



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 PATANÈ

prendi
una copia
è
gratis

anno 2 n. 31 - 3 settembre 2007

● editoriale

Il peso della cultura

"Settembre è il mese del ripensamento", chiosava Guccini qualche anno fa. Speriamo che l'assioma del cantautore bolognese non rimanga ancora una volta inascoltato, perché di ripensamenti, riflessioni e interventi finalmente seri e radicali abbiamo bisogno puntualmente a ogni settembre, a ogni inizio di anno scolastico, cioè, quando si ripropone il problema delle cartelle pesanti e la scoliosi è dietro l'angolo.

Esagero, naturalmente. Tuttavia l'assunzione di posizioni scorrette durante il tragitto casa-scuola e scuola-casa, quotidiano e carico di libri, a lungo andare forza in modo innaturale l'assetto del corpo, modificandone la postura e creando le condizioni ideali per malattie anche molto gravi, soprattutto a carico della colonna vertebrale.

Ma lascio al medico nell'articolo di apertura di questo numero la più competente parola sull'argomento.

A me preme, piuttosto, parlarvi dell'iniziativa che parte proprio da questo numero e che ci sta particolarmente a cuore: una campagna contro i chili e chili di libri che ogni studente di ogni nostra scuola dell'obbligo - da nord a sud, isole comprese - è costretto a portare quotidianamente a scuola sin dalla prima elementare. Una campagna "non violenta" (naturalmente!), ma decisa; una campagna di sensibilizzazione, indirizzata non tanto alle famiglie - "vittime" consapevoli, ma inermi di un sistema che va ben oltre i loro desideri e le loro aspettative - quanto a chi ha competenza e titoli per agire. Occorre affrontare il problema con determinazione e con la stessa determinazione finalmente risolverlo.

Noi, con questa battaglia, non contestiamo naturalmente l'esigenza di portare i libri a scuola; vorremmo però che il "peso" della cultura si limitasse solo al senso figurato - l'unico, a nostro avviso, condivisibile - e non avesse invece a che fare con scelte politico-affaristiche che con la cultura hanno poco (niente) in comune, finalizzate come sono, piuttosto, a perseguire opportunistiche logiche di mercato.

Francesca Patanè

segue a pagina 7

■ PUNTI DI VISTA

Crescere, non invecchiare

Molte cose mutano rapidamente. Tra queste, colpisce molto il vorticoso cambiamento di modelli sociali che il mondo propone.

Non facciamo in tempo ad adattarci a un modo di vivere che già questo è desueto. Pensiamo istintivamente che il "nuovo" contenga un superamento dell'antico, ma in realtà non sempre è così. Lo conferma l'interesse che un numero sempre maggiore di persone dedica alla ricerca di equilibri nella conoscenza della saggezza contenuta in culture millenarie.

I nuovi modelli propongono uomini e donne impegnati in una grande competizione: tempi stretti, conoscenze tecnologiche e tanta, troppa "visibilità": l'immagine prima e sopra qualsiasi profondità. In un tempo veloce e superficiale, l'età diventa spesso criterio discriminante.

La chirurgia plastica accomoda rughe e sottocutanei, ma in una competizione la freschezza dell'immagine giovane vince sempre. I tempi di reazione dinanzi a sistemi tecnologicamente avanzati favoriscono sempre e comunque i figli di questo tempo.

Quale destino può spettare a coloro che per età trovano svantaggioso persino attraversare la strada cittadina, caotica e folle? In questo tempo si rischia di invecchiare, e presto.

Sì, perché chiunque sia meno giovane, bello, rapido e competitivo delle ultime generazioni può ragionevolmente sentire il peso degli anni prima del tempo.

La vita non è certamente questa: non è una rapida ascesa, preludio di un ancor più rapido declino. La vita propone sempre una crescita, come somma algebrica di tutto, bellezza esteriore ed interiore, intelligenza ed esperienza, competenza e profondità, capacità e pazienza.

Sessant'anni sono meglio di cinquanta, quaranta meglio di trenta e così via.

Il nostro modello sociale è già passato. Rivediamolo. Del resto la società ideale contiene tutti.

Diego Fabra

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

La colonna vertebrale: struttura portante a rischio di deformazioni

La nostra colonna vertebrale (detta anche rachide, n.d.r.) fa continui miracoli: nella sua perfetta alternanza di anelli ossei, dischi intervertebrali, gangli e filamenti nervosi è contenuto il segreto di tutto il nostro equilibrio. Questo è il motivo per cui si insiste su una buona gestione, fin dal periodo dell'accrescimento, che deve accompagnare tutta la vita.

I tratti della colonna sono caratteristicamente divisi in quattro settori sia dalle funzioni, sia dai rapporti che intessono con le strutture vicine.

Il rachide cervicale, un gruppo di otto vertebre, contiene il tronco encefalico e il midollo allungato, strutture nervose fondamentali per la stessa vita. Ha una curvatura a convessità anteriore detta lordosi cervicale. Per definizione è molto delicato, anche perché libero di ruotare in tutte le direzioni, e per questo molto fragile ed esposto. Da esso partono i nervi che raccolgono la sensibilità degli arti superiori e che ne muovono i muscoli, anche quelli più fini delle dita.

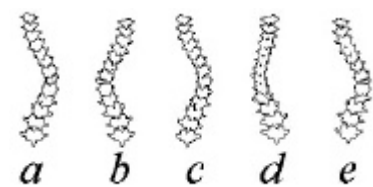
Il rachide dorsale è rigidamente ancorato alle costole, che avvolgono tutto il torace e si saldano anteriormente nello sterno. Come le costole sono anch'esse dodici e delineano una curva a convessità posteriore, detta cifosi: questa molto spesso viene accentuata dal nostro stare curvi, fino a realizzare in età avanzata dolorosi incurvamenti patologici legati alla decalcificazione delle vertebre.

Il rachide lombare è saldamente legato ai muscoli dei lombi. Disegna una curva a convessità

Tra curve normali e patologiche viaggiano i nostri impulsi sensitivi e motori



Atteggiamenti scoliotici per cause inferiori: asimmetria degli arti inferiori.



Difetti di formazione: (a) parziale, unilaterale (vertebre a cuneo); (b) completa, unilaterale (emivertebra). Difetti di segmentazione: (c) unilaterale (barra congenita); (d) bilaterale (blocco vertebrale). Anomalie vertebrali miste: (e) anomalie multiple; (f) fusione costale



Gibbo in presenza di una scoliosi toracica destra

anteriore, la lordosi lombare che può preludere, quando troppo accentuata, a noiose lumbalgie. Da queste cinque vertebre prendono avvio i nervi crurale e ischiatico (sciatico, n.d.r.), diretti alla pelvi e alle gambe. Equilibrio, forza e resistenza sono le maggiori caratteristiche della mediazione ischiatica. Purtroppo un sistema spesso incontrollato di carichi e sollecitazioni rende tristemente famoso questo tratto per essere sede di ernie e protrusioni del disco, responsabili di patologie dolorosissime.

Un cenno appena a sacro e coccyge, solo in apparenza non articolati, che rappresentano il retaggio di una "cauda" comune ad altri animali.

L'enorme quantità di tessuto nervoso in perenne attività elettrica configura un grande motore magnetico, di grande interesse per le scienze più varie. Si avvien-

cendano infatti concezioni vecchie e nuove, basate sulla conoscenza delle varie forme di energia, nel tentativo di interagire positivamente nei diversi ambiti di pertinenza. Di certo ogni variazione in positivo o in negativo nella fisionomia della colonna ha ripercussioni sull'intero equilibrio psico-somatico.

Alle curvature fisiologiche possono affiancarsi curve patologiche dovute a incongrue posture, a carichi eccessivi e prolungati, a malattie neurologiche o metaboliche. Sono la scoliosi, curva che si esprime in senso laterale, ipero ipocifosi e iper- o ipolordosi, entrambe antero-posteriori, intese come modificazioni delle normali cifosi dorsale e lordosi cervicale e lombare.

La scoliosi può essere una semplice curva, spesso compensata da un'altra in senso opposto, o può accompagnarsi a rotazione, anche severa, delle vertebre sul

loro asse. In diverse occasioni si verifica lo spostamento della linea mediana che parte dal centro del collo e prosegue fino al centro del bacino: in altre parole, se collocassimo un "filo a piombo" al centro della nuca noteremmo il centro del bacino fuori asse. A volte poi il bacino stesso può slivellare ("basculare" in termini tecnici) determinando dismetria degli arti inferiori e zoppia dolorosa: un arto può apparire più corto dell'altro con notevoli conseguenze sulla deambulazione.

Le curve patologiche sono dimorfismi, più stabili, o paramorfismi, veri atteggiamenti viziati di posizione. In entrambi i casi occorre tanta e tanta pazienza nel tentativo di rendere igienicamente accettabile la gestione di una struttura così complessa e delicata. Sono consigliabili controlli frequenti a tutte le età.

In età scolare bisogna evitare sport o pratiche asimmetriche, come tennis, scherma e studio della chitarra. Iniziare precocemente il nuoto e la ginnastica. Prevenire i difetti di posizione durante svago e studio, i carichi incongrui e le pigrizie fisiche.

In età adulta occorre ricordarsi di praticare sempre un'attività fisica costante e globale, prevenire i deficit di calcificazione con una dieta appropriata e con la vita all'aria aperta e fare attenzione alle pratiche pesanti e asimmetriche senza un buon compenso. Sono appropriate le attività di stretching, come il Pilates, lo yoga, il nuoto e la ginnastica posturale.

Fabrizio Dieli

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 Patané (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)
 Rita Patti (rita.patti@nellattesa.it)

Segreteria
 Elda Domina (redazione@nellattesa.it)

Collaboratori
 Alessio Fabra (alesio@fabra.biz)
 Amir Abbara (king_buzzo@libero.it)
 Dario Tamburello (dariatamburello@yahoo.it)
 Vignettista
 Pierrico Di Trapani (picoditrapani@libero.it)
 Letizia Romano (romano.letizia@libero.it)

Responsabile commerciale
 Marcello Barbaro (commerciale@nellattesa.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
 Publisicula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
 (www.publisiculasrl.it)

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
 Chiuso in tipografia il 7/8/2007
 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

publisicula
 AZIENDA GRAFICA EDITORIALE

LIBRI
 GIORNALI
 RIVISTE
 DEPLIANTS
 EDIZIONI DI LUSO
 POSTER
 MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa
 SICILIATempo

Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo
 Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
 Fax 091.6883829
 publisicula@libero.it
 publisiculasrl@publisiculasrl.it
 www.publisiculasrl.it

Genitori separati, bambini difficili?

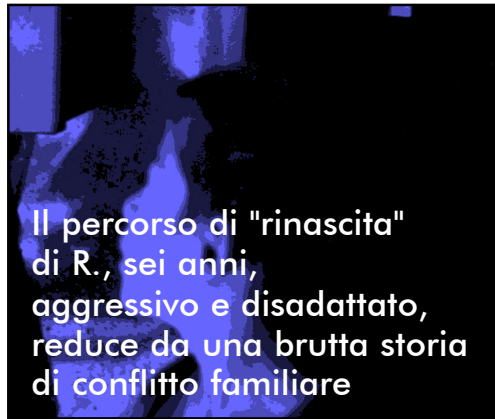
Un bambino di sei anni (lo chiameremo R.) viene accompagnato al Centro di Pedagogia clinica dalla madre, preoccupata perché il figlio manifesta difficoltà di concentrazione e comportamenti aggressivi a scuola, che hanno portato ad un progressivo isolamento del bimbo da parte dei coetanei. R. è figlio unico e, nonostante la sua tenera età, è già reduce da una difficile separazione tra i genitori.

Come spesso accade ai bambini, è stato spettatore di molti litigi e sin dall'età di due anni ha trascorso la sua vita traslocando da una casa all'altra. Dopo la separazione dei genitori, ha iniziato a diventare oppositivo e aggressivo sia verso la madre sia verso i compagni di classe, ma ha anche preso a rifiutare lo studio e la scuola, isolandosi nel mondo dei videogiochi.

Sin dal primo incontro, R. s'è comportato con il consulente in modo fortemente provocatorio, mostrando di non essere in grado di rispettare le regole dello spazio in cui avveniva la consultazione e di vivere in maniera conflittuale qualunque limite alla sua libertà d'azione. Non guardando negli occhi il suo interlocutore e sottraendosi a qualunque forma di contatto corporeo, R. ha dato una vivida testimonianza della difficoltà nella relazione.

Nonostante l'atteggiamento autonomo e indipendente lo facesse apparire più grande della sua età, dal percorso diagnostico pedagogico-clinico (ma anche dall'osservazione effettuata) è emerso che R. è ancora solito succhiarsi il pollice, comportamento rivelatore d'una immaturità affettiva. Dall'analisi dell'espressività motoria s'è evidenziata in R. una tonicità muscolare eccessiva: il suo corpo era interamente contratto, con conseguenti difficoltà nell'equilibrio. Il suo respiro appariva affannoso, mentre con il tono di voce piuttosto elevato, sembrava voler esprimere un vero e proprio fastidio verso la comunicazione verbale. Indubbiamente, R. preferiva agire, non parlare.

Dopo un po' di tempo, è apparso chiaro che le sue difficoltà di concentrazione e memoria erano correlate ad una scarsa motivazione, poiché nelle attività da lui preferite - e quindi gratificanti - le sue prestazioni erano invece ottime. L'eccessiva rigidità muscolare di R. si ripercuoteva, inoltre, nell'attività grafica,



Il percorso di "rinascita" di R., sei anni, aggressivo e disadattato, reduce da una brutta storia di conflitto familiare

caratterizzata da una forte tensione nella tenuta della matita o del colore con i quali esercitava una pressione eccessiva sul foglio. Inoltre, R. tendeva a ricoprire ogni suo disegno con "scarabocchi", per nascondere quanto avesse prodotto. E' sembrato che la separazione del nucleo familiare abbia rappresentato per R. una forte delusione emotivo-affettiva, portandolo a reagire all'evento stressante con una chiusura in se stesso e con il dispiegamento di comportamenti oppositivo-aggressivi nei confronti degli altri, per paura di essere nuovamente deluso.

Il percorso di aiuto pedagogico-clinico, intrapreso dopo la diagnosi, è stato finalizzato ad aiutare R. a riconquistare il benessere psicofisico e a potenziare le abilità relazionali. Negli incontri successivi s'è verificato che, inizialmente, R. accettava di entrare in relazione soltanto attraverso attività in cui era sicuro di vincere e nelle quali innescava un forte livello di competizione.

In seguito, l'utilizzo di tecniche pedagogiche desunte dal Metodo Edumovment, gli ha offerto l'opportunità di vivere esperienze di tipo dinamico-corporeo e ritmo-respiratorio-cinetiche, favorendo uno scarico costruttivo sia dell'energia sia della rabbia presenti in lui, e offrendogli l'opportunità di iniziare ad "ascoltare" il suo corpo. Dopo l'applicazione di tali tecniche, hanno fatto seguito esperienze di esplorazione, di relazione, di impegno in attività espressivo-figurative e mimico-posturali desunte dal Metodo Educromo. Ciò ha consentito, con il tempo, l'instaurarsi di una relazione empatica, simmetrica, nel massimo rispetto della disponibilità allo stare insieme. Il percorso terapeutico è proseguito con esperienze mutate dal Metodo Musicopedagogia per mezzo di percorsi ritmico-motori, improv-

Monica D'Addelfio
pedagogista clinico

segue a pagina 7

inbox

Lo stress in pancia

Una ricerca londinese pubblicata su "Imperial College" ha dimostrato, misurando i livelli di cortisolo - ormone dello stress - nel sangue della mamma e del feto, che fin dalla diciassettesima settimana il feto partecipa attivamente alle emozioni della madre. Attenzione, dunque, ai livelli di stress: non è certo ancora se possano determinare anche effetti sullo sviluppo fetale.

Vaccino anti-Hpv: prevenzione contro i tumori uterini

A gennaio del 2008 inizieranno le vaccinazioni gratuite e pubbliche delle ragazze di 11 e 12 anni a cura del Ministero della Salute. L'importante iniziativa si colloca nel più ampio progetto di prevenzione dei tumori della cervice uterina, che comprende una campagna capillare di informazione, istruzione di personale specializzato e sensibilizzazione della popolazione.

Gotta? Prendi un caffè!

Proviene da uno studio canadese (Vancouver) confortata dai colleghi della Harvard Medical School di Boston, l'affermazione che il caffè può prevenire l'insorgenza della gotta. Sono stati esaminati i risultati del tasso di uricemia di 50.000 uomini adulti in sette anni di monitoraggio. Risultato: con cinque tazzine al giorno il rischio scendeva al 40%. La ricerca non deve però indurre i non consumatori ad assumere alte dosi della bevanda.

Emicrania: disturbo complesso ancora allo studio

L'emicrania affligge milioni di persone fino a condurre a gravissimi disagi personali, sociali e lavorativi. Gli studi sono tanti e tendono a cercare di comprendere le cause e non solo i meccanismi che la determinano. Un ultimo studio comparso su Lancet di due mesi fa sembra attribuire alla componente genetica la colpa dell'emicrania, ma ancora non si è stabilito quali siano i geni coinvolti.



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

Dalla Medusa della mitologia alle... gelatine multicolori



Medusa, figlia di Forco e di Ceto, l'unica mortale delle Gorgoni della mitologia greca, era dotata di grande bellezza e di lei s'invaghì il dio del mare Poseidon che la possedette in un tempio dedicato ad Athena, profanandone la sacralità. Athena volle vendicarsi dell'affronto subito, trasformandola in un mostro orrendo con un viluppo di serpenti al posto dei capelli e "donandole", in più, il potere tragico di pietrificare chiunque l'avesse guardata dritta negli occhi. Il giovane ed ambizioso Perseo, assetato di mitiche gesta, andò alla ricerca di Medusa per penetrare alla fine della sua ricerca nella tenebrosa caverna dove ella trascorreva il suo tempo. Minerva, sua alleata, gli aveva fornito uno scudo lucidato a specchio, raccomandando a Perseo di guardare solo l'immagine riflessa su di esso: soltanto così avrebbe potuto ucciderla senza subire la sorte di essere tramutato in statua. In effetti, Perseo senza cedere alla tentazione di guardarla in viso, con un solo colpo di spada le mozzò la testa. Dal collo reciso uscirono i due figli che Medusa aveva generato da Poseidon, Pegaso e Crisaone, mentre dal suo sangue - una delle "metamorfosi" di Ovidio - nacque il corallo. Gli occhi della Medusa, rimasero spalancati nella fissità della morte, conservando intatto il potere di pietrificare chiunque vi avesse appuntato il suo sguardo: per questo motivo, Perseo dovette trasportare il suo trofeo ben chiuso all'interno d'un sacco e, successivamente, lo utilizzò per pietrificare Atlante.

È probabile che - proprio a partire da questa sua radice mitologica - si siano stratificati attorno alla parola "medusa" innumerevoli aspetti perturbanti: molti ricorderanno un film di argomento parapsicologico (con Richard Burton nei panni del protagonista), il cui titolo era appunto "Il tocco della medusa".

Quest'aura di temibilità "culturale" investe anche le piccole meduse marine che, di stagione in stagione, sempre più infestano i nostri mari.

Le meduse sono meravigliosi esseri fatti per il 98% di acqua, tanto che lasciati al sole si tramutano in masserelle di gelatina che rapidamente si essiccano: sono animali planctonici, in prevalenza marini, appartenenti al phylum dei Cnidari che, assieme agli Ctenofori, formavano il raggruppamento dei Celenterati. Sono diffuse in tutto in mondo e se ne contano almeno trecento specie. Una delle meduse più comuni nei nostri mari è la Pelegia noctiluca che migra richiamata dalle alte temperature: l'aumento costante della temperatura media annuale del nostro mare è uno dei motivi della crescita dei branchi di queste meduse che, in genere, sono piccole, diafane, ravviate da tocchi di colore che vanno dal rosa al violetto, in relazione all'età. Le meduse, muovendosi in parte per propulsione, in parte seguendo le correnti e i venti, risalgono dalle coste del Nord Africa fino ai nostri litorali, dove trovano le condizioni ideali per riprodursi.

I popoli dell'Estremo Oriente le considerano una vera prelibatezza e dopo averle essiccate, le tagliano in sottili strisce che a volte vengono fatte marinare nella salsa di soia. Il maggior problema delle meduse deriva, nei frequenti incontri tra bagnanti e meduse, dalla dotazione di particolari cellule che, appena sfiorate, estroflettono dei filamenti urticanti che penetrano immediatamente nella pelle, provocano bruciate e dolore, legate alla liberazione di istamina. Poiché questi tentacoli sono lunghi e sottili, la presenza d'una moltitudine di meduse, può dar vita ad una fitta rete urticante davvero temibile. Sebbene il rischio di "ustioni" sia reale, assistiamo, di giorno in giorno, al dilagare di situazioni "regressive" che, simili alle paure infantili, vanno dal radicale rifiuto ad immergersi in mare, alla sistematica rinuncia ad una piacevole immersione o nuotata, sino a forme severe di "condizionamento" collettivo che conducono all'evitamento di spiagge e scogliere, anche a costo di mettere da parte l'enorme potenziale di energia e benessere che il contatto con il mondo marino potrebbe trametterci.

Aver paura è una caratteristica ineliminabile della condizione umana: questo speciale "sentimento" in dosi ragionevoli si rivela funzionale all'auto-difesa, ma diventa paralizzante quando invade eccessivamente i nostri processi mentali, inserendosi tra il soggetto e la sua esistenza schermando la possibilità di fare esperienze e bloccando ogni istinto e desiderio. I bambini, se non condizionati dagli adulti, sono capaci di tramutare questa paura in gioco: non è infrequente osservare gruppi bimbi armati di retino da pesca fare a gara tra loro per eliminare le meduse dallo specchio d'acqua antistante per rendere possibile agli altri - compresi

gli adulti - un bagno senza conseguenze "urticanti".

Sta di fatto che, in ogni caso, a prescindere dal fenomeno del "condizionamento" psichico che rende sgradevole il "tocco" della medusa, la maggior parte di esse, in misura diversa a secondo della famiglia di appartenenza, ha un grosso potere urticante: è questa la "dolorosa" realtà che sostanzia timori, ansie e fobie.

Alcuni ricercatori stanno cercando di capire come proteggere la pelle dal contatto con i filamenti urticanti: per esempio, da un'industria israeliana è stato messo a punto un gel che, successivamente studiato negli Stati Uniti, ha dato buoni risultati, mostrando di prevenire la comparsa delle ustioni nell'85 % dei casi. Il gel in questione è stato ricavato da una sostanza che il pesce "pagliaccio" secerne da apposite ghiandole cutanee e usa - come un vero e proprio repellente - per proteggersi da altri animali marini urticanti. Nell'attesa che questi risultati siano confermati (ed il gel sia reperibile), in caso di ustione da meduse non particolarmente estese, basta applicare acqua calda (sulla base del principio che la tossina è termolabile), oppure acqua e bicarbonato. Inoltre, chi ama nuotare indisturbato potrebbe dotarsi, specie nelle stagioni intermedie, d'una muta leggera come quella usata dai nuotatori in piscina, per limitare il rischio: ciò consentirebbe di mantenere vivo il contatto con quello straordinario ed insostituibile elemento primigenio che è l'acqua marina.

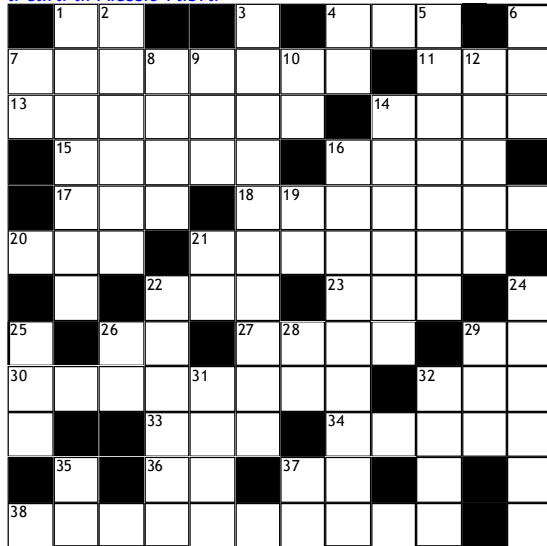
Mariella Falzone

... Ma c'è medusa e medusa

Le meduse che infestano i nostri mari sono scarsamente pericolose, anche se - in alcuni casi - le ustioni da esse determinate in alcuni soggetti predisposti possono essere particolarmente fastidiose e di lenta guarigione. Esistono nei mari caldi del mondo delle meduse il cui "tocco" può davvero risultare letale. Tra di queste vi sono le temutissime meduse dette "irukandji" che hanno, in genere, la dimensione d'una capocchia di fiammifero, ma possono giungere anche ad un diametro di 3/4/5 centimetri e responsabili della "sindrome irukandji". Ad esito il più delle volte mortale, che compare dopo qualche ora dall'avvenuto contatto. Il primato di velocità va tuttavia ad un'altra medusa australiana, la cosiddetta "vespa di mare" (*Chironex fleckeri*), anch'essa infestante i mari del Queensland. Basta sfiorarne una, anche se morta, o addirittura il moncone di un suo tentacolo per trovare la morte, a meno che non s'intervenga in tempo (con un apposito antidoto, non ancora messo a punto per il veleno della Irukandji). Famigerata è anche la "Caravella portoghese" (*Physalia physalis*) che, simile a una medusa, è in realtà un aggregato di quattro organismi diversi. Anch'essa mortale, possiede tentacoli lunghi fino a 30 metri che possono colpire un bagnante anche se questo si tiene a debita distanza dalla "testa", una sacca d'aria galleggiante che annuncia la presenza dell'animale. È presente nei mari caldi del mondo e, occasionalmente, è stata avvistata anche in Italia.

Maurizio Crispi

a cura di Alessio Fabra



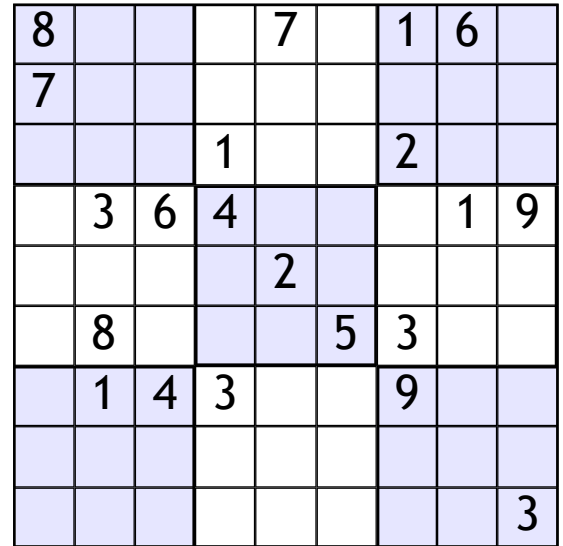
ORIZZONTALI

1 Associazione Editori 4 ... et simpliciter 7 Suonare lo zupfelo 11 Fiume del Piceno (Marche) 13 Chi presenta un aumento dell'urea nel sangue 14 Pelle 15 Nome di Asimov 16 Trasformava tutto in oro 17 Gruppo "Progressive" degli anni Ottanta 18 Chiamata a raccolta delle truppe 20 Il gruppo di Pete Townshend 21 La sua capitale è Rio 22 A favore 23 Sigla di Caserta 26 Farina doppio zero 27 Portico di una famosa scuola filosofica greca 29 Modena 30 Donna di spettacolo senza competenze specifiche 32 La banca del Vaticano 33 Il dio del vento senza la terza 34 Inserimento di dati in un pc 36 Consonanti di lino 37 Indica dentro 38 Farmaco che toglie sensibilità al dolore (se non lo sai, guarda tra le "Chicche di Caffè")

VERTICALI

1 Conducevano le bighe 2 Il dio Vulcano degli antichi Greci 3 Lo zucchero comune 4 Ipotizza 5 Relativo alla coda 6 Edgar Allan, poeta americano 7 Zulu per metà 8 Nome di Sivori 9

Nuora di Isacco e cognata di Esaù 10 Gli estremi del reato 12 Un'estate senza inizio 14 Una donna che si fa beffa dei basilari valori umani 16 Dittatore italiano della seconda guerra mondiale. 19 Iniziali del Sommo Poeta 21 Brindisi 22 Colin, coordinò le operazioni militari in Iraq nel '91 24 L'Hernan che conquistò il Messico 25 Dietilammide dell'Acido Lisergico 26 Il centro dello zoom 28 Tiro senza io 29 Caramella morbida 31 Strumento a percussione a forma di grande piatto concavo 32 Prefisso per cavallo 35 Cuneo 37 Principio d'ischemia



SUDOKU

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

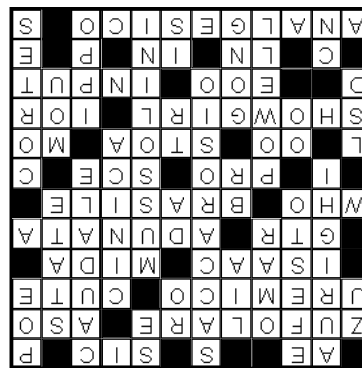
Chicche di caffè

UN PO' DI FARMACOLOGIA La caffeina nei libri di Farmacologia è definita come una xantina trimetilata che si trova nei chicchi del caffè, nelle foglie del thé, nelle noci di kola, nel cacao e in altre piante. La caffeina merita giustamente di far parte del terzetto di sostanze cosiddette "psicoattive", con l'alcool e la nicotina, più usate nel mondo. Per quanto riguarda la caffeina, la scelta non si limita al caffè, thé, cioccolato e coca cola, ma a tutte quelle medicine (per esempio gli analgesici) che trovano la caffeina associata ad altri farmaci.

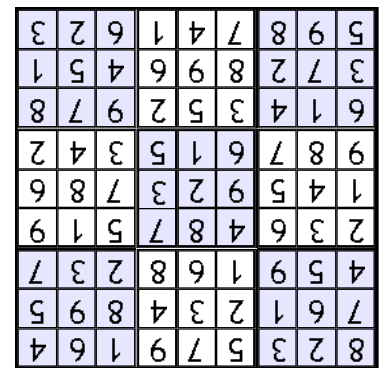
Tenendo conto di queste possibilità, si è calcolato che l'americano medio consuma un minimo di 500-600 milligrammi di caffeina al giorno. Però un buon dieci per cento di persone ne consuma oltre mille al giorno (cioè un grammo!).

Secondo i farmacologi una dose di caffeina superiore ai 250 milligrammi è considerata come "grande". Quanta ne usano gli italiani? Non è difficile fare il conto se si considera che una tazzina di caffè contiene dai 50 ai 150, una tazza di thé è sui 60-75 e una coca cola sui 50 mg. Perfino il caffè cosiddetto "decaffeinato" contiene 24 milligrammi per tazza.

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



sostenete il vostro giornale
associatevi a carta club

ALTEREGO®

Passione. Questo è per voi l'espresso.
E noi conosciamo bene quel desiderio prima di gustarlo, quell'emozione dopo averlo assaporato.
Per chi cerca il vero piacere di un caffè ideale, buono come al bar, Morettino ha creato le Cialde Espresso, un nuovo modo di esaltare il gusto di sempre.

Installazione della macchinetta in comodato d'uso gratuito.

Passione cialda

caffè Morettino

Numero Verde **800-126692**

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

L'approvazione, lo scorso dicembre, della Convenzione sui diritti delle persone con disabilità dell'Onu è un evento storico, che introduce una rivoluzione culturale, sociale, politica e tecnica. Si passa dallo stato di cittadini invisibili a quello di persone titolari di diritti umani; dalle politiche dell'assistenza e della sanità alle politiche inclusive; da oggetti di decisioni prese da altri a soggetti consapevoli che vogliono decidere sulla propria vita. Questi cambiamenti fanno proprio il modello sociale della disabilità, basato sul rispetto dei diritti umani.

La disabilità è una condizione ordinaria che ogni essere umano potrà vivere nel corso della propria esistenza, e la società deve tenerne conto progettando beni, servizi e politiche per tutti.

La Convenzione migliorerà la qualità della vita di 650 milioni di persone con disabilità nel mondo, soprattutto nei paesi poveri, dove solo il 2% della popolazione con disabilità ha accesso ad interventi e servizi, come scuola e servizi sanitari. In Europa alla negazione dei diritti (alla mobilità, al lavoro, ecc.) si sommano le discriminazioni: più del 56% dei bambini con disabilità frequenta classi speciali; le differenze di trattamento e l'ineguaglianza sono ancora la norma se 500.000 esseri umani sono ancora segregati in 2.500 megainstituti.

La Convenzione, basandosi su principi innovativi (dignità, autonomia individuale, indipendenza; non discriminazione; piena ed effettiva partecipazione e inclusione nella società; disabilità come parte della diversità

Cittadini visibili

Con la Convenzione Onu dello scorso dicembre migliore qualità di vita e tutela dei diritti umani per i diversamente abili del progetto "C'è si può"

umana; eguaglianza di opportunità; accessibilità; eguaglianza tra uomini e donne), riconosce che le persone con disabilità sono discriminate e hanno mancanza di pari opportunità a causa dei pregiudizi e degli ostacoli che la società frappone loro. Sottolinea che la disabilità, concetto in evoluzione, è una relazione sociale tra le caratteristiche delle persone e la maniera in

cui la società ne tiene conto. Proibisce tutte le discriminazioni basate sulla disabilità, garantendo una eguale ed effettiva protezione legale in ogni settore, assicurando adattamenti ragionevoli, favorendo l'inclusione sociale. I cittadini colpiti da discriminazioni possono esigere i diritti, denunciando le violazioni davanti ai Tribunali. L'azione delle associazioni deve

rafforzare gli strumenti culturali dei propri associati nel riconoscimento dei propri diritti umani e costruire strumenti che sostengano le azioni di tutela legale introdotti dalla Convenzione, in particolare la legislazione non discriminatoria italiana (art. 3 della Costituzione, Dl. 216/2003, L. 67/2006), di cui chiarisce il campo di applicazione.

grande mobilitazione

Il processo di ratifica della Convenzione ha visto una grande mobilitazione: sono novantotto i Paesi firmatari in pochi mesi (la prima volta per l'Onu), grazie alla pressione delle organizzazioni di persone con disabilità e delle loro famiglie, determinante nella scrittura della Convenzione. Ogni Paese firmatario dovrà introdurre la Convenzione nei propri sistemi normativi e dovrà preparare periodicamente un rapporto sullo stato di applicazione, controllato da una Commissione internazionale dell'Onu.

Poiché la Convenzione impegna gli Stati a coinvolgere le associazioni di persone con disabilità e dei loro familiari nelle decisioni politiche e nei processi di monitoraggio, nuove sfide si profilano per il movimento di liberazione italiano. Una legge da sola non cambia la nostra qualità di vita, ma continua l'iniziativa di chi si impegna a promuovere e tutelare i nostri diritti umani: "niente su di noi senza di noi".

Giampiero Griffo
membro del Consiglio mondiale di Disabled Peoples' International

Potenziato l'Organico dalla Ausl 6. Destinatarî gli ospedali della provincia

Undici medici, cinque tecnici di laboratorio e tredici infermieri: in questo modo è stato configurato il potenziamento del personale della Ausl 6, in servizio già dallo scorso mese di agosto. Si tratta di incarichi a tempo determinato che riguardano, in particolare, gli ospedali della provincia secondo il seguente schema: Ospedale dei Bianchi di Corleone: due medici di Pronto soccorso, un ginecologo, un radiologo e un tecnico di laboratorio; Ospedale Madonna dell'Alto di Petralia Sottana: un ortopedico e un tecnico di laboratorio; Ospedale Cimino di Termini Imerese: due medici di Pronto soccorso e un tecnico di laboratorio; Ospedale Civico di Partinico: due medici di Pronto soccorso e quattro infermieri professionali; Medicina Trasfusionale di Cefalù: un medico e due tecnici di laboratorio; Ospedale Ingrassia di Palermo: un medico anestesista e sei infermieri professionali; Ospedale Casa del Sole di Palermo: tre infermieri professionali.

CENTRO MEDICO SICILIANO
Amplisound
CONVEZIONATO A.S.L.

NOVITA':

- sistema post auricolare canale
- unica protesi acustica digitale al mondo

TEST GRATUITO DELL'UDITO

VIENI, LO PROVI E VAI

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

**PROVA GRATUITA
3 GIORNI**

Numero Verde
800-959019



**ISTITUTO NAZIONALE
ASSISTENZA PREVIDENZIALE**

1° centro in Italia dal 1973 specializzato nelle pratiche per il riconoscimento di **INVALIDITA' CIVILE-INPS-INAIL**

tempi estremamente ridotti

**CONSULENZA
ED ASSISTENZA
AMMINISTRATIVA
E GIUDIZIARIA
TOTALMENTE
GRATUITA***

* non è dovuto alcun compenso o parcella dall'assistito nella fase amministrativa e giudiziaria, sia in caso di esito positivo che negativo della pratica

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE (INPS-INAIL-INPDAP)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- CONTENZIOSO GIUDIZIARIO
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- CONSULENZA MEDICA
- PRESENTAZIONE DOMANDE (PENSIONI, INDENNITA', BENEFICI ASSISTENZA, PRATICHE PER MINORI E PORTATORI DI HANDICAP)
- RICORSI GIUDIZIARI E AMMINISTRATIVI
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INVALIDITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI CHEMIOTERAPIA

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL O VISITA IL SITO WEB **WWW.INAP.IT**

Numero Verde
800 134 851
Lunedì - Venerdì 9.30-13.30/14.30-18.30

■ MANGIARBENE

viaggio nel mondo della nutrizione

Le fibre alimentari: benessere intestinale

La fibra alimentare è costituita da un gruppo eterogeneo di sostanze non digeribili. Sono comprese tra queste: cellulosa, emicellulosa, lignina, pectine, gomme, mucillagini, polisaccaridi di riserva. Gli effetti funzionali sono notevoli e diversi. Alla capacità di assorbire acqua, caratteristica della cellulosa e delle emicellulose, sono da ascrivere, per esempio, l'aumento della massa fecale e l'accelerazione del transito intestinale. Ecco che risultano utili in gastroenterologia per la cura della stipsi, per la diverticolosi del grosso intestino e per la sindrome da colon irritabile. La dieta ricca di fibre, però, ha anche effetti notevoli sulla prevenzione di molte altre malattie, quali appendicite, calcoli della colecisti, ernia iatale ed emorroidi.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

MINISTRA D'ORZO

Sciacquate bene due porzioni di orzo perlato. Pelate e tagliate a dadini una patata. Mondate e tritate un misto di maggiorana, rosmarino, salvia, timo, erba cipollina, prezzemolo e altre erbe a piacere. Mettete in una pentola l'orzo, la patata e quattro cucchiai di soffritto, coprite a filo di brodo vegetale, portate al bollore e lasciate sobbollire per un'ora, unendo poco brodo se asciugasse troppo. Il brodo aggiungetelo più o meno anche in funzione di quanto denso vi piace questa minestra. Va altrettanto bene asciutta come un risotto o molto brodosa. Due minuti prima che sia pronta unite le erbe. Regolate di sale e di pepe. Condite con un cucchiaio di olio e servite. Per addensare la minestra senza la patata potete aggiungere 40 gr. di ceci lessati e passati con lo schiacciapate. (Allan Bay e Patrizia Bollo)

■ LA RECENSIONE

Cuore di Tenebra

di Joseph Conrad- 2007 Mattioli 1885 - pagine 124

Nel 1898 un certo Jozef Teodor Nalecz Konrad Korzeniowski, avventuriero e commerciante polacco, decide di partecipare alle spedizioni organizzate dalla marina britannica.

Prenderà la cittadinanza inglese ed imparerà così bene la lingua che diventerà uno dei più famosi scrittori della letteratura anglosassone, con lo pseudonimo di Joseph Conrad.

Il Romanzo "Cuore di Tenebra", riproposto dalla Casa editrice Mattioli 1885 e tradotto da Francesca Avanzini, è uno dei più famosi e più autobiografici dell'autore.

Il romanzo inizia con la descrizione di una Londra notturna vista dal Tamigi da una nave mercantile, in cui si trovano l'anonimo narratore e il protagonista. La tetra vista richiama alla memoria del capitano Marlow le sue avventure giovanili. La sua voglia di esplorare e la voglia di conoscere - racconta - lo portarono ad imbarcarsi per una missione di recupero nell'Africa nera, nel cuore più inesplorato di questa terra, dove l'animo umano senza vincoli non può che tremare davanti al suo "Cuore di Tenebra".

Attraverso diversi incontri, giochi di potere, assalti cannibali ed immensa solitudine, il nostro capitano del vaporetto cerca di perseguire il suo obiettivo: salvare il signor Kurtz, un uomo tenebroso e infido per alcuni, una divinità per altri.

In conclusione, il romanzo non è solo da considerarsi d'avventura: la discesa nelle zone più tenebrose e inesplorate dell'Africa, infatti, sarà anche la discesa nelle infime regioni dell'animo umano.



... Clemente

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

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. Pitrè 164/A - Tel. 091 7026528 - Cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa@libero.it

LABORATORI DI ANALISI

LABORATORIO ANALISI CLINICHE

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

MEDICI SPECIALISTI

DOTT. GIOVANNI ALBERTI

Specialista Medicina dello Sport Perfezionato Medicina Estetica Università Tor Vergata Roma - Zone Consultant certified (Dieta Zona) - Docente Scuola Medicina Estetica FIF Roma - Vicepresidente Nazionale Accademia Italiana di Medicina Estetica. Via Marchese di Villabianca, 229 Palermo. Tel. 348 8556496 - 091 7308553 e-mail: giovanni_alberti@libero.it

DOTT. DOMENICO CARELLA

Medico chirurgo - Specialista in Dermatologia e Venereologia - Videodermoscopia in Epiluminescenza, Crioterapia, Fillers, Botulino. 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 - Omotossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocoloterapia. Via delle Croci 2/G. Tel. 0917302828 - edi@beneinforma.it

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

OCULISTI

Dott. PIETRO CAMPANOZZI

Oculista specializzato in Oftalmologia Fluorangiografia - Campo visivo - Laser - Visite ortottiche. Palermo: via Belgio 2; Poggioreale (TP): v.le Europa 42; Gibellina (Itp): v.le degli Elimi 27. Per appuntamento tel. 329 0684288

ODONTOIATRI

CENTRO ODONTOIATRICO POSTURALE

DOTT. ANTONINO MESSINA
Valutazione posturologica, grandi riabilitazioni, ortognatodonzia e terapia dell'A.T.M. Via Principe 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

PEDAGOGISTI CLINICI

Centro di Pedagogia Clinica

Via M.se Ugo n° 36 Palermo
Interventi di aiuto alla persona di ogni età volti a superare disagi psico-fisici e socio-relazionali. I percorsi di crescita rivolti ai minori sono finalizzati al recupero e al potenziamento delle abilità espressivo-linguistiche, organizzativo-motorie, comunicativo-relazionali e apprenditive. 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 della 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: qanatscar@hotmail.it

segue da pagina 1

Il peso della cultura

Prezzi di copertina imposti, a convenzioni con le Case editrici per pubblicare in economia e con caratteristiche di qualità uguali per tutte, fino alla possibilità - al momento fantascientifica - di stampare tutti i libri scolastici delle scuole dell'obbligo italiane per i tipi del Poligrafico dello Stato (e per carità, non leggete in questa soluzione - "estremo rimedio" apparentemente mortificante della libera impresa democratica, ma esclusivamente dettato dalla gravità del "male" - tendenze politico-ideologiche lontane anni luce dalle mie intenzioni!).

Un sogno? Può darsi. Oppure è l'effetto del colpo di sole d'agosto... Bentornati. (f. p.)

segue da pagina 3

Genitori separati, bambini difficili?

visazioni musicali, percorsi d'ascolto immaginativi.

Dopo un percorso complessivo della durata di un anno circa, R. è divenuto più sicuro di sé, iniziando ad esprimere il piacere di essere coinvolto nella relazione, ma ricercando anche il contatto fisico. I comportamenti oppositivi sono diminuiti in modo significativo, mentre la sua voce s'è assestata su tonalità adeguate, favorendo la disponibilità al dialogo. R., inoltre, ha conquistato la capacità di rappresentare se stesso attraverso le attività grafiche, nelle quali ha trovato gratificazione, producendo dei disegni che non ha più dovuto nascondere dietro la cortina di scarabocchi. La conquista di rinnovate disponibilità personali e relazionali e l'acquisizione d'un maggiore equilibrio psicofisico hanno avuto un'influenza positiva sia all'interno del contesto familiare, vissuto adesso da R. con una maggiore tranquillità emotiva sia in quello scolastico dove sono notevolmente migliorate le sue prestazioni. (m. d.)

Carta Club nell'attesa...

4 buoni motivi per diventare socio Carta Club nell'attesa...

1 SCONTI: acquisti, spettacoli, punti di ristorazione, ma anche (i primi a Palermo!) prestazioni mediche e professionali.

2 SERVIZI: consulenze coi nostri esperti. La redazione del giornale sarà lieta di mettere a vostra disposizione il parere di affermati medici, psicologi, consulenti fiscali, tributari, del lavoro, condominiali, informatici.

3 CLUB: sarà un piacere andare alla scoperta della nostra Palermo e della Sicilia attraverso gite guidate a prezzi accessibili. Potrete iscrivervi a corsi e tornei di gioco, di ballo, di sport. Potrete partecipare e proporre.

4 SIAMO ECONOMICI: una tessera annuale costa 15 euro. Ma se siete in due non scoraggiatevi: un contratto + valido per due tessere costa solo 20 euro. Se poi volete pensare a tutta la famiglia potete comprarne quattro con contratto Family spendendo in totale 30 euro! ..e tutte nominali.

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.

■ A PALERMO

Dall'1 all'8 settembre

Amari M. via Poliziano 42
tf. 0916828374

D'Alessandro A. via Ariosto 24
(Leopardi) - tf. 0916251740

Di Mino A. v.le dei Picciotti 3/a
(ang. A. D'Aosta) - tf. 091471600

Duca D. via Tommaso Natale 2/G
(Cardillo) - tf. 091243744

Inglese via M. Stabile 177
tf. 091334482

La Rizza v.le Piazza Armerina 23
(B. Nuovo) - tf. 091311568

Polizzi R. c.so Calatafimi 415
tf. 091422961

Scimeca M. E. via Oreto Nuova
421 - tf. 091441261

Tamburello R. p.zza S. Oliva 36/B
tf. 091585735

Tortorici via Maqueda 49
tf. 0916162168

Viola V. v.le delle Alpi 85/a
tf. 091528496

Dall'8 al 15 settembre

Calì R. via G. Roccella 251
(S. Rosalia) - tf. 091424071

Del Castillo via del Manderino 3
(Sferracavallo) - tf. 091530042

Di Figlia L. via M. Marine 795
(Acq. Corsari) - tf. 0916140132

Orlando F. via N. Garzilli 56
tf. 0916251593

Rappa S. via Leoni 83
(p. Don Bosco) - tf. 091362335

Roxas G. via La Mantia 101 (c.so.
F. Aprile) - tf. 0916511703

Sferlazzo M. p.zza Porta Montalto
6 - tf. 0916511868

Simonetti D. via Roma 333 (Posta
c.le) - tf. 091584067

Ventimiglia B. via L. Da Vinci 319 -
tf. 091408489

Zasa v.le Strasburgo 306
tf. 0916885445

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

Lemarfarma s.p.a.
distribuzione farmaci

ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

AL SERVIZIO DEL FARMACISTA

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 tribu-
taria e del lavoro. Via V.
Orsini 14 - Palermo.
Tel/fax 091 340941
cell. 328 4451466
Riceve dal lunedì al vener-
di 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 appunta-
mento dal lunedì al vener-
di 9 -13; 15,30-18
sconto: 10%

studi medici

Dott. DOMENICO

CARELLA
Medico chirurgo - Specia-
lista in Der-matologia e
Venereologia - Videoder-
moscopia in Epilumi-
noscenza, Crioterapia,
Fillers, Botulino.

Via Catania 14 - Palermo -
Tel/Fax: 091 300162
Cellulare: 339 7838083
sconto: 10%

STUDIO NUTRIZIONE

E DIETETICA

Cura alimentare dell'obe-
sità e dei dismetabolismi,
Dieta Zona. Impeden-
zometria, Plicometria, ta-
belle personalizzate. 091
6269711 - 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: kinos
viaggi@tiscali.it
www.kinosviaggi.com
sconto: 10% sui pacchetti
di viaggio

SICILIA BELLA s.r.l.

Agenzia di viaggi. Via
Petarca 20 - Tel. 091
6254086
sconto: abbuono tassa
d'iscrizione pacchetti tur-
stici

AIUTATE IL GIORNALE A CRESCERE
ISCRIVETEVI AL CLUB NELL'ATTESA

Cerchi una farmacia?

■ A PARTINICO

dal 2 all'8 settembre

Ferro snc via P.pe Amedeo 18
tf. 091 8781237

dal 9 al 15 settembre

Gassisi G. Via P.pe Amedeo 51
tf. 091 8782243

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

Progress
Assicurazioni Spa Gruppo Middlesea

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