



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. 25 - 2 luglio 2007

PUNTI DI VISTA

Nell'attesa...

...che il vento porti a Palermo nuovamente il profumo della zagara e non le maleodoranti emissioni dei rifiuti o il fumo mortale degli scarichi;

...che uscendo da scuole più o meno dell'obbligo i nostri giovani possano trovare un lavoro vero;

...che nuove medicine intelligenti sappiano "riconoscere" cellula da cellula per sconfiggere il male del secolo;

...che il medico possa essere sempre più medico e meno burocrate;

...che il farmacista dispensi rimedi di salute;

...che il bottegaio sappia scegliere solo cibi buoni;

...che ognuno faccia il proprio con onestà e competenza;

...che il commercialista dica: "quest'anno non c'è nulla da pagare!"

...che gli arbitri smettano di favorire le solite tre;

...che le trasmissioni televisive smettano di parlare delle solite tre;

...che lo sport smetta di essere inquinato dagli interessi economici delle solite tre;

...che Maurizio Costanzo e Bruno Vespa cambino musica;

...che ognuno ricordi di essere nato come gli altri, ma di non essere "uno dei tanti";

...che tutti i balconi siano fioriti;

...che anche gli zingari cerchino un lavoro;

...che impariamo a respirare, con calma;

...che troviamo un buon libro da leggere;

...che passi un autobus in orario, che sia bello, soprattutto che sia il mio;

...che si possa fare sport gratis;

...che venga un turno favorevole per tutti e non per i soliti...

Nell'attesa, grazie di averci scelti ancora una volta per un po' di compagnia.

Diego Fabra

Malformazioni fetali e diagnosi precoce

Al Buccheri La Ferla esperti a confronto

Nei paesi industrializzati le malformazioni congenite, con un'incidenza del 2-3 % nella popolazione generale (e, nell'80-90 % dei casi, generate da coppie a "basso rischio"), sono responsabili del 25 % di tutte le morti perinatali (nell'immediata prossimità della nascita, n.d.r.). Tra le cause dei difetti neonatali si possono annoverare le anomalie cromosomiche (0,5 %), le malattie geniche (1%) e multifattoriali (1%), quelle da agenti teratogeni (farmaci e sostanze chimiche, radiazioni) ed ambientali (infezioni). Per affrontare efficacemente le malformazioni neonatali, oltre alla programmazione di specifici screening preventivi nelle giovani coppie, assumono un particolare rilievo la diagnosi precoce e l'applicazione di terapie medico-chirurgiche sempre più sofisticate. Questi temi sono stati approfonditi in un Convegno organizzato da Maria Rosa D'Anna - direttore dell'Uoc Ostetricia e Ginecologia del Fatebenefratelli di Palermo - e da Nicola Chianchiano, dirigente medico della stessa Unità, presso l'Ospedale Buccheri La Ferla (Aula San Raffaello) tra il 14 e il 15 giugno scorso. Tra gli argomenti dibattuti v'è stato quello della diagnosi precoce e dell'introduzione di tecniche nuove, tra le quali - ad affiancare la semplice diagnosi ecografica - vi è oggi l'ecografia tridimensionale che permette di definire con notevole accuratezza la morfologia del feto, sia essa normale o patologica, e di metodiche complesse che consentono l'integrazione dei dati sulle malformazioni morfologiche rilevate con quelli di laboratorio e radiologici, con la possibilità di programmare una terapia adeguata già in fase neonatale o - secondo gli orientamenti più recenti - anche in periodo prenatale con interventi intrauterini. Infatti, grazie ai progressi della Biotecnologia, oggi è possibile disporre di microstrumenti che permettono la riparazione di patologie malformative che, sino a pochi anni addietro, non erano suscettibili di alcun trattamento, con gravi conseguenze sulla vita relazionale e sul corretto sviluppo psicofisico del portatore della malformazione.

(segue a pagina 2)

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

Ictus, diabete, neoplasie, osteoporosi: le patologie nell'anziano si combattono anche così

Il nostro modello di salute ha ancora una tara culturale che è quella di guardare al benessere partendo dalla malattia: è sano chi non è malato. Ciò indirizza verso un'impostazione mentale che guarda poco alle risorse e molto ai sintomi.

Con gli anni il prevalente modello biomedico ha finito con il cedere il posto al modello biopsicosociale, secondo il quale la diagnosi medica deve considerare l'interazione degli aspetti biologici, psicologici e sociali nel valutare lo stato di salute dell'individuo e nel prescrivere un trattamento adeguato. Tutti questi progressivi e lenti cambiamenti ci aiutano nell'intento ultimo e idealistico di arrivare a parlare di salute senza citare il termine malattia.

Questa panoramica generale è estremamente importante per trattare il tema dell'attività motoria nella terza età. Le statistiche nazionali dicono che gli anziani da sette milioni che erano negli anni Settanta sono passati, nel 2000, alla cifra di dodici milioni, con quattro milioni circa di over 75. Si prevede che in Italia, nell'anno 2020, circa il 20% della popolazione sarà anziana. La frase che solitamente si dice ai giovani: "Voi sarete i protagonisti del domani" adesso è più giusto dirlo agli anziani, col risultato che, ad una stessa generazione, questa frase è stata detta due volte nel corso della propria vita.

La situazione palermitana non è da meno: gli anziani nel capoluogo siciliano sono infatti 107 mila di cui 65 mila donne e 42 mila uomini (molti dei quali vivono da

solli). Occorre avere delle strutture aggregative che promuovano tra gli anziani questo concetto di salute "attiva": nascono così in diversi contesti i "Centri anziani", per frequentare i quali e partecipare al vasto programma di attività settimanali che essi offrono, basta aver compiuto cinquant'anni, presentare un apposito certificato medico (attestante l'idoneità fisica a frequentare le attività d'un centro sociale), e compilare la scheda di iscrizione. Nei Centri aggregativi per anziani si ha la possibilità d'usufruire di molti servizi che hanno come denominatore comune il movimento:

- movimento fisico: ginnastica dolce, balli latino americani e liscio, sport e passeggiate;
- movimento culturale: laboratori teatrali e di attività manuali, momenti di lettura e musica, seminari scientifici e di promozione del benessere, iniziative civiche e cineforum;
- movimento turistico: gite in pullman e visite guidate nei centri storici delle città siciliane;



- movimento multimediale: laboratorio informatico, fotografie e cortometraggi in digitale;
 - movimento ludico-ricreativo: tornei di carte, dama, scacchi, feste a tema, karaoke.
- I corsi di ginnastica dolce, sotto la guida di operatori qualificati, vengono svolti nei vari quartieri della città, per agevolare gli anziani che risiedono fuori zona, rispetto al centro storico. L'attività motoria nella terza età ha una rilevante funzione nella

prevenzione sanitaria. Il rischio d'andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete tipo 2, neoplasie del colon, osteoporosi, traumi da caduta, depressione e ansia, è notevolmente ridotto negli anziani fisicamente attivi. Per migliorare le condizioni di salute degli anziani, in una società che invecchia, è dunque necessario promuovere la cultura dell'invecchiamento attivo. Proprio da qui nasce l'idea di unificare sempre più le attività sociali con quelle sanitarie, al fine di migliorare la qualità della vita dell'anziano, agendo principalmente sulla promozione del suo benessere psicofisico.

Sulla base d'un protocollo d'intesa con l'Università, nei casi in cui necessitino approfondimenti clinici, gli anziani verranno direttamente indirizzati con "corsia preferenziale" (previa richiesta del medico di base) ad una visita specialistica al Policlinico di Palermo. Ciò consentirà loro di evitare trafile burocratiche e tempi di attesa che appesantirebbero il percorso da intraprendere, incidendo negativamente sul decorso delle patologie. Inoltre, nei Centri per anziani spesso prestano servizio anche psicologi clinici e assistenti sociali, che per mezzo di consulenze personali, danno un decisivo contributo per la gestione dei casi più delicati. La multidisciplinarietà delle figure professionali che i Centri coinvolgono garantisce agli anziani un servizio a trecentosessanta gradi.

Ignazio Accomando
psicologo clinico e di comunità

segue da pagina 1

Malformazioni fetali e diagnosi precoce

Infine, è stato rilevato che - nell'ultimo decennio - la Sicilia è stata più sensibile al tema della diagnosi prenatale delle patologie malformative e che, dal 1991, è stato creato - e progressivamente portato a regime - un Registro regionale delle malformazioni (con sede a Catania) cui afferiscono - con collegamenti informatici - quasi tutti gli Ospedali siciliani che si occupano di patologie malformative e diagnosi prenatale. Il Registro siciliano, collegato in rete con un Registro nazionale e con uno internazionale (International clearing house), è un fondamentale strumento per lo sviluppo di studi epidemiologici sulla familiarità e sugli alberi genealogici che possono essere di grande utilità per una maggiore efficacia delle misure di prevenzione primaria.

c. s.



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

Direttore responsabile
Francesca Patanè (direttore@nellattesa.it)
Direttore editoriale
Diego Fabra (diego@fabra.biz)
Vicedirettore
Maurizio Crispi (maurizio.crispi@nellattesa.it)
Comitato etico scientifico
Maurizio Crispi coordinatore
Silvio Buccellato servizi sanitari pubblici
Gaetano Cappellino diagnostica per immagini
Angelo Coco prodotti farmaceutici
Salvatore Crispi diverse abilità
Monica D'Addelfio pedagogica clinica
Diego Fabra medicina Interna
Mariella Falzone area sociale
Sergio Fasullo cardiologia
Nicola Garofalo endocrinologia
Paola Geraci ginecologia
Aurelio Guarraci veterinaria
Rosanna Imburgia geriatria
Salvino Leone bioetica
Milena Lo Giudice pediatria
Vincenzo Sortino med. naturale e omeopatia
Silvia Tinaglia psicologia
Maria Rosaria Valerio oncologia
Redazione
Sergio Fabra (sergio@fabra.biz)

Segreteria
Elda Domina (redazione@nellattesa.it)
Collaboratori
Alessio Fabra (alessio@fabra.biz)
Amir Abbara (king_buzzo@libero.it)
Dario Tamburello (dariotamburello@yahoo.it)
Vignettista
Pienrico Di Trapani (picoditrapani@libero.it)
Responsabile commerciale
Marcello Barbaro (commerciale@nellattesa.it)
Amministrazione
Rita Patti (kelies86@libero.it)
Responsabile distribuzione
Fabio Puglisi (redazione@nellattesa.it)
Redazione, uffici: Via Vaccarini 36 - Palermo
Tel/Fax: 0916255846 web: www.nellattesa.it
e-mail redazione@nellattesa.it
Stampa
Publiscicula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
(www.publisciculasrl.it)
Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 26/6/2007
Pubblicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
E' consentita la riproduzione citandone la fonte

www.nellattesa.it

è l'indirizzo telematico del nostro sito web

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

Vivere, essere, guarire

Il problema e la domanda di cura psicologica

Sin dai primordi dell'umanità - il riferimento, in particolare, è alle mistiche sciamaniche - si è sempre cercata una cura per il proprio sé più profondo e per problemi che causavano malessere nel proprio percorso di vita. Oggi i metodi di cura psicologici si basano sul presupposto che l'uomo può cambiare, riscattarsi e rielaborare la situazione-problema trovando le risorse sia nel proprio mondo interno, sia all'esterno. La chiave di tutti gli interventi riusciti nel ridurre, ridimensionare e risolvere il problema, è la psicologia dell'empowerment, cioè il rafforzare, nella persona, quelle capacità che possono condurre a prendere in mano le redini della propria vita. Tra gli obiettivi dell'intervento, assume una prioritaria importanza l'incrementare un'adeguata concezione di sé come uomo/donna integro e funzionale che lavora, che ama, che gioisce, che vive nella sua realtà quotidiana, personale, relazionale e sociale, ed è capace di fronteggiare gli urti provenienti dalle varie difficoltà della vita. Però è bene sapere che un intervento è psicologico nel momento in cui promuove il cambiamento della situazione-problema; l'efficacia, quindi, si misura in relazione alle trasformazioni costruttive che è in grado di attivare. Non a caso Silvia Vegetti Finzi, docente di Psicologia dinamica all'Università di Pavia, sostiene che "la bravura dello psicologo consiste nel trasformare l'urgenza (...) in una domanda ponderata, elaborata, chiarita (...) L'importante è sbloccare le energie psichiche sperperate nella rimozione dei problemi e nella coazione a ripetere gli errori (...) e riconsegnare alla Persona le sue risorse e il bandolo della sua esistenza". Infatti, è la persona stessa che può definire la riuscita dell'intervento a seconda del giovamento ottenuto poiché, a differenza di altre metodologie cliniche i cui risultati possono essere evidenziati oggettivamente, nel nostro caso, l'oggettivo è dato proprio dalla persona che possiede dentro di sé la consapevolezza che la cura funziona. A questo proposito, negli Usa, Luborsky, studiando diverse forme di procedure psicologiche (esclusa la somministrazione di psico-farmaci) ha ottenuto risultati positivi sia nella remissione dei sintomi di disturbi psicopatologici, sia nel miglioramento della qualità della vita delle persone. Tra gli altri, i fattori curativi essenziali sono risultati: l'allean-



za fin dai primi incontri che ha un alto valore prognostico; la comprensione e la formulazione del problema al cliente da parte del professionista; la comprensione di sé da parte del cliente. Ognuno è in un percorso verso l'autonomia e il benessere di sé e, nel percorso, si possono incontrare 'momenti critici', sofferenza, solitudine, incertezza o disagi e problemi che vengono letti e riconosciuti anzitutto come 'momentaneo crollo' della capacità insita in ciascuno di essere solutori di problemi e attivi nella propria esistenza. La vita di una persona è un periodo di crescita ed evoluzione continua che comprende anche disagi nell'affrontare eventi particolari o confrontarsi con una società complessa come la nostra. Al di là dei misteri dell'inconscio e di analisi taglienti, il labirinto dell'anima umana di una persona non è standardizzabile: cogliere, capire, trovare l'equilibrio, crescere e svilupparsi e superare le crisi non sono una strada uguale per tutti. Dopotutto si parla con l'esperto proprio per percorrere insieme a lui, anche solo per un momento, la strada verso la soluzione del problema. Cambiare significa mutare e la spinta al cambiamento la si prova perché si vuole vivere al meglio. E vivere significa essere.

Daniele Russo - Emilia Wanderlingh
psicologi Galeno srl - Centro specialistico
in Scienze mediche e chinesio-logiche
www.centroserviziopsicologia.it
www.palermoweb.com/psicologia

inbox

Allergie alimentari

È importante prevenire le allergie alimentari in tutti i soggetti che nascono da una coppia con storie di allergie di una certa gravità. In questi casi si consiglia l'esclusivo allattamento al seno per i primi 4-6 mesi e l'introduzione particolarmente ritardata degli alimenti solidi che possono dare allergie con più facilità: uova, pesce, ecc...

Diuretici contro lo scompenso cardiaco

Diversi studi confermano l'uso dei diuretici nel trattamento dello scompenso cardiaco. È infatti già da tempo noto ai cardiologi il miglioramento sintomatico, riguardante l'affanno, la faticabilità, gli edemi e la dispnea a riposo. Ma è l'inibizione di un ormone, l'aldosterone, a migliorare la fibrosi del cuore e la deplezione di potassio e magnesio.

Rischio televisione

Giungono sempre maggiori allarmi intorno all'abuso di programmi televisivi in persone che vivono turbamenti psichici manifesti o no. La veridicità di molte trasmissioni, quali serial o reality, può causare pericolose distorsioni della propria realtà, con fenomeni di disadattamento e di rifiuto che possono determinare decisioni avventate e spunti psicotici.

Distrofia muscolare

La Distrofia muscolare di Duchenne è una malattia legata al disordine di un cromosoma. È la forma più comune e grave, ma può risentire in modo determinante di una diagnosi precoce. Infatti, un approccio multidisciplinare adeguato e tempestivo sul bambino può raddoppiare le aspettative di vita, e con esse anche la qualità in termini di autonomia.



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**



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

alimenti per celiaci e diabetici

**farmacia
ortopedia Ferro**

Partinico, via Principe Amedeo 18-23 tel. 091 8781237
Castelvetrano, via B. D'Acquisto tel. 0924906998

CONVENZIONATO AZ. USL - INAIL

L'atteso ritorno a casa degli asinelli panteschi

Il 21 maggio scorso s'è concluso il viaggio verso casa di Luciano, Felice, Bourbon e Ignazio, i primi quattro esemplari di asino pantesco che hanno fatto ritorno all'isola di Pantelleria, dopo che anni di assenza avevano messo a rischio la continuità della specie. Si conclude così la lunga storia di recupero di una delle più straordinarie specie asinine in Italia, portata avanti dall'Azienda regionale foreste demaniali, presso l'allevamento San Matteo di Erice, in provincia di Trapani. Il progetto è stato avviato nel 1989 con un lavoro di ricerca, su tutto il territorio nazionale, di quegli esemplari che - per caratteristiche genetiche - s'avvicinassero il più possibile alla razza pura e ha portato, attraverso una serie di incroci selettivi mirati, all'eliminazione di quei fattori genetici non propri della razza pantasca. Infine, grazie all'applicazione di particolari tecniche quali il trasferimento embrionale, si è arrivati alla costituzione d'un nucleo di circa cinquanta esemplari. Gli asini panteschi intelligenti, veloci e dall'andare sicuro per via degli zoccoli larghi e robusti al punto da non richiedere ferratura (anche su sterrati caratterizzati da forte pendenza e dal fondo sconnesso) e grazie all'andatura ad ambio (il contemporaneo avanzamento degli arti dello stesso lato), dalla comodissima cavalcata, dalla grande resistenza a condizioni climatiche estreme, per tanti secoli hanno accompagnato la vita ed il lavoro degli abitanti di Pantelleria, aiutandoli a trasportare enormi carichi sui più impervi sentieri. In passato, durante il carnevale pantesco (che abbracciava un arco temporale ampissimo dall'Epifania alle Ceneri), gli adulti, a dorso d'asino, andavano in giro per le contrade, anche quelle distanti oltre una ventina di chilometri dal paese, come Kamma e Tracino, portando con sé spesso anche i bambini e trascorrendo fuori casa l'intero giorno e la notte. Poi, pian piano, con l'avvento della meccanizzazione agricola che ne ha messo in ombra l'utilità, di asinelli panteschi ne sono rimasti pochi esemplari, tra i quali non si può non ricordare la valorosa Caterina - l'asina di Pino Diavolo - che, per anni, ha accompagnato il suo padrone, ormai cieco, tutti i giorni, su e giù per i sentieri, soltanto guidata dal proprio istinto e dalla memoria di quei luoghi da sempre

SCHEDA SUL LATTE D'ASINA

Il latte bovino è l'alimento che più di ogni altro determina allergie nei bambini. Per eliminare il problema delle possibili intolleranze, è sufficiente ricorrere al latte di asina - il più simile in composizione e caratteristiche al latte materno - come suggeriscono i ricercatori della sezione di Torino dell'Isipa (Istituto di scienze delle produzioni alimentari del Cnr), che ne stanno studiando le caratteristiche. Come sostiene Amedeo Conti, dell'Isipa, il latte d'asina ha un contenuto di acidi grassi polinsaturi del tutto simile a quello materno ed è molto ricco di lisozima, una proteina caratterizzata da elevata proprietà antibatterica, che lo rende meno deperibile del latte di mucca e in grado di proteggere il neonato da possibili patologie. "Anche il rapporto calcio-fosforo e il contenuto proteico totale sono simili a quello umano", dice Conti. Per questi motivi, si ricorre all'utilizzo del latte d'asina nei casi in cui non si ha la possibilità da parte della mamma di allattare al seno il bambino a causa di intolleranze al latte stesso, o al latte vaccino o ai composti solubili derivanti da esso. (m. c.)

attraversati con fiera sottomissione. Alla sua morte, Pino Diavolo ha lasciato in eredità ad un proprio nipote - assieme ai suoi terreni - Caterina, che ancora oggi gode di buona salute. I quattro asini, da poco giunti, saranno "adottati" da alcune famiglie di isolani disposti a tenerli. L'aspettativa di tutti è che vengano loro risparmiate le immani fatiche di un tempo, a vantaggio d'un loro impiego in progetti di conservazione, valorizzazione e tutela del territorio pantesco e delle sue tradizioni. Si apre anche la prospettiva d'avviare nell'Isola un piccolo allevamento di asinelli per poter dar vita alla produzione di latte d'asina, da sempre ritenuto molto salubre per le sue caratteristiche nutrizionali.

Mariella Falzone

LA RECENSIONE

Ravel. Un romanzo

Jean Echenoz - 2007, Edizioni Adelphi - pp.116 euro 14,00

L'interesse di Jean Echenoz, scrittore francese ahimé non ancora pienamente affermato in Italia, per il compositore Ravel sembra sia dovuto a quel rapporto sempre enigmatico che esiste tra un artista e la sua opera. Echenoz, romanzando i dati biografici, delinea la personalità del compositore soffermandosi soltanto sugli ultimi dieci anni della sua vita, l'epoca del suo successo internazionale e della creazione dei suoi ultimi capolavori (come il noto "Bolero"), di cui s'impegna ad esaminare la gestazione. Il Ravel che ne esce fuori è una figura solitaria e distaccata, freddamente cortese e dalla conversazione e dai modi estremamente raffinati ed eleganti. Ma dietro ciò lo scrittore rivela la profonda noia e l'abissale senso di solitudine che avvolge il compositore e che gli fa condurre un'esistenza nervosa e sempre inquieta. L'ultimo capitolo del libro, dedicato all'incidente d'auto e al misterioso malanno che ne seguì e che lo portò alla morte, rivela appieno la drammaticità dell'esistenza di Ravel, che, rinchiuso in un corpo di cui non ha più il controllo e la padronanza, è costretto definitivamente, cosciente e quasi controvoglia, alla sua perpetua noia e all'isolamento. La scrittura di Echenoz, distinta e raffinata, seppur di tanto in tanto eccessivamente stringata, sembra aderire perfettamente all'eleganza del personaggio trattato, in particolar modo nelle squisite e precise, anche se di tanto in tanto eccessive, descrizioni.



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

stupidario illustrato

Dottore, l'elefante del mio circo ha la diarrea. Cosa ci vuole?

Spazio!!! Molto spazio...

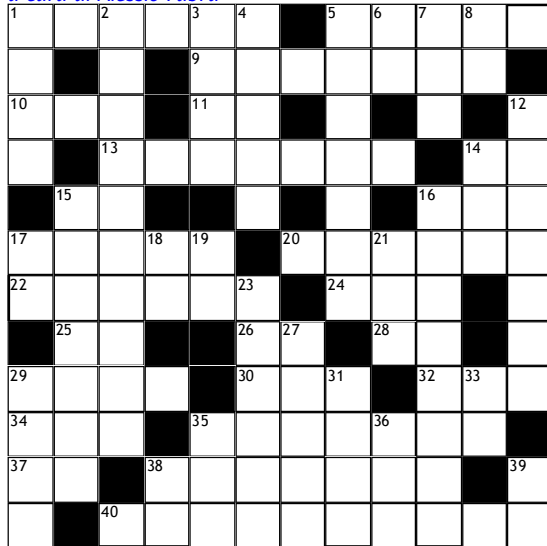
Il quesito scacchistico

L'allineamento delle donne in d2 e in a5 suggerisce l'opportunità di un attacco di scoperta. E' possibile?

a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

La soluzione è a pagina 5

a cura di Alessio Fabra



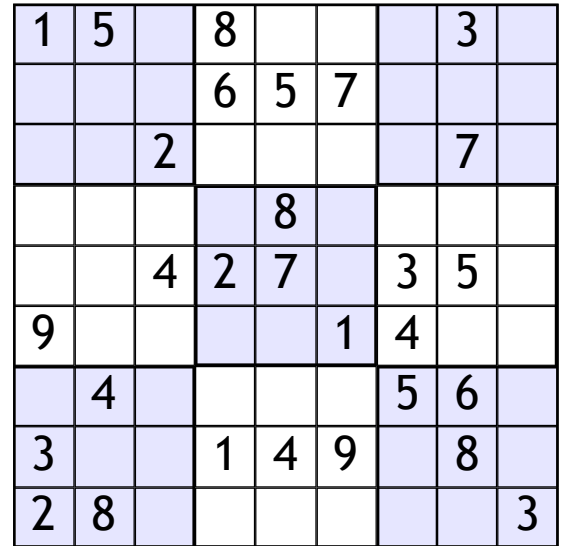
ORIZZONTALI

1 Uccise Desdemona 5 Venne distrutta dai greci (se non lo sai guarda tra le "Chicche di caffè") 9 Impugnava la Durlindana 10 Egli 11 Radio Frequenza 13 Moto con carrozza per il passeggero molto usata dai nazisti 14 Segue il Mi 15 Bassa tensione 16 Beone senza fine 17 In quello primordiale si svilupparono le prime forme di vita 20 Diverbi 22 John celebre poeta inglese che scrisse "Il Paradiso Perduto" 24 Omar senza seconda 25 Fine di riga 26 Aviazione Militare 28 Figaro senza faro 29 Sta tra il dire e il fare 30 Devote 32 Prefisso per "sei" 34 Dea della discordia 35 Aprì il vaso dei mali 37 Non è qua 38 Grande gabbia per uccelli 40 Che riguardano la memoria (femminile)

VERTICALI

1 La finestra tonda della nave 2 Relativo alla corrispondenza tramite lettere 3 Signore inglese 4 Sposo di Euridice 5 Lo si fuma nella pipa 6 Consonanti in arnia 7 Ordine del Giorno 8 Lo pronuncia sovente l'egocentrico 12 Chi

aderisce alle idee di Mao 14 Copricapo arabo 15 Un sottogruppo nell'organizzazione dell'esercito 16 Cyrano, celebre spadaccino 17 Boom senza centro 18 Direttore Tecnico 19 Tipo di farina 21 Radiotelevisione Italiana 23 Miscela incendiaria 27 Vernice antiruggine 29 Contrario di bene 31 Paradiso terrestre 33 Salerno 35 Edgar Allan scrittore di libri horror 36 Così finiscono sempre i peccatori 38 Vino senza pari 39 Genova



SUDOKU

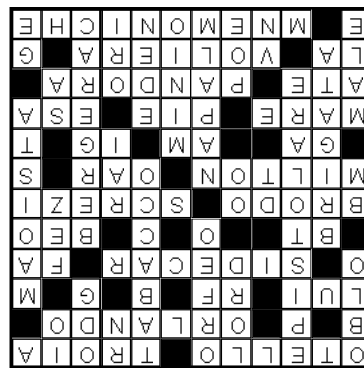
Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di 9 caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite.

Chicche di caffè

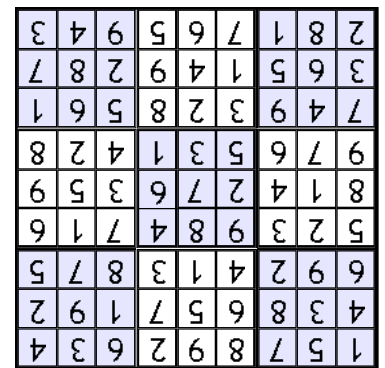
IL CAFFÈ TRA STORIA E LEGGENDA La storia del caffè è davvero lunga. Si parla di un cammino iniziato intorno al 900-1000 d.C. Il caffè è giunto fino a noi europei seguendo le rotte delle navi e, come sempre succede in questi casi, la tradizione popolare e le leggende si intrecciano con la realtà narrando storie più o meno veritiere intorno alle origini ed alla diffusione di questa bevanda. Per alcuni studiosi esisteva già ai tempi di Omero e lo si beveva a Troia, la città dell'Asia Minore distrutta dai greci.

Questa è solo una delle tante tesi legate all'origine del caffè, se volessimo seguire le varie storie ci perderemmo in una grande quantità di aneddoti. Possiamo affermare che, già a partire dal XV secolo, nell'odierno Yemen era consuetudine sorseggiare il caffè ed il governo ne approvò il consumo lodando le sue qualità corroboranti contrapposte a quelle soporifere del qat o kat, bevanda diffusa su tutto il territorio nazionale. Da qui partì una vera e propria diffusione che toccò le coste del Mar Rosso, La Mecca e Medina fino ad arrivare al Cairo incontrando un ampio favore dei popoli arabi favorito anche dal divieto del Corano di bere vino. Fu il caffè da quel momento il "vino dell'Islam".

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO DI PAGINA 4

Il Bianco ha giocato Cds1, con attacco di scoperta sulla donna avversaria. Se il Nero replica Dxd2, seguirebbe il matto in c7, perciò ha abbandonato. Si noti che Cb5 è meno efficace perché il Nero può difendersi con Dd6.

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

Numero Verde 800-126692

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

Dalle rovine della mente la costruzione d'un mondo di senso compiuto

L 12 giugno è stato proiettato in anteprima a Palermo, presso il cinema-teatro Lubitsch, il "cortometraggio" "Liturgia dei miserabili", ideato e diretto da Rino Marino, un medico-psichiatra certamente "anomalo", perché la sua vera anima è quella di attore e regista di teatro e, adesso, anche di cinema.

Erano presenti in sala, tra un folto pubblico prevalentemente costituito da addetti ai lavori del mondo della psichiatria di Palermo, Antonino Contiliano, scrittore, poeta e critico, Riccardo Ascoli, professore di Urologia all'Università di Palermo (anche lui personaggio dagli interessi sfaccettati e molteplici) e Daniele La Barbera, Direttore della Scuola di specializzazione in Psichiatria a Palermo.

Era anche rappresentato per intero il cast di attori, assieme ad Anna Gelsomino, aiuto-regista. Rino Marino, medico per forte scelta volitiva e attore-regista per vocazione, secondo la testimonianza aneddotica di Ascoli che lo ha conosciuto al tempo della tesi di laurea, è uno che è certamente "più" rispetto ai suoi coetanei, essendo dotato d'uno spiccato senso dell'estetica (che lo fa artefice d'una vera e propria "poetica delle varianti") e avendo il dono di capacità creative duttili (è anche autore d'una produzione letteraria e teatrale tra cui il lavoro "La nave dei lunatici").

Per il teatro ed il cinema, Rino Marino nutre un'autentica passione, tanto che adesso - per perseguirla al meglio e potersi dedicare in modo più esclusivo all'impegno creativo - ha allentato notevolmente i vincoli dell'attività professionale.

Con una formazione di base riguardante il teatro (attraverso l'apprendimento del metodo di Jerzy Grotowski, rivoluzionario del teatro "povero", di quello "espressivo" di Konstantin Stanislavskij, ma anche della poetica del Living Theater), ha iniziato da tempo a lavorare con i pazienti psichiatrici in carico ai servizi pubblici e alle strutture convenzionate del suo territorio (vive, quando non è in tournée, a Castelvetrano), credendo ferma-

mente nell'applicazione della "teatro-terapia", fondata - a differenza dello psico-dramma messo a punto da Moreno - sull'impegno di pazienti psichici nell'attività di teatro, soprattutto con l'obiettivo di farli lavorare - attraverso l'apprendimento dei fondamenti della recitazione - sull'empowerment e sul miglioramento del senso d'auto-efficacia, ma anche sollecitando - per mezzo dei "successi" e dei riconoscimenti oggettivi conseguiti - la sperimentazione dell'auto-gratificazione e l'uscita da una condizione di marginalità sociale attraverso l'apprendimento di competenze nuove, semplicemente essendo se stessi e, contestualmente, imparando a dare un valore positivo alla propria disabilità che così viene ad essere

trasformata in risorsa. L'attività con i pazienti ha prodotto risultati lusinghieri. In particolare, due lavori - "La giara" e la "La sagra del signore della nave" (un inedito di Pirandello) - sono stati portati in due successive occasioni alla Rassegna internazionale del teatro impegnato nel disagio psichico che si tiene ogni due anni a Massa Carrara. Alla proiezione del corto hanno fatto seguito degli audiovisivi realizzati da Viviana Di Bella: uno di essi ha illustrato il backstage della realizzazione del film, mentre altri due hanno incisivamente sintetizzato le due messe in scena teatrali di cui s'è detto prima. Entrambe, in due successivi momenti, sono state rappresentate nello spazio della Vignicella (utilizzando come pro-

scenio il sagrato della chiesetta settecentesca), dove anche Cipri e Maresco - ha ricordato Gregorio Napoli - misero in scena un loro lavoro.

Anna Gelsomino nella sua breve introduzione ha precisato che "... la 'dramma-terapia' guarisce in modo meraviglioso dalla malattia della normalità", mentre Gregorio Napoli, pure presente alla prima, ha aggiunto che il corto di Rino Marino evoca in lui il ricordo dell'opera filmica di Marco Bellocchio - ora quasi dimenticata - "Matti da slegare - nessuno o tutti" (che venne realizzato con la consulenza di Basaglia, al tempo della "liberazione" dei matti e della riforma psichiatrica da lui fortemente promossa) - "C'è in questo corto la modernità e la suggestione della tragedia shakespeariana - ha detto Napoli - in cui Amleto quando il vento soffia da nord-nord-ovest è folle, ma parla da savio quando il vento soffia da sud...", come a dire che la follia non è un fatto intrinseco e assoluto, ma dipende dal contesto e dal momento, una manifestazione in se stessa fluida e metamorfica.

Il corto suscita indubbiamente forti emozioni. Alcune scene contengono una forte simbologia, come l'aquilone che rappresenta la speranza e l'ascesa, ma anche la fragilità dell'uomo sottoposto al vento delle passioni.

La colonna sonora, curata da Maurizio Filardo, a detta di molti che hanno partecipato al dibattito, è risultata straordinaria: ci sono i suoni del vento e del silenzio. La scelta del colore è stata quella iconica e simbolizzante del bianco-nero, mentre lo scenario prevalente è quello di rovine, mura fatiscenti, campi incolti, insomma paesaggi essenziali e scarni al cui interno interagiscono i "miserabili" erranti alla ricerca d'un possibile riscatto: una delle location prescelte è appunto - significativamente - il paese terremotato di Montevago e, in particolare, una sua antica, diruta, dimora che sorge sperduta in mezzo a campi incolti e battuti dal vento.

Maurizio Crispi

Ausl 6: al via l'anagrafe canina on-line I dati disponibili sul sito dell'Azienda

Sono 65 mila i cani identificati attraverso il microchip nel territorio di Palermo e provincia. La Sicilia è al primo posto in Italia per l'impiego di identificativi elettronici per animali e l'Ausl 6 è la prima nell'Isola nell'utilizzo di "trasponder".

L'Azienda sanitaria palermitana offre adesso un nuovo servizio: l'anagrafe canina on line. L'iniziativa è stata presentata venerdì 15 dal direttore generale Salvatore Iacolino, nel corso di una conferenza stampa tenutasi presso l'Aula Convegni dell'ex Ipai. Il servizio permette di monitorare su Internet i dati anagrafici e sanitari di animali precedentemente identificati tramite l'introduzione sottocutanea di un minuscolo microchip. L'iniziativa è rivolta ai privati, ai Comuni ed alle Asl, che d'ora in poi potranno usufruire immediatamente delle informazioni loro necessarie per fini specifici. Per utilizzare il servizio ci si dovrà collegare al sito dell'Azienda (www.ausl6palermo.org) e seguire il seguente "percorso": Dipartimenti - Prevenzione Veterinario - U.O. anagrafe - Anagrafe canina provinciale. I veterinari autorizzati - dipendenti dell'Azienda sanitaria o liberi professionisti dotati di password ed username - potranno accedere all'anagrafe on line usufruendo di una serie di informazioni sul cane. Tramite il numero del microchip sarà possibile visualizzare l'Asl alla quale rivolgersi per avere informazioni su un determinato animale.

"Sull'anagrafe informatizzata l'Azienda ha impegnato notevoli risorse sia per l'acquisto di identificativi elettronici, sia per l'acquisto di tecnologia adeguata alle necessità - ha sottolineato Iacolino - oggi si è concluso il percorso che ha portato alla istituzione dell'anagrafe canina provinciale online che consente l'inserimento dei cani identificati negli ambulatori privati (con microchip forniti gratuitamente dall'Ausl 6, n.d.r.), implementando la 'banca dati' locale direttamente ed in tempo reale".

In tutta la Sicilia sono circa centoventimila i cani inseriti nell'anagrafe.

CENTRO MEDICO SICILIANO
Amplisound
CONVEZIONATO A.S.L.

NOVITA':

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

VIENI, LO PROVI E VAI

PROVA GRATUITA
3 GIORNI

Numero Verde
800-959019

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

■ MANGIARBENE

viaggio nel mondo della nutrizione

A proposito di salse

Sono tante le dicerie intorno alla bevanda più diffusa al mondo, dopo l'acqua: il the nero. Sembra che il suo contenuto in caffeina sia da tenere presente in caso di coronaropatia e che non vada somministrato agli anemici. In realtà un'ampia metanalisi di studi pubblicati tra il 1990 e il 2004 ha dimostrato che il the possiede più virtù che pericoli. Innanzitutto il suo potere di prevenire l'ossidazione dell'Ldl colesterolo eviterebbe la formazione di placche arteriosclerotiche. Inoltre non sembra contrastare l'assorbimento del ferro, anzi può migliorare la salute dell'osso. Qualche beneficio inoltre viene registrato sul fronte della prevenzione dei tumori del colon-retto. Il the, infine, non possiede effetti diuretici particolari. Importante è la qualità, ma anche la quantità: non si devono superare, in generale, le otto tazze al giorno, quantità che comunque non ha riscontro con le abitudini delle nostre popolazioni.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

INSALATA DI PASTA CON VERDURE

Mettete un peperone al forno a 250° per 30 minuti, girandolo a metà cottura, poi lasciatelo intiepidire, mondatelo e tagliatelo a filetti. Sbollentate 2 pomodori, pelateli, privateli dei semi e tagliateli a filetti. Mescolate in una ciotola i pomodori con i peperoni. Raschiate una carota e tagliatela a fettine per il lungo. Fate lo stesso con una zucchina. Tagliate una melanzana lunga e piccola a rondelle. Fate grigliare queste verdure rispettando i diversi tempi di cottura, poi spezzettatele e unitele nella ciotola. Aromatizzate con uno spicchio d'aglio mondato e diviso in due e un trito di foglie di basilico. Condite con poco sale e 2 cucchiaini d'olio. Lasciate insaporire a temperatura ambiente per mezza giornata. Cuocete 2 porzioni di pasta integrale in abbondante acqua salata al bollore, scolatela al dente e fermatene la cottura sotto acqua corrente. Versatela nella ciotola, mescolate bene e servite. (Per le porzioni, fate riferimento alle indicazioni date eventualmente dal vostro medico). Potete profumare anche con una manciata di dadini di mozzarella, scolati in un colino per 20 minuti circa. (Allan Bay e Patrizia Bollo)

■ PREVENZIONE E CURA

Colpi di sole... a effetto naturale

A differenza del colpo di calore, i disturbi correlati al colpo di sole si manifestano dopo una protratta esposizione ai raggi solari. La causa determinante è l'azione diretta dei raggi solari sul capo e delle radiazioni infrarosse e ultraviolette dello spettro luminoso sulla pelle esposta. Cefalea, vertigine, scarsa sudorazione sono le prime e più immediate conseguenze, ma può esserci anche un danno alla pelle. Caratteristica del colpo di sole sono le scottature di 1° e 2° grado, con conseguente eritema che si presenta con un arrossamento cutaneo di tipo congestizio, diffuso o a chiazze. La sua gravità dipende dalla durata del tempo d'esposizione al sole. Un'esposizione protratta può provocare dei fenomeni congestizi della corteccia cerebrale e piccole emorragie sub-aracnoidee, legate alla diretta azione termica dei raggi solari: da questi effetti dipendono le manifestazioni più gravi (elevatione della temperatura, senso di astenia e malessere profondo, ottundimento del sensorio). Sintomatologia: eritema diffuso in corrispondenza delle parti esposte al sole con formazione di bolle; eruzioni pruriginose o brucianti, nei casi più gravi. Arrossamento degli occhi; lacrimazione abbondante; fotofobia (fastidio indotto dalla luce). La pelle è calda e sudaticcia; talvolta, può aversi rialzo termico. Prime misure da prendere: nei casi più lievi, occorre trasportare il paziente in un ambiente fresco e ombreggiato, cercando di raffreddare il corpo con ghiaccio alle ascelle e alla testa. Solo successivamente vanno curate le lesioni della pelle con creme o spray anti-eritematosi a base di idrocortisone. Se il colpo di sole è accompagnato da sintomi più importanti, come l'ustione, la febbre alta, la cefalea o altro, è opportuno rivolgersi al medico. Per una prevenzione efficace, limitare il tempo d'esposizione al sole.

Morrison

CONSIGLIATI

Rubrica di annunci professionali a pagamento. Per inserire un annuncio scrivere a: commerciale@nellattesa.it o telefonare al n. 091 6255846

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

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 epatiche e tumorali - Celiachia - Test allergici. Prelievi a domicilio gratuiti. Via A. Cirrincione, 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 - 091514244 - 3394588911

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

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 - Omatossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocolonerapia. Via delle Croci 2/G. Tel. 0917302828 - edip@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 enerzona - Ecografia - Ecocolor Doppler. 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.clinicalpedagogia.com

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

Il **Centro Terapeutico Riabilitativo** per il disagio psichico è un servizio privato dello **COOPERATIVA SOCIALE QANAT a.r.l.** Si rivolge a coloro che si trovano a contatto con la sofferenza psichica. Accoglienza, attività strutturale e risocializzazione, sostegno domiciliare e familiare, psicoterapia, psicodiagnosi, colloqui psicologici individuali, counseling, attività esperienziale, corso tecnico di rilassamento. Via Mogia 4 Palermo - tel. 091580712 3339153135 e-mail: qanatscarl@hotmail.it

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

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



Carta nell'attesa... Club...

Gita sui Nebrodi

Prima gita per i soci della Carta Club. Domenica 8 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 compilare il modulo di adesione e versare l'importo presso uno dei punti di distribuzione in via Vaccarini 36 (Fabra editore) e in via Maggiore Toselli 85 (studio Fabra). Si può anche 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 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. Per saperne di più visitate il sito www.nellattesa.it/carta-club o telefonate al n° 091 6255846.

consulenti

STUDIO VELLA

studio tecnico legale, Consulenza infornistica 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**

farmacie

FARMACIA MENNI

Via Archimede, 182 Tel. 091 320461 Farmaci, parafarmaci, prodotti omeopatici e integratori per lo sport **sconto: dal 10 al 30%**

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 www.kinosviaggi.com **sconto: 10% sulla biglietteria**

■ A PALERMO

Dal 30 giugno al 7 luglio

- Ajello** via G. Villani 16/18 (Pagliarelli) - tf. 0916682438
- Bonsignore** v.le Reg. Siciliana 2322 (M. Agip) - tf. 091400219
- Consiglio D.** via Pitrè 118/D (Altarello) tf. 091212141
- Cupani F.** via Mater Dolorosa 2 (Pallavicino) - tf. 0916710628
- Fatta C.** via S. Maria di Gesù 3/A (Guadagna) - tf. 091447268
- Lauricella G.** via Volturmo 83 (Porta Carini) - tf. 091321027
- Petrone G.** c.so Vitt. Emanuele 488 - tf. 0916511879
- Raiata** via Ciaculli 130 (Ciaculli) tf. 0916301198
- San Michele** via Sciuti 77/H tf. 091343505
- Vetro G.** via E. Amari 121 (ang. Roma) - tf. 091587775

Dal 7 al 14 luglio

- 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

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
- Menni G.** via Archimede 182 tf. 091 320461
- Orlando F.** via N. Garzilli 56 tf. 0916251593
- Ponte Oretto** via Oretto 322/a tf. 091444537
- Sacro Cuore** p.zza P.pe Campo-reale (Agip) - tf. 091214137
- Sferlazzo M.** p.zza Porta Montalto 6 - tf. 0916511868
- Strasburgo** v.le Strasburgo 202 tf. 091527986
- Tulone** via Aspromonte 97 tf. 091 206017
- Verga E.** c.so Calatafimi 468 tf. 091423785
- Zuffi M.** via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894

Cerchi una farmacia?

■ A PARTINICO

dall'1 al 7 luglio
Ricupati R.M. c.so dei Mille 121
tf. 091 8782085

dall'8 al 14 luglio

Del Centro c.so dei Mille 115/119
tf. 091 8781171

N.B. i turni delle farmacie 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