



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 2 n. 1 - 2 gennaio 2007

A proposito di auguri

Chi li ama e chi non può sopportarli. Chi li considera una gioia da dare e da ricevere e chi invece una farsa ipocrita. Ma tutti poi trascorriamo gran parte delle feste a dire auguri anche agli sconosciuti. In questo clima buonista ognuno cerca di restituire significati ai gesti e si sforza di non apparire proprio incoerente con ciò che augura. Ogni volta che scambiamo un saluto che vada al di là dei normali convenevoli proviamo il gusto di una novità nella relazione, "ci spingiamo" oltre: si perché accade di abbozzare un sorriso, o motivare gli auguri, o semplicemente estenderli a parenti più o meno prossimi e questo induce a chiedere anche notizie su salute o studi o altro ancora. Proviamo a pensare che il semplice saluto sia come bussare alla porta dell'altro; gli auguri fanno compiere qualche passo dentro la stanza e magari esplorarne il contenuto. Sembra un po' strano, ma quando crediamo di aver messo l'altro al centro del nostro interesse in realtà siamo noi che tentiamo di percorrere qualcosa di nuovo, e in questo incedere mettiamo alla prova noi stessi e la nostra voglia o capacità di entrare in relazione con gli altri. L'augurio allora è che noi possiamo vedere positivamente il gruppo, il nostro gruppo: gran parte della possibilità di vivere in benessere ("do in wellness" come si sente dire modernamente) dipende proprio da questo. Non si tratta di subire o dominare l'altro, ma molto più semplicemente entrare in rapporto, provando a scegliere la nostra migliore "ruota dentata" che possa combaciare con gli ingranaggi altrui, cosicché possa partire un movimento, uno qualsiasi: il dialogo o il confronto (anche acceso), l'aiuto o la richiesta d'aiuto, i tanti cerimoniali dello stare insieme, il gioco, la scoperta di cose nuove e tanto altro ancora. Noi crediamo tutto questo e crediamo che ogni frattura nel vivere sociale è solo frattura, dunque fa male. Sentiamo anche noi di dover fare un augurio ai nostri lettori: protagonisti sempre, nell'anno in corso e nei successivi, artefici e cultori di un vero benessere, fisico, psicologico ma anche sociale.

Diego Fabra

La beneficenza di scena al Politeama Garibaldi

Si è sfiorato il plenone al teatro Politeama in occasione di un evento promosso dalla Direzione dell'ospedale Buccheri La Ferla per raccogliere fondi in favore dell'opera missionaria dei Fatebenefratelli in terra di Filippine. L'organizzazione della serata prevedeva contributi informativi sulle numerose attività di volontariato che l'AFMAL (Associazione coi Fatebenefratelli in favore dei Malati Lontani) svolge in tantissime parti del globo.

Dalla costruzione o partecipazione all'attività di interi ospedali ai poliambulatori, alla gestione di case della salute, molto spesso pediatriche, alla individuazione di singole problematiche, come l'azione in favore di bambini cerebrolesi: ed è appunto quest'ultima la specialità percorsa in terra filippina (precisamente ad Amadeo a settanta chilometri da Manila) dall'Ordine di San Giovanni di Dio con l'apporto di specialisti volontari. La problematica è diffusa e in parte risolvibile con adeguati interventi.

La serata voluta fortemente dalla Direzione Amministrativa (fra Luigi Gagliardotto), dalla Direzione Sanitaria (dott. Seroni) e dal responsabile dell'Ufficio Stampa e Relazioni col Pubblico (l'infaticabile Cettina Sorrenti) dell'ospedale è trascorsa in allegria col contributo di gruppi di artisti noti che hanno generosamente partecipato con autentica motivazione.

Al termine, la promessa di rivedersi il prossimo anno tutti, comici, artisti, musicisti e pubblico, per continuare a dar forma concreta alla voglia di solidarietà che, come sottolineato dal presentatore Marsala, in questo periodo spinge un po' tutti, anche i "pigrì", a muoversi da casa per un bene comune.



in questo numero

pag. 2: **MEDICINA**

Angioplastica coronarica percutanea

pag. 3: **MEDICINA**

Stress... Che fare?

Inbox

pag. 4: **UN PO' DI RELAX**

Fischi, "divi" e trovate pubblicitarie

La ricca stagione dell'Orchestra Sinfonica Siciliana

Sudoku

I proverbi di nonna Cicia

pag. 5: **PAUSA CAFFE'**

Cruciverba

Chicche di caffè

pag. 6: **RUBRICHE**

Cerchi una farmacia?

Mangiarbene

I colori dei vegetali fanno bene

Annunci professionali

Recapiti utili

pag. 7: **LA MAPPA DELLA SANITA'**

Le Unità Operative del presidio "G. F. Ingrassia"

POST-IT



Progress

Assicurazioni Spa Gruppo Middlesea

TI AUGURA UN SERENO 2007

perché la tua serenità è il nostro obiettivo

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



Angioplastica coronarica percutanea

I progressi tecnologici hanno permesso ai cardiologi di disporre di strumenti sempre più avanzati, consentendo loro di affrontare e risolvere con successo situazioni sempre più complesse

L'angioplastica coronarica percutanea si esegue mediante dilatazione delle stenosi coronariche (restringimenti delle arterie che portano il sangue ossigenato al muscolo cardiaco e che sono costituiti il più delle volte da accumuli di colesterolo, di tessuto cicatriziale e di cellule infiammatorie) ed è una tecnica di rivascularizzazione introdotta alla fine degli anni Settanta nella pratica clinica. Si posizionano al livello delle lesioni da trattare dei cateteri (dei tubicini costituiti da materiale plastico) che negli ultimi due - tre centimetri portano un palloncino che viene gonfiato ad alta pressione (dalle cinque fino alle venti atmosfere) ed è in grado così di schiacciare e rompere l'accumulo di materiali indesiderati; il flusso di sangue nelle coronarie, quindi viene ad essere normalizzato.

I materiali che costituiscono "l'arsenale" a disposizione dei cardiologi sono migliorati in maniera eccezionale, questo ha permesso di affrontare situazioni sempre più complesse. Si è passati infatti da percentuali di successo dell'80% - 85% a percentuali che sfiorano il 100%. Le complicazioni dell'angioplastica - occlusione del vaso dopo la procedura (che si realizzava dopo poche ore dall'intervento) e la ristenososi (il riformarsi del restringimento a distanza di tre - sei mesi per un'eccessiva cicatrizzazione al livello della zona trattata) - non si erano ancora ridotte fino all'introduzione degli stent coronarici. Questi nuovi strumenti sono delle piccole endoprotesi di metallo, della lunghezza di 10 - 20 mm, che, una volta espanse possono raggiungere nell'albero coronarico dei diametri che vanno dai tre ai sei millimetri e che sono costituiti da una trama di fili molto sottili che in certi casi può ricordare quella di una calza da donna.

La funzione degli stent è quella di essere un sostegno, un rinforzo della parete del vaso dopo che è stato dilatato con il palloncino in maniera da ridurre il rischio di un suo collasso e ottimizzare le sue dimensioni. Dopo l'impianto essi vengono progressivamente ricoperti da una nuova superficie che li rende in pochi mesi compatibili con l'organismo. I primi stent



impiegati erano estremamente rigidi e voluminosi; il loro impianto risultava spesso problematico e le prime esperienze del loro uso, alla fine degli anni Ottanta erano risultate deludenti. In un numero non piccolo di casi, inoltre, dopo pochi giorni dall'impianto, un trombo (un coagulo) occludeva la protesi. Questa complicanza poteva dar luogo, spesso, ad un infarto miocardico, nonostante questi pazienti fossero pretrattati con alte dosi di farmaci anti-coagulanti.

Per alcuni anni l'impiego degli stent è stato molto limitato; essi venivano impiantati solo in caso di un grave rischio di occlusione della coronaria durante o dopo l'angioplastica, quando un infarto perioperatorio era molto probabile. In pochi anni tuttavia, la situazione si è notevolmente modificata. È l'accuratezza dell'impianto nel far aderire lo stent in maniera regolare a tutta la circonferenza del vaso la principale difesa contro un'occlusione dello stent. Alcuni studi, inoltre, hanno evidenziato che l'uso di queste endoprotesi riduce anche il rischio di una ristenososi dopo angioplastica. La percentuale dei trattati con impianto di stent, in confronto all'angioplastica con il solo palloncino è quindi cresciuta rapidamente ed oggi supera l'80 per cento.

Lo stent ha sicuramente reso più sicuri e facili gli interventi percutanei sulle coronarie, come conseguenza di ciò l'impiego delle angioplastiche nel mondo è lievitato ed oggi esse hanno raggiunto e superato gli interventi di by-pass aortocoronarico. Grazie agli stent si possono trattare anche pazienti con stenosi coronariche diffuse e restringimenti irregolari ed anche l'angioplastica nell'infarto acuto, la cosiddetta angioplastica primaria, risulta essere più sicura. Lo stent inoltre rappresenta un supporto ideale per l'impiego di farmaci che potranno esercitare un effetto sulla parete del vaso, facilitando la sua incorporazione e riducendo o, addirittura, azzerando i rischi di una nuova malattia nella sede dell'impianto.

Nel nostro servizio di Emodinamica del P.O. Ingrassia l'impiego degli stent è cresciuto notevolmente in questi ultimi anni e l'esperienza degli operatori oggi nel nostro Centro, con tutti i tipi di stent risulta essere a un ottimo livello.

Sergio Fasullo

Dirigente Medico Cardiologo Terapia Intensiva ed Ecocardiografia Divisione di Cardiologia "Paolo Borsellino" Presidio Ospedaliero G.F. Ingrassia
sergiofasullo@libero.it

nell'attesa...

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

Diego Ezio Fabra Editore - Palermo

Direttore responsabile
Francesca Patané
(direttore@nellattesa.it)
Segreteria di redazione
Elda Domina
(redazione@nellattesa.it)
Redazione
Sergio Fabra (sergio@fabra.biz)
Alessio Trudu (alessio@fabra.biz)
Amir Arouet (king_buzzo@libero.it)
Vignettista
Letizia Romano
(romano.letizia@libero.it)
Responsabile commerciale
Marcello Barbaro
(marcellobarbaro53@libero.it)
Progetto editoriale
Diego Ezio Fabra

Progetto grafico
Sergio Fabra
Direzione, redazione, uffici
Via Maggiore Toselli 85 - Palermo
Telefono 0916269711
Fax 0917829517
Sito web: <http://www.nellattesa.it>
E-Mail info@nellattesa.it
Stampa
Publicicula s.r.l. Via Pietro Nenni 3
Palermo (www.publiciculasrl.it)
Registrazione
Tribunale di Palermo n° 11
del 29 maggio 2006
Questo numero è stato stampato
in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 27/12/2006
Pubblicità inferiore al 50%

Cinoestetica Professionale



SG

di Giovanni Simonetti



**LAVAGGIO E TOELETTATURA PER CANI E GATTI
SPECIALIZZATO IN TOELETTATURA A FORBICI**

via Ugo Foscolo, 20/b-c - 90100 Palermo - cell. 320.6275619

Stress.. Che fare?

Un nemico sempre più presente nella nostra vita da combattere riscoprendo il valore del tempo, degli altri, della natura

Il termine stress, oggi largamente usato - e abusato - nel linguaggio quotidiano, indica il disagio provato da un soggetto di fronte a svariate situazioni critiche. Le manifestazioni riconducibili a questo disagio possono essere molteplici: da stanchezza e mancanza di energia ad agitazione e rabbia, fino a vere e proprie condizioni patologiche, come malattie psicosomatiche o disturbi psichici, per i quali ricorriamo al medico curante o in ultimo agli specialisti.

TENSIONE DELL'ORGANISMO

Ma cosa significa in realtà stress? La traduzione dall'originario vocabolo inglese sottolinea lo sforzo e la tensione dell'organismo, conseguenti alle situazioni stressanti.

Il significato, poi, si è via via spostato verso le condizioni negative, che, esercitando uno stimolo dannoso sull'organismo, ne provocano la reazione.

Così lo stress è divenuto qualcosa che ci colpisce dall'esterno, ci investe al di là del nostro controllo, ci piomba addosso senza che noi possiamo arginarlo... E si arriva a prendere in causa la vita frenetica che la società oggi ci impone.

D'altronde la parola "stress" si è affacciata per la prima volta nella società italiana soltanto alcuni decenni fa, intorno alla seconda metà degli anni Cinquanta. In quel periodo il boom economico ha rivoluzionato la vita sociale; donne e uomini di tutte le età hanno cominciato a beneficiare dei frutti dell'industrializzazione massiccia: automobili, frigoriferi, lavatrici, elettrodomestici vari... strumenti che hanno agevolato e alleggerito la vita di tutti i giorni.

Per certi versi appare una contraddizione, ma lo stress è iniziato proprio quando la vita è divenuta meno faticosa...

E allora, più che rimpiangere i vecchi tempi, è utile andare a rintracciare alcuni elementi che appartenevano al fare quotidiano che si è andato perdendo e cercare di recuperarli oggi in modo più consapevole.

LA VELOCITÀ

Risparmiare del tempo nel fare le cose

(attraverso spostamenti rapidi, comunicazioni telefoniche, lavori casalinghi automatizzati, ecc.) non implica necessariamente aumentare il numero di cose da fare! Se ci avanza mezz'ora nella nostra giornata, cerchiamo di dedicarla a qualcosa che normalmente facciamo più in fretta. Riscopriremo il piacere di gustarla in pieno, dedicando anima e corpo a quell'attività, assaporando particolari che non ricordavamo, sentendo dentro di noi il ritmo di ciò che stiamo facendo...

IL SILENZIO

Chiediamoci se riusciamo a rimanere tranquilli in casa senza Tv accesa, radio o stereo ad alto volume, telefoni che squillano... Spesso siamo noi stessi ad introdurre stimoli esterni che risultano stressanti, per paura di rimanere in silenzio.

LA NATURA

Riscopriamo il piacere di sintonizzarci sugli elementi naturali che ci circondano: il caldo e il freddo, il sole e la pioggia, l'odore della terra, la cadenza delle onde del mare, i colori degli alberi nelle diverse stagioni... Il nostro corpo ricorderà sensazioni naturali dimenticate che ci restituiranno serenità e calma, perché il nostro essere sa autoregolarsi, in quanto parte della natura stessa.

LA COMPAGNIA

Ancora, quando è possibile, riconoscere che riusciamo a godere pienamente della presenza degli altri quando ne abbiamo disposizione e tempo. Quindi saper dire di no al momento giusto, permette di assaporare la compagnia in altri momenti...

Tutto questo è possibile, se in noi mente e corpo rallenteranno e si soffermeranno... se ci sentiremo attimo per attimo presenti a ciò che facciamo, se saremo capaci di trovare noi il tempo delle cose, piuttosto che lasciarci prendere da cose che hanno tempi diversi da quelli del nostro organismo.

Silvia Tinaglia

Psicologa e Psicoterapeuta
silviatinaglia@libero.it

inbox

A proposito di emicrania

Uno studio svolto da un gruppo di ricerca della Clinica Neurologica dell'Ospedale Molinette di Torino ha evidenziato in soggetti affetti da emicrania episodica o cronica delle modeste alterazioni della sostanza grigia nella cosiddetta "pain matrix", cioè il circuito del dolore situato soprattutto nei lobi frontale e temporale. La scoperta potrebbe avere importanti ricadute per le terapie.

Il prof. Aiuti e l'Aids

Un ulteriore contributo alla risoluzione dei problemi legati all'Aids viene dal gruppo del prof Aiuti, alla Sapienza di Roma. Alcuni soggetti, inspiegabilmente, vedono compromettere, nonostante il buon esito delle terapie, il patrimonio immunitario: la causa è un difetto genetico dei T-linfociti regolatori. Occorre adesso studiare terapie che vadano a ricostruire il patrimonio immunitario mentre modulano l'attività delle cellule in questione.

Fratture vertebrali curate da "palloncino"

E' la cosiddetta cifoplastica, intervento che dura 30-45 minuti, eseguito in anestesia locale o generale, che consiste nel piazzare un palloncino all'interno della vertebra fratturata (a causa di osteoporosi o di neoplasie), gonfiarlo sotto controllo fluoroscopico, e nell'introduzione di cemento. La degenza è di due-tre giorni e, in genere il beneficio immediato.

Terapia disintossicante dai metalli

Il prof Pontiggia, oncologo-ematologo di Pavia, sostiene l'utilità di un ciclo di venti giorni ogni sei mesi a base di infusioni venose di EDTA per depurare il corpo dalla inconsapevole ingestione di metalli pesanti (cromo, mercurio, rame, piombo, zinco, alluminio, ecc.) attraverso cibi, bevande, aria, abiti e trasporti. Ciò allontanerebbe il rischio di malattie degenerative, cardiovascolari e neurologiche da essi dipendenti.

Centro Dialisi
**CENTRO EMODIALITICO
MERIDIONALE**

Direttore Sanitario
GRAZIA LO CASCIO
Specialista in Nefrologia

ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE

**PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451
Fax 091 301243 - e-mail: centroemodialitico@libero.it**



A Palermo in via R. Mondini 15
Telefono 091 8888384
Fax 091 8888385
doinfitness@fastwebnet.it

La possibilità di ottenere un invidiabile equilibrio psico-fisico rende indispensabile la ricerca di centri di benessere qualificati. A Palermo esiste la DOIN FITNESS un centro specializzato non solo nella cura del fisico da un punto di vista meramente estetico, ma anche, cosa assai più rilevante, da un punto di vista medico. La DOIN FITNESS è anche "centro autorizzato" Fitness Metabolica, cioè un programma di esercizio fisico per la prevenzione e il trattamento dell'obesità, del diabete di tipo 1 e 2, dell'ipertensione e dei disturbi cardiovascolari

Fischi, "divi" e trovate pubblicitarie

I recenti avvenimenti della Scala di Milano sollecitano alcune riflessioni. Per quei pochi che non lo sapessero, ricordiamo l'accaduto. Il tenore Roberto Alagna, al termine dell'aria "Celeste Aida", è stato accolto da un raggelante silenzio, trasformatosi in una vera e propria contestazione, in seguito alla quale, offeso, ha piantato in asso pubblico, orchestra, direttore e mezzosoprano, ed è andato via, sostituito immediatamente da un altro tenore. Qualcuno ha parlato di una trovata pubblicitaria, e lo spettacolo messo su in piazza della Scala, definito "l'ultima guasconata", con il tenore che canta "Addio fiorito asil" dopo aver convocato le Tv, qualche sospetto lo legittima.

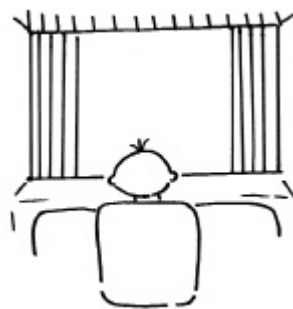
Un tale comportamento, a prescindere dalla motivazione, non è professionale: mai alla Scala era accaduto che qualcuno abbandonasse la scena durante l'esibizione.

Ben diverso è stato il comportamento di autentici artisti, e sotto-lineo autentici. Ricordiamo l'episodio che ebbe come protagonista Maria Callas: quando al soprano arrivò sul palcoscenico un mazzo di ravanelli che lei raccolse e portò al petto ringraziando come se si fosse trattato di uno splendido mazzo di fiori; o quando Mirella Freni, fischiata durante la "Traviata", si presentò al proscenio da sola a ricevere gli immeritati fischi con il naso all'insù e le mani ai fianchi; o i fischi a Renata Scotto, poi tanto rimpianta dagli stessi che la contestarono; o i fischi a Luciano Pavarotti, che mai ha avuto un rapporto facile con la Scala. Ma nessuno di loro si è sottratto al dovere di un autentico professionista di portare a termine l'opera.

Sul fatto di meritare o meno i fischi, le opinioni possono essere diverse, ma una cosa è certa: Alagna ha una bella voce da tenore lirico, ma poco potente, non da tenore drammatico, inadatta al ruolo di Radames. Comunque ognuno è libero di fare ciò che vuole, ma deve subirne le conseguenze.

A tal proposito ci sembra perfettamente calzante il commento di un anziano loggionista della Scala: "Quando mancano i cavalli, anche i somari corrono in prima fila".

Dario Tamburello
dariotamburello@yahoo.it



La ricca stagione dell'Orchestra Sinfonica Siciliana

Particolarmente appetibile e ricco il programma della 48ª stagione concertistica dell'Orchestra Sinfonica Siciliana.

Saranno trentatré gli appuntamenti (trenta concerti più tre eventi) che vedranno il prestigioso ensemble isolano esibirsi al Teatro Politeama. Il programma sarà inaugurato venerdì 12 gennaio 2007 alle ore 21,15 dal celebre maestro Alberto Veronesi che dirigerà la nona Sinfonia di Beethoven. Ma saranno numerosi gli artisti e i gruppi musicali di grande prestigio internazionale: Mintz, De Burgos, il violinista Lefèvre, il Solisti e Coro di St. Pietroburgo, il Solisti della Berliner, per non citarne che alcuni. La prossima, del resto, sarà una stagione per tutti i gusti. Abbraccerà, infatti, ben cinque secoli di musica (dal Seicento ai giorni nostri) e offrirà una ricco ventaglio di proposte mitteleuropee: Bach, Haendel, Clementi, Haydn, Mozart, Beethoven, Schubert, Mendelssohn, Chopin, Liszt, Brahms, Strauss, Ravel, Saint Saens, Bartok, Sibelius, Webern, Berg, Wagner. Ampio spazio sarà dedicato alla musica russa, già a partire dal concerto del 30 marzo, nel corso del quale saranno eseguite musiche di Borodin, Mussorgsky e Tschaiowsky. Il 13 aprile sarà protagonista il balletto: verranno eseguite, infatti, musiche di Prokofiev e Tschaykowsky sotto la sapiente regia di Aleksander Sokurov. Come sempre il programma dell'Orchestra Sinfonica Siciliana interesserà anche la musica contemporanea con l'esecuzione di musiche scritte da Varèse, Schnittke e di Marco Betta.

Alessio Fabra

I proverbi di nonna Cicia

Cu veni appressu cunta i pidati

Chi viene dietro conta i passi degli altri (chi viene dopo non fa che seguire le orme di chi l'ha preceduto)

Cu si 'ncagna perdi a parti, scupa a casa e lava i piatti

Chi litiga perde la sua parte, scoperà la casa e laverà i piatti (il litigioso perde sempre)

A casa senza fimmina 'mpoverisci

La casa senza donna diventa più povera

Un patri è bonu di campari centu figghi e centu figghi non sunu boni di campari a un patri

Un padre è capace di dar da vivere a cento figli e cento figli non sono capaci di dar da vivere al padre



publiscicula

LIBRI
GIORNALI
RIVISTE
DEPLIANTS
EDIZIONI DI LUSO
POSTER
MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa

SICILIA TEMPO

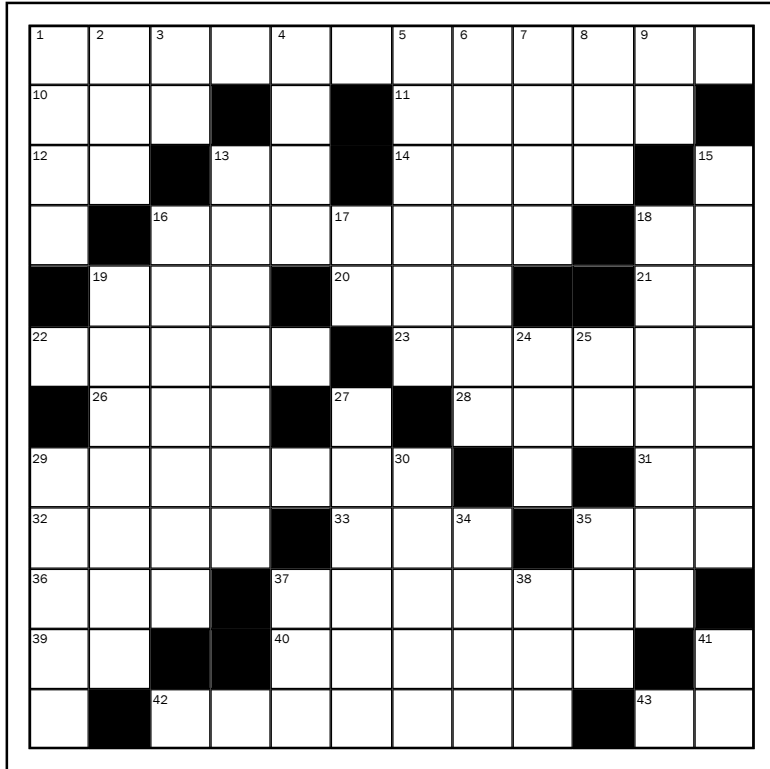
Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo
Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
Fax 091.6883829
publiscicula@libero.it
publisciculasrl@publisciculasrl.it
www.publisciculasrl.it

	2							
		5			1	4		
				3				
					5			7
				6		8	5	
	1			9				
3		8		2			7	
				7		6	2	
	5	2		4				

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.

A pagina 5 la soluzione del sudoku.



ORIZZONTALI

1 Antica pratica di preveggenza con i fondi di caffè (se non lo sai guarda le "Chicche di caffè" **10** Aria inglese **11** Divinità dell'antico Egitto **12** Sodio **13** In mezzo all'albore **14** Popolazione precolombiana **16** Pappagallo brasiliano **18** Armi a metà **19** Vizio nervoso **20** Era funesta quella di Achille **21** Brigate Rosse **22** Con lo struzzo fa i muri **23** Antico greco **26** Immane tradizione pomeridiana inglese **28** Il comportamento presso i greci **29** Matematico greco del III secolo a. C. **31** Negli eserciti e nell'armata **32** Amaca senza... testa **33** Aggiungere in Inghilterra **35** I pesci vi abboccano **36** Andata in breve **37** Poeticamente nuvolose **39** Sono uguali nel ricordo **40** Grande lago della Tanzania **42** Recatosi in fretta **43** Unità Operativa

VERTICALI

1 Il migliore amico dell'uomo **2** Vi razzolano i polli **3** Francia **4** Figlio di Caino **5** Maestro francese **6** Ogni 365 giorni **7** Dietro la testa **8** Zebra senza "er" **9** Due romani **13** Pesce sotto sale **15** Un tipo di carne cotta **16** Imbarazzante debacle momentanea **17** Inizio di Aida **18** Troppo grande **19** Scritto permanentemente sulla pelle **24** Letto senza vocali **25** Iterazione, esclamazione **27** Generalmente segue lo Scherzo nelle Sonate **29** Un... collega dello sceic-

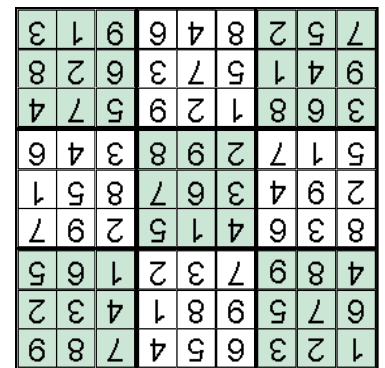
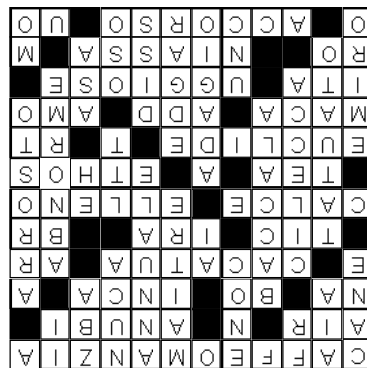
chicche di caffè

Caffè e salute
Il decaffeinato. Era il 1902 quando Handel Aktien Gesellschaft inventò il primo procedimento per ottenere il caffè decaffeinato. Attualmente vengono impiegati tre metodi: quello con solventi organici, come il diclorometano e il dietilacetato, quello ad acqua per rimuovere la caffeina, quello ad anidride carbonica nel quale i chicchi vengono induriti e poi chiusi in un estrattore.

Un po' di magia
La caffeomanzia. Forse estrapolata dagli harem musulmani, la caffeomanzia, o caffedomanzia, si diffuse in Europa oltre due secoli fa. Consiste nella pratica di individuare il passato e predire il futuro attraverso la lettura interpretativa dei disegni che si formano sul fondo della tazzina con i residui del caffè bevuto dalla persona interessata alla lettura.

Caffè e costume
Il consumo in Italia. Nel nostro Paese il caffè è considerato una sorta di bevanda nazionale. In Italia il consumo per persona è di circa due tazzine al giorno. Il consumatore medio mostra una decisa propensione per quello normale o ristretto, zuckerato, fatto con la moka o con la macchina espresso. Il 70% dei caffè viene consumato a casa, mentre il resto viene bevuto al bar, al ristorante o sul posto di lavoro.

co **30** Poe celebre scrittore **34** Disse... tronco **35** Misura la sensibilità delle pellicole fotografiche **37** Tre lettere di unico **38** Lo dice il temerario **41** Ora nel centro Italia



ALTEREGO®

Passione. Questo è per voi l'espresso.
 E noi conosciamo bene quel desiderio prima di gustarlo, quell'emozione dopo averlo assaporato.
 Per chi cerca il vero piacere di un caffè ideale, buono come al bar, Morettino ha creato le Cialde Espresso, un nuovo modo di esaltare il gusto di sempre.

Installazione della macchinetta in comodato d'uso gratuito.

Passione cialda

caffè Morettino

Numero Verde **800-126692**

telefona subito al numero verde per ricevere direttamente a casa o in ufficio il kit completo

Cerchi una farmacia?



FARMACIE DI TURNO A PALERMO

dal 31 dicembre al 7 gennaio

Caronna F. via Porta Cuccia 9 (Papireto) - tf. 091320072

Ciancio S. via I. La Lumia 2/a (ang. Turati) - tf. 091582849

Di Naro S. via Roma 207 (teatro Biondo) - tf. 091585869

Genovese D. corso Tukory 190 tf. 0916514039

Giafar via Emiro Giafar 98/a (Brancaccio) - tf. 0916302875

Lo Casto M. via M.se Ugo 82 (Fiamma) - tf. 0916251725

Lo Iacono c.so Calatafimi 1033/c-d - tf. 0916681286

Pitrè via Pitrè 3 (ang. via Pindemonte) - tf. 091212373

Sanfilippo. via G. Galilei 123 (ang. Paisiello) - tf. 091201630

Sorce P. v.le Strasburgo 275 (ang. v. Nuova) - tf. 0916881728

dal 7 al 14 gennaio

Cacace F. p.zza S. F.sco Di Paola 51 - tf. 091588313

Crimaudo P. via Alloro 137 (Hotel Patria) - tf. 0916164133

Gallo S. via E. Tricomi 12 tf. 0916574128

Giganti via Amm. Rizzo 49/e tf. 091540463

Mercadante I. via Carbone 44 (Partanna) - tf. 091450064

Romano M. via A. Diaz 86 (p.zza Torrelunga) - tf. 091476824

Ruggeri via dell'Ermellino 26 (Bonagia) - tf. 091447617

Tulone via Aspromonte 97 (via Lazio) - tf. 091206017

Verga G. via E. L'Emiro 34 tf. 0916511761

Villa Serena Via Tasca Lanza 106 - tf. 091213241

Virga A. M. Via L. Da Vinci 338 tf. 091406185

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 Oreto via Oreto 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

Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

I colori dei vegetali fanno bene



Nello scegliere la frutta e la verdura avrete spesso sentito dire che occorre guardare con attenzione il prezzo, la freschezza, la stagione, ma forse non avreste mai pensato che anche i colori sono un elemento importante. Occorre infatti comporre con ampia varietà gli elementi scelti tenendo presenti i colori perché in natura nulla è a caso: è la presenza di sostanze fitochimiche e antiossidanti a dare i particolari cromatici, e molte sono le proprietà che risultano utili all'organismo.

Tra la frutta da mangiare sempre, ma con opportuna moderazione considerando l'apporto zuccherino, sembrano sempre preferibili mele, pere, arance, kiwi, prugne, pompelmi e, in altra stagione, albicocche, mirtilli, fragole e lamponi. Un discorso a parte merita l'uva: occorre particolare attenzione a non farne abuso, fatto che accade quasi regolarmente essendo dolce e appetitosa.

Più volte accade di assistere a autentiche "impennate" nei valori glicemici di persone soggette a ridotta tolleranza agli idrati di carbonio proprio a causa dell'apparente innocenza del frutto di Bacco.

Una considerazione a parte merita il fatto che in generale un po' tutti concludiamo i pasti con razioni di frutta fresca: è un'abitudine da modificare a causa della rapida digeribilità di tali alimenti che, ingeriti dopo carni o pesci o uova o altri cibi proteici, "soffrono" un po' come una macchina da corsa dietro ad un Tir. L'effetto prodotto è spesso uno sgradevole gonfiore addominale dovuto ai processi di fitosi, cioè decomposizione di fibre vegetali: il consiglio è di cibarsi di frutta in momenti alternativi, magari associandola a piccole dosi di formaggio o di yogurt.

Tra le verdure e gli ortaggi sono consigliabili le verdure a foglia verde e broccoli, cavolfiori, pomodori, funghi e peperoni. Il maggior apporto di minerali e vitamine si ottiene con vegetali crudi o poco cotti, sempre di stagione. Nel prossimo numero parleremo di conservazione, pulizia e cottura dei preziosi vegetali per un loro rendimento massimo.

Diego Fabra

Annunci professionali

Per inserire un annuncio professionale nel nostro giornale inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it o telefonare al n° 3476358093

ASSOCIAZIONI

ACCADEMIA DI STUDIO DEL KI

○ "Strada del Ki del Dio della verità"
via Costantino, 28 (zona Parco dei Principi)-Cardillo (Palermo)
cell. 3473498384

CENTRO SCACCHI

Corsi di base e di perfezionamento tornei sociali - nazionali - a squadre
via M. D'Azeglio, 27
Tel. 091307818-3491844806

ODONTOIATRI

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari kinesiologia-elettromiografie, ortodonzia
Via Massimo D'Azeglio, 9/B
Tel. 091343308

ANIMALI

CINOSTETICA PROFESSIONALE DI SIMONETTI

Toilettatura per cani specializzato in toilette a forbici strip-ping - via Ugo Foscolo, 20/B - 3206275619

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Cantieri Navali: 091 7036197
Oreto-Stazione: 091 7037250
Piazza Marmi: 091 585357
Porrizzi: 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

Le Unità Operative del presidio "G. F. Ingrassia"

Il plesso ospedaliero si compone di un edificio centrale raggiungibile attraverso un vialetto interno. E' immerso nel verde di alberi secolari in un complesso tutto sommato ben ordinato. Le autovetture parcheggiano all'interno negli orari consentiti alle visite dei familiari (ore 13.30-14.30 e 18.30-19.30), o in caso di particolari esigenze, previa autorizzazione dei Primari. Abbiamo accennato nel precedente numero alla dislocazione di alcuni Reparti o Unità Operative presso il Presidio di via La Loggia: si tratta di Geriatria e lungodegenza, Neuropsichiatria Infantile e Anatomia Patologica. Inoltre un piccolo edificio vicino l'ingresso, un corpo basso, contiene diversi uffici amministrativi appartenenti alla Direzione Sanitaria. Esiste anche una Farmacia che serve le esigenze interne: l'unica fornitura ad utenti esterni è costituita dalle sacche di nutrizione parenterale, che richiede particolare procedura. Alla Direzione Sanitaria ci si rivolge per la richiesta di rilascio di copia di cartelle cliniche e documentazioni sanitarie: tale procedura prevede la compilazione di un modulo e il pagamento di una tassa; deve essere svolta personalmente o con regolare delega.



Presidio Ospedaliero G. F. INGRASSIA
Corso Calatafimi 1002
Centralino:
091 7031111
Direzione sanitaria:
091 7033731
Pronto Soccorso:
091 7033613

L'edificio centrale contiene la maggior quantità di Unità Operative.

AL PIANO-CAMPAGNA (piano terra + sottopiano):

- Anestesia e Rianimazione
- Medicina Chirurgia d'Accettazione e d'Urgenza
- Tac

- Farmacia
- Pneumologia
- Psichiatria
- Radiologia
- Ecografia
- Prelievi del sangue

- Laboratorio Analisi

AL SECONDO PIANO:

- Ginecologia
- Neonatologia

AL TERZO PIANO:

- Chirurgia Generale
- Ortopedia

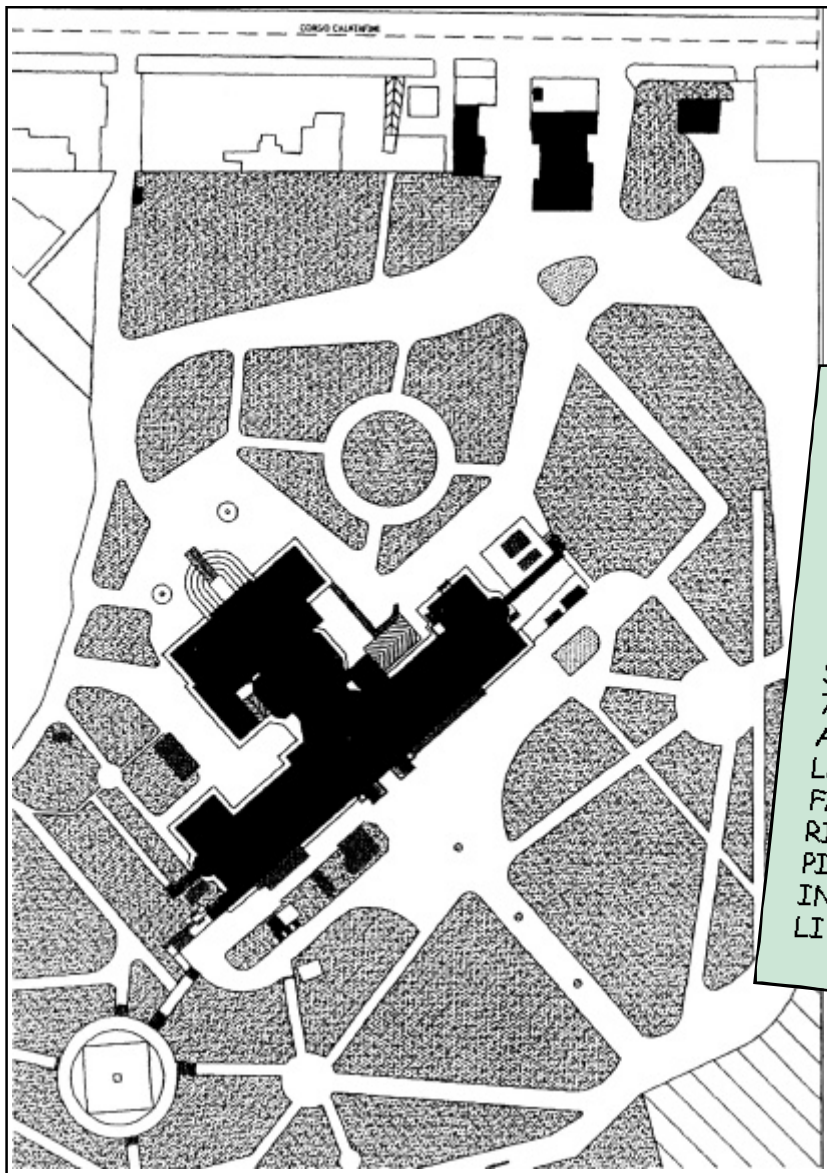
AL PIANO RIALZATO:

- Cassa ticket e Prenotazioni (tel 091 7033779)

AL PRIMO PIANO:

- Cardiologia
- Medicina Interna

I contatti telefonici avvengono tramite centralino unico: 091 7031111



Esiste inoltre un Servizio di Oculistica distaccato in via Carmelo Onorato, presso l'IPAI, che risponde al numero 091 7033556

Da segnalare alcune difficoltà a gestire le troppo numerose richieste di visite cardiologiche, di ecocardiografie, di Tac e di prestazioni oculistiche. L'eccessivo "ingolfamento" provoca naturali attese lunghe, di cui la Direzione Sanitaria è consapevole, spiacente, ma incolpevole. Il fatto deriva anche dalla appartenenza del Presidio Ospedaliero alla ASL 6, fatto che lo differenzia dagli Ospedali autonomi.

POST-IT

DI PARTICOLARE INTERESSE L'UNITÀ OPERATIVA SEMPLICE DI TERAPIA ANTALGICA, RIVOLTA AL DOLORE ACUTO E CRONICO BENIGNO, CON PARTICOLARE INTERESSE PER LE CEFALEE. LE VISITE AVVENGONO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ ORE 8.30-13.00 E IL MARTEDÌ E VENERDÌ ANCHE DALLE ORE 15.30 ALLE 18.30: SI PRENOTANO TELEFONICAMENTE (091 7033779). OCCORRE RICHIESTA DI "VISITA ANESTESIologica PER TERAPIA ANTALGICA". LE PRESTAZIONI FORNITE SONO: TERAPIA FARMACOLOGICA; ELETTROSTIMOLAZIONE PER RIFLESSOTERAPIA; AGOPUNTURA, MESOTERAPIA; INFILTRAZIONI NERVOSE, PERINERVOSE, INTRARTICOLARI; BLOCCHI NERVOSI CENTRALI E PERIFERICI.

a sinistra: La pianta dell'Ingrassia
 accanto al titolo: Una veduta del presidio ospedaliero



Dalla Sicilia,
cuore del Mediterraneo,
un augurio di pace e serenità
che unisca popoli, culture
e religioni.



Presidenza della Regione Siciliana