



nell'attesa...

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

DIEGO EZIO FABRA EDITORE - DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'

prendi
una copia
è
gratis

anno 2 n.11 - 19 marzo 2007

Perchè lavorare così?

Lo avrete capito, se ci seguite dall'inizio: non amiamo i messaggi impennati sul catastrofismo e non preferiamo indulgere sulle lamentele. Riteniamo che le soluzioni ai mali necessitano di un clima davvero positivo. Inoltre, dietro ogni pessimismo c'è sempre il rischio di un compiaciuto immobilismo che paralizza qualsiasi volontà d'impegno.

Ma anche noi facciamo fatica a non dar retta alle giustificate rimostranze del folto "popolo dei pazienti", quando questi vengono a riferirti degli sconcertanti atteggiamenti, verificati sulla propria pelle, dei poco volenterosi membri della nostra civiltà sanitaria (pubblica e privata, si intende).

L'ultima è accaduta una settimana fa. Una paziente ha atteso in corridoio (in piedi) quasi due ore per aver montato un apparecchio holter, per la registrazione dell'elettrocardiogramma nelle 24 ore. Davanti a sé tre sole persone.

Per il montaggio occorrono circa dieci minuti. Fatti i conti, il resto sono novanta minuti di soprusi, di "faccende proprie" (...Dio, quante telefonate!...) fatte passare per "faccende di reparto", di atteggiamenti di sufficienza, al limite della maleducazione. La paziente, in preda ad autentica rabbia, si fa applicare un holter (delicatissimo) in queste condizioni...pensate.

Non c'è nulla di diverso dalle innumerevoli manifestazioni di sfacciata pigrizia lavorativa che troviamo un po' dappertutto. Dicono che sia una caratteristica del nostro sud, caldo e abulico. Fa rabbia però confrontarsi con chi disprezza questo tipo di sud e dover ammettere che per tanti versi cantano solo una verità acclarata. Una società dove cresce il disagio della disoccupazione non può e non deve ammettere che ci sia posto per gente che occupi i posti di lavoro usurpandoli.

Perché mai lavorare così?... Non c'è bene più salutare per l'uomo (piccolo o grande, umile o ricco che sia) di un lavoro svolto con dignità, e della soddisfazione che ne consegue.

Esempi non ne mancano, per fortuna, e non sono certamente

segue a pagina 7 →

Emergenza droga

Maria Teresa Quartuccio

L caso ha voluto che una delle mie esperienze formative si svolgesse all'interno di un servizio a bassa soglia. Cos'è il servizio a bassa soglia? Quando, dopo il sorteggio, mi è stata data la mia destinazione e mi è stato riferito che avrei svolto il mio stage in questo servizio sono un attimo rimasta sbigottita, e speravo che qualcuno mi chiedesse di fare cambio, ma figuriamoci nessuno ne voleva sapere. Prima di allora non avevo mai avuto a che fare con le tossicodipendenze e la cosa mi incuteva un po' di paura, non tanto per il nuovo ambito e la gravità dello stesso, quanto per la paura di non essere idonea e quindi commettere qualche sbaglio.

Oggi sono felice di aver fatto questa esperienza e non nascondo che mi sarebbe piaciuto continuare a lavorare con i ragazzi che hanno perso la retta via, ma che hanno molto da dare...

Chi siamo noi? Chi sono loro? Quante cose ci domandiamo e a quante non cerchiamo realmente risposte, per paura, ansia o angoscia di scoprire che la risposta alla fine è proprio quella che pensiamo. Molti ragazzi vengono abbandonati, rifiutati e considerati lo scarto della società, a molti spesso è anche negata la possibilità di pensare al cambiamento.

Il servizio a bassa soglia ha come obiettivo cardine quello di prevenire ed arrestare il contagio dell'Aids. All'interno di questo chi è nel giro della droga e della prostituzione può ricevere siringhe sterilizzate, acqua, tamponcini e preservativi, con lo scopo di avvicinare l'utente al servizio, instaurare un contatto con lo stesso e nei limiti del possibile lavorare con questo per migliorare le sue condizioni.

Il più delle volte si riesce ad inviarli al Sert, e in questo modo iniziano una cura con il metadone. Altri, quando da parte dell'utente c'è la volontà, vengono inseriti in programmi di recupero e comunità.

La speranza è quella che queste persone si disintossichino, ma non sempre l'obiettivo viene raggiunto. Molte di queste vivono per la strada, altre anche se ignorati dalla famiglia hanno un alloggio.

All'interno del servizio, inoltre, queste persone possono usufruire del servizio lavanderia, possono fare la prima colazione, avere acqua calda per una doccia, abiti usati, guardare la Tv, partecipare a labo-

segue a pagina 7 →

in questo numero

pag. 2: MEDICINA

- Conoscere l'osteopatia
- Stupidario illustrato

pag. 3: MEDICINA

- Rianimazione di base
- Inbox

pag. 4: UN PO' DI RELAX

- Tripudio Barocco, grazia Rococò

■ INVITO ALL'ASCOLTO:

- Un Elgar ricco di pathos nell'esecuzione di Geringas
- L'Orchestra Sinfonica Siciliana suonerà Webern e Mozart al Politeama -

pag. 5: PAUSA CAFFÈ

- Cruciverba
- Sudoku
- Chicche di caffè

pag. 6: RUBRICHE

- LA RECENSIONE: - Istanbul
- MANGIARBENE - Quando l'intestino è pigro
- Annunci professionali
- Recapiti utili

pag. 7: ATTUALITÀ

- S. Valentino: bufala o verità storica?

pag. 8: ATTUALITÀ

- Misure urgenti e straordinarie contro il randagismo nelle strutture ospedaliere palermitane
- 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

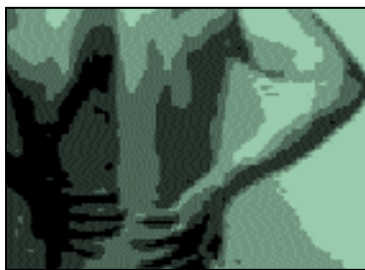
Conoscere l'osteopatia

Un percorso di vita, una scienza, un'arte, una medicina

L'osteopatia è una scienza medica codificata alla fine del 1800 che si basa su metodiche d'indagine prevalentemente cliniche e terapie di tipo manuale e chirurgico. I presupposti fisio-anatomici, il concetto di sistemicità, integrazione e reazione organica su cui si fonda rendono l'osteopatia una vera e propria disciplina scientifica innovativa e complessa, perfettamente integrata con la medicina classica accademica, tanto da risultare una delle medicine complementari più diffuse al mondo e inserita in numerosi centri di ricerca e ospedali pubblici e privati (anche italiani)...

trattare tutte le sofferenze

La medicina osteopatica nasce dalla ricerca delle influenze del sistema muscolo-scheletrico sull'intero organismo e sulle possibili terapie che da questa possono scaturire: da ciò il nome di medicina osteopatica.



Dal suo esordio ad oggi il suo sviluppo ha fatto sì che l'osteopata sia in grado di trattare tutte le sofferenze che possono colpire un individuo. Ciò non significa che l'osteopatia "cura" tutto. In moltissime problematiche l'osteopatia è risultata la migliore o una delle migliori terapie possibili, in molte è importante la collaborazione con altre figure

Gaspere Sanfilippo*

L'osteopatia è riconosciuta e regolamentata in molti Paesi. Il Parlamento europeo ha approvato un rapporto in cui si chiede alla Commissione Europea d'intraprendere le procedure di riconoscimento di talune medicine non convenzionali. In Italia la terapia è in via

(medici, odontoiatri, psicoterapeuti, logopedisti, chinesologi, podologi, fisioterapisti, ottici, ecc...), ed in altre deve considerarsi questa stessa un supporto a forme terapeutiche più specifiche (malattie conclamate e degenerative, infezioni, psichiatriche, ecc...).



Al solo titolo esemplificativo si possono elencare le situazioni principali in cui la medicina osteopatica interviene:

- Algie muscolo-scheletriche
- Alterazioni della postura
- Disfunzioni vascolari
- Disfunzioni cranio-sacrali
- Disfunzioni del sistema PNEI
- Disfunzioni viscerorganiche
- Disfunzioni ginecologiche
- Disfunzioni in età pediatrica
- Disfunzioni della masticazione
- Sindromi metaboliche
- Preparazione al parto
- Cefalee ed Emicranie
- Esiti post traumatici
- Esiti post chirurgici
- Esiti post parto
- Ernie
- Asma
- ecc...

La visita ed il trattamento si svolgono in un ambiente confortevole e tranquillo.

L'indagine mira alla ricerca dell'oggettiva origine del problema: la causa.

come tratta

La valutazione osteopatica si avvale prevalentemente dell'anamnesi, della valutazione obiettiva e funzionale (attraverso test specifici), confortata quando necessario da indagini medicospecialistiche.

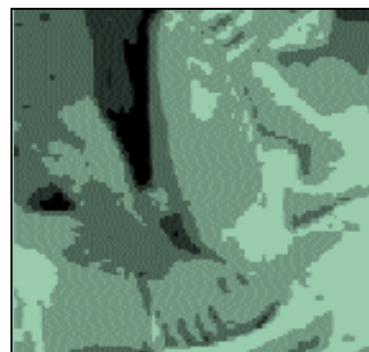
Il trattamento prevede la prevalenza di tecniche e metodologie di tipo manuale (in Italia è esclusa la chirurgia).

regolamentazione dell'osteopatia

L'osteopatia allo stato attuale è riconosciuta e regolamentata in molti Paesi come gli Stati Uniti, il Canada, l'Inghilterra, la Germania, l'Olanda, la Svizzera ed Israele così come in Australia ed in Nuova Zelanda, dove gli osteopati si formano attraverso percorsi di studio specifici. Il 29 maggio 1997 a Bruxelles, il Parlamento Europeo ha approvato un rapporto in cui si chiede alla Commissione Europea d'intraprendere le procedure di riconoscimento di talune medicine non convenzionali tra cui l'osteopatia.

In Italia l'osteopatia è ancora in via di regolamentazione, pur se numerose sentenze della corte costituzionale e l'antitrust hanno dato pareri favorevoli alla pratica professionale a coloro che hanno fatto percorsi di studio appositamente finalizzati.

Allo stato attuale, i percorsi formativi delle scuole monitorate e coordinate dal Registro degli osteopati d'Italia (che hanno la durata di ben sei anni e il cui accesso è possibile dopo l'acquisizione di una laurea in medicina, in scienze motorie o in fisioterapia) sono l'unica forma indispensabile di garanzia della qualità formativa e professionale dell'osteopata.



documento d'identificazione

Ci auguriamo che questa medicina venga regolamentata nel più breve tempo possibile, come già avvenuto in molti paesi del mondo, in particolare per la tutela di quei dieci milioni di italiani che annualmente si rivolgono a questa scienza col rischio di cadere nelle mani di sedicenti osteopati non adeguatamente formati.

*osteopataa



Rianimazione di base

Basic Support nella morte cardiaca improvvisa in base alle ultime linee guida Ilcor 2005

Sergio Fasullo e Arcangelo Giamporcaro*

Attualmente "morte cardiaca improvvisa" (Mci) viene definita come "morte naturale dovuta a cause cardiache, preceduta da perdita improvvisa della coscienza entro 1 ora dall'inizio della sintomatologia; una cardiopatia preesistente può essere nota, ma il tempo e la modalità di morte sono imprevedibili". **Incidenza:** fra 0.5 e 1.5/1000 persone all'anno sono vittime di morte improvvisa e solo due terzi di queste beneficiano di un tentativo di rianimazione.

Prognosi: sopravvivenza (fino a dimissione dall'ospedale): -> arresto cardiaco extra-ospedaliero trattato da personale del sistema d'emergenza = 5-10 per cento (15 per cento se vittime di FV) -> arresto cardiaco intra-ospedaliero = 17 per cento.

Riconoscimento: deve essere precoce (privo di coscienza, non respira e non si muove) - la ricerca di polso carotideo (per la conferma di presenza/assenza di circolazione).

■ **raccomandazioni operative**
iniziare RCP (rianimazione cardiopolmonare) e chiamare il 118 se la vittima:
-> è incosciente (non risponde)
-> non si muove
-> non respira

1. MASSAGGIO CARDIACO ESTERNO

Tecnica di compressione: sia per soccorritori laici sia per il personale sanitario, in caso di vittime adulte, posizionare la mano "dominante" al centro del petto, ponendovi sopra la mano non dominante (frequenza e profondità delle compressioni, alternanza compressione/decompressione)

■ **raccomandazioni operative**
Le compressioni sono realmente efficaci se:
-> la frequenza è di almeno 100 al minuto
-> la profondità è di almeno 4-5 cm.
-> si ha una completa decompressione dopo ogni compressione
-> si ha una frequente alternanza di ruoli per evitare la "fatica" di chi esegue le compressioni
-> la vittima posta è su una superficie rigida

2. APERTURA DELLE VIE AEREE

(con la manovra di iperestensione del capo) ed iniziare la ventilazione bocca-a-bocca (va



evitata l'iperventilazione).

■ **raccomandazioni operative**

-> ogni ventilazione deve produrre l'espansione visibile del torace

-> ogni ventilazione deve durare circa 1 secondo

-> con il paziente intubato, procedere con 8-10 ventilazioni al minuto, senza interrompere le compressioni toraciche

SEQUENZA COMPRESSESIONI/VENTILAZIONI

-> per nessuna specifica sequenza compressioni/ventilazioni vi è sufficiente evidenza che ne confermi la validità ai fini dell'aumento di sopravvivenza delle vittime di arresto cardiaco

-> le compressioni vanno comunque interrotte il meno possibile

-> per aumentare il numero di compressioni eseguite, ridurre al minimo le interruzioni e semplificare le istruzioni nell'addestramento; il rapporto compressioni/ventilazioni consigliato per un singolo soccorritore (vittime pediatriche o adulte) è di 30 a 2

-> In caso di impossibilità o non volontà del soccorritore di somministrare le ventilazioni durante Rcp, va comunque incoraggiata l'esecuzione anche delle sole compressioni toraciche (più efficaci rispetto a nessuna manovra rianimatoria per la sopravvivenza della vittima).

POSIZIONAMENTO DELLA VITTIMA DOPO LA RIANIMAZIONE

Si conferma ragionevole usare la posizione laterale di sicurezza per adulti incoscienti, ma con normale respiro spontaneo

*cardiologi

inbox

Il morbo di Parkinson: non solo tremore

Spesso accade di scambiare il morbo di Parkinson con una malattia che coinvolge solo l'apparato locomotore. In realtà è importante trattare anche i sintomi neuropsicologici quali la depressione, le difficoltà di concentrazione, le anomalie del sonno, il dolore, l'apatia, l'anedonia (scarso interesse per il proprio aspetto fisico). Il trattamento, dunque, rappresenta un delicato intervento da concertare con gli specialisti.

Novità con le cellule tumorali staminali

Le terapie oncologiche finora hanno concentrato gli sforzi sulla possibilità di distruggere i tumori. Nuove ricerche sono sorte con la scoperta della natura staminale delle cellule da cui originano diverse neoplasie. In sostanza si tratta di intervenire sulle fasi iniziali di differenziazione di tali cellule da cui origineranno i tumori per ottenerne un controllo, piuttosto che l'uccisione.

Depressione dopo coronaropatia

I pazienti con malattia coronarica vanno incontro più di altri a depressione maggiore. Fondamentali i trattamenti con brevi colloqui settimanali tendenti all'informazione sullo stato di salute, associati a terapie specifiche con antidepressivi di ultima generazione. I risultati dello studio "Create", comparso a fine gennaio su Jama, dimostra l'efficacia di tali interventi combinati.

Luts: sintomi delle basse vie urinarie

Molte persone soffrono di sintomi delle basse vie urinarie senza complicanze (cosiddette Luts). Bruciore, peso, minzione frequente, dolori, incontinenza, non legati a patologie infettive o altro, possono essere controllati con l'autogestione. Igiene alimentare, consistente in assunzione di acqua, e riduzione di caffeina e alcool. Allenamenti specifici possono essere realizzati per una corretta "ginnastica" di uretra, vescica e pavimento della pelvi.

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

fitness
DOIN

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

Tripudio Barocco, grazia Rococò

Dario Tamburello

L'opera di Giacomo Serpotta, nato a Palermo nel 1656, rappresenta sicuramente l'episodio più brillante della scultura settecentesca. Il fatto che si tratti di decorazioni, statue, bassorilievi in stucco non ne sminuisce il valore, ma per la sua difficoltà e il rapido metodo di esecuzione, che fonde ideazione e realizzazione, fa del Serpotta il più felice improvvisatore della scultura settecentesca. Le decorazioni dei suoi Oratori sono profuse di una grazia arcadica e di una serena spensieratezza, tipicamente settecenteschi, lo stucco levigatissimo si presta ad effetti di luce che lo rendono morbido e lucente come la seta, le pareti si smaterializzano in un pittoricismo decorativo, sempre raffinatissimo, che sprigiona un intenso e gioioso movimento, il cui simbolo sono i pasciuti puttini. Nell'Oratorio di S. Cita la parete di fondo è trasformata in un morbido drappeggio, sul quale tra una miriade di cherubini svolazzanti, si aprono i cosiddetti "teatrini prospettici", riquadri nei quali narra, con figurini in altorilievo portati alla ribalta su scenari prospettici, fatti sacri o storici, come la Battaglia di Lepanto, unendo ad uno schietto spirito popolare una perfetta eleganza. Il precedente più illustre dei "teatrini" sono i rilievi che Antonello Gagini e i suoi collaboratori realizzarono tra il 1510 e il 1574 per il Retablo che rivestiva interamente l'abside della Cattedrale di Palermo, e che si possono ancora oggi osservare dispersi per tutta la chiesa dopo le distruzioni operate nel 1799.

Le statue isolate di sante o figure allegoriche sono rappresentate in fastosi costumi settecenteschi, come quelle della navata della chiesa di S. Agostino o nell'Oratorio del Rosario di S. Domenico, decorato tra il 1656 e il 1732, dove raggiunge anche vertici assoluti di virtuosismo tecnico; qui pochi tocchi di doratura danno una nota di colore astratto, in un tripudio di addobi, panneggi, cartocci, puttini grassocci, mentre dame e cavalieri osservano una liturgia che da cerimonia religiosa si trasforma in uno splendido spettacolo teatrale. Alle statue raffiguranti le virtù, poste all'interno delle nicchie, si alternano straordinari capolavori di pittura del XVII secolo, anonimi fiamminghi, Guglielmo Borremans, Mattia Stomer, Pietro Novelli e soprattutto sull'altare la "Madonna del Rosario" di Anton Van Dyck. Non meno pregevole era la "Natività" del Caravaggio, purtroppo rubato nel 1969, che adornava l'altare di un altro capolavoro serpottiano, l'Oratorio di S. Lorenzo, decorato tra il 1656 e il 1706, dove la gioia e i sorrisi dei bimbi che giocano oppongono un vero e proprio inno alla vita anche accanto alle scene più tragiche come il martirio del santo. Il Serpotta morirà a Palermo nel 1732, ma la sua opera sarà continuata da una schiera di figli e nipoti, anche se con esiti meno felici; altre sue opere si possono ammirare a Palermo nella chiesa di S. Matteo, del Carmine, S. Francesco d'Assisi, la Gancia; opere della cerchia serpottiana sono anche a Carini, Alcamo, Agrigento, Castelbuono.

invito all'ascolto di Alessio Fabra

Un Elgar ricco di pathos nell'esecuzione di Geringas

Domenica 11 marzo Jurai Valcuha ha diretto un non brillantissimo inizio di concerto: l'esecuzione de "I Tiri Burloni di Till Eulenspiegel" ha peccato di nitidezza, dovuta essenzialmente ad una condotta dinamica disunita. Di ottimo livello, invece, l'interpretazione del Concerto di Elgar, in cui la brava mano del violoncellista David Geringas ha contribuito a rendere il fortissimo pathos dell'opera. Ottima l'esecuzione della Tragedie de Salomé, che il direttore ha reso vividamente dandole la veemenza e la carica tipiche di Schmitt.

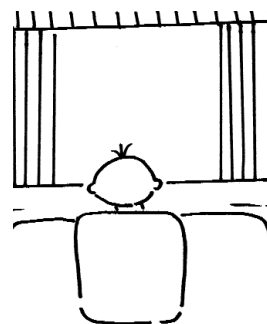
L'Orchestra Sinfonica Siciliana suonerà Webern e Mozart al Politeama

Venerdì 23, sabato 24 e domenica 25 marzo il teatro Politeama ospiterà il concerto diretto da Lothar Koenigs con la partecipazione del Coro della Filarmonica di Cracovia e i solisti Ivana Sobotka (soprano), Karolina Sikora (contralto), Karol Kpzowski (tenore), Carlo Malinverno (basso).

Il primo lavoro sarà la Ricercata a sei voci tratta dall'Offerta Musicale di J.S.Bach, orchestrata da Webern, il quale ha scelto un organico ridotto, quasi cameristico, per non perdere il carattere, per certi versi laconico, di questo capolavoro del maestro di Eisenach.

Mozart sarà protagonista del resto del concerto, infatti la seconda opera in programma è la sua Sinfonia n.40. È la sua sinfonia più celebre e sicuramente una delle più particolari e caratteristiche. L'opera ha uno spiccato carattere drammatico e dolente, sin dal concitato incipit che, attraverso evoluzioni di inaudita bellezza e perfezione formale, porta all'intimo Andante, denso di una malinconia quasi nostalgica. Il Minuetto e Trio in questa sinfonia assume un carattere simile allo Scherzo beethoveniano, avendo una carica giocosamente tesa e di grande impatto. L'Allegro assai prosegue quanto anticipato nel Minuetto, portandolo ad una tensione quasi esasperata, ma che viene sempre trattata con la consueta eccezionale eleganza e sapienza.

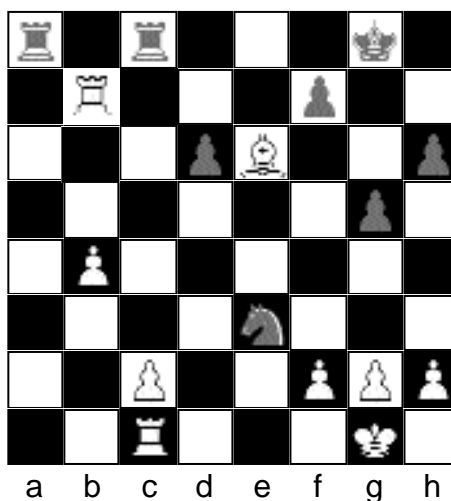
È difficile rendere giustizia in poche righe ad un'opera eccezionale come il Requiem di Mozart, che verrà eseguito nella seconda parte del concerto. L'austriaco, come è noto, non arrivò a concludere la messa, che fu poi completata da altri due compositori: forse proprio qua sta il fascino particolare del Requiem. Le parti corali e le poche indicazioni d'orchestrazione però fornirono delle direttive precise per la conclusione del lavoro: scenari apocalittici, squarci di luce, grida di dolore, slanci di gioia nervosa sembrano emergere più vivi che mai dalle pagine di questo capolavoro, in cui il terrore di un Dio vendicativo è inframmezzato da sentimenti incredibilmente umani, senza abbandonare il contegno sacro.



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

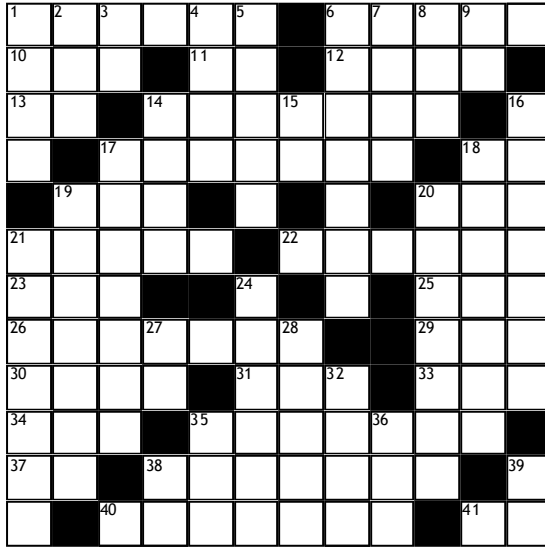


Il quesito scacchistico

Come ha sfruttato il Nero il suo vantaggio?

a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

La soluzione è a pagina 5



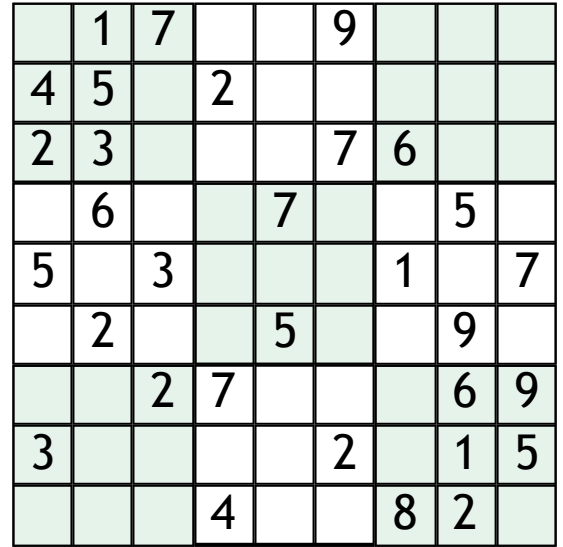
ORIZZONTALI

1 Narrazione epica 6 Scrisse "Il ritratto di Dorian Gray" 10 Pennuto starnazzante e gioco di società 11 Simbolo del megabyte 12 La scritta sulla croce 13 Simbolo chimico del nichelio 14 Settecentotrenta giorni 17 Un appellativo della dea Atena 18 La fine di tutti 19 Città francese e arte latina 20 Uomo latino 21 Si trova nell'aria 22 Danza popolare di origine iberica 23 Una mosca africana 25 Sacro Romano Impero 26 La dinastia zarista 29 Tedio senza fine 30 Il fiume Orinoco senza la fine 31 Confederazione Europea dei Sindacati 33 Sane senza testa 34 Le prime tre di Frosinone 35 Lo si colpisce a bowling 37 Il dittongo nel pensiero 38 Scrisse il "Burbero Benefico" (se non lo sai guarda tra le "Chicche di caffè") 40 Sostanza oppiacea contenuta in sciroppi per la tosse 41 Iniziali di Togliatti

VERTICALI

1 Nello gnosticismo, intermediari tra Dio e il mondo 2 Partito Comunista Italiano 3 La fine del boa 4 Nome di Gilels, celebre pianista 5

Vittima di Caino 6 La famiglia reale inglese 7 Delfini di fiume 8 Le dispari di libero 9 Preposizione semplice 14 Metà bastione 15 Napoli 16 Una ghiandola endocrina situata nel collo 17 Prefazione 18 Mare sopra la Sicilia 19 Arcipelago portoghese 20 Sacerdotesse consacrate a Vesta 21 Diminuzione del volume di un organo 24 Mansueto 27 Ancona 28 Scrisse l'Aida 32 Colle di Gerusalemme 35 Break Over Diode 36 Linea senza pari 38 Gorizia 39 Gran Turismo



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'. CARLO GOLDONI Il celeberrimo autore di capolavori teatrali quali "La Locandiera", "Il burbero benefico", "Le baruffe chiozzotte", ormai sessantenne, scrisse una serie di tragicommedie in versi ambientate su sfondi esotici. Tra queste, nel lavoro "Sposa persiana" fa dire alla schiava Curcuma questi versi: "Ecco il caffè, signore, caffè in Arabia nato, e dalle carovane in Ispaan portato. L'Arabo certamente sempre è il caffè migliore; mentre spunta da un lato, mette dall'altro un fiore. Nasce in pingue terreno, vuol ombra e poco sole... Il frutto, non è vero, ch'essere debba piccino, anzi, dev'esser grosso, basta sia verdolino. Usarlo indi conviene di fresco macinato, in luogo caldo e asciutto, con gelosia guardato. ... A farlo vi vuol poco; mettervi la sua dose e non versarlo al fuoco. Far sollevar la sua spuma, poi abbassarla a un tratto sei, sette volte almeno, il caffè è presto fatto".

SOLUZIONE DEL SUDOKU

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

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA

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

SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO DI PAGINA 4

Il Nero ha vinto giocando così: dopo 29...Tat1, 30.Txat1 c1=D+ 31.Txc1 Txc1# è un'Oal tra donna, di conseguenza il Bianco ha abbandonato.

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

Istanbul

Orhan Pamuk - Edizioni Ahlambra - pag. 361

Di seguito alla serie di interviste "Le voci di Istanbul" vi proponiamo l'ultimo lavoro di Pamuk. Si tratta di un libro di memorie romanzate sulla sua infanzia ed adolescenza, in cui grande importanza assume la sua città, Istanbul, di cui l'autore, considerandola come suo "destino inesorabile", si propone di comprendere la natura più intima. Dunque analizza i punti di vista dei viaggiatori occidentali dell'Ottocento (Nerval, Gauthier, Gide, Loti) e degli scrittori della città, mostra lo stile di vita dei cittadini occidentalizzati (come la sua famiglia), riflette sul sentimento provocatogli da certi panorami e dagli edifici ottomani decrepiti. In questa ricerca dell'identità della città (e del resto anche propria) emerge continuamente un sentimento di tristezza, "hüzün", condiviso da tutti gli abitanti, derivato storicamente, secondo Pamuk, dal crollo dello splendore dell'impero ottomano e dall'affrettata e poco sentita occidentalizzazione. La scrittura di Pamuk, scorrevole e descrittiva, è integrata con molte foto in bianco e nero, che rendono al meglio il "sentimento di 'chiaroscuro', tipico di Istanbul".



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

MANGIARBENE

VIAGGIO NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

Quando l'intestino è pigro

Si parla di stitichezza quando l'evacuazione è resa difficile a causa di feci dure o quando è poco frequente. La maggior parte di tali condizioni è determinata da cattive abitudini alimentari, da mancanza di scorie e da scarsa assunzione di liquidi.

Inoltre l'abuso di sostanze lassative provoca un pericoloso circolo vizioso da cui è difficile tornare indietro. Lo stress, i viaggi frequenti in luoghi che richiedono bruschi adattamenti, la sedentarietà, la presenza di malattie rettili dolorose sono altre comuni cause di stipsi.

L'intestino pigro non è una malattia, ma una spia, un segnale d'allarme sulle nostre abitudini di vita. Mangio una quantità sufficiente di cibi ricchi in fibre? Bevo sufficiente acqua? Pratico un'attività fisica regolare? Queste sono le domande che occorre porsi prima di assumere qualsiasi lassativo. Anche su questi ultimi c'è da differenziare molto i tipi di prodotto, passando dagli osmotici, piuttosto innocui, agli stimolanti, più pericolosi. Molto graditi, comunque, i cibi grezzi, naturali e integrali.



Riso integrale allo zafferano

Dosi per 4 persone:

- 280 gr di riso integrale
- 2 scalogni
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- ½ litro circa di brodo vegetale
- ¼ di bicchiere di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di zafferano
- 3 cucchiaini di Emmenthal grattugiato
- sale e pepe

Fate imbiondire nell'olio d'oliva lo scalogno. Aggiungete il riso e alzate la fiamma per farlo tostare leggermente. Unite il vino che deve essere lasciato evaporare a fuoco vivo. Abbassate la fiamma e aggiungete il brodo vegetale a poco a poco e sempre mescolando. A metà cottura unite lo zafferano diluito in un cucchiaino d'acqua calda. Terminate di cuocere il riso e, prima di servirlo, aggiustate di sale e pepe e insaporitelo con l'emmenthal.

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 Scrofani 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 - Omatossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia 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. 0916269711- cell.347 5143449

STUDIO "NUTRIZIONE E DIETETICA"

Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi - Dieta Zona - Impedenziometria, Plicometria, tabelle personalizzate. Per appunta-

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

ODONTOIATRI

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

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

PSICOLOGIA - COUNSELING

DOTT. MARIA GIOVANNA GENNA

Studio di psicologia e counseling individuale 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 tecniche 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

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

S. Valentino: bufala o verità storica?

Una storia senza fondamento coniata in epoca relativamente recente

Si dice che Valentino, vescovo di Terni (o forse di Roma), fosse uomo di gran cuore, amico degli innamorati. Ciò che lo rese famoso fu la rosa che regalò a due innamorati che stavano litigando. In tempi bui per la cristianità (siamo nel III secolo), quando a causa d'un editto dell'imperatore che vietava i matrimoni perché distoglievano gli uomini dall'andare soldati, egli continuava a celebrarli segretamente ritenendo che l'unione felice di una coppia di giovani che si volevano bene fosse ben più importante della guerra. Secondo la leggenda, a causa della sua dissidenza venne infine imprigionato e, confinato in una segreta, compì il miracolo di ridare la vista alla figlia del suo carceriere. La storia si conclude con la sua esecuzione - da martire - il 14 febbraio, appunto. Da qui la ricorrenza per celebrare il "santo protettore" dei fidanzati e delle unioni felici.

una storia senza fondamento

In verità, questa storia, senza alcun fondamento storico, venne coniata in epoca relativamente recente (l'unica cosa certa essendo che un Valentino vescovo - sembra di Terni - venne martirizzato dopo aver rifiutato di abiurare la sua fede) e messa in circolazione nel 1797 nel *Kemmish's Annual*, una sorta di almanacco destinato alla piccola borghesia inglese del tempo. Questa sarebbe la "vera" origine della consuetudine degli innamorati di festeggiare la ricorrenza del martirio di S. Valentino. Fa notare l'autore di un grazioso libricino pubblicato di recente che tale consuetudine ha due diverse radici, entrambe del tutto laiche.

i primi ad enfatizzarla

I primi ad enfatizzarla, a metà circa del XIX secolo, furono gli Inglesi, desiderosi di proiettare indietro nel tempo i sentimenti amorosi e dar loro una validazione storica e religiosa, in un momento in cui sentivano il mondo minacciato dalle macchine della rivoluzione industriale sempre più onnipresenti. Su questa strada, seguirono gli Americani che, riprendendo a loro uso e consumo la festa di S. Valentino, ne fecero un evento commerciale "senza spazio", cioè universalmente diffuso nel mondo.

Maurizio Crispi*

La festa degli innamorati, dedicata al santo martirizzato nel III secolo, nasce nell'Ottocento in Inghilterra. Gli americani la ripresero trasformandola in un evento commerciale universalmente diffuso in tutto il mondo. E, infatti, strettamente connessa alla festa di S. Valentino è la forte spinta all'acquisto: fiori, gadget di tutti i tipi, cioccolattini, fino agli anelli con preziosi con lo slogan "Un diamante è per sempre" varato per l'occasione da un'azienda che ne detiene il monopolio commerciale

Mentre i primi costruirono "...un monumento alla temperanza che legava passione e ragione, sguardi languidi e ordine sociale" (asse temporale), i secondi, invece, si sono mossi enfatizzando l'asse spaziale: "Ovunque andremo nel mondo, la gente avrà un cuore, una fidanzata, un portafoglio e tanta voglia di festeggiare, per-

ché questo è l'amore, questo è il romance".

Il giorno di S. Valentino, partito con buone - per quanto ingenuo - intenzioni, a causa dell'intendimento programmatico di cifra americana, s'è trasformato in un'occasione di pura speculazione commerciale: uno dei tanti inviti alla dissipazione, un

appuntamento annuale, mascherato di buonismo da quattro soldi e preceduto da una micidiale campagna promozionale per la vendita di gadget di tutti i tipi, da quelli più semplici e meno costosi (le rose in memoria del fiore di cui parla la leggenda; oppure i cosiddetti valentines - i biglietti augurali che il povero Charlie Brown dei Peanuts vorrebbe sempre ricevere, restando sempre deluso) ai cioccolattini buoni per tutte le stagioni (pensiamo ai Baci Perugina, per esempio) ai doni più impegnativi e costosi (anelli, collane).

forte spinta all'acquisto

Strettamente connessa al giorno di S. Valentino è la forte spinta all'acquisto degli anelli con diamanti, sotto il dominio del famoso slogan "Un diamante è per sempre", varato da una società olandese che ha il monopolio del commercio dei diamanti nel mondo intero.

Con questi due impulsi, ha preso piede il S. Valentino commercializzato di cui noi oggi siamo sempre più vittime (più che attori), come accade per le numerose altre feste a tema "buonistico" (per intenderci: quella "del papà", "della mamma", quella "del nonno", quando il mercato deciderà di promuoverla, e via discorrendo).

Forse, dovremmo smetterla di seguire ciecamente le ricorrenze imposte per ritrovare il fascino e la magia delle cose che si possono fare ogni giorno, se soltanto ne abbiamo voglia e desiderio, senza aspettare che ci sia dato il la da chi governa il business delle campagne pubblicitarie e promozionali.

bisogno di ricorrenze

D'altronde, i sentimenti per esprimersi hanno bisogno sempre di ricorrenze, di giorni un po' speciali e, da questo punto di vista, il giorno di San Valentino spogliato delle sue valenze commerciali potrebbe essere perfetto. Quindi, se vogliamo, festeggiamo pure il S. Valentino in maniera semplice e non condizionata (quindi in modo originale e creativo: un innamorato torni a far dono alla sua controparte di un disegno, una poesia, una bella frase, un fiore di campo appena colto) oppure, per farlo, inventiamoci un nostro speciale giorno.

*psichiatra



DALLA PRIMA PAGINA

Perché lavorare così?

legati alla quantità di denaro generato. Noi, medici e psicologi, consigliamo di "pensarlo" un po' diversamente, il lavoro. Cominciare la propria giornata come si inizia un nuovo libro, come si indossa un abito appena comprato, con la certezza che tutto si può fare bene, dal primo minuto all'ultimo. Anche questa è salute: per tutti.

Emergenza droga

ratori di video scrittura e/o pittura.

Chiunque può usufruire del servizio e se lo desidera può anche ricevere aiuto. Nonostante il tossicodipendente se la sia andata, per così dire, a cercare, questo non basta per abbandonarlo a se stesso.

—FILO DIRETTO CON L'ASSESSORATO REGIONALE ALLA SANITA'—

Misure urgenti e straordinarie contro il randagismo nelle strutture ospedaliere palermitane

Alt ai cani randagi nei viali degli ospedali palermitani. Questo l'obiettivo di un provvedimento inviato a tutte le aziende ospedaliere ed ai servizi veterinari comunali, dall'assessore alla Sanità Roberto Lagalla.

Infatti, dopo le numerose segnalazioni relative proprio alla circolazione di randagi nei vicoli di alcune Aziende Ospedaliere di Palermo, l'Assessorato ha emanato una disposizione nella quale si invita il Comune ad effettuare sopralluoghi presso i nosocomi per procedere al censimento e alla cattura dei cani presenti.

I randagi catturati dovranno essere condotti presso il canile municipale. Qualora non dovesse rilevarsi disponibilità di spazio presso la struttura cittadina, il Comune dovrà provvedere a contattare i rifugi convenzionati.

I direttori generali dovranno disporre servizi utili alla rimozione di cuccie e luoghi di ricovero di animali e alla regolare pulizia e mantenimento dei viali, aiuole e giardini. Inoltre il provvedimento obbliga i medesimi direttori generali a provvedere al controllo dei tragitti, in entrata ed in uscita, degli alimenti e dei rifiuti alimentari, evitandone qualsiasi tipo di abbandono lungo gli stessi viali.

Lo stesso provvedimento dispone che le Aziende Ospedaliere adottino, inoltre, una campagna informativa e di educazione sanitaria nei confronti del personale dipendente e di quanti, abitualmente, si prendono cura degli animali randagi che frequentano i viali ospedalieri.

Sempre per fronteggiare il fenomeno del randagismo, l'Assessorato chiede ai direttori generali l'attivazione di un'apposita convenzione con il Comune di Palermo per mantenere le strutture ospedaliere libere dai cani vaganti.

Cerchi una farmacia?

Farmacie di turno A PALERMO (turni 15 e 16)

dal 17 al 24 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

dal 24 al 31 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 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

vival'Italia
CHANNEL
SKY 910

by

PROMO ITALIA

per informazioni
091 522242
329 8625855

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
 publisciculaari@publisciculaari.it
 www.publisciculaari.it