



# nell'attesa...

www.nellattesa.it

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. 23 - 18 giugno 2007

## ■ PUNTI DI VISTA

### Una mela al giorno...

**N**on ho mai compreso bene il vecchio adagio che recita: "Una mela al giorno leva il medico di turno". Anzi, l'ho sempre trovato irriverente, essendo medico e, dunque, direttamente chiamato in causa dal proverbio. Suonava come un invito a levarsi di torno!... Passando il tempo, però, si acquista saggezza e talvolta accade di comprendere meglio anche i vecchi adagi. L'errore che accade di verificare più spesso nel vasto mondo dei pazienti è l'incostanza terapeutica, non tanto riferita all'assunzione dei farmaci (che, non ci stancheremo mai di sostenere, è solo una parte della terapia) quanto alle norme igieniche del vivere.

Non si può dire manchino i buoni consigli: riviste e giornali, programmi televisivi più o meno "verdi", campagne educazionali, medici, farmacisti, erboristi, naturopati, ecc. Un assedio intorno alle nostre cattive abitudini. Eppure ci ricordiamo di muovere il nostro corpo un po' di più e in modo coerente solo quando dobbiamo perdere qualche chilo. Scegliamo i cibi sani, da gestire cum grano salis, solo quando siamo a dieta. Ci ricordiamo di riposare e cercare la natura solo quando siamo stressati. Ricorriamo al massaggio quando siamo contratti, all'idratazione con acqua quando ce lo impongono, agli infusi disintossicanti quando siamo gonfi. E' l'effetto "yo-yo" che non produce quel meraviglioso effetto di far smammare tutti noi medici ma che, anzi, alimenta il ricorso a troppi "esperti" dalla facile e costosa consultazione. L'adagio invita (saggiamente come deve essere per sua natura) a fare piccoli e costanti passi verso un benessere che, a poco a poco, diventa "strutturato", radicandosi in ogni cellula del nostro organismo. Identifica nella mela, frutto reperibile sempre e un tantino "dimesso", il mondo delle buone e sane abitudini naturali.

Occorre, allora, analizzarsi e riconoscere i comportamenti poco costanti, nevrotici, nella gestione della salute. Poi imparare la costanza e finalmente praticarla. Saremo lieti di levarci di torno.

Diego Fabra



Una giornata ecologica al Parco della Favorita

### "C'era una volta il percorso-salute"

**A**ll'inizio di giugno, l'Associazione "Cittadini per Salute" ha promosso una giornata ecologica per il recupero e la valorizzazione della vasta area adiacente al Parco della Favorita (ma 'tecnicamente' fuori dalla Riserva naturale che abbraccia anche Monte Pellegrino), coinvolgendo numerosi studenti del Liceo Garibaldi che durante l'anno scolastico appena trascorso avevano avuto modo di partecipare ad attività di educazione ambientale ed erano perciò stati sensibilizzati su questi temi.

I soci e gli studenti coinvolti nell'iniziativa, dopo aver piazzato un gazebo corredato di striscioni colorati che recitavano slogan come "FAVORITA PULITA" oppure "+ VERDE + SALUTE", in corrispondenza del piazzale antistante conosciuto come il "piazzale dei matrimoni", si sono diretti - armati di guanti, ramazze, rastrelli e sacconi di plastica nera all'interno dell'area "percorso salute". Qui - in maniera concreta - hanno avviato un lavoro di rimozione di una parte delle stratificazioni di rifiuti che ricoprono il terreno tra le macerie del parco giochi e dell'area da picnic e nel bel mezzo della crescita selvaggia della vegetazione infestante. E' stata un'attività gioiosa e concreta, ma nello stesso tempo fortemente simbolica in virt' del fatto che i rifiuti solidi abbandonati nel sito sono quintali e quintali e che richiederebbero sicuramente un lavoro di giorni da parte di personale appositamente addetto.

(segue a pagina 6)

Maurizio Crispi

## Extralarge.



**Nuovo Mutuo 120%**  
allarga le tue possibilità.

**100%** per acquistare casa, **più 20%** per tutte le spese connesse  
- dalla ristrutturazione al notaio, dall'arredamento al trasloco -

 **Banca Nuova**  
Gruppo Banca Popolare di Vicenza  
Casa nuova, Banca Nuova.

www.gruppogenesi.com



**ISTITUTO NUOVE TECNOLOGIE IN SANITA'**

**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

autorizzazione n° 36690 del 14.12.2001

# Alcune domande per conoscere ed evitare l'infarto

Pubblichiamo la seconda e ultima parte dell'articolo dedicato alle principali domande sul cosiddetto "attacco cardiaco".

## LE CIFRE DELL'INFARTO

In Italia muoiono ogni anno ottantamila persone per malattie coronariche e quarantamila per infarto acuto. Negli Stati Uniti ogni anno viene colpito da infarto un milione e mezzo di persone. Con queste cifre l'infarto si presenta come la malattia del secolo.

- Ogni sei minuti un italiano è colpito da un infarto
  - Ogni anno sono colpiti da infarto centocinquantamila italiani
  - La metà degli italiani colpiti da infarto ha un'età inferiore a 60 anni
  - Un quarto delle morti si verifica nelle prime due ore della malattia e quasi sempre prima del ricovero in ospedale mentre la mortalità nelle Unità di cura intensiva coronarica è del 9-11 per cento
  - Durante i primi dodici mesi dopo l'infarto la mortalità è del 10-13 per cento e, successivamente, del 4/6 per cento all'anno
  - Il 10 per cento dei malati ha un secondo infarto entro un anno
- I più importanti fattori di rischio per l'insorgenza della malattia delle coronarie sono: il fumo, l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa. Altri fattori meno incisivi sono la predisposizione familiare alle malattie vascolari, il diabete, l'obesità, l'iperuricemia, la vita sedentaria, lo stress.

## SAI COME EVITARE L'INFARTO?

L'educazione sanitaria si sta dimostrando lo strumento principale per prevenire l'infarto. In particolare, è possibile ridurre sensibilmente il rischio di infarto rispettando tre principi che, oltretutto, contribuiscono a rendere più piacevole e interessante la nostra esistenza.

[rifletti sulla tua vita fermati un istante](#)

## VITA SANA

Non fumare. L'infarto miocardico prima dei trentacinque anni viene osservato quasi sempre nei forti fumatori fino ad essere considerato

una malattia "da fumo". Il fumo è un veleno che nuoce in modi diversi per gli effetti combinati dei numerosi prodotti chimici presenti nel tabacco. I fumatori sono colpiti dall'infarto tre volte più spesso rispetto a coloro che non fumano e dopo un infarto la mortalità fra coloro che seguivano a fumare è tripla rispetto a quelli che non fumano.

Controllare il proprio peso e mantenere basso il colesterolo, mangiare meno grassi e più verdure, curare la pressione alta.

Il colesterolo è un grasso normalmente presente nel sangue. Il suo valore in un adulto non dovrebbe superare i 180-220 milligrammi per cento per cui una quantità eccessivamente alta favorisce l'insorgenza di aterosclerosi. Le cause sono dovute a fattori genetici o all'alimentazione ricca di grassi di origine animale.

L'obesità è strettamente legata all'alimentazione e non a disfunzioni ghiandolari. L'aumento di peso è dovuto al fatto che si mangia troppo rispetto alla vita che si conduce e all'attività che si svolge. Di conseguenza, l'obesità favorisce l'insorgenza di malattie quali il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

L'ipertensione è l'aumento della pressione del sangue al di sopra di 140 millimetri di mercurio per la massima e di 90 per la minima. Le conseguenze dell'ipertensione sul cuore sono l'aterosclerosi coronarica e la cardiopatia ipertensiva.

## VITA ATTIVA

Fare attività fisica e praticare lo sport in modo continuativo. Si considera sedentario chi non raggiunge almeno tre chilometri al giorno di cammino.

## VITA SERENA

Evitare le tensioni emotive continue e gli stress di una vita lavorativa troppo intensa o di una vita di relazione troppo conflittuale.

**Sergio Fasullo**

dirigente medico cardiologo *Terapia intensiva ed Ecocardiografia*  
Divisione Cardiologia "P. Borsellino" Presidio Osp. G. F. Ingrassia  
[sergiofasullo@lib](mailto:sergiofasullo@lib)

**P**erché, quando ci si reca nel più vicino presidio ospedaliero, dotato di Pronto soccorso per ricevere un intervento da noi ritenuto urgente ed improrogabile a volte ci si ritrova ad attendere a lungo, con un inevitabile corteo di malumori nei confronti del personale sanitario presente? Spesso ciò accade non per "malasanità" o per strafottenza, ma perché nelle Aree d'Emergenza moderne viene applicato il metodo del "triage" (termine francese indicante cernita, smistamento), utilizzato per selezionare i soggetti che giungono in Ps, in base alla gravità delle lesioni riportate o del loro quadro clinico. L'accesso dei pazienti alle cure di emergenza, quindi, non avviene sulla base del loro ordine di arrivo, ma della valutazione preliminare della gravità delle loro condizioni. Si stabilisce in altri termini un ordine di priorità tra i pazienti, dando prima le cure necessarie ai casi più gravi. Il grado d'urgenza di ogni paziente è rappresentato da un codice-colore assegnato all'arrivo da un infermiere specializzato e preposto al corretto svolgimento della valutazione preliminare. Inoltre, il triage viene

## Che cos'è il "triage"?

messo in pratica ogni qualvolta si verifica un'insufficienza dei mezzi e del personale sanitario rispetto al numero di soggetti che hanno bisogno di aiuto.

Una simile evenienza si può verificare in caso di calamità,

cioè tanto nelle situazioni previste dalla Protezione civile, quanto nel caso di un incidente di vaste proporzioni con numerose vittime.

In queste situazioni straordinarie, il triage è funzionale a far sì che tutto l'impianto del

soccorso funzioni efficientemente per salvare il maggior numero di persone, implicando a volte la necessità di scegliere di dirigere le cure solo verso chi, più prontamente soccorso, ha maggiori probabilità di sopravvivere.

L'utilizzazione dei codici-colore serve a rendere universalmente identificabile l'urgenza del trattamento per ogni singolo soggetto. Il codice-colore si compone di quattro classi che, in ordine di gravità, sono: bianco, verde, giallo e rosso. Il colore nero, subito successivo al rosso, non identifica uno stato di gravità, ma la condizione di "deceduto" (malgrado gli intenti, questa "universalità" rimane ancora auspicabile: ancora oggi, infatti, i codici-colore possono cambiare da uno Stato all'altro e ed essere suscettibili di variazioni in protocolli di intervento diversi). Per quanto razionale possa essere oggi, la pratica del triage ha un che d'inquietante, soprattutto in relazione a certe implicite stratificazioni di significato e ad alcuni usi impropri che, quando le risorse sono scarse, se ne vorrebbe fare.

[segue a pag. 3](#)

 settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa  
Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29 maggio 2006  
Diego Ezio Fabra Editore - Palermo

<p>Direttore responsabile <b>Francesca Patané</b> (<a href="mailto:direttore@nellattesa.it">direttore@nellattesa.it</a>)</p> <p>Direttore editoriale <b>Diego Fabra</b> (<a href="mailto:diego@fabra.biz">diego@fabra.biz</a>)</p> <p>Vicedirettore <b>Maurizio Crispi</b> (<a href="mailto:maurizio.crispi@nellattesa.it">maurizio.crispi@nellattesa.it</a>)</p> <p>Comitato etico scientifico <b>Maurizio Crispi</b> <i>coordinatore</i> <b>Silvio Buccellato</b> <i>servizi sanitari pubblici</i> <b>Gaetano Cappellino</b> <i>diagnostica per immagini</i> <b>Angelo Coco</b> <i>prodotti farmaceutici</i> <b>Salvatore Crispi</b> <i>diverse abilità</i> <b>Monica D'Addelfio</b> <i>pedagogica clinica</i> <b>Diego Fabra</b> <i>medicina interna</i> <b>Mariella Falzone</b> <i>area sociale</i> <b>Sergio Fasullo</b> <i>cardiologia</i> <b>Nicola Garofalo</b> <i>endocrinologia</i> <b>Paola Geraci</b> <i>ginecologia</i> <b>Aurelio Imbarraci</b> <i>veterinaria</i> <b>Rosanna Iungurri</b> <i>geriatria</i> <b>Salvino Leone</b> <i>bioetica</i> <b>Milena Lo Giudice</b> <i>pediatria</i> <b>Vincenzo Sortino</b> <i>med. naturale e omeopatia</i> <b>Silvia Tinaglia</b> <i>psicologia</i> <b>Maria Rosaria Valerio</b> <i>oncologia</i></p> <p>Redazione <b>Sergio Fabra</b> (<a href="mailto:sergio@fabra.biz">sergio@fabra.biz</a>)</p>	<p>Segreteria <b>Elda Domina</b> (<a href="mailto:redazione@nellattesa.it">redazione@nellattesa.it</a>)</p> <p>Collaboratori <b>Alessio Fabra</b> (<a href="mailto:alessio@fabra.biz">alessio@fabra.biz</a>) <b>Amir Abbara</b> (<a href="mailto:king_buzzo@libero.it">king_buzzo@libero.it</a>) <b>Dario Tamburello</b> (<a href="mailto:dariotamburello@yahoo.it">dariotamburello@yahoo.it</a>)</p> <p>Vignettista <b>Piennrico Di Trapani</b> (<a href="mailto:picoditrapani@libero.it">picoditrapani@libero.it</a>)</p> <p>Responsabile commerciale <b>Marcello Barbaro</b> (<a href="mailto:commerciale@nellattesa.it">commerciale@nellattesa.it</a>)</p> <p>Amministrazione <b>Rita Patti</b> (<a href="mailto:keliess86@libero.it">keliess86@libero.it</a>)</p> <p>Responsabile distribuzione <b>Fabio Puglisi</b> (<a href="mailto:redazione@nellattesa.it">redazione@nellattesa.it</a>)</p> <p>Redazione, uffici: Via Vaccarini 36 - Palermo Tel/Fax: 0916255846 web: <a href="http://www.nellattesa.it">www.nellattesa.it</a> e-mail <a href="mailto:redazione@nellattesa.it">redazione@nellattesa.it</a></p> <p>Stampa <b>Publiscula s.r.l.</b> Via Pietro Nenni 3 Palermo (<a href="http://www.publisculasrl.it">www.publisculasrl.it</a>)</p> <p>Questo numero è stato stampato in 10.000 copie Chiuso in tipografia il 5/6/2007 Pubblicità inferiore al 50% Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione citandone la fonte</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Che cos'è il "triage"?**

segue da pagina 2

Innanzitutto, è una pratica antica che rimanda direttamente alla medicina di guerra, quando i pochi medici ed infermieri presenti sul campo di battaglia si trovavano nell'impellente necessità di dover decidere a chi prestare prima le proprie cure. In genere, la regola era paradossalmente contraria agli ordini di priorità che s'utilizzano in tempo di pace: per quanto crudele possa sembrare, l'intervento era riservato - decisamente e senza mezzi termini - a chi, portatore di ferite e traumatismi più lievi - poteva essere ancora salvato. Quelli che avevano riportato devastanti lesioni e con gravi emorragie, venivano tralasciati. Il principio informatore era crudele: occorre curare tutti quelli che potevano tornare ad essere utilizzati come forza militare (ai tempi della guerra trincea, questo principio era quanto mai vero e ha forzato la terribile definizione dei soldati di truppa come "carne da cannone"). Un'applicazione aberrante del triage è stata quella fatta dai nazisti nei confronti degli ebrei che entravano nei campi di sterminio: i nuovi giunti, ancor prima dell'ingresso al campo, venivano sottoposti alle famigerate

"selezioni" gestite direttamente dalle "SS in camice bianco", che per mezzo d'un esame sommario - il più delle volte soltanto ispettivo - decidevano chi poteva vivere e quanti, per malattia o per età anagrafica - bimbi e vecchi - dovevano essere subito uccisi, perché "non degni di vivere". Ma, ancora più crudelmente in tempi più recenti, in alcune nazioni è stata invocata l'adozione del triage nel decidere chi possa essere sottoposto a trapianti di cuore o fegato, sulla base dell'assunto che la ristrettezza delle risorse disponibili e gli alti costi delle cure, dovrebbero imporre di escludere dalla lista dei candidati quei pazienti non disposti ad adottare pratiche di vita più salubri (per esempio, nel caso del trapianto di cuore, quei cardiopatici che non vogliono recedere dalle loro abitudini tabagiche). Questi sono i costi etici che deve pagare una medicina che punta sempre di più agli interventi miracolistici e costosi (i trapianti d'organo che - per necessità - possono essere riservati solo a pochi), anziché alla prevenzione e all'educazione alla salute (con la possibilità di attuare interventi diffusi che accrescano il beneficio di molti).

**SCHEDE DEI CODICI COLORE**

- **Codice Bianco (nessuna urgenza):** indica un soggetto che non necessita del pronto soccorso e può rivolgersi al proprio medico.
  - **Codice Verde (urgenza minore):** il soggetto presenta lesioni che non interessano le funzioni vitali, ma vanno curate.
  - **Codice Giallo (urgenza):** indica una compromissione parziale delle funzioni dell'apparato circolatorio o respiratorio, ma non tale da comportare un immediato pericolo di vita.
  - **Codice Rosso (emergenza):** indica un soggetto con almeno una delle funzioni vitali (coscienza, respirazione, battito cardiaco) compromessa e che è in pericolo di vita.
  - **Codice Nero (paziente deceduto).**
- In alcuni paesi (ad esempio, negli Usa) esiste anche un Codice Blu (emergenza assoluta). In questo caso viene inviato, assieme ai soccorritori, un operatore sanitario che, essendo in possesso d'una speciale certificazione, può utilizzare il defibrillatore semi-automatico (anche in assenza del medico, dunque). Il Codice Blu è usato anche in casi di calamità per indicare i casi in cui ogni intervento per il traumatizzato risulterebbe vano: in questi casi, intervenire significherebbe sottrarre attenzione e cure a chi invece potrebbe ancora salvarsi. Naturalmente ciò accade laddove vi sia scarsità di risorse ed il numero di soccorritori è di gran lunga inferiore a quello dei traumatizzati.

**inbox**

**Cefalea "a grappolo": novità da Londra**

La cefalea cosiddetta "a grappolo" è la più temibile forma di mal di testa. Dal National Hospital for Neurology di Londra i risultati di un esperimento condotto su otto persone: sono stati impiantati alcuni elettrodi a batteria per stimolare il nervo occipitale. Dopo poche settimane i risultati sono stati la remissione parziale o totale della cefalea. Lo studio è ancora in osservazione. ([Lancet 2007](#))

**Meglio educare il paziente diabetico**

La partecipazione a un programma globale comprendente esercizio fisico mirato, educazione alimentare, counseling sul tabagismo ha dato risultati notevolmente superiori al solo trattamento farmacologico dei pazienti diabetici con disturbi cardiovascolari. La ricerca è stata svolta in Danimarca e ha coinvolto duecento pazienti. Il lavoro d'équipe si conferma la soluzione migliore per la gestione delle patologie metaboliche. ([Am. Hearth J. 2007](#))

**Lotta all'alcool: piano del Ministero della salute**

Il Ministero della salute in prima linea nella lotta all'abuso di alcolici. Questo, che si presenta come un'autentica piaga, è una delle cause principali di malattia della nostra società. Il piano strategico, reso operativo, si propone di aumentare la consapevolezza del rischio connesso al consumo, diminuire i consumi stessi e ridurre la percentuale di minori dediti all'uso di alcolici. Naturalmente saranno coinvolte tante figure professionali in una campagna "educazionale" di grandi proporzioni.

**Obesità in aumento anche in Italia**

Negli ultimi cinque anni è cresciuta del nove per cento la percentuale di persone affette da obesità in Italia. La maggior parte è rappresentata nel Sud e nelle fasce sociali inferiori e colpisce più i maschi di età compresa tra 25 e 44 anni. In totale coloro che sono in sovrappeso costituiscono più del 34% della popolazione dai 18 anni in su. ([Istat 2006](#))

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](mailto:centroemodialitico@libero.it)



presidi ortopedici pronti e realizzati su misura  
esame baropodometrico computerizzato gratuito  
presentando copia del giornale nell'attesa...

alimenti per celiaci e diabetici

  
**farmacia Ferro**  
ortopedia

Partinico, via Principe Amedeo 18-23 tel. 091 8781237  
Castelvetrano, via Monterotondo 1 tel. 0924906998

CONVENZIONATO AZ. USL - INAIL



## S. Marco d'Alunzio

L'abitato di S. Marco d'Alunzio, in provincia di Messina, sorge su uno degli speroni rocciosi del Monte Crasto, sulle propaggini occidentali dei Nebrodi, in un luogo molto suggestivo e con uno splendido panorama sulla costa. Il paese è - per l'impianto urbano, per le testimonianze di lunghi secoli di storia e le pregevoli opere artistiche, salvate dall'incuria del tempo e soprattutto dalle ingiurie degli uomini - uno dei centri storici più interessanti della Sicilia nord orientale. Un antico insediamento vi sorse già in età pregreca, grazie alla posizione strategica, ma l'antica "Aluntium" ebbe il suo maggiore sviluppo in età ellenistica, nel IV secolo a.C.. A questo periodo risale una delle testimonianze più interessanti, il Tempio di Ercole, posto su di una rupe all'interno del paese, trasformato nell'Alto Medioevo in chiesa cristiana dedicata a S. Marco. Dell'edificio greco si conserva parte del crepidoma, ovvero il basamento a gradoni sul quale sorgono i templi, ed alcuni grossi conci perfettamente squadrati, inoltre avanzi dell'antica cinta muraria si trovano intorno al paese.

Dopo la dominazione araba e la successiva riconquista normanna le prime notizie documentate di S. Marco d'Alunzio risalgono all' XI secolo, quando Roberto il Guiscardo fonda nel 1061 il castello, intorno al quale sorgerà l'abitato medioevale, ricco di ben ventidue chiese. Tra queste, particolarmente importante è la Badia Grande del SS. Salvatore, fondata dalla regina Margherita, moglie di Guglielmo I, nel 1176. Dell'originale chiesa normanna rimangono solo poche tracce. Nel XVII secolo fu trasformata ed arricchita da stucchi di derivazione serpottiana, mentre il bel portale barocco risale al 1713. Interessante è la piccola chiesa di S. Teodoro del XII secolo, con una pianta a croce greca, coperta al centro e in tre dei quattro bracci da cupolette a calotta; nell'abside sono visibili gli originali e raffinati affreschi medioevali, raffiguranti monaci Basiliani, simili agli affreschi quasi totalmente scomparsi del SS. Salvatore. Nella chiesa di S. Maria dell'Aiuto, fondata nel 1554 con l'annesso convento degli Agostiniani, non più esistente, dal Conte Girolamo Filangeri, si conservano, in una cappella a destra, le tombe dei Filangeri ed una Madonna attribuita ad Antonello Gagini. La visita a questo piccolo, ma interessante centro può essere anche l'occasione per addentrarsi nella natura del Parco dei Nebrodi, nelle sue valli e nei suoi boschi di noccioli, lecci, frassini, olmi, sugheri, in una natura ancora non troppo compromessa dall'intervento umano.

Dario Tamburello



**8 Il quesito scacchistico**

7

6 Il Nero ha vinto grazie a un attacco di scoperta. In che modo?

5

4 a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

3

2 La soluzione è a pagina 5

1

### LA RECENSIONE

## Vai, ama

Tomek Tryzna - 2007, Instar Edizioni - pp.216 Euro 14,00

Il polacco Tryzna, sceneggiatore e regista, figura di spicco del cinema a livello europeo, ha raggiunto negli ultimi anni una discreta notorietà anche come scrittore: tanto che il romanzo d'esordio "Panna Nik" (Signorina Nessuno) è stato elogiato persino dal Nobel Czeslaw Milosz, che lo ha definito come "il primo romanzo polacco veramente postmoderno". Il romanzo che qui vi proponiamo è invece il più recente, e risulta particolarmente interessante per via dell'elemento autobiografico che ha costituito da spunto per l'elaborazione del testo e per via di una narrazione intensa e coinvolgente. La storia è ambientata in Polonia verso la fine degli anni Cinquanta, periodo in cui il Paese è in mano ad un'oligarchia comunista, mentre la popolazione, non immemore del proprio antico passato glorioso e del più recente passato tragico (gli orrori della seconda guerra mondiale), è costretta ad una miseria dilagante, che colpisce anche la famiglia del protagonista, un ragazzino di undici anni. Egli, per riscattare le sorti della sua famiglia dallo stato di povertà in cui si trova, di cui sente esserne la causa, riesce a convincere la madre a partire con lui per andare a Varsavia a cercare miglior fortuna. Ma, la capitale polacca nasconde le sue insidie e, più che una sistemazione economica definitiva, essi troveranno avventure e disavventure che si susseguiranno con una rapidità sconcertante.



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](mailto:info@libreriadiogene.it)

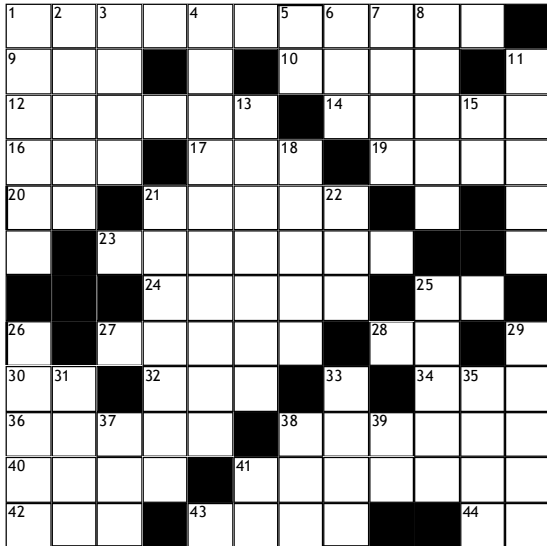


Ogni giorno, in mare, violando leggi e accordi internazionali, si aggirano indisturbati migliaia di pescherecci pirata. A bordo, gente senza scrupoli, che ruba pesci al mare e fonte di alimentazione alle popolazioni delle coste. I pescatori illegali danneggiano l'ecosistema e distruggono la biodiversità. Dal 1950 al 2003 la consistenza delle specie pescate si è ridotta del 65% ed un terzo di esse è collassato.

Nei nostri mari la vita è in pericolo. Troppe reti illegali continuano ad essere usate e il controllo è sempre più difficile. Nelle reti restano impigliati pesci che non hanno interesse commerciale e che vengono rigettati in mare ormai morti o moribondi. Le reti catturano anche cetacei come delfini, capodogli, balenottere, oltre alle tartarughe marine. Ma il piano di caccia del governo giapponese è ancora più crudele: è di 945 balene, nonostante il 77 per cento della popolazione non sia favorevole alla caccia e solo pochi giapponesi mangino ancora la carne di balena.

Dunque il modo migliore per sconfiggere la pesca illegale è sostenere Greenpeace, un'Associazione non violenta che utilizza azioni dirette, per denunciare i problemi ambientali e promuovere soluzioni per un futuro verde e di pace. L'obiettivo di Greenpeace è di realizzare una rete mondiale di riserve marine, attraverso la quale tutelare le aree biologicamente ricche dalla pesca illegale e dall'attività estrattiva. Le riserve marine - ventinove sono state quelle proposte da Greenpeace nel 2006 - proteggono l'habitat e assicurano riproduzione, crescita e sicurezza della biodiversità.

Silvia Siragusa



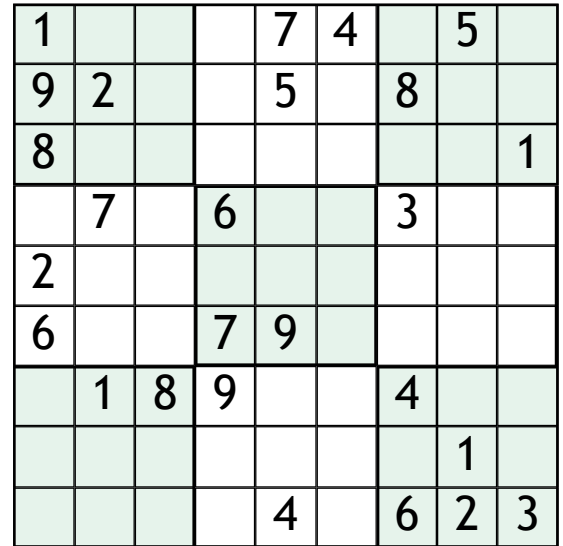
**ORIZZONTALI**

1 Trascrivere per orchestra una composizione  
 9 La più grande metropoli del Brasile 10  
 Freddo intenso 12 Si ricava dalle patate (se  
 non lo sai guarda tra le "Chicche di caffè") 14  
 Agnello in latino 16 Adenosina Trifosfato 17 Il  
 centro di lieve 19 Il nome di Mickiewicz 20  
 Simbolo del nichel 21 Il padre di Agamennone  
 e Menelao 23 Litigio, diverbio 24 Alimen-  
 tazione del bestiame 25 Negazione 27 Prefisso  
 per grande 28 Non io 30 Centro di elsa 32 Un  
 articolo inglese 34 Seconda, quarta e quinta  
 di motore 36 Un anestetico 38 Mollusco che  
 diede il nome a un celebre film 40 Senza com-  
 pagnia 41 Frutto di bosco che sta bene con la  
 panna 42 Tipi senza testa 43 Onomatopea per  
 il gatto 44 Solo in centro

**VERTICALI**

1 Chi ha perso i genitori 2 Vi nacque  
 Vespasiano 3 Prima della cola 4 Detto di pro-  
 posizione che omette parole 5 Breve telegior-  
 nale 6 Donna colpevole 7 Pianta acquatica 8 E'  
 celebre quello "alla turca" di Mozart 11 Ha

come simbolo chimico Os 13 Cambiare l'aria 15 Pari in pura 18 Si ottiene mischiando il giallo e il blu 21  
 Grosso uccello che Baudelaire paragonò al poeta 22 Pennuto starnazzante 25 Non vecchio, usurato 26  
 Jean, pilota francese di origine italiana di Formula Uno 29 Calice in cui bevve Gesù durante l'ultima cena  
 31 Vale alt 33 Salute amichevole 35 Lembo, margine 37 Sommo sacerdote ebreo 38 Pubblico registro auto-  
 mobilistico 39 L'inizio di oggi 41 Si ripetono in ufficio



**SUDOKU**

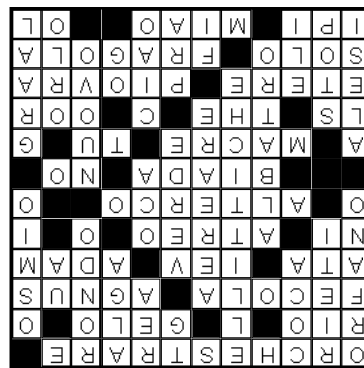
Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia qua-  
 drata di 9 caselle per lato suddivisa in altrettanti riqua-  
 dri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione  
 ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore  
 un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite.

**Chicche di caffè**

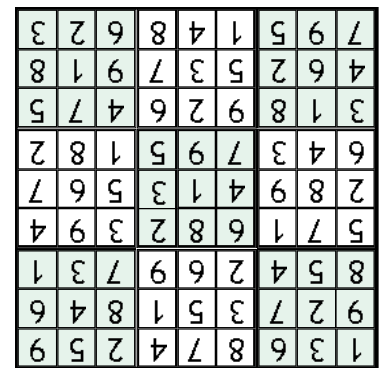
**CAFFÈ E ALCOOL** Bere caffè dopo una sbronza potrebbe far più male  
 che bene, almeno per chi deve mettersi alla guida di un'auto. Lo ha  
 dimostrato una ricerca secondo la quale i tempi di risposta dei sog-  
 getti in preda ai fumi dell'alcool ai quali sono state somministrate  
 successivamente due tazze di caffè sono rallentati del 35 per cento  
 rispetto a quelli di soggetti che non hanno assimilato caffè dopo aver  
 bevuto alcolici. Per la cronaca, i loro riflessi risultano più lenti del  
 40 per cento rispetto a chi non assume alcolici.

**KISSEL AL CAFFÈ** Due cucchiaini di caffè macinato finemente, mezzo  
 litro di latte, 60 grammi di fecola di patate, 120 grammi di zucche-  
 ro, mezzo litro d'acqua, panna. Versare mezzo litro d'acqua bolle-  
 nte sul caffè, lasciar riposare per cinque minuti e passarlo. Mescolare  
 la fecola di patate con una tazza di latte e, dopo averla bene amal-  
 gamata, aggiungerla al caffè. Mescolare con cura, versare il compo-  
 sto in una casseruola insieme allo zucchero e al latte rimanente.  
 Portare a ebollizione e, sempre mescolando, cuocere per un paio di  
 minuti. Versare in una forma bagnata con acqua fredda e lasciar raf-  
 freddare. Si serve guarnito con panna montata.

**SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA**



**SOLUZIONE DEL SUDOKU**



**SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO DI PAGINA 4**

Il Nero ha guadagnato la qualità con ... Af3, attaccando la donna bianca e la  
 torre g1. Dopo: Dxf3 Txf1+; Af1 Td8; Txd8+ Rxd8; Dd8+ Re7; il Nero ha otte-  
 nuto un vantaggio di materiale decisivo a Imposi!

**Passione cialda**

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.

**Morettino**

Numero Verde  
**800-126692**

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

# Podismo e riabilitazione nelle dipendenze patologiche

Il tempo libero trascorso attivamente, impegnati in attività motorie contribuisce al benessere degli individui, aiuta a ridurre lo stress, l'ansia, i sentimenti di depressione e i vissuti d'inadeguatezza, promuovendo interazioni sociali positive e contribuendo all'integrazione sociale dei soggetti svantaggiati. Ciò s'è evidenziato all'interno del Servizio Tossicodipendenze (Ser.T) del Distretto 13 dell'Azienda Usl 6 nella quotidiana esperienza lavorativa con pazienti che presentano problemi legati alla tossicodipendenza. L'attività motoria rinforza l'autostima e consente la messa in moto di circuiti virtuosi che, attraverso il reiterarsi della gratificazione ottenuta in modo più naturale, mette in moto meccanismi di empowerment e sani vissuti d'auto-efficacia.

## risorse positive

Tutto ciò ribalta il senso di fallimento frequentemente riscontrabile in chi sta attraversando un problema di dipendenza, favorendo il riorientamento del sé su risorse positive autocentrate, e, infine, lo sviluppo d'una maggiore capacità di controllo sui propri comportamenti ed impulsi. Nella nostra esperienza, il suggerimento di avviare un'attività podistica è stato dato molto informalmente nel corso dell'esecuzione del progetto terapeutico messo a punto per alcuni dei nostri pazienti ambulatoriali. Alcuni di essi hanno ottenuto da questa esperienza intrapresa autonomamente un riscontro positivo: "...possono aver funzionato oltre alla sistematicità negli allenamenti e all'effetto positivo della socializ-

zazione, anche l'attivazione di un piacere edonistico sostitutivo sano". (Maurizio Crispi, "Buoni e Cattivi usi dello sport terapia", in Podisti.Net - Internet Runners' Magazine and Community, 2003). S'instaurano così le premesse per un sano narcisismo e per la costruzione d'un rapporto con il

mondo più immediato. Come dice Umberto Galimberti: "Solo abitandolo con il corpo posso conoscere il mondo e la giusta forma delle sue cose, il mondo e le sue cose a loro volta inviano informazioni sul mio corpo e le sue possibilità; la potenza ambulatoria delle mie gambe non è

nella loro posizione anatomica, ma nelle cose che voglio raggiungere" (da "Il Corpo"). La corsa, a differenza d'altre discipline sportive, può essere praticata in completa libertà ed autonomia, riportando alla consapevolezza ancestrale dell'uomo nomade e cacciatore che, correndo traccia infiniti percorsi mentali all'interno del suo spazio, senza dover mobilitare grandi mezzi o acquisire grandi attrezzature, né impone di andare in luoghi particolari; poiché le strade su cui si può correre sono dovunque.

## abitudine alla corsa

D'altra parte, l'abitudine alla corsa, consentendo l'acquisizione e il mantenimento di una buona forma fisica di base, facilita la diffusione di un approccio allo sport "centrato sulla continuità" quale imprescindibile garanzia di salute e benessere.

Sia la pratica della corsa amatoriale (di tipo non competitivo), sia l'addestramento finalizzato alla partecipazione a gare di lunga distanza sino alla mezza maratona e alla maratona (competitive), possono consentire a tutti di accedere ad esperienze gioiose ed aggreganti, protetti dal reiterarsi dell'esclusione e della marginalità sociale. La pratica dell'attività podistica, specie se regolare, può favorire la riscoperta della propria interiorità, dei propri pensieri, d'una più ricca affettività, conferendo maggiore spessore e consistenza alla vita psichica e consentendo - in più - di sentirsi integrati all'interno d'una comunità fatta da tutti quelli che praticano lo stesso sport.

m. c.

Mariella Falzone

segue da pagina 1



# publiscicula

AZIENDA GRAFICA EDITORIALE

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

## "C'era una volta il percorso salute"

Tanto è bastato, tuttavia, per dare un segnale ad un'Amministrazione comunale distratta che, dopo aver investito su dei progetti come questo "percorso-salute", qualche volta se ne dimentica.

A conclusione dell'attività, diversi sacconi di "monnezza" sono stati accatastati in corrispondenza del piazzale, alla vista di tutti gli automobilisti in transito e soprattutto degli addetti dell'Amia che qui sono tenuti ad agire, mentre l'area interna, chissà per quale motivo, rimane sempre fuori dalla loro giurisdizione.

L'iniziativa, oltre a denunciare le condizioni di oblio in cui versa quest'angolo del Parco della Favorita, vera e propria "terra di nessuno", serviva anche per proporre il recupero, attraverso la realizzazione di un "arboreto" didattico, cioè uno spazio verde che sia rappresentativo degli ambienti naturali ed agrari della Sicilia e possa essere utilizzato per attività d'educazione ambientale ed alimentare.

Proprio in vista di ciò, l'Associazione "Cittadini per la Salute" sta predisponendo un progetto di massima, da offrire gratuitamente all'Amministrazione comunale.

**■ MANGIARBENE**

**viaggio nel mondo della nutrizione**

## Quando è anche il fegato a ingrassare

**M**olto spesso, durante controlli più o meno "routinari", avviene il riscontro di alterazioni nel livello della transaminasemia, accompagnate più o meno a modeste variazioni degli indici di glicemia o dei lipidi o ancora dell'acido urico. All'ecografia epatica la diagnosi: steatosi, cioè infarcimento grasso del fegato. Che cos'è? È una condizione molto comune che può essere legata all'uso-abuso di alcolici o a pregresse infezioni da virus-epatite. La maggior parte delle steatosi, però, riguarda coloro che associano cattiva alimentazione (ricca di zuccheri, grassi e farinacei) a una vita sedentaria. Il fegato grasso è un fegato che lavora male: non disintossica, accumula trigliceridi, risponde male all'azione dell'insulina. In definitiva, è più fragile, può ammalarsi e alla lunga dare seri problemi. In qualche modo si lascia aggredire anche dalla flora microbica intestinale. Cosa fare? Le norme devono essere igieniche e naturali. Ma di questo parleremo nel prossimo numero.

a cura dello **Studio "Nutrizione e Dietetica"**

### TRIGLIE AL CARTOCCIO

*Squamate, pulite e lavate due triglie. Denocciate e tagliate a fettine otto olive nere. Mondate e spezzettate un ciuffo di prezzemolo. Condite le triglie con un pizzico di sale e di pepe e metete all'interno anche un pizzico di origano. Disponetele su due fogli di carta da forno, cospargetele di prezzemolo e coprite con le fettine di oliva. Condite ciascuna con un cucchiaino di olio, chiudete i cartocci e fateli cuocere in forno a 200° per dieci minuti. A piacere aromatizzate ogni triglia aggiungendo all'interno di ogni cartoccio della curcuma e delle foglioline di dragoncello spezzettate. (Allan Bay e Patrizia Bollo)*

**■ ULTIM'ORA**

## Seminario nell'ambito del progetto "H-Net"

Il Coordinamento H per i diritti delle persone con disabilità nella Regione Siciliana - Onlus, nel quadro delle attività previste all'interno del progetto "H-net" organizza un incontro seminariale rivolto agli operatori della Pubblica Amministrazione, delle Agenzie socio-educative e del terzo settore che avrà luogo domani 19, a Villa Niscemi, dalle 9.30 alle 12.30. Nel corso del workshop verrà sviluppato ed approfondito il seguente tema: "Utilizzazione del 25 per cento del finanziamento dei prossimi piani di zona per l'attuazione del piano triennale delle persone con disabilità". I relatori saranno Saverino Richiusa, funzionario dell'Assessorato regionale della Famiglia, delle Politiche sociali e delle Autonomie locali, e Rosario Fiolo, presidente dell'Associazione italiana fisioterapisti e vicepresidente del Parlamento sociale.

## stupidario illustrato



## CONSIGLIATI

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

### ASSISTENZA

**IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA**  
**ASSISTENZA DOMICILIARE** Assistenza ad anziani, malati, disabili Accom-pagnamento con auto attrezzata - Servizio di teleassistenza: farmaci a domicilio, consegna della spesa, riordino e piccole pulizie della casa. A Palermo in via G. Pitre 164/A - Tel. 091 7026528 - Cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa/libero.it

**ASSOCIAZIONE ONLUS "SAGGEZZA"**  
 "Per la serenità dei tuoi cari" - assistenza domiciliare socio-sanitaria per anziani e disabili 24 ore su 24 - Pronti ad ascoltarvi e a rendere più sereno il tuo disagio. Via Cerda 19. Tel. 347 0685793 - 329 1531251 - Fax 091 321491 tel. 091 323051 - E-mail: saggezzas@libero.it

### FISIOTERAPIA

**FISIOTERAPISTA**  
**EDOARDO PIRROTTA**  
 Fisioterapia - Riabilitazione a domicilio. Cell. 338 3050911 per appuntamento

### LABORATORI DI ANALISI

**ANALISI CLINICHE E CHIMICHE**  
**SCIUTO ROSA**  
 Dosaggi ormonali - Test tiroidei - Markers epatite e tumorali - Celiachia - Test allergici. Prelievi a domicilio gratuiti. Via A. Ciriaccione, 10 - Tel. 091 362166

### LABORATORIO ANALISI CLINICHE

**DOTT.SSA C. NUARA**  
 Analisi intolleranze alimentari (PRIME TEST), prelievi a domicilio. Via Imperatore Federico 28 - Tel. e Fax 091 361808

**STUDIO DI CONSULENZA ED ANALISI**  
**DOTT.SSA CATALANO ADRIANA** Biologa nutrizionista - Consulenze igienico-ambientali ed alimentari: campionamento ed analisi aria, acque potabili e alimenti (D.Lgs n° 155/97; n° 31/01; n° 27/02) - Consulenze nutrizionali: piani alimentari, disturbi del comportamento alimentare, bioanalisi delle masse grasse e magre. Via Resuttana Colli 352/B - Tel. 0916937281

### MEDICINA FUNZIONALE

**DOTT. GASPARE SANFILIPPO**  
**Osteopata D.O. (m.R.O.I.) - Chinesiologo Clinico (CTF-FAC) -** Algie muscolo-scheletriche, alterazioni della postura (paramorfismi, dismorfismi), cefalee, esiti post traumatici e chirurgici, disfunzioni visceri-organiche, asma, osteopatia pediatrica ed ostetrica, rieducazione psicomotoria. C/o GALENO SRL - Centro Specialistico in Scienze Mediche e Chinesiologiche osteopatia@libero.it - Via G. Galilei, 161 d - PALERMO - Tel/fax 091 6850146

### MEDICI SPECIALISTI

**DOTT. GIOVANNI ALBERTI**  
**Specialista Medicina dello Sport**  
 Diploma Medicina Estetica Scuola FIF Roma - Perfezionamento Medicina Estetica Università Tor Vergata Roma - Coordinatore Sicilia Acc. Ita. di Med. Estetica - Zone Consultant Certified (Dieta "ZONA" di B.Sears) - Docente Scuola Medicina Estetica FIF Roma. Via M.se di Villabianca, 229 Palermo. Tel. 3488556496 -- 091 7308553 - e-mail: giovanni\_alberti@libero.it

**DOTT. DOMENICO CARELLA**  
 Medico chirurgo - Specialista in Dermatologia e Veneorologia. Via Catania 14 - Palermo - Tel/Fax: 091 300162 Cellulare: 339 7838083

**D.SSA CORDOVA ROSAMARIA**  
**Medico Chirurgo - Spec. in ANGIOLOGIA MEDICA** - Responsabile Ambulatorio di Angiologia A.S.L. n. 9 - Trapani - Diagnostica vascolare non invasiva, ecocolordoppler di tutti i distretti arteriosi e venosi, prevenzione e trattamento delle malattie vascolari ed aterotrombotiche, trattamento delle ulcere vascolari e diabetiche. C/o GALENO SRL - Centro Specialistico in Scienze Mediche e Chinesiologiche Via G. Galilei, 161 d - PALERMO - rmcord@neomedia.it - Tel/fax 091 6850146

### DOTT. VINCENZO SORTINO

Specialista in Nefrologia, Omeopatia, Omeomesoterapia per trattamento di cefalee, cellulite, dolori articolari, ecc. Via Maggiore Toselli, 85 - Palermo. Tel. 0916269711 - cell.347 5143449

**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 - Idrocolonterapia. Via delle Croci 2/G. Tel. 0917302828 - edi@beneinforma.it

**STUDIO MEDICO ASSOCIATO**  
**DI MEDICINA ESTETICA E DIETOLOGIA**  
 Check-up estetico con protocollo Scuola SIME-FIF Roma - Mesoterapia estetica e antalgica - Microbiomesoterapia di rivitalizzazione viso-corpo - Terapie per la c.d. cellulite-sclerosante - Laser - Biostimolazione - Filler - Agopuntura - Terapie antiaging - Dietoterapia e metodologia energica - Ecografia - Ecocolordoppler. Via M.se di Villabianca 229 - Tel. 091 7308553 - 091 7300465

**STUDIO "NUTRIZIONE E DIETETICA"**  
 Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi - Dieta Zona - Impedenziometria, Plicometria, tabelle personalizzate. Per appuntamento 091 6269711 - cell. 334 9479347 - Via Maggiore Toselli 85

### ALLERGOLOGI

**DOTT. CLAUDIO RAGNO**  
 Specialista in allergologia. Test allergologici per rinite, asma, farmaci, dermatiti da contatto - Spirometria. Via XII Gennaio 16 - Palermo. Tel. 091 584114/091 327040.

Tempi d'attesa per la visita non oltre le 24 ore

### ODONTOIATRI

**CENTRO ODONTOIATRICO POSTURALE**  
**DOTT. ANTONINO MESSINA**  
 valutazione posturologica, grandi riabilitazioni, ortognatodonzia e terapia dell'A.T.M. Via P.pe di Villafranca, 29 - PALERMO tel/fax 0916110387 messinadottantonino@hotmail.it

### DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091 343308

### PSICOLOGIA - COUNSELING

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE PEDAGOGI CLINICI**  
**Centro di Pedagogia Clinica**  
 Via M.se Ugo n° 56 Palermo  
 Interventi di aiuto alla persona di ogni età volti a superare disagi psico-fisici e socio-relazionali. I percorsi esperienziali rivolti ai gruppi rappresentano un'occasione per prendere coscienza del proprio corpo, ritrovare fiducia in se stessi, allontanare stress e ansia, acquisire un adeguato stile relazionale e comunicativo. Tel. 339/4249483 - Portale nazionale: www.clinicalpedagogy.com

**CSP - CENTRO SERVIZI PSICOLOGIA**  
**DOTT. DANIELE RUSSO - DOTT. EMILIA WANDERLINGH Psicologi**  
 Spazio di ascolto e chiarificazione, psicologia individuale, di coppia, familiare, intervento in infanzia, adolescenza ed età adulta. C/o GALENO SRL - Centro Specialistico in Scienze Mediche e Chinesiologiche Via G. Galilei, 161 d - PALERMO www.centroservizi psicologia.it - info@centroservizi psicologia.it tel/fax 0916850146 - 3403306238

**Psicologia Psicoterapia**  
**Specialista tecnica E.M.D.R.**  
**DOTT.SSA CONCETTA MEZZATESTA**  
 Consultazioni individuali e di coppia. Psicodiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici. Riceve per appuntamento a Palermo via P.pe di Villafranca, 54 091 7302923 cell. 3470195627

### TERAPIE MANUALI

**DOTT. PAOLO MOTTAREALE**  
 Terapia manuale osteopatica - Mézieres - 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





**Carta Club**  
nell'attesa... Club...

## Gita sui Nebrodi

**P**rima gita per i soci della Carta Club. Sabato 7 luglio il nostro giornale ha organizzato un'escursione in pullmann (con un mezzo della Autoservice s.r.l.) a S. Marco d'Alunzio, Fiumara d'Arte e San Salvatore di Fitalia. I posti a disposizione sono 50.

Ecco il programma della giornata.

La partenza avverrà alle ore 8 da piazza Unità d'Italia. Arrivo a S. Marco d'Alunzio e visita del centro storico (descritto nell'articolo pubblicato in questo stesso numero a pag. 4).

Intorno alle 13 trasferimento per il pranzo a San Salvatore di Fitalia presso l'agriturismo Villombrosa. Il menu: antipasto della casa, due assaggi di primo (risotto ai funghi porcini e involtini di maccheroni), un secondo a base di carne al forno o arrosto, contorno misto, dolce, macedonia con frutta di stagione, acqua e vino della casa, caffè o digestivo. Dopo pranzo visita alla Fiumara d'arte lungo il letto del fiume Tusa. Il rientro in città è previsto intorno alle ore 20.

La quota d'iscrizione è di 35,00 euro a socio. I soci possono invitare anche non iscritti, pagando un supplemento di 5,00 euro l'uno. Per prenotare i posti si può telefonare al numero 091 6255846, o inviare una e-mail a cartaclub@nellattesa.it, ovvero ci si può venire presso la nostra redazione in via Vaccarini 36 dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19. All'atto dell'iscrizione occorre precisare nome e numero di tessera. Le quote dovranno essere versate prima della partenza.

PER ASSOCIARSI A CARTA CLUB si deve contattare uno dei punti di distribuzione della Carta: in via Vaccarini 36 e via Maggiore Toselli 85, compilare il modulo di adesione, versare l'importo. Entro una settimana la Carta è disponibile nel punto di distribuzione. Ovvero si può compilare il modulo elettronico nel sito web, dopo aver effettuato un versamento di 15 euro sul ccp 79958237 intestato: Diego Ezio Fabra - Via Maggiore Toselli 85 - 90143 Palermo con la causale: iscrizione Carta Club. La Carta sarà recapitata al domicilio citato nel modulo elettronico dopo aver verificato l'invio del versamento. Per rinnovare la Carta, ci si deve recare presso il punto di iscrizione dove si è sottoscritto il contratto, o effettuando un nuovo versamento sul ccp con la causale: rinnovo Carta Club citando n° di carta e scadenza. La Carta costa 15,00 euro ed è individuale. Si può anche acquistare il pacchetto Carta+ che dà diritto ad una seconda Carta da intestare ad altra persona, versando 20 euro. Pagando 30,00 euro si ha diritto al pacchetto Family, cioè quattro carte individuali da intestare, oltre che al titolare, ad altre tre persone. Per saperne di più visitate il sito [www.nellattesa.it/cartaclub](http://www.nellattesa.it/cartaclub) o telefonate al n° 091 6255846

### consulenti

**STUDIO VELLA**  
studio tecnico legale, Consulenza infortunistica stradale e del lavoro Assistenza medico-legale Perizie tecniche giurate. Via G. Ugdulena 21 Tel. 091 348912 Riceve lunedì, mercoledì, venerdì: 16 - 18,30 **consulenze gratuite**

**Rag. GIUSEPPE TODARO**  
Consulenza fiscale tributaria e del lavoro. Via V. Orsini 14 Tel/fax 091 340941 cell. 328 4451466 Riceve dal lunedì al venerdì dalle 16 alle 19 **consulenze gratuite**

### igiene orale

**DENTAL CENTER di Gennaro Marco**  
Via Maggiore Toselli 227 Tel. 091 2510502 Prodotti per l'igiene orale all'ingrosso e al dettaglio **sconto: 10%**

**radiologi**  
**OSTEO & IMAGING**  
Via Roma, 386 Tel. 091 329283. Per appuntamento dal lunedì al venerdì 9 -13; 15,30-18 **sconto: 10%**

**studi medici**  
**STUDIO NUTRIZIONE E DIETETICA**  
Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi,

Dieta Zona. Impedenzometria, Plicometria, tabelle personalizzate. Per appuntamento 091 6269711 cell. 334 9479347 Via Maggiore Toselli 85 **sconto: 10%**

### vacanze

**KINOS VIAGGI**  
Agenzia di viaggi Via Sampolo, 73 Tel. 091 307036 Fax 091 309624, e-mail: [kinosviaggi@tiscali.it](mailto:kinosviaggi@tiscali.it) [www.kinosviaggi.com](http://www.kinosviaggi.com) **sconto: 10% sulla biglietteria**

### ■ A PALERMO

Dal 16 al 23 giugno

**Cipri V.** via Brunetto Latini 14 tf. 091 588942

**Greco G.** v.le Resurrezione 5 tf. 091 6714384

**La Mantia** p.tta Visita Poveri 3 tf. 091 323559

**La Nuova Farmacia** via del Levriere 18 - tf. 091 6475888

**Li Calzi G.** via E. Amari 2 (ang. Crispi) - tf. 091 585383

**Lo Bianco G.** via Lancia di Brolo 151/F - tf. 091 6811584

**Mancuso F.** viale delle Alpi 7/C tf. 091 308150

**Pizzitola** via A. Molara 6 tf. 091 6686022

**Salvo A.** via Ponte di Mare 77 (S. Erasmo) - tf. 091 6170693

**Sirchia G.** c.so Tukory 82 tf. 091 6511887

**Tortorici M.** via Papa Sergio 24 tf. 091 544778

Dal 23 al 30 giugno

**Calì M. G.** via Maqueda 455 (p.za Massimo) - tf. 091 320300

**Cascioferro B.** via N. Martoglio 4 (p.za Carmine) tf. 091 6164126

**Cuccia** via Imera 1/b (c.so C. F. Aprile) - tf. 091 320175

**D'Angelo** c.so dei Mille 665 tf. 091 6214165

**De Gasperi** p.zza A. De Gasperi 32 - tf. 091 521403

**Galante G.** via Garibaldi 10 tf. 091 6161787

**Lumia** via Autonomia Siciliana 31 - tf. 091 6257015

**Marrocco G.** via Maria SS. Mediatrice 140 - tf. 091 425266

**Menni G.** via Archimede 182

tf. 091 320461

**Motisi** c.so Pisani 25

tf. 091 422389

**Vita** via Castellana 154 (Borgo Nuovo) - tf. 091 311771

### FARMACIE NOTTURNE

**Antica Farmacia Giusti**

via Giusti 8 - tf. 091309076

**Bonsignore** v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091400219

**Calì 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

**Menni G.** via Archimede 182 tf. 091 320461

**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

## Cerchi una farmacia?

### ■ A PARTINICO

dal 17 al 23 giugno

**Randazzo snc** c.so dei Mille 256 tf. 091 8781304

dal 24 al 30 giugno

**Grasso S.** via Oldani 7 tf. 091 8903522

N.B. i turni delle farmacie di Partinico potrebbero essere soggetti a cambiamenti



### POLIZZA INFORTUNI "PREVENZIONE PERSONA"

E' una copertura assicurativa che offre un ventaglio di garanzie nell'ambito di ogni specifica esigenza:

- durante lo svolgimento delle proprie attività lavorative (**rischi solo professionali**)

- durante il tempo libero (**rischi extra-professionali**)

- durante l'intero arco delle nostre giornate (**rischio 24 ore su 24**)

Le principali garanzie riguardano i casi di: evento letale causato da infortunio, invalidità permanente, inabilità temporanea, rimborso delle spese ospedaliere per interventi chirurgici e prestazioni specialistiche conseguenti a infortunio e/o malattia, indennità giornaliera da ricovero ospedaliero per infortunio e/o malattia, rimborso delle spese conseguenti a eventuale decesso, indennità giornaliera per ingessature e/o sutura.

La particolare estensione di alcune garanzie **anche agli eventi legati alla malattia** rende questa copertura assicurativa veramente completa e competitiva.

### POLIZZA "SANITARIA"

E' una copertura assicurativa totale che garantisce il **rimborso di tutte le spese** relative a: interventi chirurgici, anche ambulatoriali; onorari dei medici (chirurgo, aiuto, assistente, anestesista, ecc.); esami diagnostici; rette di degenza; assistenza medica, infermieristica e fisioterapica; trasporto in ambulanza; convalescenza successiva a ricovero anche presso il proprio domicilio; parto cesareo e parto naturale; diaria giornaliera; visite mediche domiciliari.

La polizza sanitaria della **Progress Assicurazioni S.p.A.** offre la possibilità di estendere le coperture assicurative anche **all'intero nucleo familiare**.

**L'UNICA SOCIETA' DI ASSICURAZIONI DEL SUD CON SEDE A PALERMO**

Sede legale e direzione generale: p.zza Alberigo Gentili 3 - Palermo  
Telefono 091 286111 pbx - Fax 091 6258131



ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

**AL SERVIZIO DEL FARMACISTA**