so l'ex porta Termini alla Stazione); L'Ospedale di S. Anna dovrebbe identificarsi con S. Maria la Misericordia e quello di S. Maria la Massara con il S. Giacomo.

■ **S. Teodoro.** Sorto come xenodochio, cioè ospizio per i pellegrini, era stato fondato da un tal diacono Pietro nel VI secolo. Venne successivamente ristrutturato e affidato alle Suore Benedettine. Tra i beni dell'ospedale una villa donata da una nobildonna, prospiciente il Papireto e nel cui laghetto, formato dalle acque del fiume, le monache andavano in barca.

■ **S. Teodoro de Occis.** Non si tratta del cognome di un santo sconosciuto, ma del titolo dato a un altro ospedale ubicato accanto alla chiesa di S. Giovanni dei Lebbrosi, nel vicolo degli Scannati (o degli Uccisi). E' possibile che i resti murari tuttora esistenti nella zona facessero parte dell'ospedale.

■ **SS. Quaranta Martiri.** Apparteneva all'omonima confraternita ed era ubicato di fronte all'attuale Conservatorio di Musica. Fu uno dei pochi ospedali a non essere aggregato all'Ospedale Grande nel 1431. Venne successivamente ceduto ai Pisani (divenendo così il loro ospedale) e poi ancora ai Domenicani.

■ **S. Giovanni dei Lebbrosi.** Fu costruito nel 1071 da Roberto il Guiscardo e poco dopo destinato ai lebbrosi. Federico II lo cedette all'Ordine Teutonico che aveva sede presso la Magione. Durante la peste (ma solo per un breve periodo) fu uno dei lazzaretti della città. Dopo di allora l'ospedale divenne un promiscuo ricovero

per malati di mente, tubercolotici, scabbiosi fino agli inizi del secolo scorso quando i malati grazie all'intervento della regina Maria Carolina d'Austria e del barone Pisani furono sistemati nell'Ospizio di S. Teresa ai Porrazzi.

■ **S. Giacomo.** Fondato da Ruggero il Normanno nel quartiere di S. Giacomo (vicino l'attuale Porta Nuova) fu anche chiamato di S. Maria "la massara", appellativo di derivazione araba (maascar) che significa "caserma". In quel quartiere si accamparono dapprima le truppe saracene e successivamente quelle spagnole. Anche oggi, quasi per una tradizione che continua, vi sono alloggiati organismi militari. Nel 1560 fu ristrutturato, insieme a tutto il quartiere spagnolo, e tale ristrutturazione terminò solo agli inizi del XVII secolo. Anch'esso, nel 1431, fu annesso all'Ospedale Grande.

■ **S. Maria la Nuova.** Sorto nel 1337, in piazza S. Giacomo la Marina, unitamente a un'omonima confraternita per opera degli eredi del nobile Andrea de Cesario fu destinato ai malati poveri della città. Venne poi inglobato nell'Ospedale Grande ma dopo pochi anni i confrati riuscirono a riaprire un piccolo ospedale di sei posti letto.

■ **S. Oliva.** Nel 1310 era ubicato fuori le mura della città, in aperta campagna (in quella che oggi è piazza S. Oliva). Nel 1518 l'ospedale e l'annessa chiesa passarono ai frati minimi di S. Francesco di Paola.

■ **S. Dionigi.** Era ubicato nell'attuale Casa Professa e destinato esclusivamente ai nobili. Aggregato successivamente all'Ospedale Grande venne in seguito ceduto ai Padri Gesuiti

che lo demolirono per ristrutturare il loro convento.

■ **S. Maria la Raccomandata.** Sorgeva anch'esso vicino Casa Professa ed era destinato solo a "pie donne". Fu ceduto ai Gesuiti e dagli stessi demolito per ampliare il convento.

■ **Arcivescovado.** Fu voluto fin dal 1278 dagli Arcivescovi di Palermo. All'inizio era ubicato a piazza Sett'Angeli, successivamente venne trasportato nell'ala destra del palazzo arcivescovile.

■ **S. Agata la Pedata.** Cosiddetta, insieme alla Chiesa omonima, per l'impronta lasciata, secondo la tradizione, da S. Agata su una pietra. Appartenne in un primo tempo ai Padri Mercedari e successivamente agli Agostiniani.

■ **SS. Annunziata.** L'interesse di questo ospedale è dato dal fatto che è l'unica struttura ad aver mantenuto (per ben quattro secoli) la sua originaria destinazione, sia pure con profonde e continue ristrutturazioni. Oggi, infatti, essa è sede della Clinica Pediatrica dell'Università. Vi rimangono alcuni resti del suo antico chiostro.

■ **S. Bartolomeo.** Fu probabilmente edificato intorno al Trecento dai Confrati della Candelora e costituì la più grande delle strutture sanitarie successivamente aggregate all'Ospedale Nuovo, nella parte bassa del Cassaro accanto all'attuale Porta Felice. Fu prevalentemente destinato ai sifilitici, agli "ulcerosi" e ai malati poveri. Nel corso dei bombardamenti del 1943 il complesso fu raso al suolo. Rimase intatto il loggiato settecentesco ancor oggi visibile.

Salvino Leone
salvino.leone@tiscali.it

Siamo anche su Internet



Il nostro giornale è consultabile anche on-line all'indirizzo: <http://www.nellattesa.it>. Nel sito, oltre al motore di ricerca per agevolare il ritrovamento di articoli e servizi, troverete l'archivio dei numeri arretrati in formato Pdf che potrete scaricare gratuitamente. Vi ricordiamo anche la nostra e-mail: info@nellattesa.it



vival'Italia
CHANNEL
SKY 910

by
PROMO ITALIA

per informazioni
091 522242
328 8625855

Non ti scordar di me

Cominciamo da questo numero la pubblicazione di racconti tratti dal libro "Oltre la rete", di Gabriele Pomar. "Oltre la rete" è una raccolta di storie vere, ma rivisitate dall'Autore, su fatti e personaggi della Palermo Calcio. Tutte le notizie sono state assemblate e rielaborate organicamente dopo lunghe ricerche d'archivio e testimonianze dirette di alcuni eredi degli atleti dell'epoca. Ringraziamo l'Autore per la gentile concessione.

La sala d'attesa della clinica era a dir poco spartana: solo alcune panche, qualche riproduzione alle pareti e dei vecchi numeri di giornali poggiati su due tavoli bassi.

James Blake, "Giacomino" per amici e parenti, passeggiava nervosamente, incapace di restare seduto. Si avvicinò alla finestra che dava sul viale Regina Margherita e guardò distrattamente verso la strada.

"Sarà maschio o femmina?", si domandò osservando i passanti.

Non importava, certo. Che mamma e neonato stessero bene: era questa l'unica cosa che davvero contava per lui.

Vide un bambino con un gelato in mano attraversare la strada e, senza accorgersene, tornò indietro nel tempo...

"Signor Blake?"

Giacomino era già lontano.

"Non ti preoccupare, mamma" - gli sembrò di risentire la voce del fratello Paolo al porto di Palermo - "starò attento, non preoccuparti... Magari sarà tutto finito prima che abbiano terminato di addestrarci", disse Paolo cercando di rassicurare la madre, che aveva gli occhi lucidi. Lui, Giacomino, guardava i due incuriosito, mentre leccava il gelato che gli aveva comperato il fratello maggiore.

"Ma era proprio necessario, andare volontario?", chiese ancora una volta la madre a quel figlio che si apprestava a partire per una guerra causata da un duplice omicidio nei Balcani e di cui non si sapeva ancora stimare la durata e gli effetti.

"Mamma", rispose il giovane, "non possiamo stare a casa come se nulla fosse quando la Patria è in pericolo".

"Avrai le tue ragioni", replicò la madre, "ma tuo padre non c'è più e tu sei il maggiore sostegno della nostra famiglia... Nessuno ti avrebbe biasimato se fossi rimasto a casa a curarti di noi...".

"Nessuno, tranne me", rispose Paolo, sorridendo con dolcezza.

"Oh, Paolo", si intrmise Vittoria, la maggiore delle sue sorelle, "la mamma ha ragione... sei stato troppo precipitoso...".

Ma la madre si schierò col figlio.

"No, Vittoria. Dovremmo essere orgogliosi di lui e del suo amor patrio. Non si può sempre stare a guardare, abbiamo tutti degli obblighi", concluse con un mesto sospiro.

Il vapore, prossimo alla partenza, lanciò al vento il suo cupo richiamo.

"E' ora che vada", disse Paolo rivolto ai suoi, e mentre pronunciava quelle parole sentì un groppo serrargli la gola.

"Ehi, man!". James ricordò qualcuno chiamare in questo modo il fratello, mentre lui abbracciava uno dopo l'altro i propri familiari.

Paolo si voltò e li vide. Schierato dietro di lui c'era il team del Palermo F.C., capitano in testa. Tutti amici coi quali aveva condiviso tanta parte di tempo libero, disputando incontri di Football Association.

"Anche voi qui?", chiese Paolo sorpreso.

"Non potevamo lasciarti andare via senza il nostro saluto", gli rispose Ernesto Barbera, stringendogli la mano e tirandolo a sé.

Uno dopo l'altro, tutti i compagni di un tempo lo avevano abbracciato; calorose pacche sulle spalle e qualche battuta per rendere meno pesante il momento del distacco.

Brian Wood, la veloce ala mancina della squadra, gli fece anche dono di una bandiera inglese, la "Union Jack".

"Trattala bene, amico", gli disse consegnandogliela e dandogli un buffetto amichevole su una guancia, "spero ti porti fortuna".

Poi, con discrezione, il gruppo si allontanò per lasciare Paolo agli ultimi saluti dei familiari.

"Ti scriverò, mamma, ti terrò sempre informata". Poi, rivolgendosi alla sorella: "Abbi cura di lei".

Vittoria annuì, portandosi la mano sul viso per nascondere la commozione.

"E voi, ragazzi", concluse Paolo rivolgendosi alle altre sorelle e al piccolo Giacomino, "comporta-

tevi bene mentre sono via, mi raccomando...".

"Vai via per sempre?", chiese Giacomino, smettendo per un istante di sorbire il gelato.

"Vado, ma non per sempre", sospirò Paolo inginocchiandosi per guardare il bambino dritto negli occhi, "almeno lo spero".

Poi, abbracciò Giacomino stretto stretto e gli sussurrò all'orecchio, "Non mi dimenticare... Non mi dimenticare".

Il bambino lo guardò stupito per un attimo, poi lo abbracciò ancora più forte.

James Blake continuò a ricordare quello che aveva dentro di sé sempre vivido e indelebile: Paolo non aveva potuto mantenere fede alla promessa e riposava sotto l'erba curata di un cimitero di guerra delle lontane Fiandre.

Sospirò, mentre guardava il proprio naso riflesso sul vetro della finestra della clinica. Quel naso non gli si era mai saldato in modo corretto dopo esserselo rotto urtando contro l'organo della Chiesa Anglicana, quel giorno che aveva tentato di evitare uno scappellotto della madre che suonava e che si era infastidita per la sua presenza sotto la tastiera.

"Signor Blake?", ripeté la voce un po' più forte. La testa dell'infermiera faceva capolino dalla sala parto, lo sguardo sempre più interrogativo...

"Sono io", rispose finalmente Giacomino, come risvegliandosi da un sogno.

"Complimenti!", disse l'infermiera, "Lei è papà di una bella bambina e sua moglie sta bene".

James Blake, si avvicinò.

"Posso vederle?", chiese trepidante.

"Tra poco", rispose l'infermiera. "Avete già scelto il nome?"

"Paola", rispose Giacomino. "Così si chiamerà nostra figlia".

Il vapore, prossimo alla partenza, lanciò al vento il suo cupo richiamo. Ma forse James Blake lo stava solo immaginando.

Gabriele Pomar
g.pomar@libero.it

Storia del bandito Vincenzo Luparello

Viditi quantu po' 'n pilu di fimmina! Così recita l'inizio di un celebre poemetto di Nino Martoglio, e sembra che sia stato scritto proprio a commento della nostra storia. In una calda sera estiva del 1817 cinque banditi fanno irruzione nella casa di campagna di Cefalù della famiglia Caminiti. Dopo avere preso tutti i preziosi della famiglia e legati gli uomini e le donne anziane, i cinque presero ciascuno una delle figlie dei Caminiti per violentarle ognuno in una camera diversa dall'altra.

Il giovane Vincenzo Luparello prese, per sua sfortuna, la bella Caterina Caminiti e, quando stava per rubare le veneree grazie della ragazza, lei gli disse: "Mamma mia che puzza! Perché non ti lavi? Sei un bel ragazzo e, se ti ripulissi, potresti avere il mio amore consenziente, non con la violenza".

"Sta bene" rispose il bruto.

Fece riempire un bacile di acqua e ordinò a Caterina di insaponarlo. La poverina, mentre eseguiva, cercava qualche ulteriore escamotage per potere uscire illesa da questa brutta storia. Finalmente la sua ricerca si risolse su un secchio dentro al quale incastrò la testa del bandito, avendo così modo di uscire dal casolare a chiedere aiuto.

I ladri, presi da panico, scapparono precipitosamente lasciando tutto il bottino ai proprietari.

a cura di Alessio Trudu

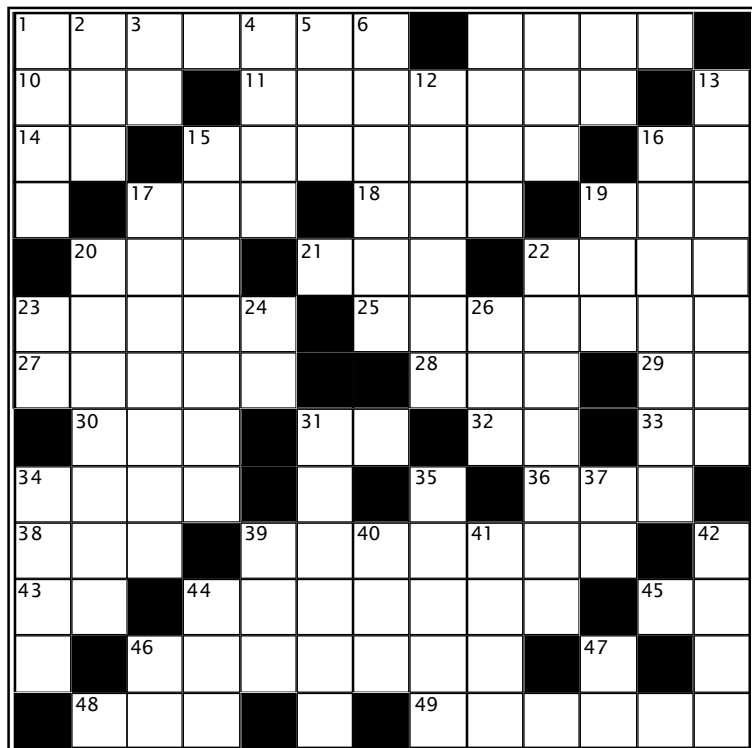
la recensione

Giochi africani

di Ernst Jünger (Edizioni Sugar & Co.)

E' un romanzo d'avventura, e sicuramente come tutti i lavori di questo tipo, l'azione ha un'importanza notevole. Si potrebbe quindi classificare come un libro adatto a ragazzi, certamente è anche questo (tra l'altro l'autore definisce l'esperienza narrata come "la fine dell'infanzia"). Ma in realtà è un libro adatto a tutti. E' la forza dello stile a permettere ciò: l'espressionismo, l'ironia pungente ma anche bonaria, la tendenza a sottolineare il lato mistico delle cose. Il suo linguaggio non solo è ricco di nuove e insolite immagini, ma è anche semplice e scorrevole. E' capace di rivelare la realtà più profonda di una vicenda che in sé potrebbe sembrare banale. L'autore - il romanzo è autobiografico - a sedici anni decide di voler vivere una vita più intensa, "da dirigere per forza propria e su cammini non tracciati", e si convince che la sua aspirazione possa realizzarsi al di fuori del mondo civilizzato, in un Africa immaginata come il luogo dove si scatenano le forze primitive della natura e dove sia possibile stimolare al massimo i propri sensi. Dunque si arruola nella Legione Straniera, con la prospettiva anche di sperimentare l'ebbrezza della battaglia, e raggiunge l'Algeria, dalla quale, in compagnia di un commilitone, tenterà la nuova vita autonoma. Ma il corso degli eventi, su cui egli tornerà a riflettere nell'età matura, gli dimostra che "nessuno può vivere arbitrariamente", al contrario di quanto afferma il noto detto.

Amir Arouet

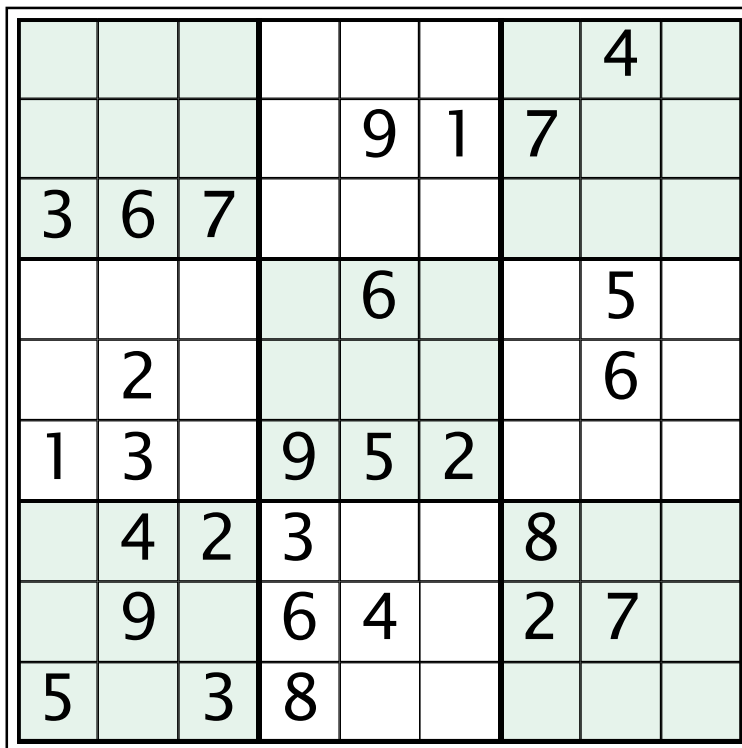
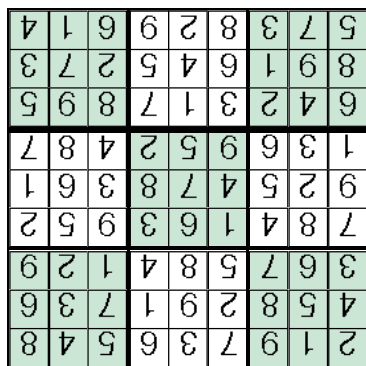
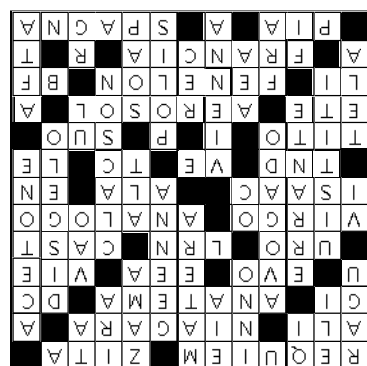


ORIZZONTALI

1 Ultima opera di Mozart (non lo sai? Cerca nei **Chicchi di caffè**)
 7 Fidanzata... siciliana 10 Mohammed pugile 11 Cascate del Nord America 14 Sono uguali in Gigi 15 Lo può scagliare solo il Papa 16 Seicento romani 17 Quello medio è passato 18 Enea senza "N" 19 Quelle del Signore sono infinite 20 Progenitore del bue 21 Lorena senza pari 22 Lo formano gli attori 23 Vergine romana 25 Simile 27 Nome di Asimov 28 Parte laterale di un edificio 29 Enna 30 Tenendo... la prima, la terza e la sesta 31 Venezia 32 Simbolo del tecneto 33 Lecce 34 Il ladrone reso celebre da De André 36 Nè mio nè tuo 38 Sete senza inizio 39 Nebulizzatore per medicinali 43 In quel luogo 44 Il prelado francese autore de "Le avventure di Telema" 45 Babinger Franz 46 La unificarono i Merovingi 48 Religiosa 49 Nazione iberica

VERTICALI

1 Sugo di carne 2 Sommo sacerdote ebreo 3 Quoziente d'intelligenza 4 Canto nazionale 5 Sì in Sardegna 6 Città della Basilicata con i "Sassi" 7 Località africana dove fu sconfitto Annibale 8 Rabbia 9 Taranto 12 L'inferno della Bibbia 13 Lo si usa per struccarsi 15 Frutto esotico 16 Scioglimento della neve 17 Senza meta 19 Dado senza la terza 20 Scimmietta del Brasile 22 A Palermo è lo strumento più suonato 23 Pronome e avverbio 24 Orange County 26 Stop 31 Capitale dell'Austria 34 Il "foglio" del pittore 35 La città stato greca 37 Ai lati dell'USL 39 Abela senza consonanti 40 Sigla per registrare 41 Sapone in inglese 42 Ulcera orale 44 Nel mezzo 46 Firenze 47 Ragusa



COME GIOCARE A SUDOKU

Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di 9 caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri.

Chicchi di caffè

Conosciamo il caffè

La Robusta

Oltre l'Arabica, la qualità di caffè più importante è la Canephora o Robusta. Ha un aroma più amaro e astringente e il suo contenuto di caffeina è molto più alto (circa il 3 per cento).

Un grande amico del caffè

Wolfgang Amadeus Mozart

Mozart fu un uomo sempre pronto a cogliere (anche senza controllo!) i piaceri della vita. Fu infatti grande bevitore di caffè, che lo aiutava a mantenersi concentrato per delle ore quando componeva. Pare che l'ultima sua opera, il Requiem, sia frutto di centinaia di caffè bevuti in poco più di un mese!

Ricette al caffè

Caffè di Liegi

1/2 litro di panna liquida - 1 tazzina di latte crudo - essenza di caffè - panna montata e zucchero a piacere.

Mettete in ghiaccio la panna e il latte per un'ora, quindi frustateli. Aggiungete lo zucchero e l'essenza di caffè e mettetelo a gelare. Servire con panna montata.

Il caffè ai raggi x

Il caffè crudo

Un chicco di caffè contiene:

- Acqua (umidità) 8-12%
- Cellulosa 24%
- Sostanze grasse 12%
- Sostanze azotate 12%
- Ceneri 4,1%
- Zuccheri 10%
- Caffeina da 1,1 a 4,5%
- Acido clorogenico 6,8%
- Sostanze non azotate 18%



L'emozione del gusto

l'angolo del commercialista

Due quesiti sulla casa

Prima casa: Credito d'imposta per riacquisto-comproprietà

Quesito Vorrei informazioni sul credito d'imposta per il riacquisto della prima casa, considerando quanto segue:

- nel mese di aprile 2005 ho venduto la mia abitazione, che avevo acquistato con IVA al 4 per cento;
- nel corso del mese di marzo 2006 ho riacquistato direttamente da un'impresa una prima casa, sempre con IVA al 4 per cento.

Ciò premesso, ho dichiarato il mio credito d'imposta nel modello 730/2006. Il comportamento è corretto o devo farlo con il modello 730/2007? Come sarà rimborsato? Preciso che l'abitazione è in comproprietà con il coniuge al 50 per cento.

Risposta Nel caso prospettato, come indicato a pagina 14 delle istruzioni per la compilazione del modello 730/2006, il credito d'imposta per il riacquisto della prima casa, previsto dall'articolo 7 della Legge n. 448/1998, poteva essere richiesto già nel modello 730/2007, rispettando la percentuale di possesso, come precisato dalla circolare ministeriale n. 19/2001, punto 1.6, terzo periodo.

Tale credito è utilizzabile a scomputo delle imposte dovute e l'eventuale eccedenza potrà essere riportata nella dichiarazione successiva.

Si ricorda che il credito ammonta al minore degli importi delle imposte pagate sui due acquisti (ad esempio, se un contribuente ha corrisposto un'imposta di euro 4.000,000 sul primo acquisto e di euro 9.000,00 sul riacquisto, il credito spettante è pari ad euro 4.000,00).

Interessi passivi sui mutui relativi all'abitazione principale

Quesito Quali sono gli estremi (circolare, comunicazione, ecc.) secondo cui gli interessi bancari relativi all'abitazione principale che possono essere portati a deduzione nel Modello Unico devono essere riferiti all'importo dell'abitazione dichiarato nell'atto di acquisto e non all'importo del mutuo concesso? In particolare, da quale periodo d'imposta è applicabile questa regola?

Risposta L'agenzia delle Entrate si è pronunciata sulla questione mediante FAQ (cioè il servizio di risposte a specifiche domande dei contribuenti) disponibile sul proprio sito Web. Si riporta quanto precisato in quella sede.

- L'Amministrazione Finanziaria, con circolare n. 15 del 20 aprile 2005, paragrafo 4.1, ha chiarito che, fermo restando l'ordinario limite massimo previsto dalla norma, nell'ipotesi in cui l'importo del mutuo sia superiore al costo sostenuto per l'acquisto dell'immobile, comprensivo delle spese notarili e degli altri oneri accessori, la detrazione degli interessi passivi di cui all'articolo 15, comma 1, lettera b) del Tuir deve essere limitata all'ammontare riferibile al predetto costo.

- Al paragrafo 3 della circolare n. 26 del 31 maggio 2005 l'Amministrazione ha chiarito, inoltre, che lo stesso criterio doveva essere adottato per le annualità pregresse, invitando però gli Uffici a non applicare sanzioni nei confronti dei contribuenti e dei CAF incorsi, in relazione al periodo d'imposta 2003 e a quelli precedenti, nell'errore di calcolo dell'importo detraibile, fermo restando il recupero dell'imposta dovuta e dei relativi interessi.

Gianfranco Gulotta

Via La Marmora 82 - 091 6258693
sito web: www.gianfrancogulotta.it

Se avete dei quesiti da porre ai nostri esperti, inviate una e-mail a: redazione@nellattesa.it intestandola a: l'angolo di...

Se l'argomento sarà ritenuto d'interesse generale verrà trattato nel primo numero utile del giornale

Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

I "trans" pericolosi a tavola

a cura di Diego Fabra



Ci riferiamo agli acidi grassi insaturi, che chimicamente hanno conformazione trans, che si contrappongono ai benefici monoinsaturi in forma cis. Cis e trans, il buono e il cattivo. Spieghiamo il perché.

UNA DIFFERENZA IMPORTANTE

I trans sono grassi provenienti da olii, tropicali e non, che vengono trattati chimicamente per ottenerne la solidificazione al fine di ottenere le margarine: il processo chimico è essenzialmente una aggiunta di idrogeno, cioè una idrogenazione. E' questo il momento in cui molti doppi legami vengono saturati e si passa dalla forma cis alla trans. Molte delle margarine più moderne, quelle più soffici, sono in realtà meno ricche di trans: ma questi acidi grassi si ritrovano ancora in molti prodotti da forno sia artigianali che industriali, perché stabilizzano il prodotto.

Perché è importante distinguere i grassi a tavola? Essenzialmente a causa degli effetti sull'apparato cardiovascolare e sui grassi del sangue. Gli acidi grassi saturi, di derivazione animale, e soprattutto gli insaturi trans, svolgono un effetto pessimo, mentre gli acidi grassi mono e polinsaturi a conformazione cis, vedi il buon olio d'oliva, hanno azione benefica. Gli olii di semi come il mais invece, essendo ricchi in acidi grassi della serie omega 6, hanno un'azione ancora più decisa sulla riduzione del colesterolo totale.

LEGGERE LE ETICHETTE

E' importante dunque leggere bene le etichette, visto che in Italia ancora circolano alimenti con acidi grassi trans: quando leggete "aggiunta di grassi vegetali idrogenati" sapete che si tratta di un pericolo per le vostre arterie e per il vostro cuore. Speriamo presto di allinearci con Paesi come l'Olanda che ha messo al bando questi alimenti.

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

- Cantieri Navali: 091 7036197
- Oreto-Stazione: 091 7037250
- Piazza Marmi: 091 585357
- Porrazzi: 091 7033502
- Settecannoli: 091 7032153
- Sperone: 091 7037253
- Via D'Azeglio: 091 7032171
- Via Roccazzo: 091 7035260
- Villabate: 091 6143165

OSPEDALI

- Aiuto Materno: 091 7035465
- Villa Sofia: 091 7801111
- Cervello: 091 6802111
- Civico: 091 6661111
- Osp.dei Bambini: 091 6061111

Onc.co Ascoli: 091 6661111

- Policlinico: 091 6551111
- Guadagna: 091 7037276
- Psichiatrico: 091 7033111
- Casa del Sole: 091 7035111
- Albanese: 091 7038111
- Ingrassia: 091 7033111
- Buccheri La Ferla: 091 479111
- Amb. Pediatrico: 091 7035469

AMBULANZE

- C.R.I.: 091 306644
- Misericordia: 091 6842826

PRONTO SOCCORSO

- Avel: 091 6211368
- Mondello: 091 6841264

Viaggio nei luoghi della nostra sanità attraverso utili schede di orientamento

Ospedale Buccheri La Ferla: la rete HPH

La rete HPH (Health Promoting Hospitals) è una iniziativa a carattere internazionale che si propone di fissare e uniformare i concetti, i valori, e gli standard della promozione della salute all'interno degli ospedali che ne fanno parte, auspicando una collaborazione attiva tra essi.

La rete nasce nel 1991 con la dichiarazione di Budapest che prevede da parte dell'ospedale HPH: l'incoraggiamento a prendere iniziative atte a migliorare la salute; il creare un ambiente di lavoro salubre per gli operatori; lo stimolo a una partecipazione attiva da parte dei pazienti; il porsi come esempio per i servizi e per i posti di lavoro sani; il miglioramento della comunicazione e della collaborazione con i servizi sanitari e sociali del territorio; la personalizzazione dei servizi; la formazione di ambienti ospedalieri a misura d'uomo per i pazienti; una attenta formazione professionale del personale.

Il Buccheri La Ferla fa parte della rete HPH siciliana, che è impegnata nella sensibilizzazione di questa cultura tramite progetti come l'"Ospedale senza dolore".

L'iniziativa si sviluppa in due fasi: la prima è costituita da una indagine sulla gestione del dolore; la seconda consiste nel prendere misure atte a contenere e possibilmente eliminare il dolore, nel senso più largo del termine, per mezzo di un comitato (COSD) formato da specialisti di varie discipline che cooperano per assolvere questo difficile compito.

Ma altri progetti sono in fase di studio, come il follow-up dei neonati, la medicina delle migrazioni, ecc.



Ospedale

**Buccheri La Ferla
Fatebenefratelli**

Via Messina Marine 197
Centralino 091 479111

www.ospedalebuccherilaferla.it
urp@fbfpa.it

di Alessio Trudu

segue a pagina 8 →



Uno sportello del Buccheri La Ferla
In alto: l'ingresso dell'ospedale

POST-IT

IL BUCCHERI LA FERLA HA VISTO NASCERE AL SUO INTERNO L'INIZIATIVA "PICCOLI PASSI", UN'ASSOCIAZIONE CHE TUTELA I BAMBINI NATI PREMATURAMENTE E LE LORO FAMIGLIE.

L'ASSOCIAZIONE NASCE DALL'INCONTRO DI DUE GENITORI CON IL PERSONALE DI NEONATOLOGIA CHE SI POSERO L'OBIETTIVO DI AIUTARE LE ALTRE FAMIGLIE CHE VIVONO LA MEDESIMA CONDIZIONE, NON SOLO SANITARIAMENTE, MA ANCHE PSICOLOGICAMENTE E UMANITARIAMENTE.

filo diretto

Assessorato regionale Sanità

Presentato il Regolamento sull'anagrafe canina

L'Assessore regionale alla Sanità, Roberto Lagalla, ha presentato in Giunta il Regolamento esecutivo della legge 15/2000 sull'"Istituzione dell'anagrafe canina e delle norme per la tutela degli animali da affezione e prevenzione del randagismo", che è stato approvato nella stessa seduta.

Si procederà così all'identificazione dei cani per un riconoscimento sicuro, rapido ed immediato di tutti gli animali presenti sul territorio.

Dovranno essere stipulate le convenzioni di custodia degli animali tra il Comune e le Associazioni che gestiscono rifugi privati.

Il Regolamento istituisce anche le spese per la custodia degli animali randagi e quelle a carico dei proprietari.

Sono stati definiti, inoltre, i requisiti generali per le strutture, pubbliche e private, da realizzare ex novo.

Per raggiungere l'obiettivo della prevenzione del randagismo, è stato deciso di poter ricorrere alla sterilizzazione dei cani vaganti e delle colonie feline che vivono in libertà.

Con l'approvazione di questo Regolamento, l'Assessorato mira a contrastare il fenomeno del randagismo dando così una risposta concreta alle continue sollecitazioni da parte dei cittadini. Inoltre sono state aggiornate le sanzioni tenendo conto degli adeguamenti previsti dagli indici nazionali dei prezzi al consu-

mo per la famiglie di operai e di impiegati, arrotondando l'importo della sanzione ad un euro, per eccesso se la frazione decimale è pari o superiore a 50 centesimi, per difetto se inferiore al limite detto.



Il Buccheri La Ferla in... pillole

SERVIZI E RECAPITI TELEFONICI

UOC di Chirurgia Plastica Ricostruttiva e Cervico Maxillo Facciale

- Direttore: tel. 091479805
 - Capo Sala: tel. 091479559 - 091479560
 - Day Surgery: tel. 0914790440

Prestazioni erogate in regime di ricovero

- Chirurgia plastica ricostruttiva generale
 - Chirurgia plastica delle malformazioni congenite
 - Chirurgia plastica oncologica
 - Chirurgia ricostruttiva della mammella
 - Chirurgia delle deformità maxillo-facciali
 - Chirurgia funzionali del naso
 - Chirurgia estetica

Attività ambulatoriale

- Chirurgia Ricostruttiva
 - Chirurgia oncologica
 - Chirurgia senologica
 - Chirurgia della mano
 - Chirurgia maxillo-facciale
 - Chirurgia ambulatoriale
 - Trattamento laser vascolare e chirurgico

Dipartimento di emergenza

- Direttore 091479837
 - Capo sala 091479204

UOC anestesia e terapia intensiva rianimatoria (U.T.I.R.)

- Direttore 091479421
 - Capo sala 091479466
 L'Unità Operativa effettua ricoveri anche in Day Hospital 091479571

Prestazioni erogate in regime di ricovero

- Centro di riferimento regionale di tossicologia clinica
 - Assistenza anestesologica pre e intra operatoria

- Trattamento del dolore post operatorio
 - Servizio di pre-ospedalizzazione
 - Trasporto protetto dei malati in condizioni critiche
 - Terapia antalgica
 - Analgesia perdurale durante il travaglio di parto corsi di preparazione all'analgesia durante il travaglio di parto
 - Assistenza a pazienti critici
 - Emofiltrazione
 - Consulenze rianimatorie e nutrizionali
 - Servizio di telemedicina con monitoraggio domiciliare
 - Ventilazione non invasiva
 - Tracheotomia per cutanea

Attività ambulatoriale

- Visita e terapia antalgica
 - Visita anestesiologicalo
 - Ambulatorio anestesiologicalo per analgesia nel parto

A tutti gli ambulatori si accede tramite prenotazione effettuata al CUP 091479245 091479481.

Per informazioni sul servizio di terapia del dolore, prescrizione del medico di base, esami da esibire, giorni di ricevimento dell'ambulatorio, medici dedicati, patologie trattate, ecc., telefonare allo 091479750 progetto "Rispondo al Tuo Dolore" dal lunedì al venerdì dalle 9,30 alle 11,30 e dalle 16 alle 18.

Day surgery oculistica

- Responsabili: 091479712

L'ambulatorio di oculistica è attivo per le seguenti patologie

- Chirurgia per patologie del segmento anteriore su: iride, congiuntiva, cornea, interventi per cataratta, interventi per glaucoma, annessi, palpebre, vie lacrimali

Per prenotare la visita e per informazioni sulla lista di attesa, telefonare allo 091479432 dal lunedì al venerdì dalle 12,30 alle 13,30 e dalle 17,30 alle 18,30.

Cerchi una farmacia?

FARMACIE DI TURNO A PALERMO

dall'11 al 18 novembre

Cali M. G. via Maqueda 455
 (p.zza Massimo) - tf. 091320300

Cascioferro B. via N. Martoglio 4
 (p.zza Carmine) tf. 0916164126

Cuccia via Imera 1/b (c.so C. F. Aprile) - tf. 091320175

D'Angelo c.so dei Mille 665
 tf. 0916214165

De Gasperi p.zza A. De Gasperi 32 - tf. 091521403

Galante G. via Garibaldi 10
 tf. 0916161787

Lumia via Autonomia Siciliana 31 - tf. 0916257015

Marrocco G. via Maria SS. Mediatrice 140 - tf. 091425266

Menni G. via Archimede 182
 tf. 091320461

Motisi c.so Pisani 25
 tf. 091422389

Vita via Castellana 154 (Borgo Nuovo) - tf. 091311771

dal 18 al 25 novembre

Ajello via G. Villani 16/18 (Pagliarelli) - tf. 0916682438

Bonsignore v.le Reg. Siciliana 2322 (M. Agip) - tf. 091400219

Consiglio D. via Pitre 118/D (Altarello) tf. 091212141

Cupani F. via Mater Dolorosa 2 (Pallavicino) - tf. 0916710628

Fatta C. via S. Maria di Gesù 3/A (Guadagna) - tf. 091447268

Lauricella G. via Volturmo 83 (Porta Carini) - tf. 091321027

Petrone G. c.so Vitt. Emanuele 488 - tf. 0916511879

Raiata via Ciaculli 130 (Ciaculli) tf. 0916301198

San Michele via Sciuti 77/H
 tf. 091343505

Vetro G. via E. Amari 121 (ang. Roma) - tf. 091587775

FARMACIE NOTTURNE

Antica Farmacia Giusti

via Giusti 8 - tf. 091309076

Bonsignore v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091400219

Cali D. via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) - tf. 091361887

De Gasperi p.zza De Gasperi 32
 tf. 091521403

Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 31
 tf. 0916814016

Fatta C. via S. Maria di Gesù 3 (Guadagna) - tf. 091447268

Inglese via M. Stabile 177
 tf. 091334482

Lo Cascio Mendola via Roma 1 (Stazione) - tf. 0916162117

Orlando F. via N. Garzilli 56
 tf. 0916251593

Ponte Oretto via Oretto 322/a
 tf. 091444537

Sacro Cuore p.zza P.pe Campo-reale (Agip) - tf. 091214137

Sferlazzo M. p.zza Porta Montalto 6 - tf. 0916511868

Strasburgo v.le Strasburgo 202
 tf. 091527986

Tulone via Aspromonte 97
 tf. 091 206017

Verga E. c.so Calatafimi 468
 tf. 091423785

Zuffi M. via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894



POLIZZA INFORTUNI "PREVENZIONE PERSONA"

E' una copertura assicurativa che offre un ventaglio di garanzie nell'ambito di ogni specifica esigenza:

■ durante lo svolgimento delle proprie attività lavorative (rischi solo professionali)

■ durante il tempo libero (rischi extra-professionali)

■ durante l'intero arco delle nostre giornate (rischio 24 ore su 24)

Le principali garanzie riguardano i casi di: evento letale causato da infortunio, invalidità permanente, inabilità temporanea, rimborso delle spese ospedaliere per interventi chirurgici e prestazioni specialistiche conseguenti a infortunio e/o malattia, indennità giornaliera da ricovero ospedaliero per infortunio e/o malattia, rimborso delle spese conseguenti a eventuale decesso, indennità giornaliera per ingessature e/o sutura.

La particolare estensione di alcune garanzie anche agli eventi legati alla malattia rende questa copertura assicurativa veramente completa e competitiva.

POLIZZA "SANITARIA"

E' una copertura assicurativa totale che garantisce il rimborso di tutte le spese relative a: interventi chirurgici, anche ambulatoriali; onorari dei medici (chirurgo, aiuto, assistente, anestesista, ecc.); esami diagnostici; rette di degenza; assistenza medica, infermieristica e fisioterapica; trasporto in ambulanza; convalescenza successiva a ricovero anche presso il proprio domicilio; parto cesareo e parto naturale; diaria giornaliera; visite mediche domiciliari.

La polizza sanitaria della Progress Assicurazioni S.p.A. offre la possibilità di estendere le coperture assicurative anche all'intero nucleo familiare.

**L'UNICA SOCIETA' DI ASSICURAZIONI DEL SUD
 CON SEDE A PALERMO**

Sede legale e direzione generale: p.zza Alberigo Gentili 3 - Palermo
 Telefono 091 286111 pbx - Fax 091 6258131

