



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. 33 - 17 settembre 2007

PUNTI DI VISTA

I buoni propositi

E'buona regola, prima di costruire qualcosa, sedersi a fare un buon programma. Questo accade nell'arte, nell'edilizia, nello sport, ma anche in tutti gli altri campi delle attività umane.

Un buon progetto è l'inizio di ogni buona attività. Anche un anno sociale, scolastico o lavorativo può essere considerato una costruzione da realizzare.

Tutti impegnati in riunioni di programmazione. Persino le famiglie, spesso, si trovano a discutere intorno alle piccole organizzazioni interne, alle decisioni da prendere, a ciò che è urgente correggere. La sanità è tra i settori dell'esistenza uno dei più delicati: indeciso se curare o farsi curare, si muove in modo spesso approssimativo alla ricerca di un improbabile equilibrio. Gli sprechi, le inefficienze, l'inadeguatezza delle risorse, la mancanza di un'alta misura morale sono le "malattie" più evidenti.

Gli interventi legislativi parziali e privi di una visione organica, panoramica e durevole, il sistema di controlli burocratizzato e sanzionatorio, l'affrancamento degli interessi di singole caste sono le solite "cure" che mortificano l'intelligenza e il bisogno del malato, cioè di ognuno di noi.

Occorre fare tutti un buon proposito. Tutti. Il comune senso del dovere deve crescere, essere tutelato e, quando occorre, richiamato.

La pulizia dei nostri ambulatori o di qualsiasi reparto ospedaliero dipende dal detergente che si utilizza, da quanta acqua si adopera, dalla perizia con cui si lava, dalla puntualità sul lavoro, dalla dignità con cui si ricopre il proprio importante ruolo, dal rispetto degli altri, da un buon contratto di lavoro, ecc.

Trasferendo l'esempio, tutto può funzionare al meglio, così così o al peggio. Occorre fare un buon proposito. Tutti. Forse anche lamentarsi un po' meno delle inefficienze altrui e dedicarsi con grande lena all'orto che la società ci affida.

Diego Fabra

Il peso della cultura: continua la nostra campagna

Comincia la scuola ma per noi l'impegno è iniziato da diverse settimane. Abbiamo "sentito" in anticipo la campanella e abbiamo provato a salire le scale di una qualsiasi scuola, ma ci siamo subito resi conto che sarebbe stato inopportuno anche per noi piegare la schiena sotto il peso eccessivo dei libri.

Il prof. tizio desidera che si faccia uso dei suoi testi, il prof. Caio pretende anche il dizionario. Non parliamo della prof.ssa che vuole libro, dispense, appunti anche dell'anno scorso. Sembra una gara di irrazionalità. Dovrebbe sorvegliare il preside. Dovrebbe intervenire il prof. di educazione fisica. Ma nessuno alza un dito. Il bidello, poi, si agita, sbuffa e rimprovera ogni alunno che prova ad entrare munito di carrello porta-zaino, perché si sporca l'androne. Siamo senza scampo. Da quando abbiamo alzato il polverone della giusta protesta sono iniziate le prime segnalazioni di genitori, indifesi testimoni di questo scempio. Le stiamo raccogliendo per rendere efficace il civico intervento. Proviamo a levare il peso dall'interno degli zaini e rendere invece più "pesanti" i nostri argomenti. Provveditore e presidi, siamo certi, sono persone di responsabilità e ingegno. Sapranno trovare una soluzione degna di un popolo civile.

Suggeriamo l'uso di armadietti scolastici personali, o l'adozione di comode e leggere dispense. C'è chi propone una razionalizzazione dei libri di classe attraverso la suddivisione nel banco.

Basta aprire i file di Internet e sull'argomento c'è una tonnellata di ordinaria letteratura. A proposito, a quando i testi in cd per la consultazione casalinga, in un'epoca dove si comprimono biblioteche e discoteche intere? Continuate a scrivere, cari lettori. L'indirizzo, lo sapete, è Giornale "nell'attesa", via Vaccarini 36 - 90143 Palermo. Se volete adoperare la posta elettronica indirizzate a nellattesa@fabra.biz. Il vostro contributo è fondamentale per la buona riuscita della campagna.



s. f.

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 cura delle dipendenze e la "pedagogia del limite"

Un ragazzino dell'età di circa 14 anni ha una passione decisamente smodata per i videogiochi. Ha già sperimentato le diverse varianti della play-station e adesso è attratto dalla possibilità di giocare anche con un nuovo dispositivo portatile, un gioiellino tecnologico - una sorta di play-station palmare - che, viste le ridotte dimensioni, si può portare dovunque con sé. Senza consultare prima i suoi genitori, da un suo compagno di classe ne acquista una di seconda mano, elaborando una complicata menzogna per giustificare davanti ai genitori la presenza del nuovo gioco.

La verità "ufficiale" è dunque che il compagno l'ha "prestato" solo temporaneamente. Il ragazzino va in vacanza portandosi appresso l'ambito giocattolo che diventa il suo universo. Ogni momento si percepisce che fremente all'idea d'iniziare nuovamente il gioco. Non ha più il tempo, la volontà e soprattutto il desiderio di fare altro. E' sempre con la faccia incollata al piccolo schermo digitale, intento a guardare cose che soltanto lui può vedere: di norma, in un video-gioco, è impossibile la condivisione, poiché ogni giocatore se ne sta immerso in un proprio universo solitario e totalizzante, in compagnia di personaggi "virtuali" che non sono altro che un'estensione del proprio Sé. Segue l'intervento dei genitori - fortunatamente attenti - che, insospettiti e preoccupati, dopo una breve indagine svelano la menzogna.

La play-station viene sequestrata e, faticosamente, si ritorna ad



uno stato di cose relativamente "normale" con la riapertura di qualche interesse nei confronti del mondo.

Ecco un esempio dei meccanismi della dipendenza nei confronti di un "oggetto" non farmacologico: coinvolgimento crescente ed incontrollabile, compulsività, tendenza a mentire per soddisfare il proprio bisogno. Il rischio di sviluppare una dipendenza è onnipresente nella nostra società e non dipende - come pensano molti - unicamente dall'incontro con droghe illegali ritenute pericolose: si annida dentro oggetti e comportamenti in apparenza innocui e facilmente disponibili. E' la stessa società, con le sue leggi economiche e con la tendenza ad attribuire valore "supremo" a merci e status-symbol, che attiva falsi bisogni o - come hanno detto alcuni - "neo-bisogni", ingenerando in tutti - e

Videogiochi, uso ossessivo di Internet, gioco d'azzardo gli "alieni" che allontanano dagli affetti più cari (e reali): impariamo a governarli

soprattutto nella parte più vulnerabile e malleabile della popolazione - i giovani - le premesse psichiche e comportamentali della dipendenza.

E' chiaro che chi è cresciuto nella società dei "neo-bisogni" con il profilo dell'"homo consumens" - magistralmente delineato da Zygmunt Baumann in un suo recente saggio - sarà più vulnerabile all'eventuale esposizione ai farmaci, all'alcol, alla nicotina e alle droghe.

Gli oggetti che creano dipendenza, siano essi giocattoli tecnologici (telefonini sofisticati, videogiochi), comportamenti (il gioco d'azzardo, la frequentazione ossessiva di internet, lo shopping compulsivo, il sesso), alcuni farmaci, sostanze illecite, sono elementi "alieni" che, entrando a far parte della nostra mente o del nostro corpo, danno una sensazione di potenza e padronanza

effimera del mondo, scatenando potenti processi che allontanano dai legami più cari e dal senso di responsabilità. La propensione a far uso di droghe può essere curata soltanto attraverso un ripensamento globale della nostra società dei consumi.

il vero antidoto

Osserva Achille Saletti, nel suo intenso, documentato e commovente scritto in forma di epistola indirizzata alla figlia Marta, ("Cara Figlia, parliamo di droga"), che "...il vero antidoto o vaccino naturale contro i consumi non può che trovarsi nella relazione con l'altro e nella cultura condivisa...". Ma il problema non riguarda esclusivamente le droghe: è ben più ampio ed articolato. Ed è importante che, nel prenderne atto, gli adulti responsabili sappiano abbandonare le ipocrisie in cui vivono immersi e la prigione dei ragionamenti fondati sulla "doppia" morale, sui sottili distinguo, sulle riserve e le eccezioni e che, soprattutto, abbandonino l'idea che "tutto è possibile". Occorre imparare la "pedagogia del limite" con il riconoscimento che, all'agire umano, vanno sempre posti dei limiti soggettivi (la propria debolezza, incapacità, impotenza, paura) ed oggettivi (la condizione di effettivo pericolo cui espongono determinate azioni/condizioni). Occorre incrementare il senso di responsabilità individuale e la capacità di costruire legami di solidarietà sociale.

Maurizio Crispi



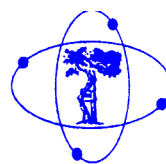
settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa
Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29 maggio 2006
Diego Ezio Fabra Editore - Palermo

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

Segreteria
Elda Domina (redazione@nellattesa.it)
Collaboratori
Alessio Fabra (alessio@fabra.biz)
Amir Abbara (king_buzzo@libero.it)
Dario Tamburello (dariatamburello@yahoo.it)
Vignettista
Pierico 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
Publicisula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
(www.publicisulasrl.it)
Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 11/9/2007
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



Osteo & Imaging s.a.s.

Studio medico
dei D.ri L. Calderone e G. Cappellino & C.
Via Roma, 386 (Palermo) Tel. 091.329283

Ortopedia - Traumatologia - Fisiokinesiterapia

Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia

Telecranio per ortodonzia - Mammografia H.F. digitale

Stereotassi - T.C. Spirale - Ecotomografia 3D live

(internistica, senologica, ginecologica, ostetrica 3D, pediatrica, muscolo-tendinea ed osteo-articolare)

Eco-Color-Doppler e PWR-Doppler (vascolare, oncologico, fetale)

Morfometria vertebrale digitale Mineralometria ossea computerizzata (M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption) -

Laserterapia - Magnetoterapia - Crioterapia

Si riceve per appuntamento tutti i giorni escluso il sabato
dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 15,30 alle 18,00

Il magico mondo di Morfeo

Un buon sonno è il segreto di una lunga vita serena

Diverse attitudini spontanee del nostro organismo, nel loro automatismo fisiologico, vengono da noi avvertite solo quando si inserisce un elemento di disturbo a contrastarle. E' il caso del sonno, come della marcia o della stazione eretta, o della sensazione di neutralità dei tanti recettori sparsi sulla nostra superficie corporea.

Il sonno è un evento che ci accompagna dal grembo materno, come dimostrano le tante immagini intrauterine sviluppate recentemente. Avviene con auspicata regolarità nell'infante, che trova in esso alimento al pari dei tanti nutrienti che somministriamo: tant'è che qualsiasi condizione si accompagni a una riduzione cospicua delle ore di sonno vede irrimediabilmente deperire lo sventurato insonne, di qualunque età (e spesso anche coloro che ne sono conviventi!).

Lo studio elettrofisiologico del sonno ha messo in luce diversi meccanismi alla base nel succedere delle diverse fasi. Sono in gioco alcuni neuromediatori e diversi recettori, ma la reale essenza non pare ancora chiara. E' chiaro, invece, che lo sviluppo regolare delle fasi, di inizializzazione, onirica, di sonno superficiale, si associano a percezioni ambientali sensoriali e non.

Vengono inoltre influenzate grandemente dall'efficienza dei metabolismi e dalle altre funzioni vitali, quali l'efficienza cardiaca, la capacità del mantice respiratorio, l'omeostasi (cioè l'equilibrio) termica. Quando "scatta lo starter" ed entriamo nel magico mondo di Morfeo tutto il teleologismo, la finalizzazione di ogni svolgimento fisiologico, smette per incanto di essere in perdita e rivolge il suo bilancio verso il segno "+": si ricarica l'enorme accumulatore di energia che possediamo, ben più di quando colleghiamo un caricabatterie ai nostri apparecchi elettronici.

La dimostrazione di ciò l'abbiamo in grande dallo studio delle conseguenze dell'assenza totale di sonno, sia per osservazione scientifica in fisiopatologia, che, purtroppo da arcaici metodi di tortura messi in opera da spietati carnefici. L'assenza totale di sonno, spontanea o provocata, determina in breve tempo implacabilmente la morte. Ciò dà ragione del fatto che le assenze parziali, invece, essendo compatibili con la vita, vengono spesso sottovalutate, invocando dunque a cagione di quello o quell'altro malessere chissà quali altre



cause, ovviamente inesistenti. Gli esperti raccomandano di trattare il sonno come cosa delicata e preziosa: predisporre in orario comodo schiarendo la mente da qualsiasi pesante ingombro o pensiero appassionante. La cena deve essere delicata, a scarso contenuto di grassi, spezie, intingoli e fritti. Possono favorire l'addormentamento la musica, la lettura, un buon film, moderate dosi di alcolici leggeri, tisane, un clima temperato, l'aria buona. Sono sfavorevoli le attività cerebrali intense o le forti emozioni, lo sport serale, le cene ponderose, l'aria viziata, gli schermi (tv, pc), le discussioni animate. Dulcis in fundo...un po' d'amore non guasta mai! Il sonno, in conclusione, prima e oltre la fenomenologia elettrochimica, è uno dei tanti rituali benefici di cui godiamo senza accorgercene, come il respiro. Occorre essere anche noi un tantino ritualisti nel permettere che avvenga e suggerirlo alle nuove generazioni, che della notte hanno fatto un contenitore socio-psico-affettivo di esagerato impatto energetico.

Fabrizio Dieli

inbox

Calcio e carcinomi del colon-retto

Somministrazioni suppletive al calcio alimentare possono prevenire i tumori del colon-retto. E' questa la conclusione di uno studio condotto in America e pubblicato sul Journal of National Cancer Institute. Lo studio attende maggiori conferme dal periodo successivo. Infatti occorrono diversi anni per rendere stabili e attendibili i pur incoraggianti risultati della sperimentazione. Nelle more i gastroenterologi americani consigliano il calcio a coloro che hanno subito già un intervento.

Rimedi fisici per l'artrosi cervicale

La cervicgia da artrosi cervicale affligge milioni di persone. Nel tentativo di ridurre gli interventi medicamentosi vengono spesso consigliati esercizi fisici o l'applicazione di tutori. Uno studio ha incoraggiato l'uso contemporaneo del cuscino con sostegno cervicale e gli esercizi fisici corretti. Sembra che l'abbinamento delle due metodiche possa ottenere grandi e duraturi effetti.

Fai uso di alcol?

Riconoscere un abuso di alcol non sempre è facile. Da molti anni ci si affida alle quattro domande del test di Cage. Per un corretto e facile screening si è trovato un mezzo più semplice: basta una semplice domanda. "Quando è stata l'ultima volta che hai bevuto più di cinque dosi (quattro per le donne) di alcolici in una sola giornata?": è semplice, facile da gestire anche al telefono e si è dimostrata valida con l'85 per cento di sensibilità.

Come mantenere la perdita di peso?

Tutti coloro che hanno affrontato diete dimagranti anche severe sanno che il difficile inizia dopo. Infatti il rischio di riprendere i chili perduti...con gli interessi è davvero imminente. Questo dato viene confermato da uno studio apparso sul New England Journal of Medicine. Occorrono incontri diretti, misurazione quotidiana del peso e incontri di gruppo per rendere più stabile e sicura la perdita di peso nel lungo periodo.

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

"Guadagnare Salute": il Protocollo d'intesa... è servito

Partito il progetto di iniziativa ministeriale per una più corretta alimentazione negli ospedali

Il ministro della Salute Livia Turco e il presidente dell'Associazione Slow Food Carlo Petrini hanno sottoscritto un Protocollo d'intesa nell'ambito del programma "Guadagnare Salute" finalizzato alla promozione di una corretta alimentazione in ospedale e al sostegno delle produzioni alimentari locali di qualità. Obiettivo principale è quello di migliorare l'organizzazione della ristorazione ospedaliera.

Diverse esperienze internazionali hanno infatti dimostrato come il miglioramento del benessere psico-fisico del malato, della qualità dell'assistenza e della stessa percezione del cittadino nei confronti dei servizi sanitari pubblici si consolidano anche attraverso una buona e corretta alimentazione del paziente.

prodotti di qualità

In quest'ambito è importante introdurre nella ristorazione collettiva un nuovo metodo di approvvigionamento che favorisca l'utilizzo di prodotti alimentari di qualità legati alla stagionalità, al territorio. In tal modo, oltre che sulla qualità della vita del paziente, si può incidere positivamente sull'economia locale e sull'ambiente.

Negli ospedali italiani vengono distribuiti ogni anno 240 milioni di pasti comprensivi di colazioni, pranzi e cene: assicurare la loro qualità nutrizionale è dunque necessario per garantire l'effettiva tutela della salute di ogni paziente.

Ma una migliore qualità della nutrizione in ospedale passa



Prima candelina per la "Locanda del Samaritano" di Palermo

Il Centro accoglie adulti in difficoltà e senza fissa dimora. Diversi i servizi offerti

Compie un anno il Centro di prima accoglienza per persone adulte fragili in difficoltà e senza fissa dimora di Vicolo S. Carlo, 62, a Palermo, istituito appunto lo scorso settembre.

Il Centro offre accoglienza notturna (dalle 20 alle 8 del giorno successivo), con in più la possibilità di usufruire di servizi docce, lavanderia, pasti, distribuzione di indumenti puliti. L'ospitalità viene garantita per un tempo massimo di sette giorni, prolungabile laddove dovesse emergere uno stato di eccezionale necessità di sostegno e di accoglienza.

Afferma l'assistente sociale Clara Vicari, responsabile dal Centro: "Si lavora in maniera integrata con i servizi pubblici e privati per l'attivazione di una rete di sostegno alla persona, per la realizzazione di progetti personalizzati che comprendono la ricerca di lavoro, della casa, il conseguimento di traguardi di autonomia".

Il Centro può ospitare 20 persone (15 uomini e 5 donne) che siano del tutto prive - o quasi - di reddito, che vivano in condizioni di precarietà o senza fissa dimora, sia di nazionalità italiana sia provenienti da altri Paesi dell'Unione Europea, sia extracomunitari. È necessario che gli ospiti siano autosufficienti e che non presentino quadri di tossicodipendenza o alcolismo in fase attiva, né gravi patologie di natura psichiatrica.

Il progetto, finanziato con fondi stanziati dalla legge 328 del 2000, ha come Ente capofila il Comune di Palermo in integrazione con il Distretto socio-sanitario 42, l'Assessorato alle Attività sociali, l'Ufficio Piano e la Cooperativa sociale "La Panormitana", della Caritas Diocesana di Palermo.

Mariella Falzone

soprattutto attraverso un processo mirato di riorganizzazione e miglioramento della definizione dei capitolati di appalto e della qualità del servizio e della ristorazione ospedaliera, accompagnato da un consolidamento della struttura di dietetica che si vuole identificare come l'anello di raccordo fra la ditta ristoratrice, la struttura ospedaliera e il paziente.

obiettivi del progetto

Tra gli obiettivi del progetto quello di avvicinare il momento del pasto in ospedale alla quotidianità del paziente e non solo ai tempi dell'organizzazione ospedaliera, elevare il livello qualitativo dei pasti, secondo i criteri di nutrizionalità e organoletticità e rivedere criteri e modalità di approvvigionamento delle materie prime secondo una logica di filiera corta e sostenibile, favorendo l'utilizzo di prodotti che esprimano la tipicità delle produzioni agroalimentari del territorio e rispettando i criteri di stagionalità.

modello buono pulito e giusto

Il progetto prevede tre fasi: analisi dell'esistente, elaborazione e sperimentazione di un modello "buono, pulito e giusto", divulgazione del modello e dell'esperienza condotta. Il Piano di intervento avrà una durata di tre anni e si avvarrà delle competenze di una serie di professionalità diverse, tra

i quali dietisti, dietologi, agronomi, veterinari e biologi.

(fonte: Ministero della Salute)

publiscicula

LIBRI
GIORNALI
RIVISTE
DEPLIANTS
EDIZIONI DI LUSO
POSTER
MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa

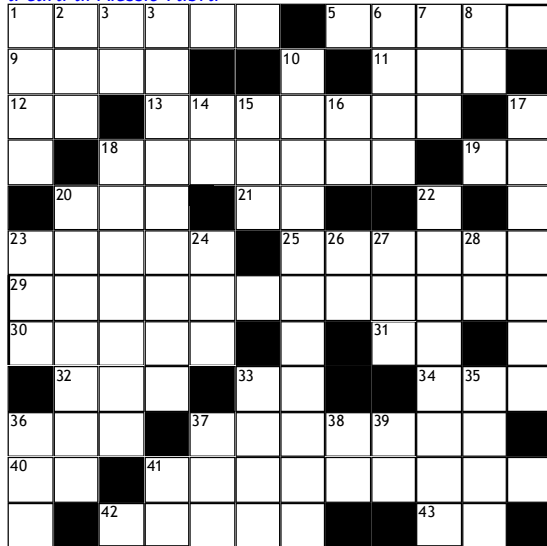
SICILIA TEMPO

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

Autogoal

Pico Di Trapani

a cura di Alessio Fabra



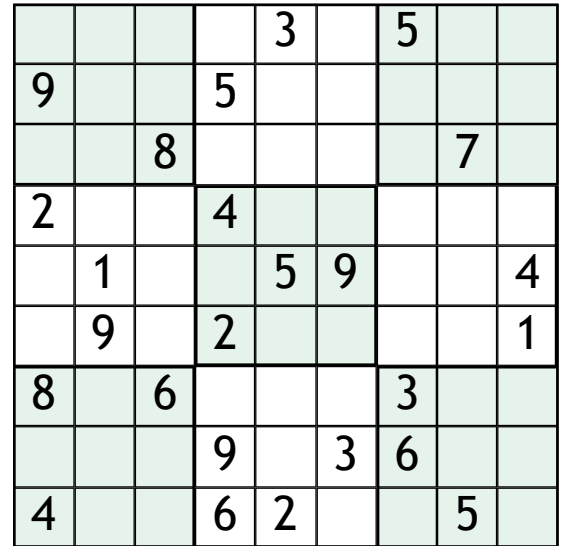
ORIZZONTALI

1 Il nome della Mondaini 5 Agnello latino 9 Catena montuosa al confine italiano 11 Il bronzo dei Romani 12 Fine di riga 13 Esercizio commerciale 18 Spesso 19 Varese 20 Gatti inglesi senza testa 21 Asti 23 Nome di Neuton 25 Meticci 29 Chi suona professionalmente uno strumento musicale 30 Antico strumento simile alla lira 31 Trento 32 Macchia sulla pelle 33 Gli estremi del codice 34 Prefisso per "sommiglianza" 36 Stazione spaziale sovietica 37 Raccolgono il riso 40 Due terzi di zia 41 Dove il cielo incontra la terra o il mare 42 La moglie di Garibaldi 43 Odiare senza dire

VERTICALI

1 Epopea 2 Parte laterale di un edificio 3 Il simbolo del nettunio 4 Enorme rettile preistorico 6 Allegre 7 Prefisso per "nuovo" 8 Ultimo Scorso 10 Circostanza 14 Edoardo Venturini 15 Madre dei Centimani e dea della Terra 16 Vocali in zeta 17 Relativo a Maria 18 Serve per innescare la tensione di scarica nei

"neon" 20 Debolezza dell'organismo o di una sua parte (se non lo sai, guarda tra le "Chicche di caffè") 22 Padre di padre di padre 23 Lisca senza estremi 24 Coma senza o 26 Mutano la donna in bontà 27 Ritornello in breve 28 Direttore Tecnico 33 Coito senza fine 35 Obiettivo 36 Lo è la colpa se ho torto 37 Maria senza a 38 Le consonanti di dazio 39 Me in altri casi 41 Mezza onda



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

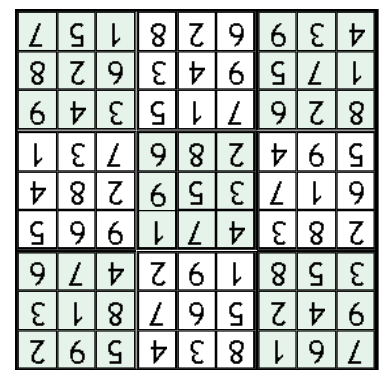
CURIAMOCI COL CAFFÈ Il caffè, bevanda ad alto consumo nel nostro Paese, ha sia effetti negativi, sia effetti positivi. Gli effetti negativi derivano dall'abuso. Si intende per abuso l'assunzione giornaliera di più 250 milligrammi di caffeina. La caffeina - costituente principale del caffè e presente anche in altre bevande (the, coca cola...) - ha però anche diverse azioni farmacologiche, con conseguenze benefiche per l'organismo. E' usata, in piccole dosi, nel trattamento dell'asma: in questo caso è sempre associata a farmaci simpaticomimetici che hanno una maggiore efficacia e non provocano disturbi collaterali. L'indicazione medica più comune della caffeina è però data dall'astenia - cioè, la debolezza dell'organismo o di una sua parte - tipica delle malattie virali ed è spesso associata agli analgesici impiegati nel trattamento di cefalee ed emicranie.

CAFFÈ' AL CIOCCOLATO Dosi per 4 persone: Una dose scarsa di caffè macinato, 1 cucchiaino di polvere di cacao amaro. Utilizzare il procedimento classico della preparazione del caffè con la moka, sostituendo una parte della polvere di caffè con polvere di cacao. Comprimerne la polvere e preparare il caffè come al solito.

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



sostenete il vostro giornale
associatevi a carta club

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

Installazione della macchinetta in comodato d'uso gratuito.

Passione cialda

caffè Morettino

Numero Verde **800-126692**

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

La tutela della salute nei Paesi del Mediterraneo

Promosso dall'Ismett un Meeting all'insegna della cooperazione tra gli Stati delle due sponde del Mare Nostrum

E bello constatare che alcuni organismi di Palermo si siano fatti promotori di un'iniziativa di salute pubblica che tenta di gettare un ponte fecondo di circuiti virtuosi tra i Paesi del Nord e del Sud del Mediterraneo.

Il 1° Mediterranean meeting, "Healthcare prospects in the Mediterranean Area" (Prospettive di tutela della salute nell'area del Mediterraneo) è stato un evento davvero inedito che ha aperto un capitolo di collaborazione e di scambio nel campo della medicina, della ricerca e della salute pubblica, dimostrando che professionisti di contesti e culture diverse possono intraprendere un percorso comune, che il più delle volte non nasce da intenti istituzionali, ma scaturisce in primo luogo da una reciproca conoscenza dialogica.

Il Meeting, svoltosi il 4 settembre allo Steri di Palermo, è nato per iniziativa dell'Ismett (Istituto mediterraneo per i trapianti e terapie ad alta specializzazione) di Palermo con la collaborazione della Libera Università della Politica (che, nella ricorrenza del secondo anniversario della morte di padre Ennio Pintacuda, ne ha voluto celebrare - in concomitanza - un memoriale) e con il patrocinio dell'Assessorato alla Sanità e della Regione Sicilia. Particolarmente apprezzata la lettura magistrale di Octavio

Quintana Trias sullo stato dell'arte dei progetti di ricerca già finanziati e da finanziare da parte della Commissione Europea e sugli aspetti problematici più salienti dei progetti di salute pubblica (riguardanti i diversi settori della ricerca: di base, pre-clinica, clinica) sviluppati a livelli europeo, quali la frammentarietà, la difficoltà a traslare i risultati di una ricerca e a renderli comunicabili ad altri contesti, in modo che altri possano trarne beneficio, la difficoltà a migliorare sensibilmente i lifestyle dei cittadini, la subordinazione delle scelte di politica sanitaria ad altri fattori, quali gli interessi economici predominanti delle case farmaceutiche.

Ha, quindi, fatto seguito una tavola rotonda "Talents of Mediterranean" nel corso della quale si sono succeduti - a coppie - interventi di rappresentanti delle realtà sanitarie e della ricerca clinica ed epidemiologica della Sicilia e di Paesi del versante Sud del Mediterraneo.

Le relazioni di questa sessione si sono rivelate di grande interesse, mostrando come - in contesti tanto diversi - si muovano e prosperino iniziative sanitarie e prevenzione davvero all'avanguardia dalle quali c'è per noi tanto da apprendere. Per esempio, la giordana Neyla Gargouri Darwaza ha esposto un modello di indagine epidemiologica per l'identifi-

cazione dei focolai di leishmaniosi che si avvale di un programma informatizzato molto sofisticato, mentre la marocchina Najat Gharbi ha esposto un modello di prevenzione delle malattie non trasmissibili (cronico-degenerative) assolutamente in linea con le concezioni più moderne di tutela della salute praticate nei Paesi europei.

grande impatto

Ha avuto un grande impatto, anche per le sue valenze di alto impegno umanitario, l'esposizione dell'esperienza realizzata da Giuseppe Spampinato e dalla sua équipe presso il Policlinico di Catania (Azienda ospedaliera universitaria Vittorio Emanuele - Ferrarotto - Santo Bambino) nel campo dell'odontoiatria riabilitativa dei pazienti disabili (fisici e psichici) con la messa a punto d'un modello di intervento (peraltro esportabile: l'équipe catanese s'è recata per alcuni giorni in Marocco, dove ha applicato il proprio modello) di tipo "intensivo" o "one step" preveniente l'esecuzione - in unica seduta dell'intervento diagnostico e del trattamento (quasi sempre di tipo conservativo-ricostruttivo e, in alcuni casi selezionati, anche implantologico) abbinato ad un check-up generale, a visite ed interventi specialistici

(dal 2003 al 2007 sono stati oltre 1700 gli interventi realizzati). Nella sessione pomeridiana, dopo la relazione di Alfredo Galasso, presidente della Libera Università della Politica, sui temi dei modelli politici e sociali per promuovere la solidarietà tra popoli e combattere la povertà, s'è sviluppata - secondo programma - una tavola rotonda sul tema, attualissimo, "Salute, migrazione, povertà".

Il leit motiv dell'intera giornata di studio è stato quello della collaborazione tra i diversi popoli del Mediterraneo sia per illuminare le cooperazioni già attivate, sia per promuoverne di nuove.

E' sembrato che le due tavole rotonde abbiano avuto un grande significato non soltanto per l'intrinseco interesse delle singole relazioni, ma anche come momento di conoscenza ed attivazione di futuri rapporti di collaborazione tra i relatori e i governi che essi rappresentano. Ciò è particolarmente importante oggi, in un momento storico in cui l'ampiezza dei flussi migratori, sia quelli legali, sia - soprattutto - quelli clandestini crea i presupposti per una circolazione molto più rapida delle malattie trasmissibili e per la diffusione di modelli e stili di vita non salubri.

Morrison

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

**ISTITUTO NAZIONALE
ASSISTENZA PREVIDENZIALE**

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

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

tempi estremamente ridotti

- 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

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

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

La vitamina A: non solo per gli occhi

La vitamina A, detta anche retinolo, è popolarmente conosciuta come un fattore protettivo della visione. In gran parte è vero, essendo uno dei due costituenti della porpora retinica, sostanza indispensabile alla visione notturna o a luce fioca. Ma più in generale serve a preservare la cute e le mucose da fastidiosissime secchezze (xerosi) che possono avvenire in ogni luogo: nella congiuntiva, nelle mucose genitali, del naso, della faringe, dei bronchi, nella cute.

Infine è nota la partecipazione al corretto funzionamento del sistema immunitario, anche se i meccanismi sono alquanto oscuri. La carenza di vitamina A può avvenire per incongrue diete, per alterato assorbimento dei grassi (la vitamina A è solubile nei grassi) come in corso di occlusioni biliari, colite ulcerosa, diabete e ipertiroidismo.

Importanti fonti di vitamina A sono il fegato di pesci, il latte, il burro, il formaggio, le uova, i legumi, le verdure, gli ortaggi, la frutta, rene e fegato di mammiferi. Popolarmente si associa il carotene alle carote, importanti e gustose radici di cui è ricca la nostra dieta: il carotene è il precursore della vitamina A, ad opera di un enzima intestinale, la carotenasi.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

VERDURE IN UMIDO

Tagliate a fettine due cipolle. Mondate e tagliate a listarelle due peperoni. Affettate una zucchina. Sbollentate, pelate, private di acqua e semi e spezzettate due pomodori da sugo.

Mondate e spezzettate una costa di sedano. Mondate e tagliate a julienne una carota. In una casseruola antiaderente, unite tutte le verdure, quattro cucchiari di soffritto, due cucchiari di aceto e un mestolo di brodo vegetale e fate cuocere per quaranta minuti a fiamma bassa, mescolando ogni tanto e unendo poco brodo bollente se asciugasse troppo. Alla fine regolate di sale e di pepe.

*Curiosità: al posto della zucchina si possono aggiungere 150 g. di bamia fresca. La bamia od okra è il frutto di una pianta commestibile, l'*Hibiscus esculentus*. Ricorda la zucchina, profuma leggermente di melanzana e soprattutto addensa gli umidi.*

(Allan Bay e Patrizia Bollo)

■ LA SALUTE INTORNO A NOI

Il benessere fisico di ogni individuo non può prescindere dall'equilibrio, dall'armonia e dalla salubrità di tutto ciò che lo circonda: parte da qui questa nuova rubrica.

L'orto di casa

Chi fa uso di spezie e aromi in cucina sa quanto siano utili le erbe da tavola. Ci riferiamo a una serie di piante le cui foglie associano la commestibilità a una particolare fragranza che rende i nostri piatti più appetitosi.

Erba cipollina, menta, rosmarino, salvia, timo, basilico, prezzemolo e origano sono le più adoperate. In genere la semina avviene in marzo o aprile. E' possibile, però, una semina tardiva ad agosto e, quando è caldo, a settembre per ottenere basilico e prezzemolo anche nei mesi invernali.

Le piantine di basilico vanno disposte a intervalli regolari quando hanno quattro foglie; poi vanno ripiantate in un vaso da 18 cm quando sono abbastanza grandi. Le cime vanno tagliate per prevenire la fioritura e incoraggiare la crescita delle foglie. La posizione della semina del prezzemolo deve essere invece permanente perché la pianta non gradisce i trapianti.

Bagnare la terra con acqua bollente al fine di favorirne la germinazione. Le piantine appaiono dopo circa un mese. Occorre annaffiare con regolarità.

Pollice Verde

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: iriscoopertativa@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 - Omatossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocolonerapia. 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° 56 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.clinicalpedagogy.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: qanatscarl@hotmail.it



FUORI SACCO

Apre a Palermo la filiale di Banca Etica

Martedì 18 settembre apre in via Catania, 24 la filiale palermitana di Banca Etica. Il nuovo sportello potrà svolgere tutti i servizi bancari e sarà aperta al pubblico dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13,15.

Lo sportello, primo in Sicilia, si inserisce in un percorso di grande attenzione della banca verso il sud del Paese, con particolare riguardo alla cultura della legalità, che trova in Sicilia la sua simbologia più riconosciuta. E' intendimento della banca offrire un accesso al credito trasparente attraverso l'utilizzo di strumenti finanziari etici che permettano di sviluppare idee e valorizzare le risorse del territorio. A metà novembre è prevista la cerimonia ufficiale d'inaugurazione della nuova filiale che sarà punteggiata da una serie di incontri a tema sulle problematiche del credito.

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.

consulenti

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

Rag. GIUSEPPE TODARO
Consulenza fiscale tributaria e del lavoro. Via V. Orsini 14 - Palermo. Tel 091 8889379 - fax 091 9770697 - cell. 328 4451466. Riceve dalle 9 alle 13 - dalle 16 alle 19 -
consulenze gratuite

farmacia

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

Dott. DOMENICO CARELLA
Medico chirurgo - Specialista in Der-matologia e Venereologia - Videodermoscopia in Epiluminiscenza, Crioterapia, Fillers, Botulino. Via Catania 14 - Palermo - Tel/Fax: 091 300162 Cellulare: 339 7838083
sconto: 10%

STUDIO NUTRIZIONE E DIETETICA

Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi, Dieta Zona. Impedenzometria, Plicometria, tabelle 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: kinosviaggi@tiscali.it www.kinosviaggi.com
sconto: 10% sui pacchetti di viaggio

SICILIA BELLA s.r.l.
Agenzia di viaggi. Via Petrarca 20 - Tel. 091 6254086
sconto: abbuono tassa d'iscrizione pacchetti turistici

AIUTATE IL GIORNALE A CRESCERE
ISCRIVETEVI AL CLUB NELL'ATTESA

■ A PALERMO

Dal 15 al 22 settembre

- Arena F.** p.zza G. Amendola 14
tf. 091333923
Cuccia G. via C. Parisio 59
tf. 0916821518
Guarisco & Di Vuolo via F. Baracca 6 - tf. 0916680744
Maniscalco A. v.le Michelangelo 1938 (Cep) - tf. 091315689
Musumeci R. via E. Restivo 23
tf. 0916703421
Pennino L. via E. Arculeo 20/22 (Perpignano) - tf. 091212116
Quattrocchi M. G. p.zza Bologni 25 - tf. 091331594
Saladino S. via P.pe di Belmonte 110 - tf. 091581771
Sciascia M. via Roma 113 (Standa) - tf. 0916164339
Trossarelli via F. P. Perez 68
tf. 0916161132
Zuffi M. via I. Rabin 1 (ang. Amm. Rizzo) - tf. 091544894
Dal 22 al 29 settembre
Amodeo F. via p.pe di Scordia 45/a (v. Stabile) - tf. 091584662
Angiella U. via Libertà 17/a (Q.Sella-Mazzini) - tf. 091328782
Barone M. via V. C. Piazza 19 (v. La Loggia) - tf. 0916572247
De Leo R. via A. Hazon 5 (trav. Giafar) - tf. 0916303940
Giardina A. via S. Cuccia 17 (v. D. Di Marco) - tf. 091341627
Lo Iacono C. via Terrasanta 20
tf. 091302947
Provenzani C. c.so dei Mille 179- tf. 0916165178
Roccella via G. Roccella 49
tf. 091488122

- Tulone L.** via Gino Zappa 144 (Zen) - tf. 091243650
Vetro D. via M.te S. Calogero 21 (Ponte Belgio) - tf. 0916709605
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 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.

Cerchi una farmacia?

■ A PARTINICO

dal 23 al 29 settembre

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

dal 30 settembre al 6 ottobre

Grasso S. via Oldani 7

tf. 091 8903522

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

Lemarfarma s.p.a.
distribuzione farmaci

ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee

AL SERVIZIO DEL FARMACISTA