



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. 6 - 5 febbraio 2007

Quale cura scegliere

Diego Fabra

Un'epoca singolare la nostra. Qualsiasi mercato è caratterizzato da una pletera di opzioni che determina tanta opportunità di scelta, in ogni campo. Abbiamo tutto? Non proprio. Nel grande supermercato globale delle scelte troviamo persino le tante e diverse possibilità di cura: quella tradizionale, che affonda le sue radici nel cosiddetto metodo scientifico e che ci accompagna da sempre nei luoghi ufficiali della sanità; le diverse correnti di medicina naturale, che osservano con tanta attenzione i processi biologici insiti negli elementi che vengono forniti dal creato, le piante in primo luogo, e che studiano le tante energie presenti in noi e fuori di noi, i meccanismi di reazione o di assuefazione, e via dicendo.

Ma nel panorama variegato si inseriscono figure, più o meno accreditate, che si occupano, ad esempio, di osteopatia, di comportamenti e relazioni, di intolleranze alimentari, di ago- o cranio-puntura, fino a forme che tendono a unire spiritualismo e capacità terapeutiche.

Ogni singolo professionista scuserà se si è involontariamente sentito incluso in uno strano minestrone, magari con altri "ortaggi" che trova di cattivo gusto, ma è proprio questo il panorama che viene proposto al paziente da un mercato solo in apparenza completo. Nella confusione tentiamo di suggerire qualche consiglio. Molto spesso accade che un nuovo soggetto terapeutico si collochi, in questo strano mercato, in spazi lasciati vuoti dagli altri. Mi riferisco in particolar modo alla medicina tradizionale, l'unica che può vantare un vero rigore metodologico sia nella sperimentazione sia nell'acquisizione dei dati su popolazione, ma che dimentica troppo sovente che tutto si muove per il bene della persona che è sempre e comunque da servire con dedizione assoluta. Accade così che qualsiasi soggetto, sia esso omeopata o counselor o agopuntore, abbia la compiacenza di ascoltare davvero e di guardare negli occhi il paziente dedicando a lui tempo

segue a pagina 2 →

Ancora poca chiarezza nel dibattito sull'eutanasia

Luciano Sesta*

Da quando Piergiorgio Welby, copresidente dell'Associazione radiocale Luca Coscioni e malato di distrofia muscolare, ha rivolto un video appello al presidente della Repubblica Giorgio Napolitano, in cui ha di fatto chiesto, pubblicamente, il diritto all'eutanasia si è avviato un dibattito sul cosiddetto "testamento biologico", ovvero su un documento tramite cui si possa decidere a quali trattamenti sanitari essere sottoposti qualora ci si dovesse trovare privi della capacità di esprimere le proprie preferenze.

Un termine usato in modo improprio

Come ha dimostrato tutto quel che è seguito all'appello di Welby, il termine "eutanasia" è spesso utilizzato impropriamente, e viene a volte confuso con il rifiuto dell'accanimento terapeutico. Non iniziare o sospendere delle cure che non guariscono il paziente, ma che ne prolungano solo penosamente la sofferenza, non è una forma di eutanasia, ma di rifiuto dell'accanimento terapeutico.

In questo caso infatti (che non include il caso dell'idratazione e dell'alimentazione artificiale) si lascia morire il paziente, ma non lo si uccide come avviene invece nell'eutanasia, definita dal Comitato Nazionale di Bioetica (CNB) come "uccisione deliberata di un paziente allo scopo di eliminare le sue sofferenze".

La questione è certamente complessa e delicata, ma si può dire che l'eutanasia, benché animata dalla lodevole intenzione di eliminare il dolore, non è una risposta umanamente adeguata alla domanda di senso e di solidarietà che il malato, attraverso il suo soffrire, rivolge alla comunità familiare e ospedaliera.

È auspicabile, piuttosto, una maggiore attenzione alle cure palliative quale segno di un accompagnamento al morire in cui si esprime, in modo umanamente più idoneo, la nostra compassione verso chi soffre.

*Docente di Bioetica
nella Facoltà di Lettere e Filosofia
lusesta@libero.it

in questo numero

pag. 2: **MEDICINA**

- Il dolce aroma del caffè

pag. 3: **MEDICINA**

- Il Metodo Mézières
- Inbox

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

- Un altro siciliano da "esportazione"
- INVITO ALL'ASCOLTO: Quando l'orchestra si diverte
Il giovane Chopin e Tchaikovsky in programma al Politeama
- Il quesito scacchistico

■ Mamma, li Turchi!

pag. 5: **PAUSA CAFFE'**

- Cruciverba
- Sudoku
- Chicche di caffè

pag. 6: **RUBRICHE**

- LA RECENSIONE:
La luna si mangia i morti
La casa azzurra
- MANGIARBENE
Perché i cereali integrali?

■ Annunci professionali

■ Recapiti utili

pag. 7: **LA SALUTE SOCIALE**

- Toti e Totino, ASL 6 e A.F.I.Pre.S. un impegno nel mondo del disagio psichico
- Diversabili "in movimento": ANGLAT per l'autonomia e la libertà

pag. 8: **STORIA DELLA SANITA' IN SICILIA**

- Gli ospedali palermitani del '500 e '600
- Cerchi una farmacia?

Solare Termico

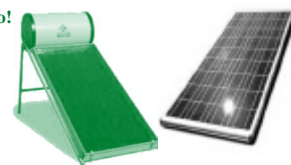
Uno scaldabagno elettrico incide sulla bolletta per circa 450 Euro all'anno.

Un pannello solare di 2 mq sostituisce completamente lo scaldabagno.

Il costo del pannello solare è detraibile dalle tasse per il suo 55%.

Praticamente si paga da solo! Scegliendo la dilazione triennale le rate si pagano con ciò che si risparmia in bolletta.

Metti il Sole nel tuo contatore



La consapevolezza paga

Solare Fotovoltaico

Vendere Energia Elettrica al Gestore della Rete si può, grazie al DM 28/07/05.

Un generatore da 10 mq produce in Sicilia circa 1500 kWh l'anno.

Il costo di gestione è quasi nullo perché non vi sono parti in movimento.

La garanzia è di 20 anni e per 20 anni l'energia prodotta ci verrà pagata.

Sunergy
energia movimento

SUNERGY S.r.l. - Via A. De Gasperi, 173/a - 90146 PALERMO
Tel: 091 516254 - Fax: 091 3809940 - Email: info@sun-ergy.eu

Come un chicco di caffè

Come si sviluppa il processo di decisione responsabile attraverso risposte di comprensione da parte del counselor? Una storia ci aiuta a comprenderlo meglio

Una figlia si lamentava con suo padre circa la sua vita e di come le cose le risultavano tanto difficili. Non sapeva come fare per proseguire e credeva di darsi per vinta. Era stanca di lottare. Sembrava che quando risolveva un problema, ne apparisse un altro.

Tre pentole sul fuoco

Suo padre, uno chef di cucina, la portò al suo posto di lavoro. Lì riempì tre pentole con acqua e le pose sul fuoco. Quando l'acqua delle tre pentole stava bollendo, in una collocò carote, in un'altra collocò uova e nell'ultima collocò grani di caffè. Lasciò bollire l'acqua senza dire parola. La figlia aspettò impazientemente, domandandosi cosa stesse facendo il padre. Dopo venti minuti il padre spense il fuoco. Tirò fuori le carote e le collocò in una scodella. Tirò fuori le uova e le collocò in un altro piatto. Finalmente, colò il caffè e lo mise in un terzo recipiente. Guardando sua figlia le disse: "Cara figlia mia, carote, uova o caffè?" fu la sua domanda.

Carote, uova e caffè

La fece avvicinare e le chiese che toccasse le carote, ella lo fece e notò che erano soffici, dopo le chiese di prendere un uovo e di romperlo, mentre lo tirava fuori dal guscio, osservò l'uovo sodo. Dopo le chiese che provasse il caffè, ella sorrise mentre godeva del suo ricco aroma. Umilmente la figlia domandò: "Cosa significa questo, padre?" Egli le spiegò che i tre elementi

Ornella Ingargiola*



avevano affrontato la stessa avversità, "l'acqua bollente", ma avevano reagito in maniera differente. La carota arrivò all'acqua forte,

dura, superba; ma dopo avere passato per l'acqua, bollendo era diventata debole, facile da disfare. L'uovo era arrivato all'acqua fra-

gile, il suo guscio fine proteggeva il suo interno molle, ma dopo essere stato in acqua, bollendo, il suo interno si era indurito. Invece, i grani di caffè, erano unici: dopo essere stati in acqua, bollendo, avevano cambiato l'acqua.

Quale sei tu figlia?

"Quale sei tu figlia?" - le disse. "Quando l'avversità suona alla tua porta, come rispondi? Sei una carota che sembra forte, ma quando l'avversità ed il dolore ti toccano, diventi debole e perdi la tua forza? Sei un uovo che comincia con un cuore malleabile e buono di spirito, ma che dopo una morte, una separazione, un licenziamento, una pietra durante il tragitto diventa duro e rigido? Esternamente ti vedi uguale, ma sei amareggiata ed aspra, con uno spirito ed un cuore indurito? O sei come un chicco di caffè? Il caffè cambia l'acqua, l'elemento che gli causa dolore".

"Quando l'acqua arriva al punto di ebollizione il caffè raggiunge il suo migliore sapore. Se sei come il chicco di caffè, quando le cose si mettono peggio, tu reagisci in forma positiva, senza lasciarti vincere, e fai sì che le cose che ti succedono migliorino, che esista sempre una luce che illumina la tua strada davanti all'avversità e quella della gente che ti circonda".

"Per questo motivo non mancare mai di diffondere con la tua forza e positività il dolce aroma del caffè. Questo è un augurio personale, ugualmente per non mancare di usare intelligenza e accortezza".

*Counselor

DALLA PRIMA PAGINA

Quale cura scegliere?

e cortesia venga a scoprire aspetti apparentemente secondari di un quadro clinico, ma che in realtà andavano ben considerati. Dunque cercate il professionista con queste caratteristiche, ma mai dimenticando che l'ascendente che possono avere alcuni personaggi carismatici e talune pratiche promettenti guarigioni miracolose costituiscono un pericolo, perché possono allontanare da percorsi di salute meno fantascientifici, ma certamente più solidi, creando illusioni e perdite di tempo. Noi vorremmo la persona non proprio dentro un supermercato della salute ma piuttosto presso un bravo bottegaio di fiducia, onesto, competente e gentile.

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

Il metodo Mézières

Per il trattamento e la prevenzione del mal di schiena e di tutto l'apparato muscolo-scheletrico



Paolo Mottareale*

Francoise Mézières, scomparsa nel 1991 all'età di 82 anni, ha elaborato il metodo che porta il suo nome e ha fondato l'A.M.I.K., l'Associazione méziérista internazionale di kinesiterapia.

Contrastando la tendenza analitica contemporanea, ha lavorato per oltre 40 anni per definire e mettere a punto un approccio globale al paziente, aprendo alla kinesiterapia nuovi orizzonti e contribuendo all'evoluzione delle conoscenze sul funzionamento del corpo umano, in particolare sull'ortopedia, la ginnastica e la kinesiterapia classica.

"Il corpo", - dice la Mézières - è schiacciato dalla propria forza-peso, cioè dalle ipertonie, dalle tensioni e contrazioni, dalle perdite di elasticità, dalle contrazioni. Inoltre le rigidità muscolari, le scorrette posture, a lungo termine, a causa delle continue contrazioni su una o più parti della colonna vertebrale, determinano alterazioni strutturali.

Il metodo Mézières si occupa globalmente della struttura corporea ed ha l'obiettivo di allungare le catene muscolari attraverso posture adeguate al soggetto da trattare utilizzando molteplici varianti, facilita il riallineamento della colonna vertebrale, modificandone o riducendone i problemi e i vari squilibri che sono anche a carico dell'apparato muscolare.

Il metodo Mézières è, dunque, una tecnica di rieducazione individuale che permette il recupero funzionale attraverso il trattamento della causa del disequilibrio corporeo; consente, oltre alla correzione della postura, il rilasciamento delle contratture, combatte i dolori articolari e rende armonica la forma del corpo.

Essendo un metodo di lavoro globale e non segmentario, effettuato attraverso un'inspirazione lenta e profonda, aiuta la persona a "dialogare" con il proprio corpo, agendo profondamente sulla catena statica, al fine di ottenere un equilibrio statico globale e un recupero funzionale. Il suo campo di applicazione è quello dei disequilibri funzionali a livello:

- vertebrale: lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, ecc...
- articolare: periartrite scapolo-omeroale, coxartrosi, ecc...
- muscolare: sindrome degli scaleni, del piri-



forme, ecc...

- dismorfo: iperlordosi, ipercifosi, scoliosi, ecc...

Il metodo Mézières è indicato anche per la prevenzione dei più comuni traumi muscolari negli sportivi e in tutti i casi in cui, pur in assenza di una patologia ortopedica, si vuole raggiungere e mantenere uno stato di benessere attraverso una maggiore conoscenza del sé corporeo.

Il programma del trattamento è organizzato in un ciclo di lavoro individuale e prevede una seduta a settimana.

Dopo aver svolto un'accurata anamnesi, eventualmente supportata da accertamenti diagnostici (RX, RMN... di competenza medica), si procede all'esame posturale per mettere in evidenza le tensioni muscolari del soggetto e procedere, quindi, allo specifico, individuale trattamento.

Il valore aggiunto di questo metodo è quello di consentire il raccordo e l'integrazione di competenze specialistiche diverse (medico di base, ortopedico, fisiatra,) il che facilita un approccio olistico alla persona-paziente.

*Kinesiterapista

inbox

Un centro di monitoraggio della contraccezione

Nasce in Italia il Ciemmea, primo network per il monitoraggio degli aspetti legati alla contraccezione orale. Si propone di dare consulenza, anche attraverso un questionario online (www.ciemmea.net), con la consulenza di specialisti di differenti discipline mediche (ginecologi, dermatologi, ecc.) al fine di un approccio sicuro e corretto alle terapie contraccettive.

L'Holter glicemico migliora la gestione del diabete

Lo studio Guard-Control ha valutato l'utilità di un sistema di rilevazione della glicemia continuo nelle 24 ore per il miglior inquadramento della terapia. I risultati sono positivi: la possibilità di evidenziare la glicemia più di 100 volte nelle 24 ore attraverso un sistema portatile ha fatto ottenere un miglioramento del due per cento dei valori di emoglobina glicosilata, dato assolutamente superiore ad ogni gruppo di controllo.

In aumento i casi di diabete mellito tipo II

Aumentano i casi di diabete mellito tipo II in età evolutiva con il rischio di complicanze macrovascolari. Il sistema migliore per prevenire tale malattia è sempre costituito dall'adesione a uno stile di vita corretto, consistente in pratica di regolare attività fisica, alimentazione sana ed equilibrata e, dove necessario, l'apporto di un sostegno psicologico.

Attenzione alle cadute!

Dal Piemonte giungono alcune linee-guida per la prevenzione delle fratture da osteoporosi. Tra le precauzioni per evitare cadute casalinghe, vengono elencati alcuni fattori di rischio: superfici scivolose, ostacoli (scale, gradini, mobili, tappeti, cavi elettrici), illuminazione eccessiva o insufficiente, bagno senza appigli, calzature troppo larghe con suole lisce e tacchi alti, animali domestici, interruttori poco accessibili, letti troppo alti o bassi, sedili troppo alti o bassi, sedie poco stabili e prive di braccioli.

Centro Dialisi CENTRO EMODIALITICO MERIDIONALE

Direttore Sanitario
GRAZIA LOCASCIO
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

Un altro siciliano da "esportazione"

Dario Tamburello

Con Filippo Juvara, nato a Messina nel 1678, e proveniente da una grande famiglia di orafi e argentieri, continua la serie di grandi artisti siciliani che ebbero un ruolo fondamentale nella storia dell'arte europea. La bottega di famiglia viene fondata a Messina, nella vecchia strada dei Banchi, intorno al 1665 da Giovanni Battista, Gregorio e Pietro Juvara, ai quali si uniscono i figli di Pietro, Sebastiano, Eutichio e Francesco. Il più famoso membro della famiglia è figlio di seconde nozze dello stesso Pietro. Filippo impara fin da bambino l'arte dell'oreficeria e del lavoro del cesello, seguendo i componenti della sua numerosa famiglia, impegnata tra l'altro in lavori nella Cattedrale di Messina.



F. Juvara: Palazzo Madama a Torino

Il suo contributo è fondamentale per spingere le pesanti forme barocche dell'argenteria siciliana verso un'eleganza e una grazia tutte settecentesche. Ma per la sua straordinaria creatività l'ambiente siciliano comincia a stargli stretto e nel 1702 si trasferisce a Roma, da dove tornerà nel 1705 per la morte del padre, e dove resterà fino al 1715. Purtroppo le uniche opere architettoniche siciliane furono distrutte dal disastroso terremoto di Messina nel 1908. Assegnata la Sicilia ai Savoia nel 1713, vi si trasferisce per poco tempo, a prendere possesso del nuovo regno, Vittorio Amedeo di Savoia, che poi (ingrato) ci scambia con la Sardegna (1718), ma notato il talento di Filippo lo porta con sé a Torino facendone l'architetto di corte, ed è qui che Juvara realizzerà le sue opere più importanti. Le sue architetture sono sicuramente grandiose e scenografiche, caratteristiche tipicamente barocche, ma hanno un equilibrio e una compostezza classica, che anticipano e favoriscono la nascita del Neoclassicismo.

Nella Basilica di Superga dimostra innanzi tutto l'originale traduzione dei suoi studi sui monumenti romani, l'accostamento tra un portico con frontone triangolare, con riferimento ad un tempio, e un corpo circolare, che ricorda il Pantheon. La chiesa, inserita nel lato del grande convento sulla collina rivolto verso la città, si protende in avanti con il suo perimetro curvo e si sviluppa in alto in una gigantesca cupola. Il movimento possente delle masse architettoniche sono alleggerite da una luminosità e da un'eleganza tipicamente settecentesca. C'è poi un chiaro riferimento alla chiesa di S. Agnese in Piazza Navona di Francesco Borromini nelle superfici curve contenute da due campanili.

Altro capolavoro è la Palazzina di caccia di Stupinigi, costituita da un corpo centrale coperto da una cupola, corrispondente ad una splendido salone da ballo a doppia altezza, dal quale si irradiano quattro bracci protesi verso la campagna, due di essi si prolungano in un abbraccio chiude il grande piazzale d'ingresso. La facciata di Palazzo Madama, caratterizzato dal monumentale scalone interno, si appoggia sulle strutture dell'antico Castello di Torino, e mostra una severità che già anticipa il Neoclassicismo. Filippo Juvara, la cui fama aveva ormai varcato i confini dell'Italia, morirà a Madrid nel 1736, dove stava lavorando alla costruzione del monumentale Palazzo Reale dei Borbone.

invito all'ascolto di Alessio Fabra

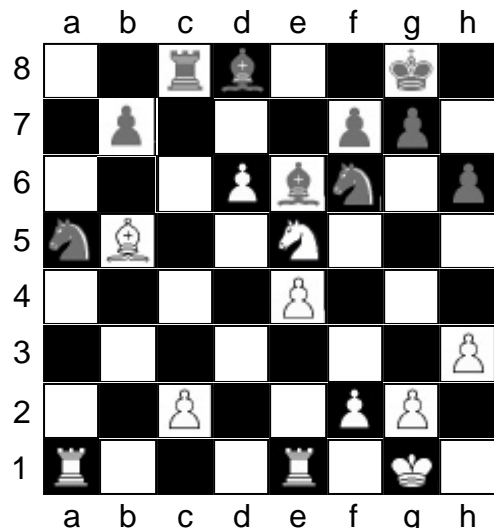
Quando l'orchestra si diverte

Venerdì 26 Hubert Soudant ha egregiamente diretto l'Orchestra Sinfonica Siciliana in un programma dedicato al Settecento. La Sinfonia n.102 di Haydn è stata eseguita in modo impeccabile, con attenta cura del particolare, specialmente nell'Adagio dal quale il direttore è riuscito a trarre lo stupefacente mondo di suggestioni creato dal compositore. Il Minuetto - scritto da Haydn con un tempo più veloce del solito - è stato, invece, rallentato e cadenzato: scelta forse tecnicamente opinabile, ma dall'effetto gradevole. Il concerto ha dato la sensazione di un piacevole coinvolgimento da parte degli stessi musicisti. Sensazione confermata sin dall'entrata di Andreas Wittmann, che ha dato al Concerto per Oboe e Orchestra di Mozart un sapore particolare, un'atmosfera dolcissima e "tenera". Splendida poi la Sinfonia Concertante per Fati e Orchestra, che i Solisti della Berliner hanno eseguito in modo irreprensibile e all'insegna del lieto divertimento.

Il giovane Chopin e Tchaikovsky in programma al Politeama

Venerdì 9, sabato 10 e domenica 11 febbraio l'Orchestra Sinfonica Siciliana sarà condotta da Giuseppe Cataldo con la partecipazione della pianista Enrica Ciccarelli.

La prima parte della serata presenterà l'esecuzione del Concerto per Pianoforte e Orchestra n.1 in Mi minore di Chopin, nel bene e nel male, un'opera profondamente romantica, pervasa da una passione ora coinvolgente, ora eccessivamente sentimentale. Presenta quell'esuberanza di idee musicali che caratterizzerà lo stile del compositore maturo, ma che in quest'opera giovanile dà quasi una sensazione di dispersione. L'Allegro maestoso ha un tema accattivante, presentato dall'orchestra, permeato da quel carattere spavaldo e profondamente malinconico tipico della musica slava (melodie simili saranno riprese anni dopo da Brahms e Dvorak), che viene trattato con stili "presi in prestito" da Beethoven, Mozart e altri maestri del passato. Quando il tema viene ripresentato dal pianoforte si coglie perfettamente il caratteristico marchio chopiniano che si rivela in tutta la sua pienezza e ricchezza. La Romanza è intrisa di patetismi e slanci fin troppo sentimentali (giustificabili con la giovanissima età del compositore), che la rendono a volte un po' pesante. Di tutt'altro carattere è il Rondò, fresco e divertente movimento di stampo mozartiano. Nella seconda parte del concerto sarà eseguita la Sinfonia n.5 in Mi minore di Tchaikovsky. Il tema è fin dall'inizio affidato a un "rassegnato" fagotto, che si trascina mestamente fin quando la melodia non viene ripresa da tutta l'orchestra, che esplose in un lacerante dolore, inframmezzato da momenti malinconicamente nostalgici e da altri di gioia nervosa. L'Andante cantabile è un capolavoro di mobilità espressiva e di sapienza costruttiva. Tchaikovsky è riuscito ad esprimere un'ampia gamma emotiva semplicemente con il gioco di timbri e tensioni architettoniche. Il Valzer (al posto del tradizionale Scherzo) ha un carattere spensierato e cortese che offre uno stacco dal tono mesto dell'opera. Il Finale ripropone il tema del primo movimento in tonalità maggiore con un effetto particolarissimo, una sfumatura emotiva difficilmente descrivibile. Il primo dolore ora sembra vinto, non senza drammatici contrasti che danno vita a bellissime suggestioni incredibilmente forti e nitide.



Il quesito scacchistico

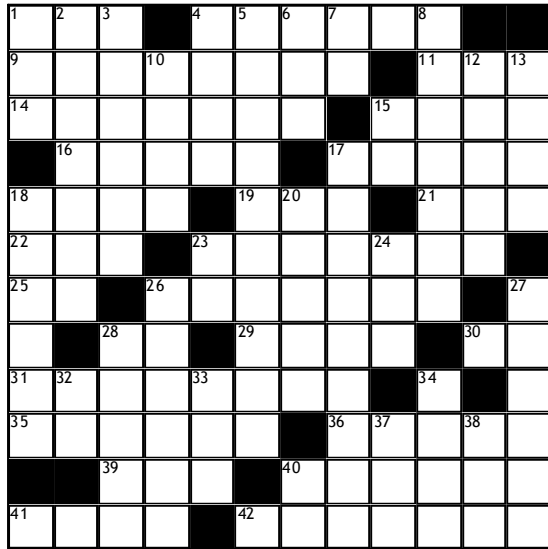
Il Bianco ha appena catturato il pedone e5 con il cavallo. E' stata una buona idea?

a cura del Centro Scacchi

La soluzione è a pagina 5

Mamma, li turchi!

Durante l'impero ottomano, precisamente nell'estate del 1799, a Palermo approdò la flotta navale turca. Era uso che l'aristocrazia visitasse le navi, quella più in vista era la flotta dell'ammiraglio che si distingueva per i dolci e i rinfreschi che offriva. Il barone Micciché, colpito dalla signorilità dell'ammiraglio, volle ricambiare la cortesia invitandolo nella propria residenza. Qui accadde il misfatto! Durante il banchetto un marinaio turco si addentrò nelle stanze della servitù, dove riposava una serva vittima della libido di questi. Accorsi alle urla della poverina rimasero sbigottiti davanti allo "spettacolo", imbarazzato l'ammiraglio si congedò dal barone. La storia sembrava essersi dissolta tra le chiacchiere della casa, ma il giorno dopo successe il "finimondo" quando alcuni marinai turchi irrupero nella bottega di un calzolaio, sito nella strada di Mezzomonreale, cercando di violentare la moglie di quest'ultimo. Nel giro di poche ore lo seppe tutto il popolo palermitano che si rivoltò contro i marinai. Si diede inizio ad una vera e propria "caccia al turco", e ogni qualvolta venivano avvistati, qualcuno gridava "mamma li turchi". (A. A.)



CRUCIVERBA

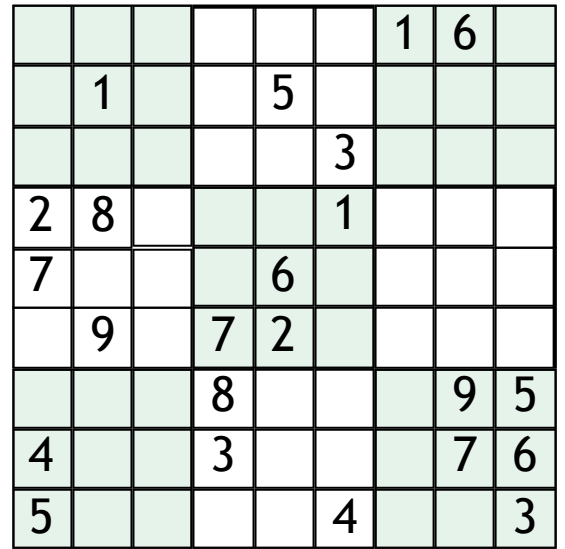
ORIZZONTALI

1 Tasto per tabulazioni 4 Congiunzione 9 Fiore senza perianzio 11 Commissione d'Appello Federeale 14 Relativo ai sogni 15 Sfogo sulla pelle 16 Surplus 17 Vi fu immerso Achille e Palude iracondi (Dante) 18 Giorno latino 19 Milledue per i latini 21 Decreto Legge Luogotenenziale 22 Alcuni senza lui 23 Primo mese dell'anno solare 25 Coda di cavallo 26 Pezzo d'artiglieria che spara con una traiettoria curva 29 L'odierna Tripoli 29 Capaneo ne era il re 30 Alla fine dello stelo 31 Jagellone re Ungherese del XV secolo 35 Cambiare l'aria 36 Atteggimento, abitudine 39 Millecinquantuno romani 40 Città a Nord di Asmara 41 Dell'ira a Roma 42 Oppresso, sovraccarico

VERTICALI

1 L'alternanza delle forze Yin e Yang 2 Relativo all'acne 3 Karen autrice de "La Mia Africa" (se non lo sai guarda tra le Chicche di caffè) 4 Emiro senza fine 5 Il Parlamento italiano

6 Abbondo senza ABN 7 Dittongo in maree 8 Assassinio di massa 10 Arti inglesi 12 Membro di un popolo stanziatosi in Britannia nel 300 d.c. 13 Sentire inglese 15 Asti 17 Luoghi di culto ebraici 18 Taglio i capelli a Sansone 20 In mezzo 23 Gorizia 24 Antico precettore 26 Suino comune 27 Fiume della Camargue 28 Gonfiore sieroso 32 Arezzo 33 Sacro Romano Impero 34 La nostra vecchia moneta 37 Unione Europea di Radiodiffusione 38 Nel cinema e nel tennis 40 Campobasso



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.

chicche di caffè

KERAN BLIXEN La scrittrice danese, resa nota dal bel libro autobiografico "La mia Africa", prima ancora che donna di lettere è stata per lunghi anni coltivatrice di caffè in una fattoria di sua proprietà sugli altipiani del Kenya. Nel paese africano la scrittrice giunse nel 1914 per sposarsi con Bror Blixen che aveva acquistato una vasta piantagione di caffè. La Blixen nelle sue memorie scrive che "Caffè significava oro e il mondo chiedeva caffè del Kenya". Particolarmente suggestive sono le pagine che dedica nelle sue memorie alla coltivazione del caffè.

IL CAFFÈ' NELLA CANZONE Domenico Modugno musicò e cantò un pezzo particolarmente spiritoso di Pazzaglia sul caffè, dal titolo, manco a dirlo, "O ccaffè":

"O llatte è bbuono e 'a ciuocolata è ddoce/ e ppure a cammumilla bbene fa/ rinfresca ll'orzo e 'o vino fa felice/ e sulo ll'acqua 'a sete fa passà.../ Ma 'nu milione 'e ggente/'e Napule comm'a mme/ Nun vono sapè niente/ e campano c'o ccaffè.../ Pe' vevere 'o ccaffè se trova 'a scusa:/ io ll'offro a 'nato e 'nato ll'offre a mme..."

SOLUZIONE DEL SUDOKU

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

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA

I	R	A	E	O	B	E	R	A	T	O
C	H	E	R	E	N					
A	R	E	A	R	E	G	U	I	S	A
L	A	D	I	S	L	A	O			
I	E	A		A	R	G	O			
L	O		M	O	R	T	A	I	O	
A	C	N		G	E	N	N	A	I	O
D	I	E	S		M	I	L	I	D	L
E	X	T	R	A		S	T	I	G	E
O	N	I	R	I	C	O		A	C	N
A	C	L	A	M	I	D	E		C	A
T	A	B	E	B	B	E	N	E		

SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO DI PAGINA 4

No, non è stata una buona idea. Il Nero ha replicato 25...Tos guardando un pezzo per via del "attacco doppio sull'alte e sul cavallo indifesi. Il Bianco ha continuato a lottare, ma alla fine è stato costretto ad arrendersi.

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

Morettino

Numero Verde **800-126692**

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

la recensione

mangiarbene

La luna si mangia i morti

Antonio Russello - Edizioni Santi Quaranta

Vi proponiamo il romanzo d'esordio di Santi Quaranta, scrittore siciliano purtroppo dimenticato, le cui opere, recentemente riscoperte, sono state ristampate dalle Edizioni Santi Quaranta. Attraverso gli occhi di un ragazzo, che tenta di ricostruire l'identità del padre morto, Russello ci narra una Sicilia rurale del dopoguerra, caratterizzata dal violento scontro tra la "mafia" (il padre del ragazzo era un noto brigante, stimato dal popolo) e l'ordine costituito, dal permanere dei vecchi valori e dei costumi del mondo contadino e della famiglia patriarcale, da una asprezza del paesaggio che viene descritto con tinte vivide e impressioniste. Comunque, nonostante l'importanza che gioca la Sicilia nella narrazione, va detto che Russello sa imprimere alla vicenda un carattere universale. La scrittura di Russello, quasi completamente scevra di folklorismi e termini gergali, risulta piana e asciutta, anche per via della particolare costruzione sintattica.

Amir Arouet

Questo libro è in vendita presso la Libreria Diogene
Via Isidoro La Lumia 26/a 90139 Palermo telefono: 0916118029
<http://www.libreriadiogene.it> e-mail: info@libreriadiogene.it

La casa azzurra

Meaghan Delahunt - La Tartaruga edizioni
339 pagine - 15,90 euro

L'autrice, con questo romanzo d'esordio, trascina con sapienza il lettore nel carosello degli ultimi anni di vita di Lev Trockij, rifugiatisi in Messico per sfuggire alla polizia di Stalin. Dalla voce dei personaggi - alcuni realmente esistiti, altri frutto di fantasia - prendono forma, a poco a poco, come le tessere di un puzzle, le personalità complesse e le difficili relazioni che intercorsero tra la pittrice Frida Kahlo, suo marito il muralista Diego Rivera e Lev Trockij, dal giorno in cui il rivoluzionario russo viene accolto nella Casa Azzurra, abitazione di Frida e Diego - ora trasformata in museo - al giorno del suo assassinio per mano di un agente sovietico. Poi il racconto procede a ritroso, attorcigliandosi e perdersi nei meandri della storia: diventando il romanzo del leader sovietico, della Rivoluzione d'Ottobre e dei suoi orrori infiniti. L'ardore politico di Lev, il suo amore per la scrittura, le sue piccole idiosincrasie, i rituali di una vita in declino, passano attraverso la passione travolgente di Frida, l'amore incrollabile della moglie Natalja, lo sguardo limpido e diretto della gente semplice di Città del Messico. Un romanzo appassionato e appassionante, raccontato con leggerezza ma non senza profondità, magistralmente tradotto da Marina Premoli.

Ariela Faso

Perchè i cereali integrali?

VIAGGIO NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE

a cura dello Studio Nutrizione e Dietetica

Da tempo ci troviamo in prima linea in una "battaglia alimentare" che riteniamo importante, quella dell'uso dei cereali integrali. La nostra alimentazione, infatti, risente dell'eccessiva manipolazione dei prodotti alimentari, che allontanano sempre più il nostro organismo dalla naturalezza dei cibi. Diversi studi condotti su popolazione di età adulta e in buone condizioni di salute hanno dimostrato che c'è una correlazione positiva tra assunzione di cereali integrali e riduzione dei fattori di rischio cardiovascolari o diabetici. In particolare le concentrazioni di omocisteina e di elementi proinfiammatori aggressivi per cuore e vasi, sono state riscontrate in minor quantità proprio in quella parte di popolazione che consuma cibi integrali.

La possibilità che consumatori di cereali integrali vadano incontro a sindrome metabolica e diabete, inoltre, è risultata minore che in tutti gli altri. Questo corrisponde a una migliore e più lunga aspettativa di vita. Oggi il mercato propone una gamma vasta e appetibile di prodotti che vanno dal biologico puro all'industriale controllato: questo produce una adesione sempre maggiore ai consigli che il medico si sforza di dare a coloro che intendono migliorare il profilo lipidico e glucidico attraverso l'inserimento dei cereali integrali. Ottimi alleati, dunque, nei programmi di prevenzione che intendiamo diffondere anche attraverso le pagine del nostro giornale.

Continuiamo a pubblicare ricette contenute in ricettari dietetici specializzati per il controllo del diabete e delle malattie da obesità a titolo dimostrativo per un uso corretto degli alimenti.

RISO E LATTE CON LA ZUCCA

Mondate e tagliate a dadini 100 gr di zucca. Sciacquate bene 2 porzioni di riso integrale.

In una casseruola mescolate il riso integrale e la zucca, bagnateli con 5 dl di latte parzialmente scremato a temperatura ambiente e portate in ebollizione. Fate cuocere a fuoco lento e rimestando con un cucchiaino di legno per il tempo necessario che dipende dal tipo di riso che avete scelto. Se e quando necessario, lungo la cottura unite ancora poca acqua bollente, il riso deve essere servito all'onda.

Alla fine regolate di sale e profumate con noce moscata e cannella in polvere a piacere. A fuoco spento mantecate con 20 gr di formaggio tipo caprino e servite.

Tenete conto che il tempo di cottura del riso, di tutti i tipi, integrali e non, nel latte è più lungo che in brodo; empiricamente, per il riso brillato, si calcola un terzo del tempo in più. Per quello integrale dipende dal riso. (ricetta tratta da Allan Bay e Patrizia Bollo)

Annunci professionali

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

ASSOCIAZIONI

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

ESTETISTI- PARRUCCHIERI

HAIR FASHION DI GIUSEPPE MATRANGA
Parrucchieria ed estetica uomo-donna - solarium - extension. Orario no-stop 9-19. Via Saverio Scrofani 28 - Palermo cell. 3333645633

MEDICI SPECIALISTI

DOTT. PAOLO MOTTAREALE
Terapia manuale osteopatica - Mézierès - Massaggio olistico con tecniche orientali - Kinesioterapia rieducativa per spalla, colonna v. tibio-tarsica, ecc. Presso Centro Medico - Via Mondini 23 - Cell. 3387119384. Corsi per terapisti al sito www.fisiocorsi.it

STUDIO DI MEDICINA INTEGRATA

DOTT. EDMONDO PALMERI
Medico chirurgo, spec. in chirurgia vascolare - Nutrizionista - Omeopatia - Omotossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Fisioterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocolonterapia. Via delle Croci 2/G Tel. 0917302828 - edi@beneinforma.it

DOTT. VINCENZO SORTINO
Specialista in nefrologia, Omeopatia, Omeomesoterapia per trattamento di cefalee, cellulite, dolori articolari, ecc. Via Maggiore Toselli, 85 Tel. 09136269711 - cell.347 5143449

ODONTOIATRI

DOTT. GIUSEPPE NOCERA
Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie, Ortodonzia - Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091343308

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

Toti e Totino, ASL 6 e A.F.I.Pre.S.: un impegno nel mondo del disagio psichico

Serata del 21 gennaio al Teatro Ranchibile: tutto esaurito per assistere allo spettacolo organizzato dagli operatori del Modulo dipartimentale di salute mentale della ASL 6 sito in via La Loggia: i dottori Giuseppe Piazza, Lucia Nava e Michel Inguglia, l'assistente sociale Aurora Di Falco e la pedagoga Chiara Maiorana.

Lo spettacolo, che ha visto la partecipazione straordinaria del duo comico palermitano confermando un'attenzione davvero encomiabile verso i problemi della nostra società, si è avvalso dell'entusiasmante presenza del gruppo "CoralMente", formato da cantanti che vogliono dimostrare come sia possibile uscire dall'emarginazione cui son relegati i malati di mente anche attraverso la musica.

Il progetto "CoralMente" nasce nel 2003 sotto il patrocinio del Dipartimento salute mentale

Fabrizio Dieli

Tutto esaurito allo spettacolo organizzato dagli operatori del Modulo dipartimentale di salute mentale della ASL 6 nell'ambito del progetto "CoralMente"

della ASL 6 da un'idea dello psichiatra Giuseppe Romano; avvalendosi della qualificata esperienza dei maestri Lio Girgenti ed Elide Scarlata, ha già effettuato più di venti concerti presentando un repertorio misto rinascimentale-contemporaneo e gospel.

Il ricavato della serata è andato a vantaggio di un progetto che nasce proprio dagli operatori del Modulo Dipartimentale insieme a pazienti che sono stati riabilitati e che, per

fini terapeutici, vogliono fondare un'impresa sociale di lavoro, con l'aiuto dell'A.F.I.Pre.S., una Onlus impegnata da anni nella prevenzione attiva dei comportamenti suicidari.

Il progetto della ASL 6 nasce dalla constatazione che non basta fornire borse-lavoro e progetti finalizzati a coloro che, uscendo dal disagio psichico, vogliono diventare operativi e produttivi: occorre un nuovo soggetto, un'impresa appunto, che metta a frutto la potenzialità lavorativa e faccia entrare nel mercato del lavoro anche coloro che con tanta buona volontà hanno imparato un mestiere. Ma lo scopo è anche sensibilizzare coloro che possono promuovere questo inserimento (politici per primi) dimostrando che la nostra società sa rispondere in concreto agli sforzi di chi non vuole fermarsi di fronte ad alcun ostacolo.



Diversabili "in movimento": ANGLAT per l'autonomia e la libertà

L'Associazione Nazionale Guida Legislazioni Andicappati Trasporti, nata nel 1981 con lo scopo di migliorare la normativa relativa ai trasporti dei diversabili, è presente in tutto il territorio nazionale, assistendo 37.000 persone.

Attraverso la collaborazione con organi ministeriali, delle FFSS e delle Associazioni di categoria dei disabili, ha raggiunto importanti traguardi quali: l'abolizione dei limiti di cilindrata per la guida di veicoli adattati, l'agevolazione IVA al 4 per cento, l'esenzione della tassa automobilistica per le vetture a servizio dei diversabili, l'estensione degli oneri deducibili alle vetture con modifiche di serie.

La divulgazione delle notizie avviene attraverso una rivista bimestrale, "Quattro+quattro", e l'aggiornamento in siti internet, www.anglat.it e www.anglat.net. Allo studio progetti in vari ambiti: la patente a disabili gravi (quali tetraplegici e distrofici), la riforma del nuovo codice della strada e novità nel settore fiscale e legislativo.



TELEFONO GIALLO

A.F.I.Pre.S.

- Associazione Famiglie Italiane
- per la prevenzione del Suicidio
- Marco Saura - O.N.L.U.S.

Se ti senti solo...
hai bisogno di parlare...

se la vita per te non ha più senso ...
Non ti ascoltiamo!

NUMERO VERDE
800.80.99.99
Dalle 10.00 alle 19.00 CHIAMA

Il primo passo è parlarne con qualcuno!

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

Gli Ospedali palermitani del Cinquecento e del Seicento

Nel periodo che va dagli ultimi anni del Cinquecento ai primi del Seicento si assiste, a Palermo, a una nuova "ondata ospedalizzatrice" che porta all'apertura o alla riattivazione di alcuni piccoli ospedali, alla creazione di quattro grandi nosocomi, alla organizzazione di alcuni lazzaretti. Ne diamo un breve cenno.

Ospedale di S. Giorgio

Doveva essere annesso alla chiesa omonima (ancora esistente nell'attuale piazza XIII Vittime) e destinato ai genovesi, ma non fu mai costruito. I soldi raccolti (occhio alla nazionalità!) furono parsimoniosamente destinati alle doti delle ragazze genovesi.

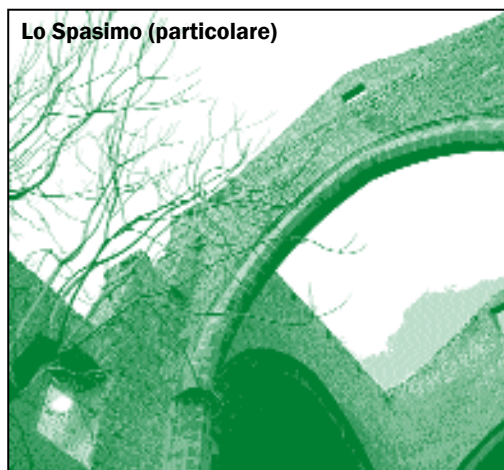
Ospedale della Cuba

Venne costruito in occasione della peste del 1575 con una capienza di 680 pazienti acuti e 450 convalescenti. I posti erano ripartiti in cameroni di venti letti con due malati per ogni letto.

Spasimo

La lunga storia dello Spasimo inizia probabilmente nel 1506, anno in cui, per la liberalità del giurista palermitano Girolamo Basilicò si iniziò a costruire una chiesa al di là dei bastioni difensivi a sud della città. Due anni dopo la chiesa fu ceduta ai Benedettini Olivetani, che nel 1572 la cedettero al comu-

Salvino Leone



ne trasferendosi al Monastero di S. Spirito (quello della Chiesa del Vespro). Verso la fine del XVI secolo l'edificio fu profondamente ampliato e modificato adattandolo ad Ospedale, destinazione che ha mantenuto fino ad oggi. Dei due piani originari, il piano terra era destinato in parte a sifilocomio, in parte ai magazzini e in parte a ricovero per i mendicanti della zona. Al piano superiore vi erano le "degenze" vere e proprie. Per quanto il nome faccia riferimento a un quadro di Raffaello raffigurante Cristo che porta la Croce (El

"pasma" de Sicilia), oggi conservato al museo del Prado di Madrid, lo "Spasimo" fu sempre terrificante sinonimo di abbandono, precarietà igienica, "anticamera della morte" come viene definito in una Relazione sanitaria del 1898. Nobilitato nel nome a "Ospedale Principe Umberto", lo Spasimo ha mantenuto tale non ingiustificata fama fino ad oggi, epoca in cui si è finalmente deciso di disattivarlo.

Gli altri ospedali

Ricordiamo l'Ospedale di S. Anna al Borgo (che ospitava i convalescenti dimessi dalla Cuba e aveva una ricettività di 900 posti letto); l'Ospedale dei Sospetti (anche questo al Borgo) voluto dall'Ingrassia; l'Ospedaletto annesso alla chiesa di S. Carlo Borromeo, dei lombardi; l'Ospedale dei Convalescenti, eretto in via Divisi per le specifiche finalità evincibili dal suo nome; l'Ospedale della Vicaria, annesso al carcere che era ubicato presso l'attuale Palazzo delle Finanze, a Piazza Marina. Per completezza ricordiamo che alla fine del Seicento verrà edificato un Ospedale dei Sacerdoti, per iniziativa dell'Arcivescovo Ferdinando Bazan; nel Settecento l'Ospedale dei Pellegrini; nell'Ottocento gli Ospedali di S. Teresa (ai Porrizzi), di S. Francesco Saverio (in piazza S. Saverio), della Zisa, della Concezione (a Porta Carini), della Guadagna (tuttora esistente) e la Real Casa dei Matti (in corso Pisani).

Cerchi una farmacia?

Farmacie di turno A PALERMO (turni 9 e 10)

dal 3 al 10 febbraio

Arena F. p.zza G. Amendola 14
tf. 091333923

Cuccia G. via C. Parisio 59
tf. 0916821518

Guarisco & Di Vuolo via F. Baracca 6 - tf. 0916680744

Maniscalco A. v.le Michelangelo 1938 (Cep) - tf. 091315689

Musumeci R. via E. Restivo 23
tf. 0916703421

Pennino L. via E. Arculeo 20/22 (Perpignano) - tf. 091212116

Quattrocchi M. G. p.zza Bologni 25 - tf. 091331594

Saladino S. via P.pe di Belmonte 110 - tf. 091581771

Sciascia M. via Roma 113 (Standa) - tf. 0916164339

Trossarelli via F. P. Perez 68
tf. 0916161132

Zuffi M. via I. Rabin 1 (ang. Amm. Rizzo) - tf. 091544894

tf. 091488122

Tulone L. via Gino Zappa 144 (Zen) - tf. 091243650

Vetro D. via M.te S. Calogero 21 (Ponte Belgio) - tf. 0916709605

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 (Agi) - 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

dal 10 al 17 febbraio

Amodeo F. via p.pe di Scordia 45/a (v. Stabile) - tf. 091584662

Angilella U. via Libertà 17/a (Q.Sella-Mazzini) - tf. 091328782

Barone M. via V. C. Piazza 19 (v. La Loggia) - tf. 0916572247

De Leo R. via A. Hazon 5 (trav. Giafar) - tf. 0916303940

Giardina A. via S. Cuccia 17 (v. D. Di Marco) - tf. 091341627

Lo Iacono C. via Terrasanta 20
tf. 091302947

Provenzani C. c.so dei Mille 179-
tf. 0916165178

Roccella via G. Roccella 49

per informazioni
091 522242
328 8625855

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
publisicula@libero.it
publisiculasrl@publisiculasrl.it
www.publisiculasrl.it