



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. 40 - 5 novembre 2007

editoriale

I giornali non sono tutti uguali

Il Giornale di Sicilia di lunedì 22 ottobre pubblica la lettera di una lettrice che lamenta il ridotto spazio che il quotidiano di norma dà alla "buona sanità" a tutto vantaggio delle cattive notizie. "... riscuote più interesse commerciale il medico che commette un errore o che, peggio, fa mercimonio della sua professione - scrive la lettrice - piuttosto che colui che, anche senza imprese eclatanti, la onora". E conclude: "Non credete che in un mondo corrotto in cui la sfiducia della gente è dilagante... e in cui troppo spesso si lavora in maniera sommaria, sarebbe giusto riportare questo tipo di notizie in uno spazio... più dignitoso, affinché il cittadino che si sente ormai troppo "solo" possa invece ogni tanto sentirsi rassicurato?...".

L'osservazione della lettrice del Giornale di Sicilia - e spero anche nostra! - è "rimbeccata" più in basso dal giornalista Piero Cascio, che così esordisce: "Un giornale non va in edicola per regalare ottimismo, ma per raccontare fatti, belli o brutti che siano. E questo anche in materia di sanità e di medicina, dando tutte le notizie ritenute importanti per i lettori...".

Mi permetto di integrare quanto scritto dal collega Cascio, che forse per necessità di sintesi o perché nelle redazioni siamo sempre rincorsi dal tempo, ha ommesso di specificare un elemento essenziale che caratterizza e differenzia i diversi tipi di pubblicazioni: la "mission".

Condivido pertanto la prima parte del suo concetto, ma solo a condizione che scriva non "un giornale" e basta, ma "un giornale di cronaca", che davvero non va in edicola per regalare ottimismo, ma per osservare la sua "mission", in linea con l'impegno professionale e deontologico di chi ci lavora: quella di raccontare appunto i fatti, belli o brutti che siano.

Francesca Patanè

segue a pagina 6

PUNTI DI VISTA

Un settimanale giovane e l'impresa diventa scuola

Non accade mai che vi raccontiamo qualcosa di noi, tranne quando vogliamo portare la vostra gradita attenzione sui risultati che il nostro giornale continua a produrre, a volte riuscendo a stupire noi e tanti addetti ai lavori.

Un aspetto cui teniamo molto, però, vogliamo condividerlo perché a noi pare sia di particolare pregio. Come avrete capito il nostro giornale poggia sull'esperienza maturata in tanti anni di professione, medica da un lato, giornalistica dall'altro.

Fin dal primo vagito, però, abbiamo voluto che insieme a noi iniziassero a lavorare giovani in qualche modo interessati al progetto. Chi aveva la passione dei libri, chi dei giochi, chi della musica, chi dello sport, chi delle vignette, chi dell'informatica.

Tutti, in comune, possedevano qualche talento orientato alla costruzione del giornale. Abbiamo puntato su loro.

Forse non sapete con quale destrezza si muovono le matite dei nostri due vignettisti. Vi sarete chiesti chi inventa i cruciverba e i sudoku: un giovane. La guida all'ascolto musicale? Un giovane. Le recensioni di libri? Un giovane. Lo sport? Un giovane. Come se non bastasse stiamo "coltivando" una impaginatrice ventenne, che cura anche la contabilità.

Il tutto richiede una scuola severa e competente: una volta la settimana "scuola di redazione" con appunti, note, e...interrogazioni. Abbiamo anche un "pensatore", cioè un giovane esperto in marketing che sta studiando le proiezioni e il mercato.

Non vi basta? Sono almeno cinque i medici neolaureati che collaborano alla stesura dei testi, alla costruzione delle mappe della sanità, delle ricerche.

Sapete chi si occupa della associazione Carta club e delle sue iniziative? Quattro giovani. Il nostro è un laboratorio.

Crediamo nei giovani e loro credono che l'entusiasmo non sia solo giovialità, ma il modo più giusto di cambiare e migliorare il nostro mondo.

Diego Fabra

INAP

**ISTITUTO NAZIONALE
ASSISTENZA PREVIDENZIALE
TEL. 346 0424837**

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***

- 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

*** 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

www.gruppogenesi.com



ISTITUTO NUOVE TECNOLOGIE IN SANITA'

"CORSO PER DONNE IN GRAVIDANZA PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE DELLA DONNA IN GRAVIDANZA"

Un rivoluzionario corso con la più antica delle Medicine:

"L'Ayurveda"... leggi nel sito

WWW.GRUPPOGENESI.COM

Il bimbo dentro di noi percepisce, sente e comunica con l'esterno,
vive immerso nel nostro spazio fisico ed emotivo.

DAY SURGERY: MEDICINA DELLA RIPRODUZIONE
GENETICA ANALISI CLINICHE

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

Il dolore toracico è un sintomo molto diffuso, può essere motivato da varie cause, ma quello che più impaurisce le persone è il sospetto di una malattia al cuore. Alcune informazioni chiariranno i dubbi e potranno concentrare l'attenzione sui punti più importanti.

Si definisce angina pectoris un dolore toracico di origine cardiaca secondario ad uno squilibrio temporaneo tra fabbisogno ed apporto di ossigeno al muscolo cardiaco. Tale squilibrio nella maggior parte dei casi è dovuto ad una ostruzione delle arterie coronarie che forniscono l'ossigeno al cuore.

Le caratteristiche più importanti di tale sintomo sono: i fattori precipitanti, le modalità di comparsa, la sede, la durata, la modalità di regressione.

Nel paziente anginoso il dolore compare durante sforzi fisici; spesso insorge dopo un pasto copioso, dopo una intensa emozione o durante forti sbalzi termici.

In alcuni soggetti si osserva un'angina a riposo ed è un chiaro segno della presenza di una fase di instabilità della malattia.

Le descrizioni più spesso utilizzate dai pazienti per indicare il dolore toracico che origina dal cuore sono: costrizione, pressione, bruciore, pesantezza, compressione, strangolamento.

Il dolore anginoso ha generalmente sede retrosternale, oppure viene apprezzato immediatamente a sinistra dello sterno o sotto lo sterno.

Raramente si concentra sotto la mammella sinistra.

I segnali di dolore provenienti dal cuore sono localizzati in un'area del midollo spinale che è vicina a quelle relative a segnali di dolore provenienti dalla parete toracica, dalle braccia e dal collo; per tale motivo il dolore di pro-

"Mal di cuore"? Non sempre è colpa dell'amore...

Riconoscere i sintomi di un problema cardiaco per porvi rimedio

venienza cardiaca può "straripare" in queste aree e dare dolore alle braccia, al dorso, alla parte alta dell'addome o al collo.

L'angina pectoris solo di rado ha una durata inferiore al minuto o superiore ai venti minuti; in quest'ultimo caso verosimilmente si tratta di infarto o di una aritmia persistente.

Nella maggior parte dei pazienti si osserva una regressione della sintomatologia entro cinque minuti dalla cessazione dell'attività fisica.

Nell'infarto miocardico la durata del dolore è nettamente superiore ai venti minuti; è d'intensità maggiore e più spesso è associato ad affanno, sudorazione profusa, tachicardia, astenia, vertigine, nausea e vomito.

Esistono altre malattie cardiovascolari associate a dolore toracico non secondario ad ostruzione delle coronarie.

A tale gruppo appartengono: la stenosi aortica valvolare, la miocardiopatia ipertrofica, l'ipertensione arteriosa sistemica, la pericardite, la dissezione della aorta e il prolasso mitralico.

È importante conoscere questi segnali, ma è più importante ricordare che se si hanno dei dubbi è preferibile chiamare prontamente il 118.

Spesso le persone sono portate ad utilizzare un approccio del

tipo "aspettiamo e vediamo". Ma non bisogna aspettare più di cinque-dieci minuti a chiamare il 118. Infatti il personale di emergenza può fare la diagnosi e cominciare a praticare la terapia; si arriva in ospedale nella maniera più veloce possibile ed una volta arrivati, si ottiene un trattamento ospedaliero più veloce.

Più tempo passa senza un trattamento, più grande sarà l'eventuale danno cardiaco.

La terapia, per poter essere più efficace, dovrebbe essere somministrata entro la prima ora dall'inizio dei sintomi.

La tempestività è tutto.

Il punto discriminante nella diagnosi del dolore toracico causato da malattie cardiache sta nella sua relazione con lo sforzo fisico: se il dolore non è precipitato dallo sforzo fisico, è altamente improbabile una malattia del cuore. Infatti, test diagnostico chiave è il test da sforzo, durante il quale si tenta di riprodurre il dolore con uno stress fisico mentre si effettua una registrazione dell'elettrocardiogramma del paziente.

Il dolore toracico non è sempre il risultato di una malattia cardiaca. Se la parete toracica è dolorosa al tatto, o se il dolore si manifesta con i movimenti della spalla o del braccio, allora la

causa verosimile è muscolo-scheletrica. Se il dolore si manifesta in relazione al pasto, di solito è di origine gastro-intestinale. Altre cause di dolore toracico possono essere riferite ad artrite della colonna cervicale.

CAUSE MAGGIORI DI DOLORE TORACICO

- 1) Malattie cardiache:
 - causate da ostruzioni delle arterie coronarie;
 - causate da altre malattie cardiache (pericardite, aorta, miocardiopatia ipertrofica...);
- 2) Malattie muscolo-scheletriche della parete toracica, delle spalle, delle braccia, ecc...
- 3) Malattie gastro-intestinali: esofago, stomaco, pancreas, colecisti.
- 4) Malattie respiratorie: pleurite, polmonite ecc.

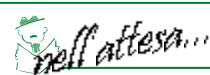
Bisogna dire che un'area altrettanto importante è la prevenzione. Essa si basa sulla identificazione dei fattori di rischio per malattie cardiache e nell'adozione di uno stile di vita che li possa neutralizzare.

FATTORI DI RISCHIO

- 1) Storia familiare di attacchi cardiaci
- 2) Precedenti attacchi cardiaci del soggetto
- 3) Diabete mellito
- 4) Ipercolesterolemia
- 5) Ipertensione arteriosa
- 6) Fumo
- 7) Obesità ed inattività fisica.

È necessario parlare con il proprio medico di fiducia dei fattori di rischio e di cosa è possibile fare per ridurli. Un efficace colloquio medico-paziente è il crocevia della salute. (fonti *AHA, ACC*)

Arcangelo Giamporcaro
cardiologo
Uoc Cardiologia
Ospedale Ingrassia



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 - impaginazione
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)

Vignettisti
Pienrico Di Trapani (picoditrapani@libero.it)
Letizia Romano (romano.letizia@libero.it)

Responsabile commerciale
Marcello Barbaro (commerciale@nellattesa.it)

Marketing
Roberto Gambino (robertogambino@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
Publicicula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
(www.publiciculasrl.it)

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 30/10/2007
Pubblicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
È consentita la riproduzione citandone la fonte

L'angolo del rebus

cacciavite

StudioMedicoAlfa
MEDICINA BIOLOGICA INTEGRATA

Dott. Giuseppina Ragusa
specialista in Medicina dello Sport - Dirigente medico fisiatria
si occupa di:
■ agopuntura omeopatia omotossicologia posturologia
■ diagnosi e cura di allergie e intolleranze alimentari
<http://studioalfa.medicinaomeosinergica.net/>

Sono aperte le iscrizioni ai corsi:

**Riflessologia plantare tradizionale cinese
Linfodrenaggio manuale in estetica metodo "Original Vodder
Massaggio antistress bioenergetico"**

via isidoro la lumia 81 palermo - tel. 091584202 - e-mail salicaragusa@libero.it

Varici, perché?

Tra le cause più comuni, la predisposizione ereditaria e certe attività lavorative

Le varici consistono in una dilatazione ed allungamento delle vene prevalentemente degli arti inferiori, con conseguente perdita della funzione valvolare ed alterazione della parete venosa.

Semplici inestetismi o una vera e propria malattia, le varici rappresentano ad oggi un serio problema sociale.

La spesa che il Sistema sanitario sostiene per questa malattia è enorme, circa il 2-3% della spesa sanitaria totale. In Italia vengono eseguiti circa 100.000 interventi di varici l'anno e circa 291.000 visite per lesioni ulcerative, con spesa, solo per queste, di 243 miliardi di vecchie lire (dati del Collegio italiano di Flebologia, 2000).

Molto frequenti, specie nel sesso femminile, si stima che una donna su dieci tra i trenta e sessant'anni presenti varici degli arti inferiori.

Le cause di questa malattia sono da ricercare:

- nella posizione eretta che la specie umana ha assunto nel corso dell'evoluzione
- nella familiarità
- in alcune attività lavorative, e più in generale, nel moderno stile di vita
- nell'influenza degli ormoni.

La familiarità rappresenta senz'altro il principale fattore predisponente all'insorgenza delle varici, su cui agiscono in varia misura fattori scatenanti come l'obesità, le terapie ormonali, le gravidanze e certi lavori che comportano lo stare a lungo seduti o in piedi e fermi o esposti a fonti di calore. Altrettanto importanti sono alcune alterazioni ortopediche (piedi piatti, lussazione dell'anca) che, alterando la postura, favoriscono il ristagno di sangue nelle vene degli arti inferiori (stasi). Molte persone hanno le pareti delle vene che cedono facilmente, perché il tessuto connettivo elastico, che costituisce la parete delle loro vene, è di scadente qualità. Tale caratteristica è trasmessa loro dai genitori in via ereditaria. Infatti se entrambi i genitori hanno sofferto di varici, i loro figli presentano un rischio-varici di oltre l'80%. Se uno solo dei genitori ha presentato la malattia, il rischio scende al 50% circa. In assenza di varici dei genitori, i figli hanno un rischio del 20%. Sicuramente non si ereditano le varici in quanto tali, ma solo una tendenza, cioè un certo atteggiamento dei tessuti ad ammalarsi, tanto che se un individuo eredita una pre-



disposizione alla varici, può non ammalarsi mai se fa una buona prevenzione (calze elastiche), non stimola la stasi venosa con un lavoro sedentario, non ha gravidanze, cura i primi segni di malattia. Al contrario, in assenza di varici in famiglia, cioè con una predisposizione assente, queste possono comparire se i fattori favorevoli sono stimolati da gravidanze, obesità, sedentarietà, ritardo di cure. Le occupazioni che richiedono una posizione in piedi o seduta, senza possibilità di movimento o con movimenti limitati, presentano un maggior rischio di comparsa di varici (80% circa), rischio che aumenta con il numero di anni di lavoro.

Anche il lavoro in condizioni di alte temperature (cuochi, riscaldamento sotto il pavimento, al sole) è un fattore di rischio.

Mario Bellisi
chirurgo vascolare
Policlinico di Palermo
mariobellisi@libero.it

inbox

Attenzione all'alimentazione dell'anziano

Anziana necessita di livelli di assunzione di nutrienti e di energia sempre adeguati. Ecco perché, a fronte di un generale impoverimento nutrizionale, occorre tener sempre d'occhio i dati antropometrici, come l'indice di massa corporea, per non incorrere in problemi di malnutrizione.

Nuovi geni del tumore mammario

I ricercatori inglesi hanno scoperto altri quattro geni coinvolti nel rischio di sviluppo di un carcinoma mammario. I risultati, pubblicati su Nature, sono stati elaborati in poche ore dai computer e fanno sperare che in un prossimo futuro basti un semplice esame del sangue per individuare quella popolazione a rischio da tenere sotto più stretto controllo. I ricercatori ritengono inoltre che presto conosceremo centinaia di geni collegati al tumore del seno.

Prima guida per la gestione del bambino febbrile

Il National Institute for Health and Clinical Excellence (Nice) ha pubblicato la prima guida per valutare i sintomi dei bambini con febbre e consigliare sulle scelte di assistenza più adeguate. La guida è rivolta a tutti gli operatori della salute ed è il primo esperimento del genere.

Tv e obesità: anche i bimbi piangono...

Uno studio inglese condotto dal Baylor College of Medicine ha evidenziato il notevole rischio di obesità della popolazione infantile che guarda per troppo tempo la televisione. Lo studio ha messo in stretta correlazione l'eccesso televisivo con lo sviluppo di masse grasse abnormi nei bambini.



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

Storia di una delle invenzioni più semplici, utili e diffuse

Il Braille: tecnica di lettura e scrittura per il non vedente

Il braille è una tecnica di scrittura e lettura per non vedenti. Essa prende il nome dal suo creatore, Louis Braille, che nato sano, a seguito di un incidente generato dalla curiosità per gli utensili del lavoro del padre, a soli 5 anni, perdette la vista.

adulti di domani

Costretto per questa ragione a vivere in un istituto, Louis Braille, intorno alla prima metà dell'Ottocento, prendendo spunto da una scrittura inventata per consentire ai militari in guerra di comunicare al buio senza aprire bocca, elaborò il metodo braille, che permetteva, per la prima

volta, ad una persona affetta da cecità di leggere e scrivere, con maggiore semplicità. Il braille necessita dell'utilizzo di particolari strumenti: un punteruolo; una tavoletta sulla quale sono riportate delle scanalature orizzontali; un righello grigliato con rettangolini che consentono di produrre ognuno una serie di sei punti, il tutto uniforme e regolare; e poi fogli di carta un po' più spessi di quelli utilizzati frequentemente da tutti noi. Per mezzo di questo materiale e la combinazione dei sei puntini che si ricavano da ogni singolo rettangolino del righello, non solo è possibile utilizzare tutte le lettere dell'alfabeto ma si può anche scrivere la musica e fare di



conto. Utilizzarlo è semplice: basta dapprima imparare a memoria tutte le diverse combinazioni, poi, posizionando un foglio sulla tavoletta, che sarà bloccato da fermi già predisposti sulla tavola stessa, facendo scorrere il righello, con il punteruolo, da destra verso sinistra, si segna una serie di puntini dentro ogni rettangolino. Questo per quanto riguarda la scrittura. Per la lettura bisogna, invece, estrarre il foglio dalla tavoletta, ruotarlo, di modo che il lato sul quale si è precedentemente scritto diventi il lato inferiore del foglio stesso. A questo punto, scorrendo con i polpastrelli, questa volta da sinistra verso destra, sarà possibile leggere, tramite i

puntini in rilievo, quanto riportato sul foglio stesso. Be', forse tanto semplice non è, ma è stupefacente vedere leggere un non vedente da un foglio che ai nostri occhi è completamente bianco. Questo accade perché il nostro cervello, quando necessario, ha la capacità di sviluppare abilità diverse, che in questo caso consentono non solo il pieno sviluppo di capacità intellettive e sensoriali, ma soprattutto una piena e salutare integrazione. Affiancando al docente scolastico una figura educativa preparata al braille, un ragazzo cieco potrebbe con facilità frequentare la scuola pubblica.

Maria Teresa Quartuccio

GUIDA ALL'ASCOLTO

Convincente Sanderling al Politeama

Eccellente esecuzione nell'ultimo concerto del Politeama: Thomas Sanderling ha creato un perfetto amalgama sonoro, essenziale ai fini di una corretta interpretazione del Concerto per Pianoforte e Orchestra n. 2 di Rachmaninov. Bravissimo il pianista Janis Vakarelis, una solida colonna per l'espressivo ed intenso suono dell'orchestra.

Molto corretta e convincente è stata la Sinfonia n. 6 di Shostakovic, che il direttore ha reso con grande energia, pur senza esulare dalla vena austera che pervade l'opera. In particolare sottolineiamo il Largo iniziale, veemente e patetico, in perfetta sintonia con una pagina di difficile interpretazione, spesso giudicata prolissa e severa.

L'allegro Carnevale di Saint-Saens

Venerdì 9 novembre e i due giorni seguenti il celebre Arthur Fagen eseguirà la suite "Harj Janos" di Kodaly.

Seguirà il Concerto per Violino e Orchestra d'Archi di Strawinsky, affiancato dall'archetto di Sergej Krilov.

L'ultima opera sarà Il Carnevale degli Animali di Saint-Saens, opera concepita come un divertimento privato, tant'è che l'autore non volle pubblicarla. L'organico è estremamente ridotto (due pianoforti, due violini, una viola, un violoncello, un contrabbasso, un flauto traverso e un ottavino, un clarinetto, una celesta, uno xilofono), e con esso il francese dipinge una galleria ironica in cui sfilano con efficaci onomatopее e potenti evocazioni una serie di animali, non senza allusioni alle peculiari caratteristiche degli strumentisti. I temi, non sempre originali, vengono trattati con grande fantasia e freschezza, tanto da rendere questo lavoro la più celebre ed amata composizione di Saint-Saens.

Alessio Fabra

La leggenda del gelso

Nell'aprile del 1282 i siciliani erano in piena ribellione contro gli Angioni. La rivolta dei Vespri si stava estendendo in tutta la Sicilia. A Palermo viveva un vecchio mercante francese, che per paura delle rappresaglie scappò con la figlia quindicenne. Andarono verso le Madonie, in cerca di un rifugio sicuro. Una notte, il vecchio cieco messo il piede in fallo, precipitò in un burrone e morì di colpo.

Disperata, la ragazza cominciò ad invocare Dio che le venisse in soccorso. Per tutta la notte pianse, finalmente all'alba di lì passo un gregge e il pastore vedendo la fanciulla le diede conforto e dopo aver dato una cristiana sepoltura al padre la portò con se nella sua grotta, dove la fece riposare.

A sera giunse un gruppo di inseguitori degli Angioni, chiedendo al pastore se ne vide passare di lì qualcuno. Il pastore negò ed essi incuriositi gli chiesero chi fosse la ragazza con lui: "Mia sorella" rispose. "La sto portando al Santuario di Gibilmanna, affinché la Madonna le faccia la grazia di farle riacquistare la voce, essendo muta fin dalla nascita".

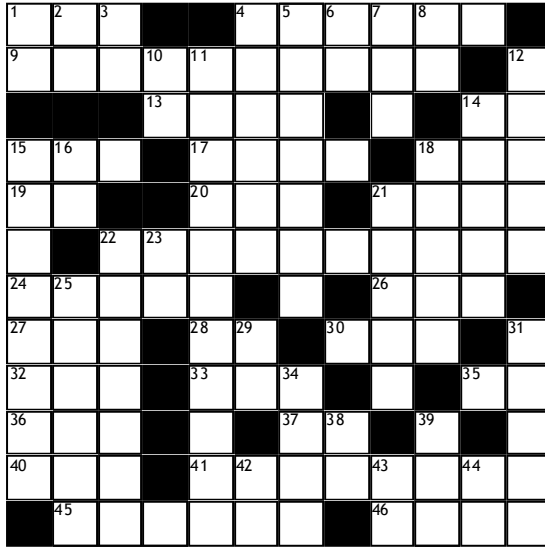
Quando gli inseguitori se ne andarono, la ragazza con gli occhi pieni di lacrime, non sapeva come ringraziare il pastore per la sua generosità d'animo.

Li vicino cresceva un roseto selvatico; vedendolo, la ragazza corse a raccogliere un mazzolino, che offrì con timidezza al pastore che la ringraziò felice di quel gesto tanto semplice, ma pieno di significato. Raccogliendo le rose si punse con le spine e le mani le cominciarono a sanguinare; in mancanza di altro raccolse delle foglie di gelso e si pulì le mani sanguinanti.

Da allora si tramanda di generazione in generazione un racconto: la Madonna in riconoscimento di questo gesto di pietà e solidarietà umana operò il miracolo che le foglie di gelsi avessero le macchie rosse.

Natalia Sergeevna Gattuso

a cura di Alessio Fabra



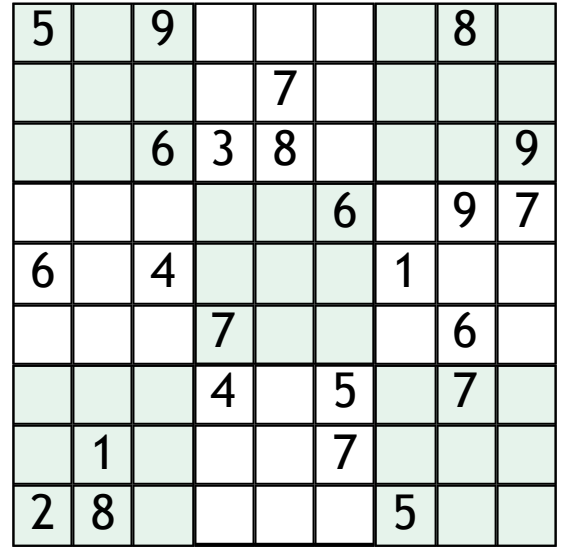
ORIZZONTALI

1 Insieme ai costumi 4 Mike, cantante dei Rolling Stones 9 Chi commette violenza sessuale 13 Un frutto che si mangia spesso 14 Metà finestrino delle navi 15 Fratello di Sem 17 La "Corale" di Beethoven 18 Sane senza testa 19 Tipo di farina 20 Offerta pubblica di acquisto 21 Ente Nazionale per l'Energia Elettrica 22 Togliere il colore 24 Pezzo di artiglieria 26 Né tue né sue 27 Sistema di televisione a colori 28 Nota sovrana 30 La cosa di Cicerone 32 Masur senza gli estremi 33 Starnazza nell'aia 35 Introduce l'ipotesi 36 Luigi, re francese che disse: "L'État, c'est moi" (se non lo sai, guarda tra le "Chicche di caffè") 37 Come 40 Istituto Tecnico Industriale 41 Avaro 45 Involucro che racchiude le uova in alcuni artropodi 46 Per la medicina medievale, poteva essere gialla o nera

VERTICALI

1 Stati Uniti 2 Storia agli inizi 3 Italia Unita 4 Nome del celebre Ortis 5 Musica in cui non è presente una tonalità d'impianto 6 Gorizia 7

Solleva pesi ingenti nei cantieri 8 Dittongo in maree 10 Prime consonanti di piffero 11 Grosso pachiderma con corna sul muso 12 Vittima di Caino 14 Obbligo, responsabilità 15 Vulcano attivo delle Ande 16 Aosta 18 Nome della Nin, scrittrice e compagna di Henry Miller 21 Il messaggero greco degli dei 22 Fu celebre ai tempi di Noè 23 Ente Comunale 25 Attonito 29 In dieci e in trecento 31 Scrisse "Robinson Crusoe" 34 In italiano è muta 38 Antica lingua provenzale 39 Rendono comoda la vita 42 Avanti Cristo 43 Prime due dell'alfabeto 44 Dispari ... nel Nilo



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

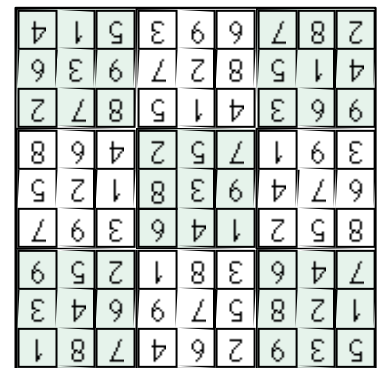
UN CAFFÈ PER IL RE SOLE Un grande estimatore del caffè fu il re di Francia Luigi XIV, il famoso Re Sole, che alternava pantagrueliche abbuffate a digiuni curativi. Si racconta che alla fine del XVII secolo un nobile siciliano arrivò a Parigi e in una affollatissima via della capitale sistemò un banchetto pieno di bricchi e di tazzine. Un aristocratico che vende caffè fa notizia. Il re, venuto a conoscenza del fatto, giunse in carrozza e, ordinata una tazza bollente, l'assaporò ed elogiò il siciliano. La fama del suo caffè si estese e cortigiani e cittadini si misero in fila per imitare il loro sovrano.

CAFFÈ ALLE SPEZIE Dosi per quattro persone: tre tazze di caffè ristretto, quattro cucchiaini di cognac, due cucchiaini di Cointreau, due chiodi di garofano, una stecca di cannella, quattro pezzetti di scorza d'arancia, quattro pezzetti di scorza di limone. Mettere in un pentolino il cognac, il Cointreau, i chiodi di garofano, la stecca di cannella e le scorze d'arancia e di limone. Scaldare a fuoco basso e prima dell'ebollizione, fiammeggiare. Filtrare il liquido, quindi unire il caffè mescolando bene.

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

E' un dato drammatico il fatto che il 25% dei bambini italiani di età compresa tra i dieci e gli undici anni sia in una condizione di obesità. Ciò, come sanno gli esperti in Scienza dell'Alimentazione, dipende da molteplici fattori tra i quali dominano l'adozione di stili alimentari errati e la forte limitazione delle attività motorie, che in alcuni casi sono assenti del tutto a causa del diffondersi di modelli di consumo e comportamento viziati dalla dipendenza radicale da dispositivi elettronici e digitali, oltre che dall'uso smodato della televisione.

adulti di domani

I ragazzini di oggi sono gli adulti di domani e, quindi, se ben poco si può fare per correggere lo stile di vita ormai cristallizzato in schemi rigidi degli adulti, tanto si potrebbe fare investendo molto in iniziative di educazione alla salute e di promozione di forme di attività motoria salubri. Invero, con queste finalità già si fa tanto, ma la forza trasformativa di quanto s'è fatto - e si fa - si disperde rapidamente a causa dell'incessante pressione esercitata dalla società dei consumi e dalla tendenza perniciosa all'omologazione dei comportamenti molto viva tra i più giovani. Chiunque si occupi di educazione alla salute sa che bisogna procedere con molta determinazione e non cessare mai di proporre i messaggi più corretti, anche se sempre consapevoli che, lungo questa strada, le delusioni ed i fallimenti sono molteplici (e che i risultati non si possono raccogliere a breve scadenza). In occasione d'un importante evento sportivo nella nostra città (la "Finale Oro" dei Campionati italiani societari di atletica leggera) i componenti del Comitato organizzatore,

"Mensa" sana in corpore sano



unitamente con il Coni rappresentato da Giovanni Caramazza (presidente del Comitato provinciale Coni) e con la Fidal nazionale, rappresentata da Bartolo Vultaggio (suo consigliere nazionale) hanno voluto dare un segnale forte che lo sport - il grande sport agonistico - non è soltanto occasione di spettacolo, ma anche di promozione di messaggi educativi ed iniziative che invitano all'adozione di pratiche di vita più salutari. E' stato così che è stata proposta una tavola rotonda dal titolo "Mensa sana in corpore sano" nella quale due "esperti" hanno illustrato alle scolaresche della scuola media "Antonio Ugo" di Palermo i benefici di un'alimentazione corretta e di un'assidua pratica sportiva, non necessariamente finalizzata al raggiungimento di risultati agonistici e magari confinata semplicemente ad una dimensione ludica e piacevole. I due interventi sono stati sviluppati da Caterina Mammina, docente presso la Facoltà

Rivolta alla scuola media una tavola rotonda per illustrare l'importanza di una corretta alimentazione e di una quotidiana attività motoria per prevenire l'obesità

di Medicina e di Scienze Motorie e da Antonio Bianco, docente di Scienze motorie. Mentre la prima relazione ha illustrato i principi per una sana e corretta alimentazione, la seconda ha esposto l'importanza dell'attività motoria, sia inquadrata in una disciplina sportiva, sia libera e afinalistica. Alimentazione e assidua attività fisica, infatti vanno a braccetto: nell'intento di combattere la tendenza all'obesità, non si può sperare di ottenere alcun risultato valido e duraturo occupandosi soltanto di un aspetto. E' questo uno dei motivi per cui la maggior parte delle "diete" praticate dagli adulti sovrappeso o obesi sono destinate a fallire: proprio perché non si curano di addestrare gli "aspiranti" magri al quotidiano esercizio fisico, partendo dalle cose più banali come riapprendere a salire e scendere le scale a piedi, a non utilizzare telecomandi vari, a prediligere gli spostamenti da casa al lavoro -

e viceversa - a piedi oppure con la bici. I più giovani, d'altra parte, non accettano facilmente i messaggi educativi corretti, perché - da un lato - sono sommersi dalla pubblicità (ahi, la cattiva televisione!!!) di cibi insalubri (come sono le famose "merendine") e - dall'altro - non sono in alcun modo sollecitati dall'esempio degli adulti del proprio nucleo familiare (dallo stile di vita sedentario e spesso campioni di alimentazione scorretta). Il messaggio educativo lanciato dalla scuola, quindi, ha il più delle volte un impatto piuttosto limitato e rimane molto sulla superficie, senza intaccare minimamente lo stile comportamentale del ragazzino, target dell'intervento educativo.

iniziativa lodevole

Lodevole è stata l'iniziativa del Comitato organizzatore della Finale Oro di atletica leggera, anche se spesso i giovani mostrano di preferire all'approccio in stile "accademico" interventi formativi con i docenti, i quali - nella loro funzione privilegiata di "mediatori dell'informazione" e di unici responsabili del processo formativo scolastico (in senso pedagogico) - portano il messaggio educativo all'interno delle singole classi, nel contesto delle proprie materie d'insegnamento curricolari, coinvolgendo i ragazzi in forme di partecipazione creativa capaci di produrre risultati meno epidermici. Esattamente ciò che fanno - ormai da molti anni ed in modo capillare, soprattutto con i diversi istituti della scuola media - le Unità operative di educazione alla salute distrettuali (Uoesd) dell'Aziende sanitarie italiane, in applicazioni di specifiche normative.

Maurizio Crispi

segue da pagina 1

I giornali non sono tutti uguali

La seconda parte della sua frase ("dando tutte le notizie ritenute importanti per i lettori...") è proprio ciò - ritengo - a cui fa riferimento la lettrice: la scelta che il giornale fa a monte, di pubblicare o meno, cioè, nell'impossibilità evidente di dare spazio a tutto, una notizia piuttosto che un'altra.

Dobbiamo supporre che la lettrice che ha scritto al quotidiano di Palermo le abbia contate (!) e, tra tutte quelle "ritenute importanti" dal giornale, abbia verificato che sulla bilancia dell'opportunità il peso delle notizie brutte sia stato più consistente di quello delle belle.

Nulla questio, è una scelta redazionale (per la verità generalizzata). Ma, per piacere, non la si spacci - questa scelta - per la "mission" dei giornali in quanto giornali.

Perché questa precisazione? Perché, fatta salva la stima che ho per il collega Cascio, ho l'obbligo professionale e deontologico (ognuno ha i suoi!) di difendere il nostro giornale da implicite (e assolutamente involontari, per carità!) tentativi di "deprezzamento": un giornale professionalmente corretto viene pubblicato nel rispetto della sua mission, degli scopi per cui è stato voluto e realizzato, del target che vuole raggiungere, della sua fetta di lettori (più o meno larga, non importa) che,

conoscendone la mission, sceglie di leggerlo perché quella mission coincide coi suoi desideri o coi suoi interessi. Tutto qui.

Dunque - concludendo - se un giornale (inteso nel più generico significato di pubblicazione) è un giornale di cronaca, ha l'obbligo di non scegliere (teoricamente nemmeno per ragioni di spazio, motivazione che potrebbe dare adito a strumentalizzazioni di parte); se un giornale come il nostro sceglie - l'abbiamo detto e ripetuto più volte nel corso di questi mesi - di dare rilievo alla buona sanità perché ritiene che questa scelta possa essere utile ai propri lettori (specie se questi lettori, come dice il sottotitolo della nostra testata, sono "pazienti in sala d'attesa"), lo fa per seguire la sua mission - meglio una rassicurazione in più e un allarmismo in meno, nel rispetto della verità "reale" e non gridata - non certo per essere di fatto esclusi dall'elenco dei titolati a meritare la denominazione, pur generica, ripeto, di "giornale".

D'altra parte, l'ultima parola, in materia di apprezzamento, spetta sempre ai lettori, liberi di leggerci o di cestinarci in qualsiasi momento. E anche di indirizzarci lettere di bonaria contestazione, come quella scritta al Giornale di Sicilia da una sua lettrice.

Che, se rispecchia un'opinione generalizzata e non solo personale, ci conferma che la nostra è stata una scelta vincente.

Se è così, grazie dell'implicito riconoscimento. (f. p.)

■ L'ANGOLO DELLA PREVIDENZA

La pensione di vecchiaia

La pensione di vecchiaia, secondo quanto previsto dalla Legge n. 724/94, è accordata ai lavoratori dipendenti che: a) abbiano raggiunto l'età pensionabile; b) abbiano maturato i requisiti contributivi; c) abbiano cessato il rapporto di lavoro. Provvedimenti legislativi successivi hanno apportato nuove disposizioni e precisamente il Decreto legislativo n. 503/92 ha dettato le norme per il riordinamento del sistema previdenziale dei lavoratori privati e pubblici:

a) Per quanto concerne l'età pensionabile (art. 1 comma 1), bisognerà fare riferimento alle tabelle stabilite dalle normative vigenti per anno di riferimento; b) Stesse modalità per l'accredito degli anni di contribuzione (art. 2 comma 1), che può variare a seguito di riforme e modificazioni legislative; c) Infine per accedere alla pensione di vecchiaia i lavoratori dipendenti debbono aver cessato il rapporto di lavoro subordinato (art. 1, comma 7). Vi è però un'eccezione per quei lavoratori che, non avendo ancora raggiunto l'età pensionabile, siano riconosciuti invalidi con grado non inferiore all'80% (art. 1 comma 8).

La pensione di vecchiaia decorre dal primo giorno del mese successivo al compimento dell'età pensionabile, oppure dal primo giorno del mese successivo a quello in cui sono raggiunti i requisiti richiesti.

Eugenio Scotto Di Tella
avvocato

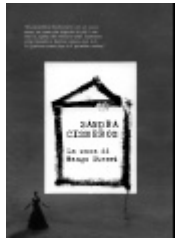
■ LA RECENSIONE

La casa di Mango Street

Sandra Cisneros - Edizioni La nuova Frontiera - pp.119 E.14

Il grande interesse suscitato dalla scrittrice statunitense in questi ultimi anni ha contribuito alla ristampa di questo libro, uno dei suoi primi lavori letterari, già edito da Guanda una quindicina di anni fa e ormai introvabile. Ancora una volta Sandra Cisneros racconta la vita, a lei ben nota, nei quartieri abitati dai chicanos, gli statunitensi di origine messicana. Ma stavolta assume il punto di vista di una ragazzina, Esperanza, che vive con la famiglia in un barrio a Chicago, in quella delicata fase di transizione dall'infanzia all'adolescenza. In brevi, ma intensi capitoli, la ragazzina racconta le sue esperienze nella miseria e nello squallore del quartiere, da cui vorrebbe un giorno fuggire: gioca sui marciapiedi e compra una vecchia bicicletta in società con due sorelle persino più povere di lei, ascolta i racconti sui ragazzi di una amica più grande, esplora le botteghe dei rigattieri, assiste alle superstizioni voodoo della "strega" del barrio e sogna una vita normale; ma soprattutto inizia a rendersi conto della condizione difficile delle donne del sottoproletariato chicano.

Sandra Cisneros, con una scrittura disinvolta, riesce a rendere abilmente il carattere tenero e sincero di quello che potrebbe anche sembrare il piccolo diario di una ragazzina.



Amir Arouet

Questo libro è in vendita presso Modusviviendi
Via Quintino Sella 79 - Palermo telefono: 091 323493

■ MANGIARBENE

viaggio nel mondo della nutrizione

La cannella

Il suo nome è cinnamomum zeylanicum, ma noi la conosciamo e apprezziamo col nome di cannella. Un recente esperimento ha messo a contatto in un bicchiere di succo di mele la preziosa spezia e lo stafilococco aureo: l'inibizione del germe è stata completa. Oltre a questa attività antibatterica si conosce quella verso l'escherichia coli, batterio responsabile di cistiti. Queste caratteristiche la fanno preferire anche per la produzione di saponi, lozioni, shampoo e creme. Gli alberi che producono cannella sono di due tipi: quello di Ceylon e quello cinese. L'olio e l'essenza di cannella fortificano lo stomaco, hanno azione antispasmodica e antidiarroica e aiutano la digestione. Inoltre possono favorire l'eliminazione dei parassiti intestinali. Recenti studi hanno dimostrato attività anti Helicobacter Pilory, antivirali e antifungine. E' un alimento ricco di calcio, dunque utile nella cura dell'osteoporosi.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

RISO NERO SU NERO

Grattugiate 50 gr di cioccolato fondente. Fate cuocere in acqua salata al bollore 150 gr di riso Venere Nero integrale. Scolatelo e mescolatevi, fin quando è caldo, il cioccolato. Disponetelo su un piatto e cospargetelo con due cucchiaini di zucchero e cannella in polvere a piacere.

Servitelo freddo. (Allan Bay e Patrizia Bollo)



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
Accompagnamento 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 - Omatossicologia - 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 - Impedenziometria, Plicometria, tabelle personalizzate. Per appuntamento tel. 091 6269711 - cell. 334 9479347 - Via Maggiore Toselli 85

OCULISTI

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

ODONTOIATRI

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

Studio di odontoiatria e protesi dentaria DOTT. ANTONINO DI BENEDETTO
Odontoiatria biologica - Kinesiologia - soluzioni conservative e protesiche Metal Free con sistema CAD-CAM CEREC - Laser terapia. Via Alcide De Gasperi, 38 Palermo. Tel/fax 091512956. E-mail dott.adb@alice.it

PSICOLOGIA - COUNSELING

ASSOCIAZIONE NAZIONALE PEDAGOGISTI CLINICI
Centro di Pedagogia Clinica
Via M.se Ugo 56 - Palermo
Interventi di aiuto alla persona di ogni età rivolti a: soggetti in età prescolastica e scolastica, singoli adulti e anziani, coppie e gruppi, sostegno alla genitorialità, nei casi di affidamento e adozione. Tel. 339 4249483 - portale: 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. Tel. 091 7302923 - cell. 3470195627

STUDIO DI PSICOLOGIA CLINICA
Via Briuccia, 84 - Palermo
Dott. Giovanni Buttice, consulenze e sostegno psicologico, individuale e di gruppo per l'infanzia, l'adolescenza e l'età adulta. Cell. 349 6841772
Dott.ssa Monica Castelli, psicologa dell'età adulta e della vita prenatale. Percorsi di sostegno alla genitorialità, dal desiderio di un figlio alla sua crescita. Cell. 329 2522537

Cerchi una farmacia?

■ A PALERMO

Dal 10 al 17 novembre

- Cacace F.** p.zza S. Francesco Di Paola 51 - tf. 091588313
Crimaudo P. via Alloro 137 (Hotel Patria) - tf. 0916164133
Gallo S. via E. Tricomi 12 - tf. 0916574128
Giganti via Ammiraglio Rizzo 49/e - tf. 091540463
Mercadante I. via Carbone 44 (Partano) - tf. 091450064
Romano M. via A. Diaz 86 (p.zza Torrelunga) - tf. 091476824
Ruggeri via Dell'Ermellino 26 (Bonagia) - tf. 091447617
Tulone. via Aspromonte 97 (in fondo v. Lazio) - tf. 091206017
Verga G. via E. L'Emiro 34 - tf. 0916511761
Villa Serena via Tasca Lanza 106 - tf. 091213241
Virga A. M. via L. Da Vinci 338 - tf. 091406185

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 Camporeale (Agip) - tf. 091214137
Sferlazzo M. p.zza Porta Montalto 6 - tf. 0916511868
Strasburgo v.le Strasburgo 202 - tf. 091527986
Tulone via Aspromonte 97 - tf. 091206017
Verga E. c.so Calatafimi 468 - tf. 091423785
Zuffi M. via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894

dall'11 al 17 novembre

■ A BAGHERIA

Timoneri G. C.so Butera, 603 - tf. 091/964943

■ A PARTINICO

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

dal 5 all' 11 novembre

■ A CARINI

Guzzetta M. p.zza Duomo 19 - tf. 091 8661161

■ A CEFALU'

Battaglia. via Roma 13 - tf. 0921 421989

■ A CORLEONE

Binenti R. via Roma 1 - tf. 0918461341

■ A MARINEO

Schirò M. A. c.so dei Mille 93 - tf. 091 8725134

■ A MONREALE

Pedone G. via P. Novelli 71 - 091 6404417

■ A TERMINI IMERESE

Romano G via Torino 2 - tf. 091 8143009

Carta nell'attesa... Club

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

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%

medicina funzionale

Dott. Gaspare Sanfilippo
 Osteopata D.O. Osteopatia posturologica, pediatria, post traumatica, viscerale-organica, algie muscolo-tensive, cefalee. Via G. Galilei, 161 d - Tel. 091 6850146
 Consulenze gratuite

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

radiologi

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

studi medici

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



PER ASSOCIARSI A CARTA CLUB

Per informazioni visitate il sito www.nellattesa.it/cartaclub, o telefonate al n° 091 6255846. Potete anche scriverci, inviando una e-mail a cartaclub@nellattesa.it

Lemarfarma s.p.a.
 distribuzione farmaci
 ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee
AL SERVIZIO DEL FARMACISTA

publiscicula
 AZIENDA GRAFICA EDITORIALE
 LIBRI
 GIORNALI
 RIVISTE
 DEPLIANTS
 EDIZIONI DI LUSO
 POSTER
 MANIFESTI
 Arti Grafiche & Stampa
 SICILIA TEMPO
 Via Pietro Nenni, 3 • 90146 Palermo
 Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
 Fax 091.6883829
publiscicula@libero.it
publisciculasrl@publisciculasrl.it
www.publisciculasrl.it

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