



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.10 - 12 marzo 2007

PUNTI DI VISTA di Diego Fabra

Un amore per tutte le età

L'ambulatorio è un luogo strano e singolare. Le vicende umane assumono il colore a volte dell'autunno, a volte della primavera. A noi medici spetta il compito di "esserci", cioè di provare a stare accanto alla persona coi dubbi, le infelicità, le speranze e i successi delle diverse stagioni.

In un apparente declino autunnale si presenta una signora da me ben conosciuta, rimasta vedova di recente. E' inconsolabile e la sua vita quasi ottantenne sembra irrimediabilmente spenta: la casa è troppo grande e triste e a nulla serve il pensiero del figlio e del nipote. Son questi a convincerla a non farla finita, perché lascerebbe traccia indelebile nella loro memoria. Ma di questo se ne lamenta: vorrebbe il permesso di "andarsene". E' ancor peggio quando prova a cambiar casa per una abitazione che addirittura finisce col metterle paura.

Questo fino a... un giorno di primavera! Ai giardini pubblici si avvicina ("pensi dottore che sfrontato..." - ridendo arrossita) un anziano vedovo che inizia a farle la corte. Sono meravigliato a leggere sul viso dell'anziana donna tutte le caratteristiche dell'amore nascente che ho già visto tante volte in ragazze e donne di tutte le età: la risata senza motivo, la richiesta di un parere, il desiderio combattuto. L'amore non ha età. Torna diverse volte, con la mia piena approvazione, a raccontare i "passi" successivi, con richieste di consigli e di implicita complicità. Di suicidio neanche più l'ombra! E' il miracolo della primavera che si ripete ogni volta che un amore arriva, sfrontato o garbato, gratuitamente a spazzar via una solitudine, una paura, un tormento.

La medicina cede il passo all'amore, eccellente rimedio per tutti i mali, miracolo che ferma il tempo a un eterno presente. Penso allora istintivamente che il problema della terza età non è l'acquisizione di strutture per il ricovero o per ottenere cure a basso costo, e non è neanche la costituzione di cooperative di servizi per il recapito delle medicine o per il disbrigo di faccende domestiche.

segue a pagina 6 →

Assistenza ai medullosesi: presto un tavolo tecnico

L'assessore regionale alla Sanità, Roberto Lagalla, nel corso della conferenza stampa organizzata dall'Associazione Siciliana Medullosesi Spinali, ha confermato la volontà del Governo regionale di attivare la degenza di Villa delle Ginestre, assicurando al contempo la prossima istituzione di un tavolo tecnico che si occupi delle problematiche assistenziali dei medullosesi.

"La presa in carico totale dei pazienti paraplegici e tetraplegici - ha dichiarato l'assessore - rappresenta un rilevante problema di ordine sociale e sanitario. Al riguardo - ha continuato Lagalla - devono essere messe in campo tutte le possibili risorse e le sinergie per favorire, sia in ambito ospedaliero che a livello territoriale, le azioni e l'assistenza tali da garantire la copertura degli specifici bisogni sia in fase acuta che nel tempo delle cronicizzazioni e nelle eventuali riacutizzazioni".

UNA NUOVA CASA PER "NELL'ATTESA..."

Nell'attesa... ha una nuova sede, sempre a Palermo, ma in via Vaccarini 36. Un cambiamento che il successo del settimanale ha reso indispensabile per ottimizzare le fasi di lavorazione e migliorare ulteriormente i contenuti.

Purtroppo, l'allestimento degli uffici ha assorbito tutte le nostre attenzioni causando lo slittamento dell'uscita del giornale. Ce ne scusiamo con i lettori. Cambiano anche il numero di telefono e quello di fax della redazione: 0916255846, mentre rimane ovviamente invariato l'indirizzo di posta elettronica: info@nellattesa.it.

in questo numero

pag. 2: MEDICINA

■ Pacemaker, un piccolo strumento per tornare alla vita normale

■ Stupidario illustrato

pag. 3: MEDICINA

■ "Fatman": come perdere 50 chili in 2300 miglia

■ Inbox

pag. 4: UN PO' DI RELAX

■ Un grande artista monrealese

■ INVITO ALL'ASCOLTO:

- La sapiente bacchetta di Gabriele Ferro

- L'elegante e selvaggio Bartok di Barati

- Beethoven, Berg e Wagner al Politeama

pag. 5: PAUSA CAFFÈ

■ Cruciverba

■ Sudoku

■ Chicche di caffè

pag. 6: RUBRICHE

■ LA RECENSIONE:

- Le voci di Istanbul

■ MANGIARBENE

- "Light" per essere sani e belli?

■ Annunci professionali

■ Recapiti utili

pag. 7: LA MAPPA DELLA SALUTE

■ Distretto 13: al servizio di nove quartieri

pag. 8: ATTUALITÀ

■ Corso di formazione Metodo Mezieres

■ Cerchi una farmacia?

www.gruppogenesi.com



ISTITUTO NUOVE TECNOLOGIE IN SANITÀ

MEDICINA DELLA RIPRODUZIONE
"DIAGNOSI E CURA DELLA STERILITÀ"

LABORATORIO DI GENETICA

E

ANALISI CLINICHE

CONVENZIONATO CON IL S.S.N.

DAY SURGERY: "Chirurgia di Giorno"

Convenzionato con il S.S.N.

Direttore Dott. Giuseppe Valenti

Via P.P. Vasta, 2 - Via G. Sciuti, 128 90144 Palermo

Tel. 091/309380 091/6250163 091/300661

Pacemaker, un piccolo strumento per tornare alla vita normale

Nel mondo vi sono alcuni milioni di persone portatori di pacemaker ed ogni anno vengono impiantati seicentomila nuovi pacemaker.

Con rare eccezioni, l'impianto di un pacemaker non cambia lo stile di vita e le attività dei pazienti portatori.

Sebbene la maggior parte dei pazienti sia di oltre sessant'anni, persone di ogni età, anche bambini, possono aver bisogno di un pacemaker.

Il battito cardiaco normale si forma nel "nodo del seno", che si trova nell'atrio destro; tale impulso elettrico viene poi condotto a tutto il cuore facendolo battere.

A riposo, il cuore normalmente batte intorno a cinquanta-settanta volte al minuto e tale frequenza può aumentare sotto sforzo di due-tre volte.

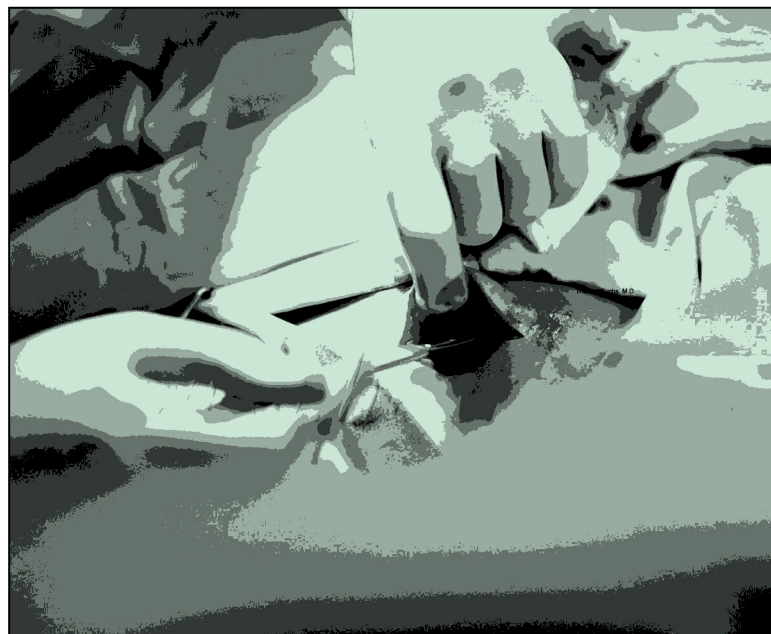
bassa frequenza cardiaca

Quasi tutti i pacemaker vengono impiantati per trattare una frequenza cardiaca bassa che è chiamata "bradicardia". Se il cuore batte troppo lentamente a causa di un disturbo del sistema di formazione dell'impulso elettrico, il cervello ed il corpo non ricevono sufficiente sangue ossigenato e ne può derivare una serie di sintomi: svenimento, vertigini, stanchezza, respiro corto, ridotta capacità di compiere sforzi, ecc. Un estremo rallentamento del battito cardiaco può essere fatale.

In altri casi, i pazienti possono essere asintomatici, ma, nonostante questo, sono ad alto rischio a causa di un disturbo che riguarda il sistema di conduzione dell'impulso elettrico nel cuore. Anche in questo caso può essere raccomandato l'impianto di un

Arcangelo Giamporcaro*

Ogni anno vengono impiantati in tutto il mondo seicentomila nuovi apparecchi per regolare la frequenza dei battiti cardiaci. Il pacemaker corregge i difetti attraverso l'emissione di segnali elettrici che, trasmessi alle appropriate camere cardiache, inducono il cuore a battere correttamente



nella foto: L'inserimento di un pacemaker

pacemaker prima che insorgano dei sintomi.

correzione dei difetti

Il pacemaker impiantato dal medico corregge entrambi i difetti attraverso l'emissione di segnali elettrici che trasmessi alle appropriate camere cardiache inducono il cuore a battere correttamente.

Le cause più comuni di malfunzionamento del sistema elettrico

cardiaco sono l'età, le malattie cronico-degenerative del cuore, le gravi alterazioni elettrolitiche e/o metaboliche, ecc.

Il pacemaker nel suo complesso è costituito dal generatore di impulsi e dai cavi (elettrodi) che connettono il generatore al cuore.

Il pacemaker è grande quanto un orologio da polso; contiene la batteria ed i circuiti computerizzati. I circuiti computerizzati svolgono la funzione di monitoraggio del ritmo cardiaco natura-

le e rilasciano i segnali correttivi che permettono al cuore di funzionare adeguatamente.

Il pacemaker viene impiantato attraverso una procedura chirurgica minore effettuata in anestesia locale. Il cardiologo impiega circa una o due ore a seconda delle diverse tipologie di impianto. Il rischio di complicazioni è stimato fra 1 e 2 per cento.

Dopo che il pacemaker è stato impiantato verrà controllato dal cardiologo ogni tre-sei mesi attraverso un computer che darà informazioni sulle modalità di funzionamento e sulla vita residua della batteria. La batteria dura mediamente da cinque a sette anni ed il processo di scarica è sufficientemente graduale da consentire un margine di sicurezza di alcuni mesi prima della sostituzione.

La maggior parte dei pazienti ritornano alle normali attività in pochi giorni.

documento d'identificazione

È importante che il paziente abbia sempre con sé il documento identificativo del pacemaker; dovrà segnalarlo e mostrarlo in caso di visite mediche od al personale dei servizi di sicurezza degli aeroporti e delle banche. Nella maggior parte dei pazienti la presenza del pacemaker non cambia lo stile di vita; in ogni caso il paziente rivaluterà insieme al cardiologo ciascuna possibile restrizione. Rimangono comunque vietati gli sport di "fullcontact", la esposizione ad arco voltaico, trasformatore ad alto voltaggio e risonanza magnetica.

*UOC di Cardiologia dell'Ospedale G. F. Ingrassia di Palermo

Allora, cosa ha detto il dottore?

Ha detto che hai l'epatite virale...

stupidario medico

Fatti realmente accaduti nei nostri ambulatori illustrati dalla matita di Pierrico Di Trapani

"Fatman": come perdere 50 chili in 2300 miglia

Maurizio Crispi*

Tra il 2005 e il 2006 un giovane americano ha deciso di attraversare a piedi gli Stati Uniti, da costa a costa, partendo da San Diego e spingendosi sino a New York. Perché Steve Vaught, divenuto noto come "the fatman walking" s'è messo a camminare? Cosa lo ha spinto ad andare avanti per tredici mesi e per più di 2300 miglia?

Steve Vaught dopo essere stato un prestante e atletico giovanotto, era cresciuto irrefrenabilmente di peso, poiché aveva strutturato un rapporto "patologico" con il cibo che serviva per dimenticare il senso di colpa derivante dall'aver causato la morte d'una persona in un incidente stradale. Con il tempo, la soluzione (affogare la colpa nel cibo) era diventata il "problema" che aveva finito con il guastare la qualità della sua vita, impedendogli di gioire delle cose, anche delle più banali. Dopo aver tentato le più diverse soluzioni (diete selvagge autogestite, consigli di nutrizionisti e dietologi, farmaci, di tutto e di più), decise d'imprimere una svolta decisiva alla propria vita.

"Dopo aver consultato la mia famiglia e aver avuto la sua benedizione, ho deciso di smetterla con questo girotondo per dedicarmi, da solo, all'impresa di perdere il peso eccedente. Mi sono reso conto di essere vittima di una forma di dipendenza: e per curare le dipendenze occorrono impegno e sacrifici... Sto per prendermi sei mesi della mia vita per attraversare a piedi gli Stati Uniti da San Diego [in California] a New York".

Detto, fatto: così, un bel giorno è cominciato il "pellegrinaggio" di Steve attraverso gli States. All'inizio, la media chilometrica giornaliera è stata bassa (non più di 25 km al giorno), poi s'è andata incrementando leggermente con il migliorare delle sue condizioni fisiche. Steve ha mantenuto fede sino alla fine al suo progetto, resistendo a tutti gli acciacchi che si sono manifestati lungo la via (dolori alle articolazioni, piedi gonfi), legati anche alla sollecitazione straordinaria sull'apparato scheletrico ed articolare da parte del peso eccedente. Man mano che procedeva verso Est, secondo i suoi propositi Steve ha perso peso: quando è arrivato a destinazione pesava circa 150 chili (con un calo ponderale di oltre cinquanta kg).



Quale è stato il senso dell'impresa del "fatman walking"? Con la decisione di camminare per sei mesi di seguito (che poi divennero tredici), ha ripreso in mano la sua vita, tornando ad essere artefice del proprio destino; come i pellegrini di un tempo, il suo camminare ha avuto anche una funzione espiatoria e catartica, poiché soggettivamente ha pagato il debito morale che sentiva di avere contratto nei confronti di un'entità superiore.

Steve ha realizzato l'obiettivo del dimagrimento e ha ripreso possesso del suo corpo, ritrovando il piacere della consapevolezza del suo buon funzionamento, ma ha anche ridato qualità alla sua esistenza riconquistando la capacità di essere "felice". Solo noi possiamo essere gli artefici di un cambiamento radicale della nostra vita, mentre non serve a nulla affidarsi inerti e passivi ai professionisti della "salvezza".

*psichiatra

inbox

L'osteoporosi si combatte in palestra

Il rischio di osteoporosi, malattia temibile e invalidante della seconda-terza età, si riduce notevolmente aumentando il "picco" di massa ossea, che si raggiunge intorno ai trent'anni, grazie soprattutto all'attività fisica svolta da giovani. Lo conferma uno studio pubblicato su *Journal of bone and mineral research*.

In Cina è in netto aumento la depressione

Depressione e suicidi sono tra le conseguenze del netto sviluppo economico del Grande Paese. Attualmente il suicidio è la quinta causa di morte, ma si calcola che tra breve sarà la seconda, dopo il cancro.

E' in netto aumento anche la psicoterapia e i corsi di aggiornamento in salute mentale. Sembra che il fenomeno segua quello dell'aumento di obesità, malattie di cuore e del metabolismo, patologie occidentali da "progresso" economico.

Quando si dice "medico generico"...

Da un'indagine risulta che più del settanta per cento dei medici di famiglia in Italia posseggono una specializzazione: le più frequenti sono la Chirurgia generale, la Cardiologia, la Ginecologia e la Medicina Interna. Allo studio c'è anche la possibilità che la Medicina di famiglia venga dichiarata Specialità anch'essa, con gli "onori" accademici.

Trombolisi: meglio se direttamente in arteria

L'ultimo congresso nazionale della Società di Neurologia ha visto tutti unanimamente d'accordo sull'efficacia della cosiddetta "trombolisi" (cioè il trattamento con antitrombotici) direttamente in arteria. Questo consente di avere tempi maggiori (fino a sei ore) di intervento dopo un ictus ischemico con maggiore possibilità di successo.

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 grande artista monrealese

di Dario Tamburello

Pietro Novelli detto il Monrealese è uno dei maggiori pittori del Seicento italiano, come al solito ampiamente trascurato dalla storia dell'arte "ufficiale", ma che merita un risalto meno angusto di quello che ha avuto fino ad ora, considerato decorosa espressione di caravaggismo di provincia. Nato a Monreale nel 1603, imparò i rudimenti dell'arte pittorica nella bottega del padre Pietro Antonio, frescante e mosaicista, anche se nel corso della sua vita si cimentò come architetto, a lui si deve il progetto per il completamento dei piloni di Porta Felice, progettò fortificazioni, si dedicò all'oreficeria e fu autore di scenografiche macchine per le feste del Senato Palermitano. Fondamentale sarà però il periodo di studio passato a Napoli e poi a Roma dopo il 1630, e la frequentazione di artisti come Giuseppe de Ribera detto lo Spagnoletto, eccellente disegnatore le cui opere sono caratterizzate da un forte e robusto chiaroscuro di ascendenza caravaggesca.

Ma l'incontro tra la pittura siciliana e il Caravaggio era già avvenuto molti anni prima; infatti l'artista lombardo si era rifugiato in Sicilia tra il 1609 e il 1610, e qui lascerà opere di grande importanza a Siracusa, Messina e Palermo, quella "Natività" dell'Oratorio di S. Lorenzo che fu sciaguratamente rubato nel 1969. Naturalmente l'incontro tra i due sarà solo virtuale, attraverso la visione postuma delle opere, per ovvie ragioni anagrafiche, Novelli era ancora un bambino, nonostante ciò, i forti contrasti luce - ombra e lo straordinario, raffinatissimo realismo naturalistico, tipici del Caravaggio, caratterizzeranno molte delle sue opere. Esempio è il "S. Paolo Eremita" del 1635, conservato nella seconda cappella a destra della chiesa di Casa Professa, la cui figura, insieme ai discepoli, tra i quali l'artista ritrae se stesso, emerge con un bagliore di luce dall'oscurità.

La presenza a Palermo di Anton Van Dyck, nella primavera del 1624, cambierà il corso della pittura siciliana. L'artista fiammingo rimase a Palermo per breve tempo, infatti a causa della peste, dalla quale miracolosamente la città sarà liberata da Santa Rosalia, si trasferì a Genova, dove dipinse la grande tela della "Madonna del Rosario" per l'omonimo oratorio di S. Domenico. Da lui il Novelli prende i luminosi e squillanti colori, pieni di ricordi tizianeschi, insieme ad una esemplare chiarezza compositiva nell'ambito del più raffinato barocco europeo. Alle preziosità cromatiche del Van Dyck si possono ascrivere la "Disputa tra i Dottori" nello stesso Oratorio del Rosario, dove affrescò anche la volta con "l'Incoronazione della Vergine", "l'Immacolata" di Palazzo Abatellis, "S. Benedetto che distribuisce la Regola" del 1632 a Monreale, le opere del convento di S. Martino delle Scale, di S. Giuseppe dei Teatini, di S. Ignazio all'Olivella, della Gancia, e della Cattedrale. Tra le sue opere più significative bisogna citare anche gli affreschi che realizzò per il presbiterio e l'abside della cattedrale ortodossa di Piana degli Albanesi. Nella chiesa di S. Matteo si trova la sua ultima opera "Lo sposalizio della Vergine" del 1647, anno della morte, dipinto permeato da una sottile malinconia, un senso di solitudine ed incomunicabilità tra i personaggi, che sembrano quasi un presagio della morte che si avvicinava.

invito all'ascolto di Alessio Fabra

La sapiente bacchetta di Gabriele Ferro

Venerdì 23 febbraio il maestro Gabriele Ferro ha tratto dall'O.S.S. un suono estremamente elegante e nitido e una grande mobilità espressiva. Di notevole livello è stata l'interpretazione di El Amor Brujo, con una sapiente condotta dinamica e numerosi spunti di grande interesse. Eccellente, poi, il concerto di Marco Betta "Città Azzurra", eseguita per la prima volta a Palermo: il fagotto di Paolo Carlini ha raggiunto lo scopo prefissato dal compositore, cioè una perfetta fusione con l'orchestra. Il pubblico ha salutato calorosamente l'autore presente in sala. Un'irreprensibile Ma Mère l'Oye ha chiuso una serata entusiasmante.

L'elegante e selvaggio Bartok di Barati

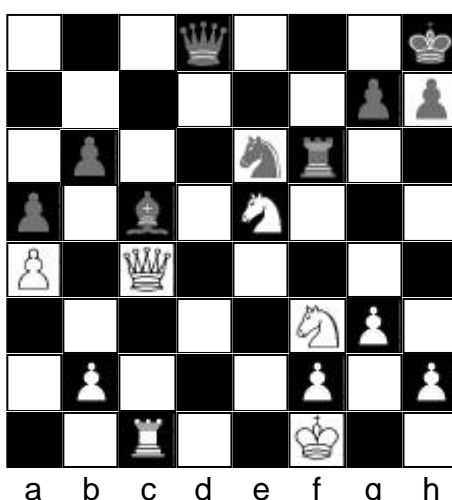
Domenica 4 marzo Yoel Levi ha dato prova di grande sensibilità nella direzione della Serenata n. 2 di Brahms. Il suo equilibrio interpretativo ha splendidamente spalleggiato Kristof Barati nel Concerto per Violino e Orchestra n. 2 di Bartok. Il bravissimo e giovane virtuoso ci ha sbalorditi per la finezza interpretativa unita ad un elegante vigore "selvaggio" che ha reso giustizia al genio del compositore. Il pubblico, entusiasta, ha chiesto il bis, richiesta esaudita con una deliziosa Gavotta di Bach. La bella direzione di Mazeppa ha completamente conquistato il pubblico.

Beethoven, Berg e Wagner al Politeama

Venerdì 16, sabato 17 e domenica 18 marzo Lothar Koenigs dedicherà il concerto alla musica tedesca.

Aprirà la serata l'ouverture Leonora n. 3. Scritta nel 1806, anche la terza introduzione al "Fidelio" - unica opera lirica del Maestro di Bonn - per la sua grandezza fu giudicata dall'autore inadatta ad iniziare un'opera le cui prime scene presentano un carattere di commedia borghese. L'ouverture fu quindi pubblicata autonomamente e viene utilizzata spesso come introduzione ai concerti per la sua bellezza formale e la sua potenza espressiva. Seguiranno Tre Pezzi per Orchestra di Berg. L'opera ha una struttura simile a quella sinfonica (Praeludium, Reigen, Marsch), in cui il trattamento del materiale sonoro raggiunge un apice di complessità, in un continuo avvicinarsi di tormentati contrasti e tese sonorità. Chiari sono i riferimenti a Schoenberg e al sinfonismo di Mahler che Berg fonde in una originalissima e personale matassa di sovrapposizioni che caratterizzano il suo stile.

La serata si concluderà con i Brani Sinfonici tratti dall'Anello del Nibelungo di Wagner. Il tedesco con questo lavoro raggiunge una sapienza costruttiva e d'orchestrazione che influenzerà tutti i compositori del Novecento. Ma l'influenza maggiore toccherà soprattutto la sfera concettuale. L'Opera ripropone una antica saga tedesca che Wagner scelse per il suo nazionalismo intrinseco, e per realizzare quella grandiosità che inseguì per tutta la vita. Qui il lato concettuale della musica programmatica è stato esasperato fino a diventare didascalismo: senza il contesto intellettuale che l'autore propone, molti brani di grande impatto e comunicatività sarebbero ben poca cosa. Comunque l'Opera ha numerosi momenti felici, geniali intuizioni e grandi effetti.

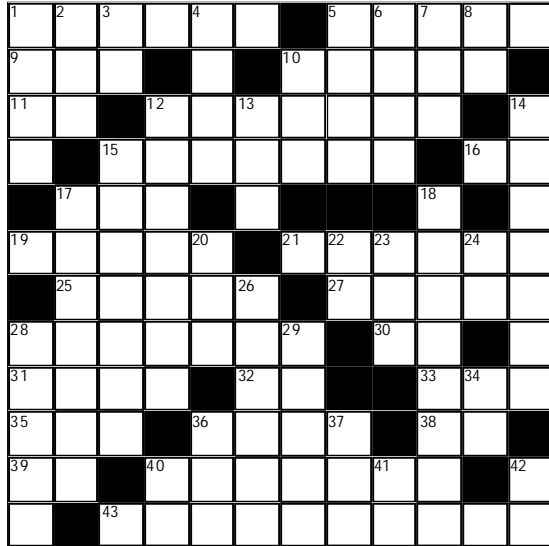


Il quesito scacchistico

In che modo il Bianco ha concluso l'incontro in un sol colpo?

a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

La soluzione è a pagina 5

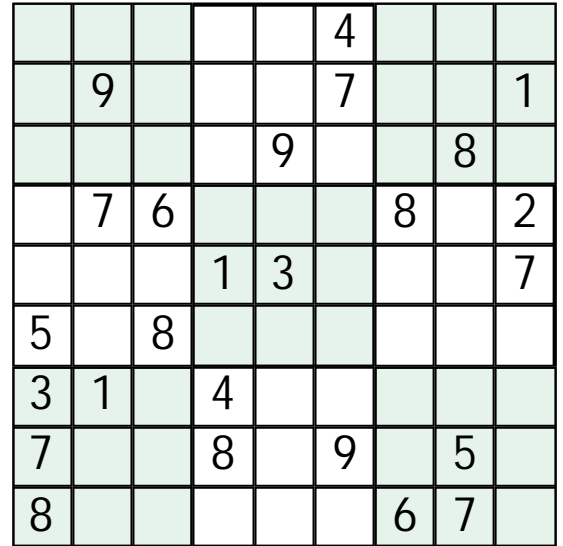


ORIZZONTALI

1 Polo nord 5 Ingegno sottile 9 Parte del tempio greco 10 Lo era la pecora Dolly 12 Circumnavigazione 15 Napoli 16 Paternità ignota 17 Prima di France in volo 19 Il nome di Presley 21 Non è una consonante 25 Lo sono i lamponi 27 Pancetta affumicata 28 Formato di medicinale generalmente rotondo 30 Consonanti di foto 31 Elogio 32 La boma, ma senza vocali 33 Lo si vuole cercare nel pagliaio 35 Anni senza la doppia 36 Orso inglese 38 Catania 39 Istituto Estero 40 Erba per infuso simile al the 43 Giovanni Battista, detto "El Pintor do Café" (se non lo sai guarda tra le "Chicche di caffè")

VERTICALI

1 Trecentosessantacinque giorni 2 Radiotelevisione Italiana 3 Torino 4 Accesso senza testa e coda 5 Catena montuosa che confina con la Svizzera 6 Il nome della Licia dello schermo 7 Si indica alzando un dito 8 Messina 10 L'inizio della civiltà 12 Celebre politico ateniese del IV secolo a.C. 13 Liquore giamaicano 14 Uno che abbocca sempre 15 Antonio, compositore barocco 17 Località fantastica della saga di re Artù 18 La famiglia del cactus 20 La fine del tabasco 22 Metà finestrino delle navi 23 Costo e nolo nel commercio marittimo 24 Coda di cavallo 26 Nome del fisico Einstein 28 La coperta della nonna 29 Giaciglio pensile 34 Gran Turismo 36 L'inizio del basso 37 Insieme a time nella storia del Jazz 40 Cagliari 41 Iniziali del ciclista Nardello 42 Il più lungo fiume italiano



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

UN GRANDE AMICO DEL CAFFÈ'. GIOVANBATTISTA CASTAGNETO Il pittore di origini italiane (naque infatti in Liguria nel 1851) sviluppò la sua arte in Brasile, dove giunse, poco più che ventenne, al seguito del padre, un marinaio di Rapallo. Dopo essersi diplomato in appena cinque anni all'Accademia delle Belle Arti di Rio, divenne professore di disegno e iniziò la sua carriera di pittore, raggiungendo ben presto una certa fama tra i ricchi produttori di caffè, che gli chiedevano di affrescare le facciate, i saloni interni e le cappelle private delle loro fazendas. Qui Castagneto perfezionò la conoscenza con la pinata del caffè che finì per condizionare, assieme al mare e alle marine, la sua arte, al punto che l'artista ligure è passato alla storia come il "pintor do café", il pittore del caffè.

IL CAFFÈ AIUTA A PENSARE MEGLIO. Il caffè aiuta a pensare meglio, a ricordare di più e a migliorare le capacità di ragionare. E' quanto emerso da uno studio condotto in Inghilterra, secondo il quale i consumatori di caffè sono al primo posto come velocità di reazione, memoria e capacità di reagire.

SOLUZIONE DEL SUDOKU

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

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA

D	C	A	S	T	A	G	N	E	T	O
I	E	C	A	R	C	A	D	E	P	
A	N	I	B	E	A	R	C	T		
L	O	D	E	B	M					
P	I	L	L	O	L	A				
B	A	C	C	A	B	A	C	O	N	
E	L	V	I	S	V	O	C	A	L	E
A	I	R		M						
O	V	E	S	U	V	I	O			
N	I	T		P	E	R	I	P	L	O
N	A	O		C		L	O	N	E	
A	R	T	I	C	O	A	C	U	M	E

SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO DI PAGINA 4

Il Bianco ha conquistato un pezzo con 28.Dxe6, perché dopo 28...Txc6, 29. Cf7+, la deviazione permette a un attacco doppio di Cavallo di conquistare la Donna.

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

la recensione di Amir Arouet

Le voci di Istanbul

Orhan Pamuk - Edizioni Ahlambra - pag. 117 E. 12,50

Questo libricino, stampato da poco meno di un mese, raccoglie una serie di interviste allo scrittore turco, Nobel 2006 per la letteratura. Le interviste sono prece- dute dal discorso pronunciato da Pamuk in occasione del conferimento del premio e tratta in maniera breve e disin- volta di ciò che per lui significa essere scrittore. La prima intervista, di un membro dell'Accademia svedese, dà più spazio ai libri di Pamuk, ai temi affrontati in essi e alle sue influenze letterarie. Le altre interviste, partendo pur sempre dai suoi libri, toccano i più svariati temi sociali e politici della Turchia odierna, in cui si confrontano le istanze democratiche e occidentalizzanti con quelle nazionaliste o religiose. Un libro interessante, pur nella sommarietà e brevità degli argomenti trattati, per chi comincia ad accostarsi ai romanzi dello scrittore turco e un ulteriore spunto riflessivo per chi li ha già letti.

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

ANNUNCI PROFESSIONALI

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

ESTETISTI - PARRUCCHIERI

HAIR FASHION DI GIUSEPPE MATRANGA

Parrucchieria ed estetica uomo-donna - solarium - extension. Orario no-stop 9-19. Via Saverio Scrofolani 28 - Palermo cell. 3393645639. Ai lettori del giornale "nell'attesa..." verrà praticato uno sconto del 10% sui nostri servizi

MEDICI SPECIALISTI

DOTT. DOMENICO CARELLA

Medico chirurgo - Specialista in Dermatologia e Veneurologia. Via Catania 14 - Palermo Telefono/Fax: 091 300162 Cellulare: 339 7838083

STUDIO DI MEDICINA INTEGRATA

DOTT. EDMONDO PALMERI

Medico chirurgo, specialista in Chirurgia vascolare - Nutrizionista - Omeopatia - Omotossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocolonerapia. 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. 0916269711- cell.347 5143449

STUDIO "NUTRIZIONE E DIETETICA"

Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi - Dieta Zona - Impedenzometria, Plicometria, ta- belle personalizzate. Per appunta-

mento 091 6269711 - cell. 334 9479347 - Via Maggiore Toselli 85

ODONTOIATRI

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-man- dibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia - Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091343308

PSICOLOGIA - COUNSELING

DOTT. MARIA GIOVANNA GENNA

Studio di psicologia e counseling indi- viduale e di gruppo. Via Isidoro Carini 43. Tel. 091 584321 Cell. 339 7040483. Riceve per appuntamento (pomeriggio)

TERAPIE MANUALI

DOTT. PAOLO MOTTAREALE

Terapia manuale osteopatica - Mézierès - Massaggio olistico con tec- niche orientali - colonna vertebrale tibio-tarsica, ecc. Presso Centro Medico - Via Mondini 23 - Cell. 3387119384. Corsi per terapisti al sito www.fisiocorsi.it

VENDITA

Splendida
FIAT Multipla JTD 105
km. 60.000

perfette condizioni
unico proprietario.
Trattativa riservata
Telefonare
al numero 3401211397

MANGIARBENE

VIAGGIO NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

"Light" per essere sani e belli?

Da quando, una decina di anni fa, la Commissione Europea ha dato il via libera all'impiego dei dolcificanti artificiali in campo alimentare, i nostri negozi sono stati presi d'assalto da una quantità di prodotti cosiddetti "light", ottenuti con la sostituzione di zuccheri e grassi con edulcoranti di tipo sintetico, acqua e aria. Le bibite light, ad esempio, non riportano sull'etichetta la quantità massima utilizzabile, essendo costituiti da dolcificanti artificiali, eccezion fatta per quelli contenenti polioli ad effetto lassativo. In realtà ciò cui si assiste in America, cioè ad un autentico abuso di tali bevande, sta creando un pericoloso aumento del rischio sovrappeso o obesità: uno studio su 1550 partecipanti (definito San Antonio Heart Study) ha quantificato tale rischio nel 45 per cento per il sovrappeso e 41 per cento per l'obesità. Il dato è giustificato dal considerevole abuso di bevande cosiddette "innocue", ma contenenti pur sempre zuccheri. Quanto agli altri alimenti, spesso i vantaggi sono opinabili e il rischio di abuso è dietro l'angolo. La maionese light è prodotta con la sostituzione di parte di olio con acqua. Il cioccolato light invece è privato del burro di cacao. La marmellata invece è resa light per sostituzione dello zucchero. Molti formaggi vedono sostituito parte del grasso con acqua, trattenuta per mezzo di additivi. Occorre ricordare che si tratta pur sempre di artifici che vanno guardati col dovuto "sospetto". L'unico vero vantaggio può trovarsi nella riduzione dei grassi saturi e degli zuccheri semplici in un contesto misurato, attento e vario dove siano presenti soprattutto ortaggi, verdure, olio, pesce e frutta, i veri cardini della nostra preziosa dieta mediterranea.

TONNO ALLA SICILIANA

Sbollentate 3 pomodori, pelateli, privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione e spezzettateli. Sciacquate, denocciate e spezzettate una manciata di olive nere. Sciacquate una manciata di capperi sott'aceto e strizzateli bene. Spezzettate qualche foglia di basilico. Mettete in un pentolino il pomodoro spezzettato, le olive, i capperi e il basilico e cuocete a fuoco dolcissimo per 5 minuti, mescolando. Regolate di sale e pepe. Scaldate una pirofila pennellata di olio e cuocete due belle fette di tonno un minuto per lato, poi passatele in forno a 100° per 5 minuti. Mettete le fette sul piatto di portata, copritele con la salsa e condite con un cucchiaio di olio extravergine di oliva. I tempi di cottura del tonno variano secondo i gusti. Un minuto per lato e 5 minuti in forno, per scaldare il cuore del tonno, bastano e avanzano secondo chi scrive. Se però vi piace il tonno più cotto, aumentate i tempi di cottura, senza superare però 3 minuti per lato. (Allan Bay e Patrizia Bollo)

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

DALLA PRIMA PAGINA

Un amore per tutte le età

Non è l'assegno aggiuntivo, la badante o la casa di riposo. Il vero problema è l'isolamento affettivo, i palazzi-alveari pieni di sconosciuti, il troppo tempo per pensare ai propri malanni, la mancanza di cure disinteressate. E' la mancanza d'amore. L'amore non ha né quindici, né vent'anni. Siamo tentati di affermare che non ha età ma ci accorgiamo di cadere nel banale: allora diciamo che ha tutte le età, come la vita stessa e come la vita non smetterà di sorprendere.

Viaggio nei luoghi della nostra sanità attraverso utili schede di orientamento

Distretto 13: al servizio di nove quartieri

Resteremo un po' nell'ambito del Distretto 13. Descrivere tutte le strutture sanitarie pubbliche in questo comprensorio richiede tempo e uno sforzo di chiarezza: per fortuna godiamo dei tanti contributi informativi forniti dal Servizio di Educazione alla salute.

Il territorio ricadente nel Distretto 13 comprende i quartieri Arenella, Vergine Maria, Libertà, Montepellegrino, Resuttana, San Lorenzo, Pallavicino, San Filippo Neri, Partanna-Mondello. La Direzione ha sede in via Giovanni Fattori 60 e risponde allo 0917036737.

anagrafe degli assistiti

L'Anagrafe degli assistiti è sita in via Marchese di Villabianca 95 e risponde allo 0917032382: è aperta al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00; il mercoledì dalle 15.00 alle 17.00, ma chiude il primo e il terzo lunedì del mese.

L'attività svolta dall'Anagrafe riguarda l'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale, la scelta o il

Fabrizio Dieli

Tra i tanti servizi offerti dal Distretto un cenno particolare merita il Centro salute per immigrati e nomadi, che offre prestazioni sanitarie di base, prestazioni farmaceutiche e accertamenti diagnostici anche a persone che non sono in regola con i permessi di soggiorno.

Un servizio operato a tutela della collettività e per un corretto inquadramento di ogni persona che risiede a qualsiasi titolo sul nostro territorio.

Il servizio ha sede in via Massimo D'Azeglio

cambio del medico o del pediatra di famiglia.

Cosa occorre portare con sé? Per la scelta del pediatra la tessera sanitaria dei genitori, il codice fiscale, l'autocertificazione o il certificato di nascita. Per la scelta del medico occorrono solo la tessera sanitaria e il codice fiscale. Per il trasferimento da altra Asl, oltre il codice fiscale, bisogna essere muniti di certificato o autocertificazione di residenza.

Un cenno ai cittadini stranieri: possono scegliere il medico mediante permesso di soggiorno (in originale o copia) e certifica-

to o autocertificazione di residenza.

Un importante ufficio del Distretto è il Centro salute per immigrati e nomadi.

Avete letto bene: la Asl non intende trascurare la salute di nessuno. Persino gli irregolari e i nomadi hanno diritto a prestazioni sanitarie di base, prescrizioni farmaceutiche e accertamenti diagnostici.

Questo a tutela della collettività e per un corretto inquadramento di ogni persona che risiede a qualsiasi titolo sul nostro territorio.

Il Servizio (molto ben funzionante anche nei parametri di umanizzazione) è sito in via Massimo D'Azeglio 8 e risponde allo 091 7032379: è aperto il martedì, mercoledì e venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e il martedì e giovedì

quattro centri dalle
di vaccinazione 15.30
alle

17.30.

Nel territorio sono compresi quattro Centri di vaccinazione. All'Arenella è sito presso l'Ospedale Enrico Albanese, in via Papa Sergio I, 5 (telefono 091 7036648).

In via Massimo D'Azeglio 6/A c'è quello del quartiere Libertà (telefono 0917032379). Per lo Zen provvede il San Filippo Neri, in via Luigi Einaudi 18 (telefono 0917036714), mentre per i quartieri rimanenti c'è il Pallavicino in via Spata 25, con numero telefonico 0917036731. Gli orari di apertura al pubblico, per tutti, è dal lunedì al venerdì dalle 8.30



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

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

PROVA GRATUITA
3 GIORNI

Numero Verde
800- 959019



A.M.E. Association des Méziéristes d'Europe
CORSO DI FORMAZIONE
METODO MEZIERES



PALERMO 2007-08
1° seminario 6/8 luglio 2007

Presso Centro Medico Plurispécialistico DO IN - Via Mondini, 17

Per informazioni:

Eden Corbanese: cell.3392690598
Paolo Mottareale: cell.3387119384
Centro Do In: tel.091.7308541

E-mail: aimo@hotmail.it

Sito Internet: www.mezieres.net
www.fisiocorsi.it

1° MODULO

1°seminario: 6/8 luglio 2007
2°seminario: 30 agosto/2 settembre 2007
3°seminario: 21/23 dicembre 2007

2° MODULO

1°seminario: (febbraio) 2008
2°seminario: (maggio) 2008

DOCENTI

Paul Barbieux è insegnante di questo metodo da più di vent'anni. Amico, collaboratore e assiduo frequentatore degli stages di Françoise Mézières durante tutta la fine degli anni Settanta e i primi anni Ottanta, ha poi contribuito a diffondere il "sapere" Méziérista in Francia, Belgio, Svizzera, Germania e ora in Italia. È l'insegnante con all'attivo il maggior numero di allievi formati in questo campo.

Jean Eden Corbanese Fisioterapista, D.O. osteopata, posturologo



50 crediti ECM

Cerchi una farmacia?

Farmacie di turno A PALERMO (turni 15 e 16)

dal 10 al 17 marzo

Agnello M. via P. Scaglione 10 (Brunelleschi) - tf. 091202821
Cali D. via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) tf. 091361887
Cerasola M. L. via Don Orione 28 - tf. 0916379559
Gerardi A. via Sardegna 25 (Nebrodi) tf. 091527437
Mandalà F. via Villagrazia 575 (Villagrazia) - tf. 091430168
Policlinico via Rocco Jemma 54 (Policlinico) - tf. 0916165489
Puglisi via XXVII Maggio 32 (c.dei Mille) - tf. 0916214441
Spataro R. D. via Bordonaro 22 (Verg. Maria) - tf. 091544858
Tedesco P. via Dante 15 tf. 091586775
Teresi M. via Maqueda 13 tf. 0916162179
Valerio C. via Cavour 79 (Prefettura) - tf. 091583195

Pindemonte) - tf. 091212373
Sanfilippo via G. Galilei 123 (ang. Paisiello) - tf. 091201630
Sorce P. v.le Strasburgo 275 (ang. v. Nuova) - tf. 0916881728

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

dal 17 al 24 marzo

Caronna F. via Porta Cuccia 9 (Papireto) - tf. 091320072
Ciancio S. via Isidoro La Lumia 2/a (ang. Turati) tf. 091582849
Di Naro S. via Roma 207 (teatro Biondo) - tf. 091585869
Genovese D. c.so 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 via c.so Calatafimi 1033/c-d - tf. 0916681286
Pitrè via Pitrè 3 (ang. via

per informazioni
091 522242
329 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
publiscicula@libero.it
publisciculasrl@publisciculasrl.it
www.publisciculasrl.it