



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. 41 - 12 novembre 2007

■ PUNTI DI VISTA

Il cerchio si stringe

Più la scienza affina la sua capacità analitica e più ci accorgiamo che essa impara e attinge alla grande scuola della natura. E non potrebbe essere altrimenti se ammettiamo che qualsiasi scienza che si rispetti prende l'avvio da un'attenta analisi della realtà e dei suoi segreti depositi e ad essa deve tornare.

Il cerchio stringe verso una visione della vita in armonia con la nostra natura, col creato e con le sue risorse. Abbiamo studiato a fondo, per esempio, i processi che generano rischi trombotici e malattie cardiovascolari connesse, prime fra tutte infarto e ictus. Le teorie, meccanica, infettiva, metabolica e infiammatoria, oggi convergono verso un preciso atto d'accusa alla condizione più o meno comune in cui tutti versiamo, quella di homo sedentarius, definizione ormai ufficiale attraverso cui siamo individuati nel nostro tempo e nelle nostre coordinate geografiche.

L'uomo ha una struttura corporea nata e progettata per precise funzioni: la caccia alla ricerca del cibo, le lunghe percorrenze (almeno dieci chilometri al giorno!), la difesa, l'attacco, il lavoro muscolare intenso e prolungato.

Poi ha inventato macchine per ridurre e velocizzare il lavoro, stancarsi di meno e rendere di più. Quindi i mezzi di locomozione per giungere presto e più lontano. Via via sempre meglio e sempre di più: l'effetto si vede tutto.

Dire che uomo e donna mettano su pancia non è un'offesa al gusto estetico, ma un atto di accusa al grasso quale fonte di tossine per cuore e vasi.

Ecco che il cerchio si stringe: a congressi e simposi di medicina non senti dire altro che occorrono consigli alimentari ed esercizio fisico. Un ritorno alle origini? No, piuttosto un'evoluzione ulteriore della scienza, che possiede in sé una saggezza antica e, al tempo stesso, moderna, che a volte sfugge anche a chi la pratica: la libertà del vero bene.

Diego Fabra

Casa del Sole: inaugurate le nuove ludoteche

Sono state inaugurate le nuove ludoteche e i rinnovati spazi di accoglienza dell'Ospedale "Casa del Sole" di Palermo, realizzati dall'Abio (Associazione bambino in ospedale) con il contributo di "Enel Cuore Onlus".

"L'iniziativa - ha sottolineato il direttore generale dell'Ausl 6, Salvatore Iacolino - si inserisce nel progetto più ampio dell'Azienda di creare un ospedale sempre più a misura di bambino. Un ospedale cioè, che consenta di rendere più confortevole la degenza dei piccoli ricoverati. Giocare in un luogo di cura rappresenta, sicuramente, un aiuto ed un modo di vivere diversamente una situazione difficile. Il periodo che si passa in ospedale è un momento obbligato di transizione, in cui i bambini hanno molto tempo a disposizione oltre a quello passato a farsi curare. L'obiettivo è di riempire in maniera costruttiva le loro giornate. Offrire la possibilità di giocare in un ospedale può far dimenticare di trovarsi lontano da casa, può ricreare lo spirito e dar modo di affrontare il cammino della guarigione con maggior ottimismo". (n. r.)



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 INEVADE 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

La circolazione venosa degli arti inferiori non ha un "motore" che spinga il sangue verso l'alto per farlo ritornare al cuore. Soltanto l'energica contrazione dei muscoli della gamba fa procedere speditamente verso l'alto il sangue venoso con conseguente svuotamento delle vene.

Quindi, se si cammina, si corre, ci si muove in maniera costante, il sangue venoso si svuota attivamente ed il sistema lavora a pressione più bassa.

Se si passano ore e ore seduti o in piedi senza attivare una contrazione muscolare ritmica, il sangue sale lentamente e procede solo grazie alla spinta minima di base, mantenendo il sistema pieno e sotto pressione costante. Se fa caldo le vene si dilatano e la quantità di sangue, che già procede lentamente, rallenta ulteriormente.

Un esempio tipico dell'effetto della posizione seduta obbligata per molte ore è un viaggio in aereo che duri 5-6 ore. Se ci si tolgono le scarpe alla partenza, si farà fatica a rimetterle all'arrivo perché i piedi si saranno gonfiati, anche in assenza di malattia delle vene.

Questo può essere evitato eseguendo ogni ora, anche da seduti, per almeno 5-10 minuti degli esercizi di flessione-estensione dei piedi poggiando alternativamente prima le punte e poi i talloni; è importante l'utilizzo durante il viaggio di calze elastiche preventive.

Altri esempi di occupazioni a rischio per sedentarietà sono quelle di commessi di negozio, parrucchieri, camerieri, hostess ecc. In questi casi l'immobilità non è assoluta, ma i movimenti delle gambe sono limitati, i muscoli esercitati al minimo. L'unica soluzione è comunque sempre l'esercizio fisico e l'uso

Le varici degli arti inferiori

Gravidanze, postura, vita sedentaria tra le cause di una difettosa circolazione



preventivo delle calze elastiche. Infine, la sedentarietà aumenta con l'età a causa della limitazione dei movimenti (artrosi, debolezza, depressione, infermità lunghe o permanenti), che accentua l'effetto dell'invecchiamento sulla parete delle vene.

Influenza degli ormoni

La malattia varicosa è più frequente nel sesso femminile, ciò è probabilmente dovuto agli ormoni femminili.

E' comunemente noto che le gravidanze, in particolare le successive alla prima, si accompagnano spesso alla comparsa di varici. Al termine della gravidanza queste varici possono scomparire del tutto o ridursi spontaneamente. In genere si crede che la causa di questo fenomeno sia dovuta al peso del bambino nella pancia. In realtà questo si verifica solo

negli ultimi mesi di gravidanza, mentre le varici compaiono nei primi mesi.

In realtà il fenomeno avviene perché la gravidanza si accompagna ad un aumento notevole di ormoni che hanno lo scopo di "preparare" (rilasciamento dei tessuti, aumento del volume totale del sangue, ritenzione di liquidi) il corpo materno ad accogliere il bambino, ma agiscono anche su altre parti del corpo, come le vene.

Quando alla fine della gravidanza gli ormoni ritornano nella norma, anche i tessuti coinvolti, vene comprese, recuperano la loro situazione originale, sempre che non si siano nel frattempo troppo rovinati.

Alla seconda gravidanza le vene risentono della gravidanza precedente e sommano gli effetti degli ormoni. Molte gravidanze quindi

possono causare molte varici. Anche la pillola anticoncezionale ha una azione sulla circolazione venosa delle gambe, ma il suo ruolo non è chiaro.

Alcuni studi infatti riferiscono di un certo aumento di trombosi venose in donne giovani che fanno uso di questi ormoni.

Per quel che riguarda le varici però i pareri sono molto discordi e addirittura una metà dei flebologi pensa che la pillola possa influenzare l'insorgenza delle varici, mentre l'altra metà non da molta importanza al suo ruolo nel condizionare l'insorgenza di varici.

La malattia varicosa si può presentare sotto diverse forme spesso presenti contemporaneamente:

- Telangiectasie (capillari)
- Varici reticolari
- Varici trunculari della safena e/o dei principali rami collaterali della safena
- Varici isolate
- Varici recidive

Dal punto di vista clinico le varici possono essere asintomatiche e rappresentare un puro problema estetico, o manifestarsi con sintomi e segni ben precisi e spesso associati tra loro come:

- pesantezza alle gambe
- prurito
- edema della caviglia
- crampi notturni
- difficoltà a mantenere gli arti in una posizione comoda durante il riposo (restless legs syndrome).

Nelle fasi avanzate la pelle delle gambe può pigmentarsi di bruno, può assottigliarsi, divenire dura e andare incontro a formazione di ulcere in prossimità delle caviglie.

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



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 6/11/2007
Pubblicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
E' consentita la riproduzione citandone la fonte

L'angolo del rebus

calcio della pistola

StudioMedicoAlfa
MEDICINA BIOLOGICA INTEGRATA

Dott. Giuseppina Ragusa
specialista in Medicina dello Sport - Dirigente medico fisiatria
si occupa di:
■ agopuntura omeopatia omeotossicologia 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

La prevenzione in odontoiatria

L'importanza di avere denti sani: agire su più fronti per prevenire le patologie del cavo orale

Fare prevenzione significa predisporre misure utili per evitare eventi dannosi; sia il medico che il paziente devono quindi applicare conoscenze, metodi e strumenti per mantenere la salute nel cavo orale.

In ambito odontoiatrico si distinguono tre tipi di prevenzione: primaria, che mira al controllo delle cause che creano la malattia; secondaria, che consiste nell'intercettare il danno precocemente, tanto da renderlo reversibile (si esplica con il trattamento dei sintomi iniziali); terziaria, che prevede l'intervento terapeutico mirato per curare la patologia, ripristinando lo stato di salute dei tessuti mediante le necessarie terapie.

Le tecniche di prevenzione hanno comunque limitate possibilità di successo a lungo termine se il paziente non collabora attivamente attraverso una corretta alimentazione, un'efficace igiene orale domiciliare e la regolarità negli appuntamenti per le cure professionali. Alla base di tutto questo è però imprescindibile una buona conoscenza di quelle che sono le cause che creano le principali malattie del cavo orale: la carie, la paradontite e le malocclusioni.

La carie è una malattia infettiva causata da batteri che normalmente si trovano nella nostra bocca e che sono in grado di trasformare gli zuccheri presenti nei nostri alimenti in acidi; questi avviano prima una lenta demineralizzazione della struttura dura dei denti, fino a creare una progressiva mancanza di sostanza. Le cause sono diverse: sicuramente accanto al pericolo creato da una dieta ricca di zuccheri c'è anche una suscettibilità individuale (determinata dal grado di mineralizzazione dello smalto) e ancora ruolo fondamentale è quello svolto dall'igiene orale.

E' quindi importante essere a conoscenza di quali sono gli strumenti indispensabili per mantenere un buon livello di igiene orale, sapere come usarli e quante volte al giorno.

Ma cosa si deve fare per evitare che i denti si carino? Una buona prevenzione si fa agendo su più fronti: intervenire nella dieta, utilizzare dentifrici al fluoro fin dalla più giovane età, sottoporsi alla sigillatura dei solchi, andare dal dentista almeno due volte l'anno per fare una eventuale diagnosi di patologia prima ancora che la situazione sia degenerata. Attenersi a queste regole significa avere cura della propria salute orale.



CARIE E SEMENZA

La paradontite è una malattia infiammatoria che colpisce i tessuti di supporto del dente; un tempo veniva definita come gengivite espulsiva o piorrea, termini ormai obsoleti che sono stati rimpiazzati dalla nuova dicitura. I sintomi sono il sanguinamento delle gengive ed un aumento della sensibilità agli stimoli termici, nei casi più gravi mobilità degli elementi dentari.

E' una malattia spesso sottovalutata dal paziente, ma crea invece dei danni irreversibili a livello di gengiva, osso e legamento paradontale, fino ad arrivare negli anni alla completa perdita degli elementi dentari!

In questo caso una precoce diagnosi e un costante monitoraggio permettono di rallentare o fermare l'evoluzione della malattia.

Le malocclusioni sono patologie che colpiscono gran parte della popolazione e che solo l'odontoiatra specializzato può diagnosticare. L'ideale sarebbe fare diagnosi in una fase precoce in modo da intervenire al momento della crescita, ciò consente una migliore gestione delle problematiche ortodontiche.

Ogni bambino tra i 3 e 4 anni dovrebbe essere sottoposto a visita per individuare precocemente segni di possibili alterazioni scheletriche o dentali.

Tante volte è sufficiente monitorare il piccolo paziente durante la fase di crescita o intervenire con apparecchi di facile gestione e di costi contenuti.

Emanuele Cusimano
odontoiatra

inbox

Ernia discale: chirurgia o farmaci?

Due studi a confronto, uno olandese e uno americano, i cui risultati sono stati pubblicati di recente. Da entrambi una stessa indicazione: sembra essere più efficace il trattamento chirurgico delle compressioni da ernia del disco sul dolore sciatico. Ma le differenze si attenuano dopo un anno di osservazione. Naturalmente negli studi si parla di chirurgia tradizionale.

Antinfiammatori e sanguinamento digestivo

E' noto a tutti che i farmaci antinfiammatori (Fans) possono produrre sanguinamento dell'apparato digerente. Anche i più moderni possono provocare in soggetti predisposti. Uno studio apparso su Lancet ha proposto l'uso contemporaneo di protettivi gastrici con buon risultato in termini di prevenzione di malattia ulcerativa.

"Palloncino" per le fratture vertebrali

Una innovativa, ma già consolidata tecnica viene incontro ai problemi di tutti coloro che, per traumi o per osteoporosi grave, subiscono crolli o fratture di vertebre, con conseguenze neurologiche a volte serie. La cifoplastica, la tecnica di cui si parla, consiste nel riportare la vertebra alla sua dimensione mediante gonfiamento di un palloncino, e successiva immissione di cemento biologico. Rapido il recupero.

Inibitori della secrezione gastrica e polmonite

Uno studio svolto in Danimarca avrebbe ventilato l'ipotesi di un collegamento tra uso di farmaci bloccanti la secrezione acida gastrica (inibitori di pompa) e rischio di contrarre la polmonite. Secondo tale studio il rischio sarebbe maggiore nei primi sette giorni e verso infezioni virali. Dipenderebbe dalla caduta della barriera acida.



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

Una culla per non morire

Salvino Leone è medico e lavora all'Ospedale Buccheri La Ferla di Palermo. Docente di Medicina sociale e Bioetica alla Lumsa e di Teologia morale alla Facoltà teologica di Sicilia, è fondatore e attuale presidente onorario del Centro Aiuto di Palermo.

- La "culla per la vita": come nasce l'idea?

L'idea di una "culla per la vita" in fondo è vecchia di parecchi secoli. Si ricollega direttamente, infatti, alle "ruote degli esposti" presenti in molti conventi e monasteri (ne esiste ancora una perfettamente conservata presso l'antico ospedale di S. Spirito in Sassia dietro via della Conciliazione Roma) e abolite per legge nel 1923. Presso di essa venivano deposti i neonati che le madri non volevano o non potevano riconoscere e allevare (perché figli illegittimi, figli di ragazze madri o, a volte, solo a motivo di gravi difficoltà economiche). Era un modo intelligente per non sopprimerli né

abbandonarli affidandoli alla carità di suore o a quella delle opere pie, che li allevavano direttamente o, il più delle volte, attraverso famiglie generose disposte ad accoglierli o coppie senza figli, risolvendo così brillantemente i problemi della sterilità senza lungaggini di pratiche adottive o pratiche di procreazione assistita.

La culla nasce sulla scia dei tanti fatti di cronaca relativi a giovani donne che dopo aver partorito abbandonano il proprio neonato per strada o nel cassonetto dell'immondizia. Troppo sbrigativamente bollate come "madri degeneri" o contro-natura ci si limita, come sempre, a condannare, senza capire il dramma che ci sta dietro né far niente per risolverlo. La "culla per la vita" vuole rispondere a tutto questo.

- Qual è l'itinerario che il bimbo segue dopo l'abbandono?

Innanzitutto bisogna dire che, rispetto alle "ruote" del passato, la culla per la vita costituisce una sorta di moderna incubatri-



ce, imbottita e protetta dalle intemperie. A seconda poi del grado di sofisticazione dell'impianto e dell'organizzazione, può esservi anche un sistema di riscaldamento che collega la culla a dei sensori di pressione, che si attivano non appena su di essa viene deposto il neonato. Così pure si attiva un sistema di allarme collegato con l'istituto in cui la culla si trova per cui il personale, allertato, può intervenire prelevando il bambino. Coinvolgendo adeguatamente le Istituzioni è anche possibile, come già avvenuto a Palermo, attivare un collegamento video

Un'iniziativa che richiama l'antica "ruota degli esposti"

col 118 che viene, così, tempestivamente a prelevare il neonato fornendogli l'assistenza del caso.

- Spesso le buone idee si fondano sul volontariato. Qualche consiglio ai nostri lettori che vogliono impegnarsi in tal senso?

La culla per la vita, almeno a Palermo, è nata per iniziativa del Movimento per la Vita e, in modo particolare, della sua presidente Rosa Rao Cassarà. Essa rientra pienamente nelle finalità del Movimento della Vita che, affiancandosi al Centro di Aiuto alla Vita (avente finalità pratiche e operative) offre in Italia il più qualificato servizio di aiuto, tutela e difesa della vita nascente. Chi volesse sapere di più sulle procedure per realizzare una "culla per la vita" potrà collegarsi al sito del Movimento per la Vita Italiano (www.mpv.org) che contiene tutte le informazioni del caso.

Diego Fabra

Primo Concorso regionale "Salvatore Cicero" per violinisti e cantanti lirici

La Fondazione Orchestra Sinfonica Siciliana - per dare una risposta ai giovani artisti in cerca di un futuro professionale nella propria terra - ha ideato un concorso regionale per violinisti e cantanti lirici, riservato ai giovani residenti stabilmente nell'Isola, intitolato alla memoria di Salvatore Cicero, storico violinista dell'OSS.

Nasce così il "Primo Concorso Regionale Salvatore Cicero" che si svolgerà al Politeama Garibaldi dal 10 al 16 dicembre prossimi. Il limite di età per partecipare alle selezioni è stato fissato in 25 anni per i violinisti e 35 anni per i cantanti lirici. Le domande di iscrizione dovranno pervenire in Fondazione - entro il 30 novembre 2007 - tramite posta ordinaria, via fax oppure via email (concorsoregionalesalvatorecicero@yahoo.it).

Il concorso è articolato in tre fasi: eliminatoria, semifinale e finale. Quest'ultima sarà eseguita con l'Orchestra Sinfonica Siciliana, sotto la direzione di Alberto Veronesi. I vincitori assoluti, saranno chiamati ad esibirsi nella Stagione Concertistica 2008. Due premi speciali (uno per sezione) saranno assegnati ad insindacabile giudizio dei professori dell'Orchestra Sinfonica Siciliana.

"Il Concorso Regionale Salvatore Cicero - afferma il neo sovrintendente della Fondazione Ester Bonafede - è parte di un impegno nei confronti di una terra, la Sicilia, che è sempre stata generosa di operosità e talento ed al tempo stesso ha offerto ospitalità culturale a quanti l'hanno scelta come terra d'adozione. Una società sana si riconosce anche per la capacità di fornire alle nuove generazioni i presupposti per la crescita di un tessuto connettivo che ne valorizzi i caratteri distintivi di identità ed i principi basati su valori sani".

Tutte le informazioni sul concorso (brani d'obbligo, modello della scheda di iscrizione, documentazione da presentare, ecc.) sono reperibili sul sito www.fondazioneorchestrasinfonicasiciliana.it e sulle brochure disponibili in Fondazione. Il concerto finale è previsto il 15 dicembre alle ore 21.15 per quanto riguarda il violino; i cantanti lirici si esibiranno invece, il 16 dicembre alle ore 21.15. Il pubblico può assistere con un biglietto d'ingresso di euro 5,00, a posto unico, fino ad esaurimento dei posti.

FONDAZIONE ORCHESTRA SINFONICA SICILIANA

1° CONCORSO REGIONALE "SALVATORE CICERO"

Concerto finale con l'Orchestra Sinfonica Siciliana

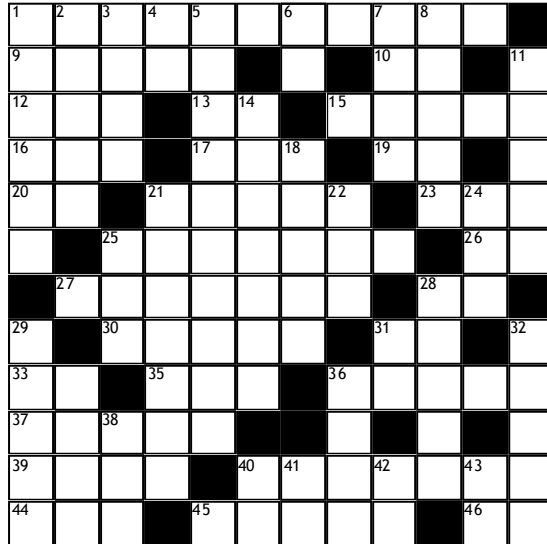
Violino 15 dicembre ore 21,15
Canto 16 dicembre ore 21,15

Direttore Alberto Veronesi

Il bando del concorso scade il 30 novembre 2007
Ingresso posto unico: €5,00 fino ad esaurimento posti

Informazioni: Fondazione Orchestra Sinfonica Siciliana • 1° CONCORSO SALVATORE CICERO
Via Giuseppe La Farina, 29 - 90141 Palermo • Tel. 091 8759511 • Fax 091 300155
concorsoregionalesalvatorecicero@yahoo.it • www.fondazioneorchestrasinfonicasiciliana.it

a cura di Alessio Fabra



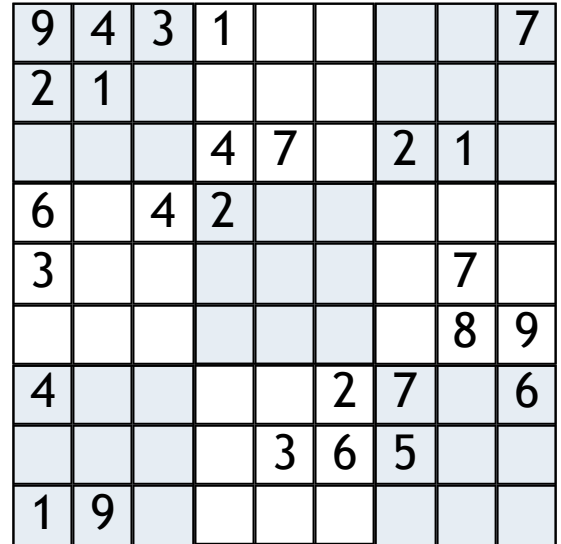
ORIZZONTALI

1 Chi suona il sax 9 Vi combattevano i gladiatori 10 In città come in Lindau 12 Unità di misura siamese 13 Logaritmo decimale 15 Volpe in spagnolo 16 La testa dell'abominio 17 Contrazione gergale di "little" 19 Paesi Bassi 20 Simbolo del titanio 21 Il nome del poeta Paleario 23 Prefisso per somiglianza 25 Si lascia prima del pagamento 26 Il centro di Oslo 27 L'apocrifo senza inizio 28 Agrigento 30 Alimentazione del bestiame 31 Lo si dà agli amici 33 Simbolo dell'arsenico 35 codice aeroportuale lata dell'aeroporto civile di Daet nell'Filippine 36 Jean Paul, detto l'amico del popolo 37 Il cognome di Maria Sklodowska dopo il matrimonio 39 Durante l'ultima fu istituita l'Eucarestia 40 Istituire 44 Comune galiziano 45 Il re della foresta 46 L'inizio dello yogurt

VERTICALI

1 Il giorno sacro degli ebrei 2 Gli inventori delle nostre cifre 3 Prefisso per estraneo 4 Onorevole 5 Chi si ispira ad un maschilismo intransigente 6 Né si né no 7 Nella Bibbia è

sinonimo di Gerusalemme 8 Fa buchi nei mobili 11 Scriveva i testi per Battisti 14 Possiede caratteri di tipo femminile (se non lo sai guarda tra le "Chicche di caffè") 18 Scorre nelle piante 21 L'avversione all'operare mista a noia e indifferenza 22 Prefisso per orecchio 24 Messaggio in breve 25 Boa al contrario 28 Dorata 29 Il dio del vino 31 Taranto 32 Dell'Etna 34 Il suo istmo si trova in Medio Oriente 36 Thomas, scrisse "La morte a Venezia" 38 Acido Ribonucleico 40 Simbolo chimico del ferro 41 Noto senza consonanti 42 Direttore Estero 43 Nome di Cooder, noto chitarrista blues



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

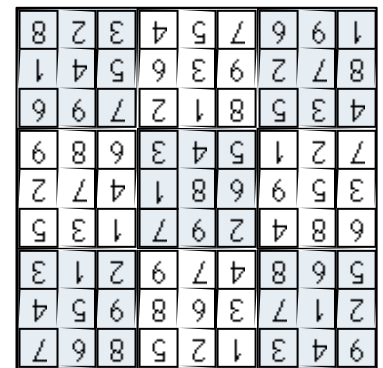
A DIETA COL CAFFÈ Il caffè aiuta a combattere l'antiestetico accumularsi di grasso sul corpo. La bevanda infatti stimola l'adrenalina che scioglie l'eccesso di grasso dalla zona bassa del corpo, cioè dal bacino, dai glutei e dalle cosce. E' un diverso modo di affrontare il soprappeso, non più attraverso diete costrittive, ma mirate verso alcune zone del corpo, là dove si rende necessario un intervento per rimuovere il grasso in più.

Secondo la sede dove si localizza, il grasso si distingue in aneroide, cioè di tipo maschile, che si localizza in prevalenza su spalle, tronco e torace, e ginoide, di tipo femminile, localizzato intorno al bacino, ai glutei e alle cosce. L'adrenalina rimuove rapidamente il grasso della parte inferiore del corpo, o ginoide, mentre lascia quasi intatto o riduce in minor misura quello della parte superiore. Quando una persona beve molto caffè, finisce per produrre molta adrenalina, con il risultato di sciogliere i tessuti grassi della zona bassa del corpo. Ma, ovviamente, come in tutte le diete è preferibile non esagerare e operare sotto il controllo del medico. Meglio prevenire che curare, no?

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



Dal prossimo numero la prima puntata del giallo "Il mistero di Calatubo" Non dimenticate di "prenderci"... è gratis

Passione cialda

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

Installazione della macchinetta in comodato d'uso gratuito.

caffè Morettino

Numero Verde **800-126692**

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

Un sogno che si avvera, la realizzazione dell'impegno di molti. Il 18 settembre è partita l'operatività della filiale palermitana di Banca Etica al n. 24 di Via Catania. Per celebrare questo importante avvenimento Palermo ospiterà i prossimi 15, 16 e 17 novembre l'inaugurazione della filiale di Banca Etica, un'occasione per parlare alla città, alla regione, e al Sud, qualificando la sua presenza come un altro tassello della lotta per la legalità e il benessere civile. Una "tre giorni" di dibattiti, momenti di animazione e di riflessione per confrontarsi e condividere le questioni legate allo sviluppo, alla finanza etica, alla legalità, alla promozione sociale e al microcredito.

Giovedì 15 novembre i primi appuntamenti: il mattino allo Steri, per approfondire le questioni del credito e dello sviluppo integrale, con ospiti autorevoli tra cui il prof. Luigino Bruni dell'Università di Milano - Bicocca e l'ex sindaco di Palermo Leoluca Orlando. Il pomeriggio proseguirà con una tavola rotonda alla Sala Gialla del Palazzo dei Normanni, per discutere con le



istituzioni di microcredito e legalità; interverrà anche il Presidente di Banca Etica, Fabio Salviato. Venerdì 16 novembre la giornata avrà inizio al Convento di San Giovanni Battista a Baida, dove esponenti del mondo del lavoro e dell'impresa discuteranno di finanza etica come chance per la Sicilia. Nel pomeriggio invece, spazio ai temi sociali, con la tavola rotonda presso la Parrocchia San Filippo Neri al quartiere Zen, dove avranno ampio spazio testimonianze di realtà che agiscono a favore del lavoro e per la legalità, coinvolgendo le fasce più deboli della cittadinanza. Interverranno anche Benedetto Genualdi della Caritas e Rita Borsellino. In serata tutti gli

intervenuti potranno godere di un momento conviviale con musica e prodotti locali presso il Centro Sociale Zen Insieme. Sabato 17 novembre per il gran finale la filiale rimarrà aperta di pomeriggio e le realtà socie di Banca Etica presenteranno la loro attività. Per tutti, musica, animazione di strada e degustazione di prodotti del commercio equo e solidale.

Banca Popolare Etica nasce l'8 marzo 1999 ed è l'unico Istituto italiano che orienta tutta la sua attività, sia operativa che culturale, secondo i principi della finanza etica. Si propone di gestire il risparmio di famiglie, donne, uomini, organizzazioni private e pubbliche, finanziando iniziative socio

economiche che perseguono finalità sociali e che operano nel pieno rispetto della dignità umana e della natura.

Negli ultimi anni la Banca ha dedicato sempre più risorse e attenzione al meridione del nostro Paese, inserendolo tra i punti strategici dello sviluppo dell'attività dell'Istituto per i prossimi anni.

Dopo quasi due mesi dall'apertura della filiale è sempre più forte l'interesse del cittadini e delle organizzazioni sociali ed economiche siciliane nei confronti di Banca Etica: "E' davvero una grande soddisfazione essere arrivati all'apertura di questa filiale - afferma Stanislao Di Piazza, il neo direttore. Siamo riusciti a costruire una rete con la società civile siciliana, consapevole che anche l'aspetto finanziario è fondamentale nella costruzione di un mondo, e di un'economia, rispettosi dell'uomo e della natura, Soprattutto per il futuro delle nuove generazioni, per rendere concreti i sogni di sviluppo di una regione che si distingue per la ricchezza del suo territorio, sia in termini culturali che sociali ed economici".

d. t.

Il dolore e la sofferenza in ospedale



Il dolore e la sofferenza in ospedale sono stati gli argomenti trattati al XXXVI Congresso dell'Associazione Nazionale Medici Istituti Religiosi Spedaliere (Anmirs), che si è tenuto recentemente a Palermo. La vita come bene è un dono, indipendentemente dalla quantità di felicità e benessere che procura. Il dolore e la sofferenza sono elementi misteriosi e non sempre accettati. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità è "dolore ciò che ciascuno di noi dice essere dolore!" Durante il Congresso, per la prima volta in Italia sono state applicate tecniche antalgiche (le più avanzate dal punto di vista tecnologico) attraverso l'ausilio di manichini simulatori. "Consapevoli che il dolore - spiegano i dottori Walter Massimo Lambiase, Domenico Grisafi e Felice Eugenio Agrò, organizzatori del Congresso - proprio per la sua grande variabilità individuale, deve essere studiato con un approccio multiplo, abbiamo iniziato il Congresso con una tavola rotonda dedicata agli aspetti etici, clinici e medico-legali del dolore e della sofferenza. Relatori e moderatori di alto profilo clinico hanno affrontato il trattamento del dolore nelle sue varie sfaccettature: dolore acuto, cronico, oncologico, pediatrico, geriatrico, neurogeno. Non abbiamo voluto trascurare gli aspetti assistenziali clinico-infermieristici, la gestione del dolore nell'Hospice, le terapie e le cure palliative".

L'Anmirs nasce nel 1971 e determina l'inserimento nel circuito dell'assistenza pubblica dell'ospedalità privata che, fino ad allora, ne era rimasta esclusa. Il servizio pubblico della sanità riconosce una valenza professionale ai medici e ai paramedici degli ospedali classificati. Gli ospedali dipendenti da ordini religiosi, anche di fede non cattolica, traggono la propria connotazione da una grande tradizione storica e culturale di assistenza sanitaria basata sui valori umani. Oggi ne fanno parte circa trentadue strutture ospedaliere in tutta Italia. (c. s.)

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Cantieri Navali: 091 7036197
Oreto-Stazione: 091 7037250
Piazza Marmi: 091 585357
Porrizzi: 091 7033502
Settecanoli: 091 7032153
Sperone: 091 7037253
Via D'Azeglio: 091 7032171
Via Roccazzo: 091 7035260
Villabate: 091 6143165

Onc.co Ascoli: 091 6661111

Policlinico: 091 6551111
Guadagna: 091 7037276
Psichiatrico: 091 7033111
Casa del Sole: 091 7035111
Albanese: 091 7038111
Ingrassia: 091 7033111
Buccheri La Ferla: 091 479111
Amb. Pediatrico: 091 7035469

AMBULANZE

C.R.I.: 091 306644
Misericordia: 091 6842826

PRONTO SOCCORSO

Avel: 091 6211368
Mondello: 091 6841264

OSPEDALI

Aiuto Materno: 091 7035465
Villa Sofia: 091 7801111
Cervello: 091 6802111
Civico: 091 6661111
Osp.dei Bambini: 091 6061111



publiscicula

LIBRI
GIORNALI
RIVISTE
DEPLIANTS
EDIZIONI DI LUSSO
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

■ MANGIARBENE

viaggio nel mondo della nutrizione

Le vitamine

Abbiamo più volte presentato in questa rubrica alcuni elementi di una famiglia nutrizionale di grande importanza: le vitamine. Forse però è opportuno precisare alcune nozioni generali. Il ruolo delle vitamine è complesso e vario. Aiutano molte funzioni corporee, quali la trasformazione di grassi, zuccheri e proteine in energia, o l'assorbimento di sostanze quali calcio e ferro. Un altro importante ruolo è nel migliorare la resistenza alle infezioni. Spesso fanno da coenzimi, cioè da attivatori di quelle speciali proteine - gli enzimi - che permettono al nostro metabolismo di funzionare. Una dieta varia e ricca di alimenti naturali è certamente sicura fonte di tutte le vitamine, essendo sufficienti in piccola dose, ma a volte è necessario ricorrere a quote aggiuntive, come nell'accrescimento, nella gravidanza e nell'allattamento, nelle malattie impoverenti il fisico, nella post-menopausa e in alcune carenze naturali. Un particolare cenno meritano le capacità antiossidanti di alcune di esse, quali la C e la E: quasi tutte le malattie, infatti, risentono negativamente dei cosiddetti radicali liberi, tossine ossidate. Le vitamine antiossidanti ne eliminano la pericolosità

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

RISO ALLA PAESANA

Per due persone. Sgranate 60 gr di fave e 60 gr di piselli freschi (o 80 gr. surgelati) e sbollentateli per un minuto. Tritate un mazzetto di prezzemolo. Spezzettate a mano delle foglie di basilico. Sbollentate, pelate, private dei semi e tritate 150 gr di pomodori maturi. Mondate e tagliate a dadini una zucchina. In una casseruola mettete pomodori, fave, zucchina, due cucchiaini di soffritto e un mestolo di brodo vegetale. Cuocete per 10 minuti, aggiungete i piselli e cuocete altri 5 minuti. Gettate nel sugo due porzioni di riso integrale. Lasciatelo insaporire, poi portate a cottura aggiungendo poco per volta del brodo bollente. Regolate di sale e di pepe. Prima di spegnere mescolatevi un cucchiaino di grana grattugiato e un cucchiaino di olio. Servite cospargendo con il prezzemolo e il basilico. (Allan Bay e Patrizia Bollo)

■ GUIDA ALL'ASCOLTO

Gli appuntamenti di novembre dell'Orchestra Sinfonica Siciliana



Concerto 26

venerdì 16 novembre ore 21,15
sabato 17 novembre ore 17,30
domenica 18 novembre ore 11,00

Direttore: Alberto Veronesi
Mahler: Sinfonia in Re maggiore n. 9

Concerto 27

venerdì 23 novembre ore 21,15
sabato 24 novembre ore 17,30
domenica 25 novembre ore 11,00

Direttore: Zolst Hamar
Pianista: Keryl Keduk
Liszt: Les Preludes, poema sinfonico
Bartok: Concerto n. 3 per pianoforte e orchestra
Kurtag: Quasi una fantasia
Kodaly: Le danze di Galanta

■ LA RECENSIONE

La vita davanti a sé

Romain Gary - Edizioni Neri Pozza - p. 214 E. 11,50

Vi proponiamo uno degli ultimi romanzi dello scrittore francese, che la casa editrice Neri Pozza sta ristampando. L'opera rappresenta una nuova fase per il suo autore, che rinnovò profondamente la propria prosa sia nei temi, sia nella lingua e che riuscì addirittura a vincere il premio Goncourt per la seconda volta, sotto lo pseudonimo di Emile Ajar. Ma ancor più importante risulta per la letteratura francese odierna, poiché Gary, anticipando di alcuni decenni Pennac e gli scrittori dell'immigrazione araba, fu uno dei primi a dare voce all'ambiente multietnico che si andava formando nei sobborghi parigini. La storia qui narrata si svolge a Belleville, quartiere abitato in massima parte da arabi e a noi tutti noto proprio dai libri di Pennac. Il protagonista è Momo, un ragazzino di origini arabo-musulmane, che è accolto nella casa di una vecchia prostituta ebrea, Madame Rosa, la quale - dietro compenso - fa da bandante ai molti ragazzini figli delle sue colleghe, la maggior parte dei quali sono anch'essi immigrati. Momo cresce serenamente in quest'ambiente caratterizzato da una completa integrazione culturale e instaura un profondo legame affettivo con la vecchia badante, capace di sostituire il mancante amore materno. Egli racconta le piccole tragedie quotidiane nella banlieu parigina in modo innocente e tuttavia disincantato, come di chi abbia capito troppo presto le difficoltà che la vita presenta, ma che è cosciente anche della sua importanza e della gioia che è in grado di dare. La lingua che Gary fa parlare al suo protagonista è il risultato di quel nuovo miscuglio che si stava pian piano formando tra il gergo dei sobborghi e la lingua parlata degli immigrati, mondata dal solito argot usato dagli scrittori francesi in passato per riprodurre i linguaggi popolari.

Amir Arouet

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

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

MEDICI SPECIALISTI

DOTT. ALDO ALAIMO

Specialista in Cardiologia e Angiologia medica. Riceve per appuntamento in via Mondini 17 - Palermo.
Tel. 091 7308541. Cell. 339 2042850

DOTT. GIOVANNI ALBERTI

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

DOTT. DOMENICO CARELLA

Medico chirurgo - Specialista in Dermatologia e Venereologia - Videodermoscopia in Epiluminescenza, Crioterapia, Fillers, Botulino.
Via Catania 14 - Palermo - Tel/Fax: 091 300162 Cellulare: 339 7838083

DOTT. VINCENZO SORTINO

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

STUDIO DI MEDICINA INTEGRATA

DOTT. EDMONDO PALMERI

Medico chirurgo, specialista in Chirurgia vascolare - Nutrizionista - Omeopatia - Omotossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocoloterapia. Via delle Croci 2/G. Tel. 0917302828 - edi@beneinforma.it

STUDIO "NUTRIZIONE E DIETETICA"

Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi - Dieta Zona - 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 protesì 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

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?

Rivolgiti con fiducia al tuo farmacista territoriale
Troverai competenza, professionalità, gentilezza

■ A PALERMO

Dal 17 al 24 novembre
Di Giorgio G. via F. Di Giovanni 55 - tf. 0916884263
Indelicato I. via Maggiore Toselli 83 - tf. 091341856
Inglima A. via P. di Scordia 116 (ang. Amari) - tf. 091331500
Maymone G. via Dante 80 - tf. 091584096
Mancino I. via Montegrappa 114 - tf. 091488421
Mancino R. p.zza P. Camporeale 44 (Zisa) - tf. 0916817849
Milisenna via Papireto 17a - tf. 091582007
Paalagonia via Zandonai 12 - tf. 0916813038
Parlato M. via I. Mormino 41/51 (Velodromo) - tf. 091241126
Strasburgo v.le Strasburgo 22 (Oviessa) - tf. 091527986
Vinciguerra M. via Sacco e Vanzetti 20 - tf. 091475991

FARMACIE NOTTURNE

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076
Bonsignore v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091400219
Calì D. via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) - tf. 091361887
De Gasperi p.zza De Gasperi 32 - tf. 091521403
Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 31 - tf. 0916814016
Fatta C. via S. Maria di Gesù 3 (Guadagna) - tf. 091447268
Inglese via M. Stabile 177 - tf. 091334482
Lo Cascio Mendola via Roma 1 (Stazione) - tf. 0916162117
Menni G. via Archimede 182 - tf. 091 320461
Orlando F. via N. Garzilli 56 - tf. 0916251593

Ponte Oreto via Oreto 322/a - tf. 091444537
Sacro Cuore p.zza P.pe 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

dal 18 al 24 novembre

■ A BAGHERIA

Ajello T. C.so Butera, 32 - tf. 091/932316

■ A PARTINICO

Grasso S. via Oldani 7 - tf. 091 8903522

dal 12 al 18 novembre

■ A CARINI

Governanti C. p.zza Duomo 36 - tf. 0918661129

■ A CEFALU'

Cirincione c.so Ruggero 144 - tf. 0921 421209

■ A CORLEONE

Mongiovì A. via Don G. Colletto 42 - tf. 091 8464921

■ A MARINEO

Martorana M. F. via Falcone e Borsellino 82 - tf. 0918725178

■ A MONREALE

Glorioso A. via Roma 6 - 0916404428

■ A TERMINI IMERESE

Vittorio M. T. p.zza Umberto I, 23 - tf. 091 8141466

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

radiologi

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

studi 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%

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

ASPIC ASSOCIAZIONE CONSULENZA E CULTURA SEDE DI PALERMO

1° Scuola di Counseling dal 1985

SYNESIS Scuola di Psicologia

Master in Counseling Professionale

Il Diploma abilita all'iscrizione all'Albo Nazionale dei Counselor (Counseling Skills I livello: Esperto in tecniche di Counseling Associate Practitioner Member EAC "Master Gestalt Counseling" Agevolatore nella relazione d' Aiuto)

DESTINATARI Il Master è indirizzato a coloro che operano nell'ambito psico-socio-sanitario, educativo e nel settore delle professioni che richiedono competenze tecniche comunicazionali avanzate: psicologi, medici, medici specialisti, infermieri, pedagogisti, assistenti sociali, insegnanti, educatori professionali, consulenti degli sportelli d'ascolto, animatori, leader, manager, selezionatori, formatori del personale, direttori e assistenti di comunità infantili, avvocati, mediatori familiari, laureandi in scienze umanistiche e consulenti impegnati a fornire informazione e guida alla propria clientela

Presentazione corso 24 novembre 2007
 Inizio corsi **Dicembre 2007**
 Per info Tel. **091.7843932** lunedì - giovedì (15 - 18); mercoledì (10 - 13)
 Cell. **331.7075059**: lunedì - venerdì (10 - 13; 15 - 18)

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