



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. 2 - 8 gennaio 2007

C'è ancora spazio per l'umanità?

Prendiamo spunto da un fatto di cronaca accaduto nella nostra città. Una giovane ed efficiente commessa lavora da anni nel campo dell'abbigliamento. E' carina, sana, piena di vita e generosa in tutto, anche nel suo lavoro: non si risparmia, infatti, essendo puntuale e presente ormai da anni. Grazie a Dio gode di ottima salute e non ha mai motivi per assentarsi. Il suo papà, però, sta male da anni e le sue condizioni impongono un trapianto di fegato. Si offre la figlia, anche contro il parere di tante persone care, padre per primo. Ma la sua natura generosa prende il sopravvento su tutto.

Da alcuni anni lavora in un grosso store dell'abbigliamento, molto alla moda, dove vigono per lopiù contratti a tempo determinato, con possibilità dunque di tornare a casa senza giustificato motivo, solo per scadenza contrattuale: giusto o sbagliato, provvido o improvido è così, punto e basta... prendere o lasciare. La ragazza, stimata da tutti, compie l'ingenuità di comunicare l'intenzione del suo generoso gesto e, alla prima scadenza contrattuale, viene rimandata a casa senza più lavoro.

Il trapianto è andato benissimo, merito della bravura delle équipes dell'ISMETT. Lei è a casa col suo papà cui ha dato un fegato superlativo nonostante la cattiveria subita. Noi siamo sgomenti. Si potrà ribattere che il contratto è questo. Ma che umanità è mai questa dove non c'è spazio nemmeno per gli eroi e si desidera far lavorare solo degli "stupidi robot" che dicano sempre sì, anche ai calci in faccia per una manciata di denari? Chiediamo scusa per lo sfogo. L'abbiamo detto: siamo sgomenti. Il mercato ci schiaccia in un modo peggiore dei tempi prefigurati da Charlott, e subiamo tutto da tutti. Ci consola un pensiero: ancora oggi ci troviamo davanti a un gigante e a una piccola donna e ancora una volta il gigante è crollato dal suo piedISTALLO di meschinità lasciando intatta nel suo fulgore, in piedi e fiera, l'immagine dell'umanità più generosa.

DIEGO FABRA

Il sale aiuta chi è affetto da scompenso cardiaco

E' la rivincita del sale. Non più nemico assoluto della salute, ma alleato del cuore per i pazienti che soffrono di insufficienza cardiaca avanzata.

La scoperta è stata fatta da tre medici che lavorano a Palermo ed è il risultato di una ricerca durata nove anni circa. Gli studi condotti dal Prof. Paterna (Direttore di Medicina d'urgenza al Policlinico universitario di Palermo), dal Dott. Di Pasquale (Direttore dell'U.O.C di Cardiologia all'Ingrassia di Palermo) e dal Prof. Licata (Direttore del Dipartimento di Medicina dell'Ateneo palermitano) hanno confermato loro intuizione: sale e restrizione di liquidi (1-1.5 litri) migliorano la qualità di vita e riducono la riospedalizzazione e la mortalità dei pazienti affetti da insufficienza cardiaca avanzata (classe funzionale NYHA III-IV).

Lo studio è stato pubblicato da un giornale americano ("Jacc", una delle più prestigiose riviste di cardiologia in campo internazionale). Provare per credere.

S. F.



in questo numero

pag. 2: MEDICINA

■ Counseling informale alla fermata dell'autobus fra pioggia e sole

■ Stupidario medico

pag. 3: MEDICINA

■ L'infarto miocardico nella donna

■ Inbox

pag. 4: UN PO' DI RELAX

■ INVITO ALL'ASCOLTO: La "prima" dell'Orchestra Sinfonica Siciliana

■ LA RECENSIONE: Il colosso di Maroussi

■ 28 giugno 1914: una data tragica per l'umanità

■ Sudoku

pag. 5: PAUSA CAFFE'

■ Cruciverba

■ Chicche di caffè

pag. 6: RUBRICHE

■ Cerchi una farmacia?

MANGIARBENE

■ Trattiamo bene i cibi vegetali

■ Annunci professionali

■ Recapiti utili

pag. 7: LA SALUTE SOCIALE

■ Allo Steri il convegno "Presenza in carico Dall'assistenza al progetto globale"

pag. 8: LA SALUTE SOCIALE

■ Sinergie per la promozione umana e l'integrazione sociale dei cittadini



NASCE L'IDEA DI UNA BANCA DIVERSA PER RISPONDERE ALLE GRANDI SFIDE CHE L'UMANITA' HA ATTUALMENTE DI FRONTE:

LA LOTTA ALL'ESCLUSIONE, ALLA POVERTA', LA TUTELA DELL'AMBIENTE, UNA PIU' EQUA DISTRIBUZIONE DELLE RISORSE TRA NORD E SUD DEL MONDO.

UNA BANCA CHE RICHIAMI NOI TUTTI, PERSONE, ORGANIZZAZIONI, IMPRESE, AD UNA MAGGIORE RESPONSABILITA' SULLE CONSEGUENZE CHE HANNO LE NOSTRE AZIONI



popolare
Banca Etica

DIAMO CREDITO AL SOCIALE

piazzetta Forzatè, 2 35137 Padova Telefono 049 8771111
fax 049 664922 posta@bancaetica.com www.bancaetica.com

Counseling informale alla fermata dell'autobus fra pioggia e sole

Era una giornata decisamente grigia, il cielo prometteva una bella burrasca di pioggia e, naturalmente, per completare l'opera (per avere una possibilità in più di riflettere sulla fatica che il vivere comporta, cosa che la maggior parte delle persone constata senza doversi impegnare troppo) la macchina non mi partiva. Ma avevo un appuntamento, dovevo affrettarmi e, dunque, non mi restava che prendere l'autobus: non avrei dovuto aspettare chissà quanto, pensavo.

UNA SIGNORA AGITATA

Ad attendere sotto la pensilina, mentre la pioggia si decideva a scrosciare abbondante sopra di noi, c'era una corpulenta signora di mezza età, visibilmente agitata. Sembrava volere parlottare fra sé e sé, ma si interrompeva guardandosi intorno e sospirando verso di me, mentre le raffiche di vento ci facevano stringere nei nostri giubbotti.

"E' dura!" mi sentivo commentare rivolta a lei, invece delle solite battute sul tempo e sui tempi di percorrenza degli autobus.

"Oh neanche immagina quanto! Se sapesse!!" mi rispondeva la signora.

Era un evidente invito ad ascoltare per un counselor convinto che "ogni vita meriti un romanzo"; perciò cautamente tentai un: "Vedo che è molto agitata..."

Di autobus neanche l'ombra. Guardandomi incerta, la signora minacciò: "Non è che si possa parlare col primo che passa!" E mi sembrò che escludesse una smentita... Invece,

Molto spesso ci chiedono: "Ma che cos'è il counseling? E' una psicoterapia? Una consulenza?" Abbiamo girato la domanda alla nostra esperta la prof.ssa Ornella Ingargiola che ci ha risposto con un esempio di vita vissuta

reggendo il suo sguardo, indovinai un: "Specialmente quando si tratta di problemi che ci fanno proprio arrabbiare!".

CONTINUE RICHIESTE

Si sentì accolta nella sua incertezza e agitazione e a quel punto non ebbe più esitazioni e velocemente, come tutto d'un fiato, mi affidò ciò che l'agitava. Era arrabbiata col figlio che le dava parecchi problemi con le sue "continue" richieste

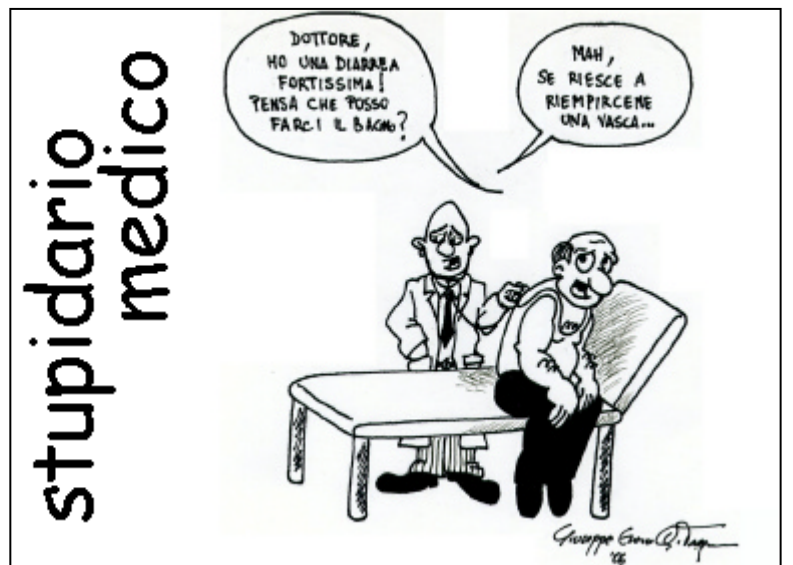
di denaro e il suo "troppo molle" impegno a trovarsi un lavoro; lei non lo assecondava, cercava di "tenere duro" e di responsabilizzarlo, ma si sentiva troppo ansiosa e pensava che sarebbe "uscita pazza". Il racconto durò quasi un quarto d'ora ininterrotto e concitato (di autobus neanche l'ombra: pioveva!) fra le sue "fatiche per arrivare a fine mese" e "quello scansafatiche di suo figlio" che non sapeva cosa si "era messo

in testa". Alla fine un ultimo sonoro respiro ed io... "Come si sente?"

Lei rimane un attimo in silenzio, poi con uno sguardo raddolcito e sorpreso e un sospiro più lento: "Ci avevo i fulmini in testa e lei mi ci ha messo dentro il sole! Ed è la prima che passa!".

Stavolta il 'mio' autobus passava. Con un sorriso e un gesto della mano ho salutato la signora e, mentre mi allontanavo per salire - un grazie mi raggiungeva alle spalle - pensavo che è proprio vero che l'aiuto è la relazione.

ORNELLA INGARGIOLA
Counselor
ornella.ingargiola@poste.it



L'infarto miocardico nella donna

Nella donna l'infarto miocardico presenta singolari caratteristiche sia per motivi epidemiologici che prognostici e terapeutici.

Prima della menopausa, ossia prima dei quarantacinque anni, l'infarto è un evento raro: l'incidenza maschile è di 8 ogni 100.000 casi annui, mentre quella femminile di 4 ogni 100.000. In generale, l'infarto giovanile incide del 6-7 per cento sugli infarti totali, ma comporta dei grossissimi costi sociali, in quanto colpisce l'individuo in piena attività produttiva.

Per di più, nelle donne giovani l'IMA presenta una mortalità doppia rispetto a quella riscontrata negli uomini e comunque si tratta di un fenomeno in aumento.

RADDOPPIO DEI CASI

Dal 1982 è stato registrato un raddoppio dei casi. Quali i motivi?

Certamente le donne hanno assunto uno stile di vita simile a quello dell'uomo e questo può aver contribuito a renderle più esposte a questa patologia. Inoltre, le donne fumatrici sono in costante aumento e pare anche che non riescano a smettere facilmente. Se aggiungiamo, poi, diabete, ipertensione e dieta scorretta (poche vitamine e molti grassi saturi) abbiamo tracciato il quadro completo della situazione. Esiste un ulteriore fattore da segnalare: l'uso della pillola anticoncezionale che, dopo i trentacinque anni, in donne fumatrici, in sovrappeso e ipertese, potrebbe costituire un problema.

Ma, come abbiamo già sottolineato, il periodo postmenopausale, in cui viene a mancare la protezione degli estrogeni, è quello che fa registrare una vera impennata di casi di infarto tale da eguagliare l'incidenza nel sesso maschile e addirittura superarla oltre i settantacinque anni.

ELEVATA MORTALITÀ

Ma perché una donna colpita da infarto muore di più? I motivi sono legati a caratteristiche di rischio associabili ad una più elevata mortalità:

- presenza di diabete e ipertensione
- presenza di scompenso cardiaco o shock

■ predisposizione genetica - in donne giovani - legate a polimorfismi o mutazioni genetiche che tendono ad accentuare la formazione di trombosi coronariche

■ cause sociali - in genere la donna si presenta all'ospedale molto dopo l'insorgenza dei primi sintomi, che tende a misconoscere.

Queste ultime ragioni spiegano perché alla donna vengono spesso negate terapie collaudate come la trombolisi o l'angioplastica primaria che, se effettuate nelle prime ore, sono importantissime nel ridurre sia la mortalità acuta che a distanza.

LA TROMBOLISI

Per quanto riguarda la trombolisi, bisogna ammettere però, che anche il medico può faticare a diagnosticare un IMA, perché nella donna non è detto che si presentino i classici sintomi quali il dolore costrittivo al petto.

Va aggiunto che i dati di diversi lavori indicano che, anche se efficace, si associa ad un più alto rischio di complicanze emorragiche, di ictus e di reinfarto.

L'angioplastica, invece, è efficace nella donna quanto nell'uomo anche se nella donna sono maggiori le complicanze vascolari locali.

L'IMA nella donna è quindi una realtà diversa in parte per caratteristiche biologiche, che dovranno essere studiate e meglio comprese per avere delle manovre terapeutiche efficaci, in parte per motivi culturali, perché vengono sotto utilizzate procedure diagnostiche e terapeutiche che sono importanti per migliorare la prognosi.

Pertanto, è fondamentale che la classe medica prenda coscienza subito delle diverse problematiche tra uomo e donna infartuati al fine di consentire a quest'ultima una migliore qualità di vita e di ridurre i casi di decesso.

SERGIO FASULLO

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

inbox

Speranze per la paraplegia

La condizione di paralisi degli arti derivante dalla lesione del midollo spinale sembra essere determinata dalla contemporanea proliferazione di cellule a scopo di riparazione (gli astrociti).

La cicatrice che si forma impedisce la riuscita di qualsiasi intervento.

E' su questi elementi che si fonda la speranza di poter intervenire con successo per il recupero degli arti.

Adroterapia contro i tumori

L'Italia sarà la prima nazione europea ad avere un Centro per il trattamento dei tumori resistenti alla radioterapia mediante l'emissione di ioni di carbonio a velocità simile a quella della luce (Adroterapia).

Le prospettive sono di grande interesse e la città che ospiterà l'importante Centro sarà Pavia. Sono solo tre al mondo attualmente i posti dove poter fare Adroterapia.

"Mi sento gonfia..."

La maggior parte delle donne in età riproduttiva lamenta fastidiosi gonfiori diffusi con sensazione di tensione.

E' il cosiddetto Edema ciclico idiomatico, condizione di cui si sa poco e molto viene ipotizzato: sembra dipendere in parte dall'ormone anti-diuretico, e di certo si sa che risente negativamente dall'ingestione di diuretici e lassativi, positivamente da diete povere di sale, calze elastiche, riposo alternato a lunghe passeggiate.

Obiettivi Aids

L'International AIDS Society degli Stati Uniti ha emanato le nuove linee-guida per il trattamento degli adulti HIV-positivi. Una delle principali novità consiste nell'aver come obiettivo, anche nei pazienti fortemente trattati, l'ottenimento del successo virologico, consistente in un numero di "copie" virali (HIV-RNA) inferiore a cinquanta per millilitro, attraverso l'uso di recentissimi farmaci inibitori delle proteasi.

ASSOCIAZIONE O.N.L.U.S.

“SAGGEZZA”



24 ore su 24



Via Cerda 19 - 90100 Palermo
Tel/Fax 091 8671508 - Cell. 329 1531251 - 347 0685793
e-mail: saggezzaSN@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

invito all'ascolto

La "prima" dell'Orchestra Sinfonica Siciliana

Venerdì 12 gennaio 2007 al Politeama il maestro Alberto Veronesi inaugurerà la 48ª stagione dell'Orchestra Sinfonica Siciliana, dirigendo la nona Sinfonia di Beethoven con la partecipazione del coro della Filarmonica "Karol Szymanowski" di Cracovia e dei solisti Natasha Kataiciappa, Marianna Pizzolato, Zvetan Michailov e Maurizio Lo Piccolo. Parte, quindi, con uno dei brani sinfonici più amati la nuova stagione dell'Orchestra. Esordiscono gli archi e i corni con una matassa indistinta di sonorità che ricorda le fasi di accordatura degli strumenti da cui rapidamente prendono forma guizzi melodici carichi di drammatica vitalità; si ha già il sentore che qualcosa di grandioso stia per accadere. E le aspettative non sono deluse: la nona sinfonia "Corale" lascia con il fiato sospeso dalla prima all'ultima nota in una piacevole sensazione di incertezza che accompagna l'ascoltatore in questo lungo viaggio fino al suo caldo e sereno epilogo.

Il compositore di Bonn già da molto tempo carezzava l'idea di introdurre il coro in un lavoro sinfonico, cosa che realizzò solo negli ultimi anni della sua vita (1822-1824), tristemente noti come i più difficili, a cui seppe nuovamente reagire con la sua sovrumana forza morale.

La "Corale" ne è viva testimonianza. L'opera ha proporzioni colossali entro le quali si muove un'architettura vertiginosa atta a sorreggere un'inesauribile e sorprendente inventiva, coadiuvata dall'uso mobilissimo dei colori orchestrali, che sembra simulare perfettamente il cangiante flusso dei pensieri.

E' un consapevole peregrinare nei più intimi moti d'animo dell'uomo: dal violento e drammatico inizio dell'Allegro, alla giocosa fastosità che porta con sé reminiscenze delle corti prussiane dello Scherzo, all'estatica meditazione quasi religiosa dell'Adagio, arrivando al Finale, così carico di ideali illuministi di fratellanza (non a caso il testo che l'autore scelse è l'Inno alla Gioia di Schiller), dipingendo coreografie intrise di uno spirito quasi popolare, di un autentico calore umano che diventa intima felicità.

Beethoven riusciva, anche in lavori così complessi, ad essere sempre compatto e conciso, lasciando la costante presenza di chiari punti fermi (frammenti melodici, figure ritmiche, una determinata sonorità, ecc...), così che l'ascoltatore non provi lo spaesamento della divagazione, ma la sorpresa nel rendersi conto che un elemento inatteso sia il più logico in quel momento.

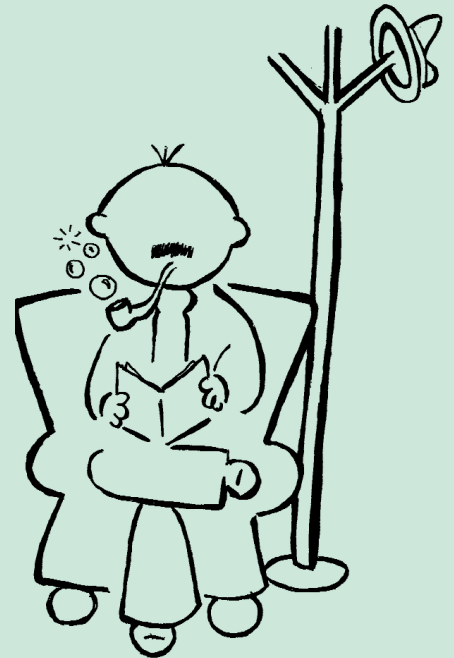
Alessio Fabra

la recensione

Il colosso di Maroussi

Henry V. Miller

Chi ama i libri di viaggi sicuramente apprezzerà quest'opera dello scrittore americano, in cui egli narra della sua esperienza in Grecia, poco prima della seconda guerra mondiale. Non si tratta di un convenzionale itinerario attraverso ruderi e antichità, contemplando nostalgicamente lo splendore del passato, ma di una entusiastica scoperta della spontaneità e dell'integrità del popolo greco nella modernità, pur nella sua situazione di povertà e arretratezza.



Ai greci egli contrappone la condizione di

decadenza e sradicamento che, a suo avviso, vive il popolo americano, nel culmine del progresso e del benessere.

Nell'osservazione della vitalità del carattere greco, un ruolo particolare riveste l'amicizia che Miller stringe con due noti intellettuali locali: il critico e umorista Katsimbalis e il noto poeta Seferis. Con questi, egli compie numerose escursioni in luoghi incantevoli, di solito poco battuti da turisti ed archeologi inglesi. Dei luoghi visitati e delle persone incontrate, egli offre ampie ed efficaci descrizioni nel suo stile personalissimo, che tuttavia risulta poco meno brillante rispetto ai suoi precedenti lavori.

Amir Arouet

28 giugno 1914: una data tragica per l'umanità

Il 28 Giugno 1914 è la data simbolica dell'inizio della prima guerra mondiale: Gavriilo Princip, nazionalista serbo, uccise l'arciduca Francesco Ferdinando d'Asburgo in visita ufficiale a Sarajevo. Generalmente s'immagina la scena con l'arciduca che passa in rassegna tra le due ali della folla e il suo assassino che sbucca da questa e spara dei colpi di pistola - credo anche che esistano delle vignette che la descrivano così. In realtà l'episodio è avvenuto in circostanze molto più sconcertanti e, diremmo, addirittura ironiche...

L'arciduca sfilò realmente tra la folla di Sarajevo e Princip era lì, ma non toccava a lui il compito di colpire l'automezzo, bensì ad altri cospiratori suoi compatrioti che lanciarono un ordigno. Questo rimbalzò nella fiancata della carrozza ed esplose più indietro, nell'automezzo successivo, ferendo due ufficiali. Francesco Ferdinando, dunque, indignatosi con le autorità locali alla cerimonia di benvenuto decise di far visita subito dopo ai due ufficiali in ospedale. Il suo autista dovendo seguire un percorso non programmato s'infilò per sbaglio in una stradina stretta e dovette lentamente indietreggiare. E chi si trovò lì sul marciapiede se non Princip, deluso per il fallimento dell'attentato precedente?

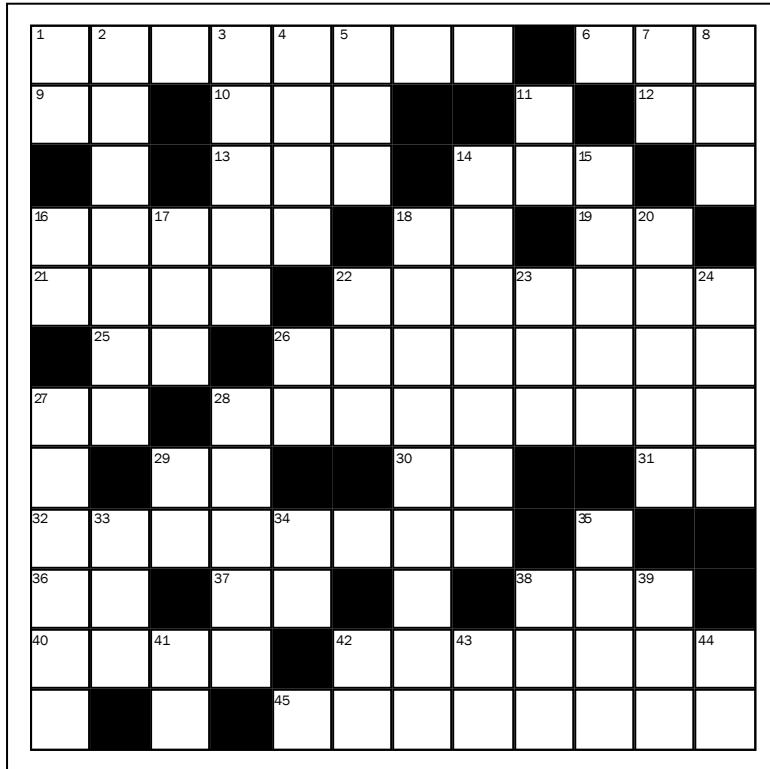
Egli, sorpreso, avanzò di due passi e fece esplodere due colpi di pistola. I colpi sembravano non essere andati a segno, ma in realtà l'arciduca era ferito e morì dissanguato durante il tragitto.

Il preludio di una delle guerre più catastrofiche per l'umanità fu quindi una fatalità.

a cura di Alessio Trudu

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

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.



ORIZZONTALI

1 Presenza nel sangue di composti azotati **6** Imposta sul Valore Aggiunto **9** Non io **10** La fine della burla **12** Paternità ignota **13** Prefisso per "uguale" **14** Caloria **16** Chi è senza voce **18** La fine dell'eroe **19** Il dittongo in piedi **21** Cibo masticato **22** Appeso **25** Articolo determinativo maschile **26** Fanciullezza **27** Aosta **28** Lasciate in stato di abbandono **29** Congiunzione affermativa **30** L'Italia l'ha avuto fino al 1946 **31** Orange County **32** Che ha natura di arena **36** Cuneo **37** Una volta si chiamava "ut" **38** Tasto dedicato alla tabulazione **40** Flotta inglese **42** Mancanza di coordinamento muscolare **45** Profetizzato

VERTICALI

1 Asti **2** Flauto pastorale **3** La sedia del re **4** Casco di protezione dei militari **5** Governò la Repubblica Popolare Cinese **7** Vano senza pari **8** Abbreviazione usata nelle ricette mediche **11** Palermo **14** Mal di testa (guarda nelle Chicche di caffè) **15** Franz autore delle Rapsodie Ungheresi **30** L'inizio dell'alfabeto **17** Prefisso per "tutto", "intero" **18** Chi fa una proposta **20** Risultato di esami **22** Il 33 verticale allo specchio **23** In zoologia desinenza di sottospecie **24** Organizzazione per l'Organizzazione Economica Asiatica

chicche di caffè

Il caffè in medicina

Mal di testa. Fra i suoi effetti la caffeina ha quello di restringere le arterie cerebrali e quindi di attenuare o sconfiggere il mal di testa. Non a caso la cosiddetta "cefalea da week end" colpisce proprio nel fine-settimana, quando, a casa dal lavoro, si tende a diminuire il numero di tazzine bevute. Non solo, alcuni analgesici contengono caffeina.

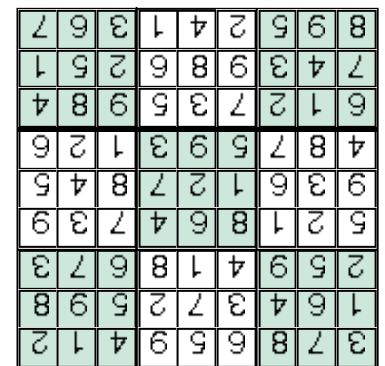
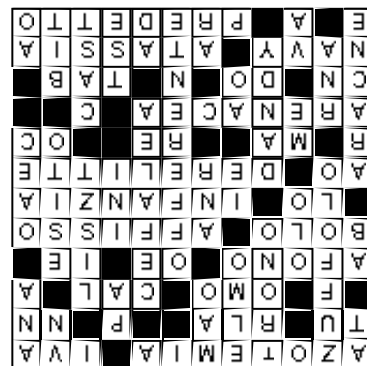
Un grande amico del caffè

Charles Maurice De Talleyrand-Perigord. Il famoso uomo politico francese, vissuto tra il 1755 e il 1838, era un grande estimatore della bevanda nera. Del ministro degli esteri di Napoleone Bonaparte è celebre il motto su come dev'essere un buon caffè: "Nero come il diavolo/ Bollente come l'inferno/ Puro come l'angelo/ Dolce come l'amore". Il caffè gli era gradito assai più del cognac, probabilmente perché gli era necessario per sopportare le lunghe veglie notturne piene di giochi di carte, di banchetti e di incontri amorosi.

Ricette al caffè

Caffè al miele. 1 cucchiaino di semi di sesamo - 1 cucchiaino di miele - 3 cucchiaini di caffè. Bollire i semi di sesamo e il miele in mezza tazza d'acqua, abbassare la fiamma, coprire e lasciar sobbollire per alcuni minuti. Spegnerne il fuoco e versare il caffè, mescolando. Servire in tazzine alla turca.

26 Lo iato di "pieno" **27** Fu mutata in ragno da Minerva **28** Seguace della moda ricercata **29** Non te **33** Acido ribonucleico **34** Americano ai confini **35** Insieme di attori nei film **38** Un Lao taoista **39** Unità di misura elementare digitale **41** Varese **42** Arezzo **43** Anno Domini **44** Il Laos senza confini



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 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

dal 14 al 21 gennaio

Di Giorgio G. via F. Di Giovanni 55 - tf. 0916884263

Indelicato I. via Maggiore Toselli 83 - tf. 091341856

Inglima A. via P.pe di Scordia 116 - tf. 091331500

Maymone G. via Dante 80 - tf. 091584096

Mancino I. via Montegrappa 114 - tf. 091488421

Mancino R. p.zza P.pe Campo-reale 44 - tf. 0916817849

Milisenna via Papireto 17/a (Bonagia) - tf. 091582007

Palagonia via Zandonai 12 - tf. 0916813038

Parlato M. via I. Mormino 41/51 (velodromo) - tf. 091241126

Strasburgo v.le Strasburgo 202 (Oviesse) - tf. 091527986

Vinciguerra M. via Sacco e Vanzetti 20 - tf. 091475991

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

Mangiarbene

Viaggio nel mondo della nutrizione

Trattiamo bene i cibi vegetali



Aver cura della scelta dei cibi vegetali, tema trattato la scorsa settimana, ci consente di un sereno approvvigionamento di risorse utili.

E' pur sempre vero che non sempre la scelta corrisponde a un momento di autentica salute perché, a meno di possedere una tenuta agricola a coltivazione cosiddetta "biologica", cioè nel rispetto pieno delle tecniche salutari di cura del prodotto agricolo, non potremo esser mai certi di trovarci di fronte ad alimenti che abbiano ancora principi nutritivi e non solo diserbanti, pesticidi o altro. Questo perché il mercato spinge a un'apparenza di perfezione innaturale (non si venderebbe più una mela o una pesca col verme, tanto ricercata dai patiti del biologico) e in più occorre vendere tutto sempre e a poco prezzo.

Supponiamo dunque che il frutto o la verdura che dobbiamo portare a tavola siano di tale categoria.

Cosa possiamo fare per renderli più innocui possibile? Quando è possibile eliminiamo la buccia. Se ciò non è fattibile spazzoliamo la superficie esterna del prodotto con uno spazzolino e laviamo con abbondante acqua fredda. Scartiamo le foglie esterne di verdura, come la lattuga, e laviamo bene la parte interna. Frutti di bosco o altri prodotti che non possono essere sbucciati devono essere lavati ripetutamente con acqua fredda.

Ricordiamo di non comprare troppa frutta e troppa verdura, perché deperiscono facilmente e non consentono una lunga conservazione: acquistare dunque ciò che occorre giusto ai due-tre giorni successivi.

I progressi tecnologici in campo alimentare suggeriscono di accostarsi anche al prodotto congelato con sufficiente garanzia di riscontrare le qualità nutritive che attendiamo: infatti i buoni surgelati vengono raccolti e presto posti a processo di congelamento; non allo stesso modo avviene per tanti cibi che, dal raccolto alla tavola, trascorrono molti e molti giorni a far scadere le proprietà nutritive.

E' l'alternativa al prezioso biologico di cui, ad ogni modo, dobbiamo avere il massimo rispetto.

Spero la miglior soluzione è mangiare un po' meno, meglio, anche se a caro prezzo.

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

CINOESTETICA 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
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

Allo Steri il convegno "Preso in carico - dall'assistenza al progetto globale"

Il titolo è di quelli accattivanti: "Preso in carico - dall'assistenza al progetto globale". La giornata promette bene. Cornice austera, ma accogliente dove si respira aria di salute e di accoglienza. Molti i giovani presenti, sono studenti aspiranti riabilitatori che seguono con molta attenzione tutti i lavori. Qualificate le presenze. Il ministro Livia Turco è assente con dispiacere, ma invia un messaggio di auguri, in cui afferma che "la solidarietà è una solida realtà nel nostro Paese".

Il presidente del Convegno, Pippo Fiolo, ricorda che non bisogna mai dimenticare la necessaria partecipazione che i diversabili devono attendere nei confronti del cosiddetto terzo settore: "Nulla su di noi senza di noi" è lo slogan che a noi pare molto bello e giusto. Nell'intervento del fratello, Rosario Fiolo, viene esaminato l'escursus legislativo per l'acquisizione del diritto di cittadinanza delle persone con disabilità, in particolare la legge 328/2000, dal parto travagliato e lungo. Da realizzare innanzitutto è la presa in carico, cioè quegli interventi articolati per rimuovere gli ostacoli all'inserimento. E' l'Unità di Valutazione delle Disabilità (UVD) che si muove nel Distretto per rafforzare il processo di integrazione. A noi pare molto giusta la definizione che vien data di disabilità come "condizione di salute in un ambiente sfavorevole": non come persona svantaggiata, ma piuttosto come ambiente sfavorevole. Giampiero Griffò, consigliere nazionale del FISH (Federazione Italiana Superamento Handicap) ne è un esempio. "Dei 650 milioni di disabili nel mondo ben 530 milioni non hanno accesso ai servizi. Il 98 per cento dei bambini con disabilità nel mondo non fanno scuola. Nei Paesi ricchi l'80 per cento dei disabili sono disoccupati". Numeri da paura. E continua: "La condizione di disabilità è allo stesso tempo causa

Inauguriamo una nuova pagina dedicata al mondo complesso e variegato di tutti coloro che convivono con un problema che ne limita l'autonomia e spesso la vita sociale. Sono circa duecento le Organizzazioni di volontariato iscritte nel Registro Generale Regionale: alcune di grande pregio, altre un po' meno. Ma quel che desideriamo è che emerga il ruolo della società intera nell'inserimento di chi trova qualche ostacolo.

ed effetto della povertà, povertà come impoverimento sociale, come povertà di diritti".

E' vero che occorre compiere molti passi per la salute sociale. Non è sempre e ovunque così. "Se non posso accedere a un ristorante a causa di barriere architettoniche, in America come in Australia o in Nuova Zelanda, posso dire che sono stato discriminato: l'esercente subirà conseguenze legali".

Ma forse il termine disabile non rende appieno ciò che notiamo in Griffò stesso (da tanti anni in sedia a rotelle a causa della polio). Lui stesso fa notare che un bimputato quest'anno ha scalato l'Everest: può esser considerato disabile? E noi, che l'Everest non sapremmo scalarlo? Saremmo dunque noi i disabili? No.

Quell'uomo ha semplicemente costruito una diversa abilità. Tutto qui.



Occorre costruire una rete di servizi. Ne parlano la dr.ssa Stefania Campanella, assistente sociale del C.A.P.P., e la prof.ssa Lia Sanicola, docente di Sociologia nelle Università di Pavia e di Friburgo. "La rete è un ottimo strumento per il pescatore, ma non deve imbroglarsi: relazioni, desideri, appartenenza ne sono le trame distinte". Difatti, ribadisce la Canicola, costruire una rete di servizi che non comunicano tra loro è una contraddizione. "Occorre produrre beni relazionali, non risorse" e continua: "Il carico da prendere non è un peso, ma un peso caricato, un rapporto". Ma legato al concetto di carico c'è anche quello di portata: "Ognuno ha la sua, diversa dall'altro. E' la capacità di portare il peso caricato senza rimanere schiacciati. Il carico comunque va distribuito...". Il neurologo dott. Andrea Martinuzzi, vicepresidente del Disability Italian Network, un veneto simpatico innamorato dei colori, dei profumi e...dei dolci siciliani, esordisce: "Siamo tutti uguali...ma uguali a chi?... La definizione di disabilità varia molto da Paese a Paese. Secondo un modello medico è un'anormalità fisio-psicologica, secondo quello sociale riguarda invece gli svantaggi creati dall'ambiente fisico-sociale. Seguendo la prima tenderò a terapizzare la menomazione, seguendo la seconda invece mi dedicherò a interventi sociali (barriere o facilitazioni). Ma preferibile è il modello bio-psico-sociale, secondo il quale funzionamento e contesto si intersecano". Un ultimo accenno al fatto che ormai appare acclarato che il termine handicap vada scoraggiato: lo ha sancito espressamente l'ONU, in quanto discriminatorio.

D. F.



CENTRO MEDICO SICILIANO
Amplisound
CONVEZIONATO A.S.L.

NOVITA':

- sistema post auricolare canale
 - unica protesi acustica digitale al mondo
- TEST GRATUITO DELL'UDITO

VIENI, LO PROVI E VAI

PROVA GRATUITA
3 GIORNI

Numero Verde

800- 959019

PALERMO - Via G. Di Marzo 61/B - Tel. 091 6255947 - 6255970 - Fax 091 2513481

Intervista al presidente della Capp, Pippo Fiolo. Finalità e progetti della Cooperativa

Sinergie per la promozione umana e l'integrazione sociale dei cittadini

A margine del convegno organizzato allo Steri dalla Capp, abbiamo intervistato il Presidente Pippo Fiolo per illustrare finalità e programmi della Cooperativa.

Il convegno è stato organizzato dalla Capp. Vuole spiegarci di cosa si occupa la Cooperativa?

La Capp è una cooperativa sociale nata nel 1990 allo scopo di unire diverse figure professionali per sviluppare sinergie e professionalità nel campo della promozione umana e dell'integrazione sociale dei cittadini. Il termine ultimo è la persona, sia esso operatore o utente, da rispettare nella sua identità e autonomia. Soggetti in relazione costruttiva tra loro.

In quale territorio agisce?

Attualmente è presente ed è in convenzione nei territori dell'ASL 1 di Agrigento, dell'ASL 5 di

Messina, dell'ASL 6 di Palermo. In particolare siamo nei distretti di Patti, Palermo, Cefalù, Petraia, Canicattì, Ribera e Licata.

Come agite?

Ogni azione è stabilita da una équipe composta dal direttore sanitario, dal medico specialista, dal fisioterapista, dall'assistente sociale, dallo psicologo e dal col-

laboratore amministrativo, oltre che da un responsabile di gestione e qualità. Le prestazioni vengono erogate al domicilio del paziente dalle ore 8.00 alle ore 14.00, salvo eccezioni. Il lavoro è ampiamente partecipato dal paziente.

Come si accede al servizio?

Si presenta regolare domanda

indirizzata al Distretto di appartenenza, corredata da prescrizione del medico di base per terapia riabilitativa e dichiarazione di possesso dei requisiti, cioè certificazione ai sensi della Legge 104/92 (o istanza). Il Distretto poi provvede ad esaminare la richiesta e a rimetterla al CUP (Centro Unificato Prenotazioni)

Com'è possibile mettersi in contatto con voi?

La sede palermitana è in via Marchese di Villabianca 120. In numero telefonico è 091 347166. Abbiamo un sito che invitiamo a frequentare: www.capponline.net. L'indirizzo di posta elettronica è invece palermo@capponline.net. Nostro punto d'orgoglio è la misurazione della qualità del servizio, cioè dei sistemi di rilevamento della soddisfazione dei pazienti, provenienti da puntuali interviste. Certi: ne teniamo davvero conto. Per noi l'uomo è al centro di ogni cosa.



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

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

viva l'Italia
CHANNEL
SKY 910

by

PROMO ITALIA

per informazioni
091 522242
328 8625855

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**