



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. 44 - 3 dicembre 2007

PUNTI DI VISTA

Il medico di...sfiducia

Il nostro non sarà ricordato come il tempo dell'educazione e delle buone maniere. Nella retorica di questa rubrica (che però si compiace di percorrere come nuove le tracce di una saggezza immortale) mettiamo anche questo: non si vive solo delle soddisfazioni materiali, ma dei tratti intimi e gentili delle nostre relazioni. Sono esse a mutare, spesso, il colore di una giornata, a tracciare un piccolo sentiero verso quella pace che sembra non arrivare mai. E' ciò che distingue una badante prezzolata da un'amorevole compagna o un arcigno custode della fede in un paterno sacerdote. Ogni mestiere, ogni atto, ogni ruolo può essere ingentilito senza perdere forza, anzi...

Tutto questo per comunicarvi una mia personale delusione nell'assistere a gravi e scomposti segni di maleducazione anche nel rapporto tra medico di "fiducia" e "paziente": il virgolettato è d'uopo visto che a volte è proprio la fiducia a essere violata e la pazienza una virtù dimenticata. In un momento storico difficile, in cui i diritti della salute spesso vengono ostacolati da vincoli burocratici alla prescrizione, o resi vani dall'eccessivo costo di tante prestazioni, il medico si trova nelle condizioni di dover negare farmaci prima gratuiti, o restringere il campo delle consulenze diagnostiche: nega oggi, nega domani si diventa impopolari. Ma il medico di "fiducia" è lì a fronteggiare tutto, crisi economiche, lamenti, intolleranze e salute dei "pazienti", essendo a tutt'oggi una delle poche cose accessibili gratuitamente nella sanità. Per tutta risposta è invalso l'uso della vendetta personale: "...Adesso cambio medico!"... Ecco, torniamo al tema iniziale: è una questione di buona educazione. La fiducia si alimenta col dialogo e con la civiltà. Soprattutto non si baratta una professione nobile con un atto di vendetta. Credo di interpretare un corretto pensiero se dico che anche la sfiducia dovrebbe essere motivata, da persone corrette e adulte, e valutata dall'Ente preposto. La scelta di un medico non deve mai essere un atto punitivo verso un altro. E' una questione di stile, di eleganza del tratto, di educazione, appunto.

Diego Fabra

Le broncopatie croniche killer dell'anziano

La Bpco, broncopneumopatia cronico-ostruttiva, conduce alla morte ogni anno circa 2,5 milioni di persone nel mondo e colpisce il dieci per cento della popolazione adulta italiana.

Se fino a poco tempo fa poteva essere considerata malattia esclusivamente respiratoria, ora diventa sempre più evidente che la Bpco si associa con facilità ad altre importanti malattie, nei confronti delle quali aumenta l'incidenza: insufficienza cardiaca cronica, osteoporosi e sindrome metabolica sono le principali.

La pericolosa tendenza della Bpco a diventare sempre più "killer" della popolazione anziana è dovuta principalmente al fumo di sigaretta e agli inquinanti ambientali: i primi interventi terapeutici, dunque, devono essere quelli sugli stili di vita, oltre che sull'uso congruo di mezzi broncodilatanti. (f. d.)

LA BPCO E' CAUSA
DI GRANDE SOFFERENZA
PER GLI ANZIANI...
UN PO' COME L'INPS!



Pico '07

AFFARE

Vendesi nuda proprietà appartamento 4 vani mq. 130 ottime finiture, zona Leonardo Da Vinci: salone, due ampie stanze d'abitazione, cucina abitabile, doppi servizi, tre armadi a muro, veranda, porta corazzata, posto auto, riscaldamento centralizzato. Cell. 340 1211397

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

Attenti a quella plica! Applicazioni e limiti della plicometria in Medicina dello Sport

Diverse sono le metodologie impiegate nell'analisi della "composizione" del corpo i cui parametri di base sono l'acqua corporea, i fluidi extracellulari e intracellulari, nonché la composizione elettrolitica nei vari compartimenti corporei. L'Antropometria si occupa delle "misurazioni" e dello studio, appunto, della composizione del corpo, utilizzando strumenti semplici: la bilancia, il metro per misurare le circonferenze, l'altmetro per misurare l'altezza, il calibro per misurare l'ampiezza dei segmenti corporei (in particolare modo gli arti) il "plicometro" (strumento a forma di pinza, per la misurazione dello spessore del grasso sottocutaneo).

L'utilizzazione del plicometro ha particolare rilevanza nella Scienza dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport: in un caso, per la valutazione dello stato nutrizionale del soggetto, nel secondo per l'accurato studio della condizione di base dell'atleta e, in alcuni sport, dell'efficacia degli allenamenti nel potenziamento della massa magra (tessuto muscolare). Con l'utilizzo del plicometro e degli altri semplici strumenti a disposizione della scienza antropometrica, i medici dello sport sono in grado di valutare le variazioni di peso, le aree di muscolo e di grasso degli arti, le percentuali di massa grassa e magra e, infine, la muscolatura totale.

Agli strumenti già menzionati, va aggiunto il più moderno "impedenziometro" che consente di raccogliere dati sullo stato di idrata-

SONO STATO CAPACE
DI FAR RIDERE DI TUTTO...
TUBERCOLOSI, VARICI, CARIE...
MA CHE DIAMINE E'
LA PLICOMETRIA?!



zione dei tessuti (in funzione dell'esposizione dell'individuo a sforzi prolungati oppure ad attività in ambiente caldo), ma di determinare anche l'esatta percentuale di massa magra.

La plicometria è una metodica di uso più "corrente" che, attraverso la misurazione delle pliche del grasso sottocutaneo dislocate in punti codificati della superficie corporea (il "plicometro" più comunemente usato è quello di Jackson-Pollock), consente - con la successiva applicazione di alcune formule matematiche ai dati grezzi rilevati - di fornire

sulla composizione del corpo. Infatti, tramite la plicometria, si determinano:

- la percentuale di massa grassa e il suo peso relativo
- la percentuale di massa magra (acqua + muscoli + sangue e organi interni) e il suo peso relativo.

Tali dati sono importanti nel determinare, innanzitutto, lo stato generale di forma del soggetto; in secondo luogo, consentono di porsi, e porre, traguardi "misurabili" relativamente agli obiettivi da raggiungere, poiché - attraverso la ripetizione della procedura di rilevamento - si rende possibile un monitoraggio dello stesso soggetto nel corso del tempo, con la raccolta di dati oggettivi - e comparabili - sullo stato delle cose.

Un corretto uso dei dati consentirà di dire se un dato soggetto sta "migliorando" oppure se è in regresso o se non s'avvicina affatto al risultato stabilito. La procedura di rilevamento, in genere, prevede un numero variabile di misurazioni delle pliche, a seconda appunto del metodo utilizzato. Quello più utilizzato - detto

di "Jackson Pollock" è, secondo alcuni, il migliore e il più attendibile anche dopo varie misurazioni sullo stesso soggetto. In ogni caso, è importante attenersi ad un protocollo piuttosto rigido allo scopo di evitare errori di rilevazione. Le pliche che normalmente vengono prese in considerazione in quasi tutte le metodologie sono dislocate:

- sul grande pettorale
- sulla cresta iliaca
- a livello ombelicale laterale
- sull'interno tricipite
- a livello sottoscapolare
- sul bicipite (sezione mediana)
- sul quadricipite (sezione mediana)
- sugli adduttori della coscia.

A volte, si possono usare anche altri distretti della superficie corporea più o meno validi da porre in pliche, ma questo può variare in relazione sia al metodo utilizzato sia agli intenti dell'esaminatore. La plicometria, pur d'ampio uso, ha dei limiti di precisione ed attendibilità.

Innanzitutto, i risultati sono influenzati dall'abilità dell'operatore nell'effettuare i rilevamenti in modo corretto; in secondo luogo, ci sono - a volte - condizioni particolari che rendono più difficile il rilevamento (ad esempio, in soggetti particolarmente obesi lo spessore delle pliche eccede la massima estensione del calibro). Inoltre, il tipo di calibro utilizzato può introdurre un errore di misura da parte di uno stesso misuratore, ma può anche rendersi difficile il confronto di dati raccolti successivamente da diversi ricercatori, in quanto non è controllabile la precisa tecnica di rilevamento impiegata da ciascuno: e, allo stato attuale, non esistono precisi standard di riferimento. Pertanto, un'equazione predittiva che funziona molto bene per chi l'ha sviluppata può viceversa portare a errori anche cospicui se applicata da altri. Altre variabili entrano in gioco in relazione al tipo di plicometro utilizzato e all'efficienza del suo calibro.

Maurizio Crispi



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

Direttore responsabile
Francesca Patanè (direttore@nellattesa.it)

Direttore editoriale
Diego Fabra (diego@fabra.biz)

Vicedirettore
Maurizio Crispi (maurizio.crispi@nellattesa.it)

Comitato etico scientifico
Maurizio Crispi coordinatore
Silvio Buccellato servizi sanitari pubblici
Gaetano Cappellino diagnostica per immagini
Angelo Coco prodotti farmaceutici
Salvatore Crispi diverse abilità
Monica D'Addelfio pedagogica clinica
Diego Fabra medicina interna
Mariella Falzone area sociale
Sergio Fasullo cardiologia
Nicola Garofalo endocrinologia
Paola Geraci ginecologia
Aurelio Guarraci veterinaria
Rosanna Imburgia geriatria
Salvino Leone bioetica
Milena Lo Giudice pediatria
Vincenzo Sortino med. naturale e omeopatia
Silvia Tinaglia psicologia
Maria Rosaria Valerio oncologia

Redazione - 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
Publicisula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
(www.publicisulasrl.it)

Iscritto al Registro degli Operatori di comunicazione con il n. 15821

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 27/11/2007
Pubblicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
E' consentita la riproduzione citandone la fonte



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"

Anche le donne hanno un cuore...

Spesso persino i medici dimenticano che non sono solo gli uomini ad avere problemi cardiovascolari



ANCHE LE DONNE POSSONO AVERE PROBLEMI DI CUORE: NEL LORO CASO, PERO', SI PARLA DI "VAGINA PECTORIS"...

Pico '07

... "se un uomo accusa un dolore al petto tutti o quasi tutti pensano ad un infarto... ma nel caso di una donna le indagini si dirigono verso altre cause!!" "... Insomma il cuore femminile viene trascurato... cerchiamo di cambiare comportamento.

Le patologie cardiologiche femminili sono in forte crescita e rappresentano un problema sociale nuovo per la medicina di oggi. Spesso sono i medici che si dimenticano che le donne possono avere dei problemi cardiovascolari perché la prevenzione è in genere considerata una questione esclusivamente maschile. Ricordiamo che quando si parla di malattie cardiovascolari ci si riferisce in genere alle cardiopatie ischemiche, cioè all'angina pectoris, all'infarto del miocardio e alla morte improvvisa. Malattie causate da una riduzione dell'afflusso del sangue al cuore (ischemia), in seguito alla parziale o totale occlusione delle arterie coronarie (vasi che trasportano il sangue al cuore). Nelle donne il problema si presenta più avanti negli anni, intorno ai 60-70 anni, mentre negli uomini si fa sentire già a partire dai 50-60 anni. Due sono gli scenari che il medico si può trovare di fronte:

1. Donne in età fertile

Di solito non hanno problemi cardiovascolari perché gli estrogeni (ormoni sessuali femminili) proteggono le arterie dal rischio aterosclerosi.

2. Donne in menopausa

Considerato il fatto che la produzione degli estrogeni finisce, anche le donne si trovano esposte al rischio di angina e infarto. In pratica la donna accumula quei grassi "pericolosi" (colesterolo e trigliceridi che veni-

vano eliminati dall'azione indiretta degli estrogeni) che nel tempo formano placche aterosclerotiche

COSA FARE?

La prima cosa è la prevenzione, presidio igienico-comportamentale fondamentale per proteggere le donne dalle malattie cardiovascolari. Quella primaria (donne che non hanno ancora manifestato queste malattie) prevede uno stile di vita sano e, per chi è a rischio di malattie cardiovascolari, nell'assunzione della terapia ormonale sostitutiva (concordata con più specialisti).

La prevenzione secondaria (donne che hanno avuto già la malattia: infarto o angina) consiste essenzialmente nel sottoporsi a visite ed esami specialistici ed assumere, sotto controllo medico, farmaci antischemici e anticolsterolo impedendo ulteriori danni.

QUALI ESAMI?

L'elettrocardiogramma sotto sforzo è l'esame più utilizzato per determinare la presenza di ostruzioni alle coronarie e quindi per diagnosticare l'angina e anche l'infarto. Dà ottimi risultati nel sesso maschile. Nelle donne, però, può fallire. L'attività elettrica del cuore che viene registrata da questo esame può infatti essere influenzata dagli estrogeni e rilevare la presenza di malattie in donne che in realtà sono sane. Una diagnosi precisa di malattia cardiovascolare nella donna non appare perciò sempre immediata e di facile realizzazione. Quindi non è corretto fermarsi. Ci sono altri test provocativi d'ischemia come la scintigrafia miocardica e l'ecostress.

Sergio Fasullo
cardiologo Terapia intensiva
P. O. Ingrassia Palermo

inbox

L'uomo e l'ottimismo

Un articolo pubblicato su Nature rende ragione della teoria secondo cui l'uomo sia stato "progettato" per essere ottimista. Infatti una ricerca condotta da medici newyorkesi ha individuato in due zone dell'encefalo, l'amigdala e parte della corteccia, il sito che spinge l'uomo alla sua naturale propensione all'ottimismo.

Virus del vaiolo nella ricerca contro i tumori

Il Vaccinia virus, largamente adoperato nelle vaccinazioni antivaiolose, sembra aver trovato nuovo motivo d'interesse scientifico in alcuni esperimenti effettuati nella lotta contro i tumori. Infatti, il suo uso sperimentale nei conigli da laboratorio ha provocato notevoli regressioni di masse tumorali epatiche e polmonari.

Assolti gli inibitori di pompa

Notizie confortanti dall'Università di Filadelfia. Uno studio dimostrerebbe, infatti, l'innocuità dei farmaci cosiddetti "inibitori di pompa", adoperati diffusamente nelle cure delle gastropatie, dall'accusa di aumentare il rischio oncogeno nei confronti dei tumori del colon-retto.

Lo zinco amico dell'anziano

Lo zinco sembra avere un ruolo di protezione nella popolazione anziana dal rischio di contrarre polmoniti. Uno studio, condotto da ricercatori dell'Università di Tufts presso anziani residenti in case di riposo, ha messo in luce una relazione stretta tra minori livelli di zinco nel sangue e suscettibilità a contrarre polmoniti. Lo studio ha dimostrato anche il ruolo protettivo associando più alti livelli con maggiore resistenza.



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

I tre uomini ristettero silenziosi, quasi non trovassero cos'altro dirsi. Era inusuale per il vicecommissario trovarsi così, senza parole. Malgrado il suo acume era alieno dall'introspezione e non si chiese nemmeno se qualcosa l'avesse imbarazzato. Eppure era palese che la situazione aveva qualcosa di surreale. Con il suo abito venato d'azzurro, il profumo del the, Celesti aveva portato nel sonnolento commissariato di Calatubo una misteriosa sensazione di nuovo.

L'imbarazzante silenzio fu rotto da un rumore di porte sbattute con fragore, voci concitate, passi affrettati.

Un piantone irruppe nella stanza tentando di arginare l'implacabile avanzare di una donna di mezza età. Bina Niceta aveva superato i cinquanta, ma non se ne dava ragione.

Malgrado la preoccupazione dipinta sul suo volto, già in quell'ora del mattino era ben truccata, forse troppo, indossava un tailleur rosso di lino e sandali in tinta dal tacco alto.

Contrastava con tanto colore il nero in cui era avvolta Marietta. Celesti si fece loro incontro, pareva essersi ricordato che, in fondo, era lui il commissario capo.

"Accomodatevi, prego, e ditemi". Le due donne sedettero rigide, tacquero un attimo guardandosi a vicenda.

"E' scomparso! Mio fratello, il professore Calogero Niceta, è scomparso".

Il mistero di Calatubo

giallo a puntate di Patrizia Salatiello
illustrazioni di Pienrico "Pico" Di Trapani



"Cosa le fa pensare che sia scomparso?"

"Di, Marietta, di".

"Stamane sono entrata a casa, era tutto sprangato, tutto buio, non è normale".

I tre uomini ascoltavano con animo diverso.

Il brigadiere e il vicecommissario non si curavano di nascondere un'espressione d'annoiata sufficienza.

Celesti pareva invece interessarsi molto al racconto delle donne. "E poi", interloquì Bina, "ha telefonato la preside". E con questa affermazione parve dire che il problema era palese.

"Cosa le ha detto la preside?"

"Era preoccupata, mio fratello non è andato a scuola né sabato, né oggi. In trent'anni non è mai successo".

"Può essersi allontanato per un motivo qualsiasi, che non conosciamo. Avete parlato con amici e conoscenti?"

Bina fissò Dell'Oglio.

"Voi conoscete mio fratello" commentò seccamente.

"Ma io no, signora," le disse gentilmente Celesti, "mi faccia capire".

Rasserenata, Bina abbassò il tono della voce. "Vede, mio fratello non ha amici, non veri e

propri amici. Ci sono i colleghi, con cui è in buoni rapporti, i clienti del bar sottocasa, con cui scambia quattro chiacchiere la mattina quando prende il caffè e la sera quando sorseggia il suo amaro dopo cena. La sua vita è tutta fra la scuola e la casa. Non è proprio un orso, no, sarebbe ingiusto, di certo è abitudinario e non ama molto la compagnia. Anche con me, con mio marito, il commendatore Castriota, i miei figli, che poi sono i suoi unici nipoti, non è che li veda molto. Natale, Pasqua, Ferragosto. A volte vado a trovarlo, gli porto qualcosa dalla campagna e tutto finisce lì. Ma è il mio unico fratello e se gli fosse successo qualcosa...".

Gli occhi cominciarono a inumidirsi.

"Vedremo il da farsi signora, è sempre bene informarsi negli ospedali. Con questo non voglio dire... ma..."

"Non ci sono ospedali a Calatubo". Risposero i colleghi.

"La guardia medica, non so, l'ospedale più vicino. E poi vorrei dare un'occhiata alla casa".

"Va bene commissario, quando pensa di andare?"

"Adesso".

"Io, io dovrei andare a casa mia, forse Marietta, tu puoi?" La signora guardò interrogativamente la vecchia domestica.

Corrucciata, questa, annuì.

"Accompano io il commissario, tu Corteggiani resta". Dell'Oglio s'avviò verso l'uscita. (3 - continua)

Il colonnello della pace

Ferenc Puskas, colonnello dell'esercito ungherese, è stato uno dei più grandi campioni di calcio degli anni Cinquanta. Proprio con la squadra dell'esercito, la Honved, vinse tutto: campionati, coppe e il titolo di capocannoniere. Era, inoltre, il faro della sua Nazionale, con la quale andava in giro per il mondo a dare spettacolo. Dopo la rivoluzione ungherese scoppiata nel '56, Puskas decise di trasferirsi a Madrid, nel Real, per giocare nella squadra a quel tempo più forte del mondo, dove avrebbe trovato uno dei giocatori migliori di tutti i tempi, Alfredo Di Stefano. In Spagna continuò a vincere, con primati sia a livello nazionale (campionato spagnolo), sia a livello europeo e mondiale. L'esplosione del mito di Ferenc Puskas coincise col duro periodo del Dopoguerra e, come già accennato, con la rivolta del suo Paese. La stella della nazionale magiara era un "buono" a contatto con la parte più ingiusta e irrazionale della vita. Per questo fece vedere a tutto il mondo il lato bello di una permanenza obbligata nell'esercito, diventando leader di un gruppo di giovani militari che da quegli anni verranno ricordati non per una spedizione militare, non per una guerra vinta, ma per aver riportato la normalità e un pizzico di felicità in Paesi che da tempo ne avevano perso le tracce. Puskas fu l'uomo più rappresentativo di una sfortunata nazione che voleva uscire da un periodo buio, schiacciata com'era da un'asfissiante dittatura. Oggi viene ricordato come un autentico portabandiera della speranza, l'unico negli anni Cinquanta in Ungheria, il Paese che per tanti anni ha amato e tifato il colonnello della pace.



Cristiano

LA RECENSIONE

La grande sete

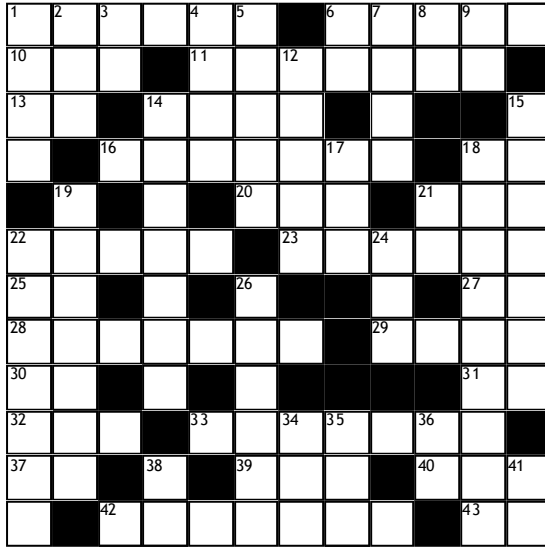
Antonio Ruscello - Edizioni Santi Quaranta - pp.170 E.11,00

Vi proponiamo una nuova ristampa del dimenticato scrittore siciliano dell'editrice Santi Quaranta. Si tratta di un romanzo ambientato ad Agrigento e nei suoi dintorni, luoghi molto cari all'autore siciliano, in cui già ha ambientato altri lavori e che riesce sempre a rappresentare in tutta loro bellezza, caratterizzata da aspri contrasti e da colori accesi. La storia ruota intorno a tre personaggi: Ernesto Righi, commissario di polizia trasferitosi in Sicilia per motivi di servizio, sua moglie Maria Gloria e l'avvocato e proprietario terriero Don Mimì Lo Bue. La vicenda si svolge in poco più di una notte e una mattinata, ma gran parte degli avvenimenti sono narrati attraverso i pensieri dei personaggi che procedono a ritroso. L'isola sconvolge i due coniugi: Ernesto Righi, è tutto preso dal suo lavoro e non riesce a comprendere come nei siciliani la mancanza di senso etico possa andare di pari passo con una forte sensibilità estetica; mentre la moglie, in principio poco convinta di partire, è rapita dal fascino del paesaggio e delle rovine e dal clima isolano, che le risvegliano i sensi. Don Mimì Lo Bue, personaggio singolare di Agrigento che dal suo balcone suole disprezzare le ipocrite convenzioni dei suoi concittadini, nota un giorno la moglie del commissario, se ne innamora ed in breve intreccia una relazione con lei che dura fino al giorno del rientro dei coniugi in Nord Italia. La mattina della partenza i tre protagonisti si recano ognuno per conto proprio alla stazione e lì avviene il tragico epilogo. La scrittura di Ruscello appare qui, a differenza degli altri romanzi, molto più controllata e raffinata: da un linguaggio prevalentemente gergale e popolare, passa ad un linguaggio più "alta", ricca di riferimenti colti e termini aulici.

Amir Arouet

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

a cura di Alessio Fabra



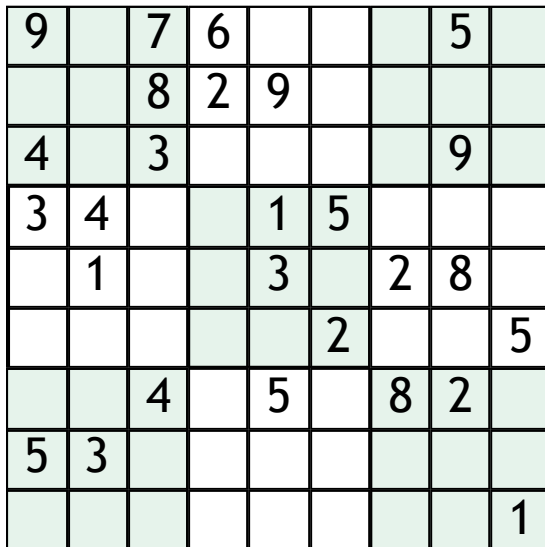
ORIZZONTALI

1 Prima dei ritornelli 6 Scrittore norvegese 10 Nome della Balin 11 Si dà l'estrema ai moribondi 13 Asti 14 Casa editrice torinese 16 In Boiaro era innamorato 18 Vercelli 20 Malvage 21 Moltiplica 22 Terreni per la coltivazione di piante e fiori 23 La capitale dell' Albania 25 Ispettore Generale 27 Centuno romani 28 Cani vagabondi 29 Fine d'orazione 30 Iniziali dello scrittore Mann 31

Salerno 32 Un sindacato 33 Henry, compositore inglese del 1600 37 Taranto 39 Stazione spaziale sovietica 40 Computer Aided Engineering 42 Burla, presa in giro 43 Un quarto di ottomila

VERTICALI

1 La Thailandia fino al 1939 e patria di Pol Pot 2 La dinamite 3 Dio egizio del sole 4 Più del tris nel poker 5 Celebre poeta cavalleresco arabo del VI secolo 6 Secondo 7 Cibo masticato 8 Estremi del Sudan 9 Dittongo in maree 12 Opposto al Nadir 14 Diede i natali a Joyce 15 La patria di Mazeppa 17 Divinità nelle religioni politeistiche 18 Piazza di Praga famosa per i suoi mercatini natalizi (se non lo sai guarda tra gli "Appunti di viaggio") 19 Avere due mogli 21 Palermo 22 Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir... 24 Acido Ribonucleico 26 Lo è l'arancia 34 Regional Internet Registry 35 Consonanti di cranio 36 Luce senza pari 38 Conto Corrente 41 Congiunzione latina



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.

Il mistero di Calatubo: non perdetevi la quarta puntata!

sala d'attesa di Mariella Falzone e Pienrico Di Trapani

DOTTORE, MODESTAMENTE IO HO UN GRAN BAGAGLIAIO CULTURALE SULLE SPALLE...

prenota una vacanza indimenticabile

Natale a Praga

goditi la magia di una città da sogno, la sua intensa vita notturna, il calore e l'ospitalità dei suoi abitanti, i suoi gustosi piatti tipici il divertente shopping nei suggestivi mercatini natalizi

Chiamaci e ascolta le nostre offerte: non crederai alle tue orecchie... Ma fa' presto, non perdere... il treno

CAPRICORNO '75 S.n.c. Via Sampolo, 73 - 90143 Palermo
Tel. 091 307036 - Fax 091 309624
E-mail: kinosviaggi@tiscali.it www.kinosviaggi.com

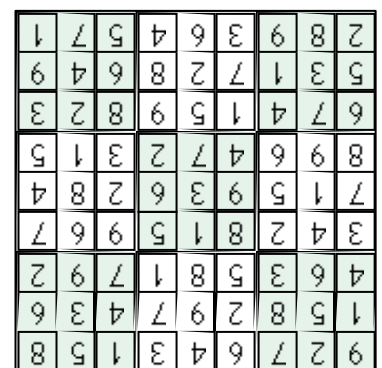
appunti di viaggio

UNA VACANZA A PRAGA Praga è una delle mete turistiche più visitate per la sua bellezza, per l'intensa vita notturna, per l'ottima cucina, l'ospitalità dei suoi abitanti e i prezzi ridotti che consentono di trascorrere una splendida vacanza a costi davvero contenuti. E' possibile ammirare una delle più variegata collezioni di architettura del mondo: art nouveau, barocco, cubismo, gotico, neoclassico, ultramoderno. Tra le principali attrazioni turistiche troviamo Staré Mesto, Malá Strana, Hradcany con la Cattedrale di San Vito, il Ponte Carlo, il Muro di Lennon, il quartiere di Nove Mesto con il suo municipio, il cimitero ebraico, Novomestská radnice. Chi ha la fortuna di trascorrere una vacanza durante le feste natalizie non può mancare di visitare i famosi mercatini di Natale (aperti fino ai primi giorni di gennaio) che si trovano nella città vecchia, Piazza Venceslao, Piazza della Repubblica e Havelsky trh. Vi si possono ascoltare le suggestive melodie di Natale, vedere le danze tradizionali, sorreggiare vino caldo o punch, assaggiare le tipiche salsicce ceche e le torte natalizie, oltre, ovviamente acquistare a prezzi contenutissimi oggetti in legno, cristalli boemi, giocattoli e tante altre cose. E poi, la sera si può godere in pieno dell'intensa e divertente vita notturna praghese: disco-pub, discoteche, locali tipici.

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



viva l'Italia CHANNEL

SKY 910

by

PROMO ITALIA

per informazioni
091 522242 328 8625855

Quella "strana" voglia di correre...

Una Tavola rotonda per capire i meccanismi psicologici che stanno alla base di chi pratica il podismo

IL MONDO MODERNO HA CONCEPITO IL FOOTING COME SCARICATORE DI STRESS... CHE LO STESSO MONDO MODERNO GENERA !!!



Un'occasione più unica che rara per un confronto sulla pratica delle supermaratone che assume sempre più le dimensioni e le caratteristiche di un fenomeno sociale. La Tavola rotonda dal tema "Podisti ipermoderni (perché lo fanno?)", organizzata allo Stadio delle Palme di Palermo da Sportaction, ha consentito di dare una lettura assolutamente originale su una pratica su cui non ci si è finora posti degli interrogativi, ma che viene esercitata mantenendosi lontani da scomode e snaturanti concettualizzazioni. Quale spirito pervade questi podisti? Quali demoni interiori li spingono a compiere delle imprese a cui la gente comune stenta a credere?

meccanismi psicologici

Alcuni studi sugli sport di resistenza illustrano i meccanismi psicologici che supportano uno sportivo impegnato in una prova di lunga durata, ma non esistono molti approfondimenti sulle motivazioni interiori, su quella potente molla che s'attiva in talune circostanze per spingerci, quasi fossimo "posseduti" a voler fare una determinata cosa oppure ad andare in un certo posto, come fossimo spinti da una "fatalità". L'altra ipotesi presa in considerazione è che i sempre più numerosi "adepti" del movimento delle ultra-maratone siano espressione vivente d'un forte impulso "dromomanico" che - proprio attraverso la partecipazione a simili gare - pur essendone esaltato, viene

irreggimentato e disciplinato, cosa quanto mai opportuna, perché se fosse lasciato libero di espandersi, si tradurrebbe nel bisogno di correre all'infinito senza più fermarsi.

irresistibile bisogno di viaggiare

Nel XIX secolo - alle soglie della modernità, in concomitanza con la nascita del fenomeno sociologico delle "vacanze", ma soprattutto del turismo (e dei cosiddetti "Grand Tour") - si sviluppò in tutta Europa - quasi come un'epidemia - il fenomeno di individui (il più delle volte di modeste condizioni, perché la pratica del "turismo" moderno era appannaggio esclusivo dei benestanti), che, improvvisamente presi da un irresistibile bisogno di viaggiare, lasciavano la propria casa, il proprio lavoro, il proprio orizzonte circoscritto e abitudinario per muoversi con mezzi di fortuna (ma il più delle volte a piedi) sino a luoghi lontanissimi ed esotici: una forma d'interruzione dell'immobilità e del grigiore quotidiano attraverso un'azione di rottura. Gli ultramaratoneti sono individui che vogliono essere liberi e che, facendo le corse a piedi sulle lunghe distanze, vanno alla ricerca del superamento di nuove frontiere soprattutto dentro se stessi. La Tavola rotonda ha avuto luogo nel corso di una 24 Ore podistica in pista proprio all'interno dell'anello di tartan che ha visto in azione i protagonisti della discussione.

Morrison

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

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

OSPEDALI

Aiuto Materno: 091 7035465
Villa Sofia: 091 7801111
Cervello: 091 6802111
Civico: 091 6661111
Osp. dei Bambini: 091 6061111
Onc. co Ascoli: 091 6661111
Policlinico: 091 6551111
Guadagna: 091 7037276
Psichiatrico: 091 7033111
Casa del Sole: 091 7035111
Albanese: 091 7038111

Ingrassia: 091 7033111
Buccheri La Ferla: 091 479111
Amb. Pediatrico: 091 7035469

AMBULANZE

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

PRONTO SOCCORSO

Avel: 091 6211368
Mondello: 091 6841264



Biotecnologie: convenzione tra Ausl 6 e Fondazione Rimed per la ricerca scientifica

Il Direttore generale dell'Ausl 6 di Palermo, Salvatore Iacolino, ed il presidente del Consiglio di Amministrazione della Fondazione Rimed, Paolo Pucci di Benisichi, hanno firmato una Convenzione quadro di collaborazione scientifica e formativa.

"La finalità dell'iniziativa - ha spiegato il manager dell'azienda sanitaria - è di promuovere e sviluppare attività formative, divulgative e di ricerca anche attraverso lo scambio di risorse umane, strutturali e tecnologiche".

La Convenzione, che ha durata quinquennale, prevede anche la possibilità di mettere a concorso borse di studio, finanziate dalla Fondazione Rimed, per consentire a studenti, laureati o specializzandi di partecipare ad attività di ricerca presso le rispettive sedi o presso Enti collegati.

La Fondazione Rimed - che ha quali membri fondatori la Presidenza del Consiglio dei ministri, la Presidenza della Regione siciliana, l'University of Pittsburgh, il Consiglio nazionale delle Ricerche e l'University of Pittsburgh Medical Center - ha lo scopo di promuovere, sostenere e condurre, progetti e programmi di ricerca nel campo delle Biotecnologie, con particolare riferimento all'area biomedica. (n. r.)

■ L'ANGOLO DEL COMMERCIALISTA

APPLICABILITÀ DELL'ALIQUOTA DEL 4% SULLE PRESTAZIONI SOCIO-SANITARIE

Nel caso di prestazioni rese da una cooperativa in esecuzione di un contratto di appalto in una Casa di riposo per anziani, il beneficio dell'aliquota Iva ridotta del 4% ai sensi del n. 41-bis della Tabella A, Parte II, allegata al D.P.R. n. 633/1972, spetta unicamente alle prestazioni socio-sanitarie rese direttamente a beneficio di anziani ed inabili adulti; le altre prestazioni svolte in esecuzione del medesimo contratto, quali quelle dirette al governo della struttura ed ai servizi di fornitura pasti e pulizia degli ambienti, costituiscono generiche prestazioni di servizio rese direttamente alla struttura assistenziale e non sono riconducibili nel campo di applicazione del citato n. 41-bis. (R.M. 2 ottobre 2007, n. 275/E)

SCONTRINO PARLANTE PER L'ACQUISTO DI MEDICINALI

Dal 1° gennaio 2008, la spesa per l'acquisto di medicinali, per poter ottenere la relativa detrazione-deduzione Irpef, dovrà essere certificata con fattura o "scontrino parlante" da cui risultino natura qualità e quantità dei prodotti comprati e il codice fiscale del destinatario. Non sarà, quindi, più utilizzabile la documentazione rilasciata dal farmacista insieme allo scontrino e contenente le medesime informazioni. Lo stabilisce il collegato alla Finanziaria, DL n. 159 del 1° ottobre 2007, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale. L'obbligo dello "scontrino parlante" era già stato introdotto con la Finanziaria 2007, che ne aveva fissata l'entrata in vigore al 1° luglio 2007. Per venire incontro alle difficoltà incontrate dagli operatori del settore nell'adeguarsi alle nuove disposizioni, l'Agenzia delle Entrate era successivamente intervenuta con un comunicato il 28 giugno scorso, in cui si precisava che, fino al 31 dicembre di quest'anno, si può utilizzare come certificazione anche un'attestazione rilasciata dal farmacista e contenente le informazioni sui prodotti acquistati.

Gianfranco Gulotta

dottore commercialista - revisore ufficiale dei conti
Via La Marmora 82 - tel. 091 6258693

■ MANGIARBENE

viaggio nel mondo della nutrizione

Gli zuccheri

Il mondo dei carboidrati è essenzialmente costituito da zuccheri "semplici", detti monosaccaridi, e "composti", cioè i disaccaridi e i polisaccaridi. Tra gli zuccheri semplici i più noti sono il glucosio (presente nei cereali, nella frutta e nelle verdure), il fruttosio (presente nella frutta, nella verdura e nel miele) e il galattosio (presente nel latte). I disaccaridi, invece, hanno il miglior rappresentante nel cosiddetto zucchero da tavola: questo è un disaccaride perché formato da una molecola di glucosio e una di fruttosio. I polisaccaridi, infine, sono molto presenti sia nel mondo vegetale, sia in quello animale: sono l'amido (presente nel grano, nel granturco e in altri vegetali) e il glicogeno (presente nei muscoli e nel fegato). Parte dei polisaccaridi vegetali (le fibre) non sono digeribili e parte, invece, vengono digerite a partire dagli enzimi della bocca e del piccolo intestino, per poi essere assimilati, utilizzati o depositati.

Una domanda frequente è: "perché non depositiamo carboidrati come fonte di energia al posto del più "antiestetico" grasso?". La risposta è che il grasso dà un rendimento maggiore, liberando 9 kcal di energia per grammo, mentre invece gli zuccheri ne liberano solo 4.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

CHIACCHIERE AL FORNO

Mescolate 200 gr di farina bianca con altrettanta farina integrale, 40 gr di zucchero e un poco di scorza di limone grattugiata. Disponete a fontana e unitevi due uova e due cucchiaini di olio. Impastate con energia per dieci minuti, avvolgete in un telo e lasciate riposare per un'ora in luogo tiepido. Stendete l'impasto a sfoglia sottile, ritagliate con la rotella dentata in rettangoli 8 per 12 e praticate 3 tagli per il lungo in ogni rettangolo. Foderate una teglia con carta da forno pennellata con poco olio, disponetevi le chiacchiere e fatele cuocere in forno a 220°, lasciandole dorare prima da un lato poi dall'altro, per circa dieci minuti o poco più. (Allan Bay e Patrizia Bollo)

■ GUIDA ALL'ASCOLTO

Una nitida direzione al Politeama

Il concerto proposto la scorsa settimana al teatro Politeama ci ha piacevolmente colpiti. Il giovane Zolst Hamar ha eseguito in modo toccante "Lontano" di Ligeti, inserito nel programma al posto di Kurtág. La nitidezza della direzione ha esaltato le atmosfere molto suggestive del brano, in particolar modo l'incipit, che è stato suonato con toccante espressività. Di livello altrettanto buono è stato il Concerto n.3 di Bartók, anche se il pianista Adrian Oetiker non ha trovato un'intesa ottimale con Hamar nel primo movimento. Bellissimi gli altri due movimenti. Il direttore ha dimostrato grande intelligenza e sensibilità nei "Preludi" di Liszt, il cui finale energico è stato reso con particolare efficacia. Eccezionale cura del dettaglio, poi, nell'interpretazione delle Danze di Galanta di Kodaly, che hanno entusiasmato il pubblico che ha salutato calorosamente il direttore e i bravi orchestrali.

I ritmi spagnoli del francese Ravel

Venerdì 7 e domenica 9 dicembre Michel Plasson dirigerà Chasse Royale et Orage da "Les Troyens" di Berlioz, con la partecipazione del soprano Lisa Houben. Seguirà Le Poème de la Mer et de l'Amour di Chausson. La seconda parte del concerto sarà dedicata a Ravel, con l'Alborada del Gracioso. Il brano, fortemente ispirato dalla musica spagnola, simula lo stile chitarristico. L'Alborada è caratterizzata da un accentuato virtuosismo orchestrale; il suo spirito burlesco, unito ad un'orchestrazione geniale e pimpante, la rende una vera perla musicale di quel periodo. L'ultima composizione proposta sarà Rapsodie Espagnole, brano in quattro parti visceralmente legato alla Spagna. Il suadente e misterioso inizio, non privo di inquietudine, lascia il posto ad una languida malaguena, per passare poi all'habanera, di carattere timido e quasi "pigro". L'ultima parte spazza i toni sommessi e per certi versi selvaggi, sfociando in un'esplosione di colori tipica della musica iberica.

Alessio Fabra

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

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. 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 PROGETTO MED.I.CO.

Medico chirurgo, specialista in Chirurgia vascolare - Nutrizionista - Omeopatia - Omatossicologia - Test biorisonanza - QXCU - Intolleranze alimentari - Floriterapia di Bach - Biomesoterapia - Idrocolonerapia.
Via Terrasanta 39 Tel. 0917302828 - edi@beneinforma.it

STUDIO "NUTRIZIONE E DIETETICA"

Cura alimentare dell'obesità e dei dismetabolismi - Dieta Zona - Impedenzometria, Plicometria, tabelle personalizzate. Per appuntamento tel. 091 6269711 - cell. 334 9479347 - Via Maggiore Toselli 85

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

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

ANNUNCI

Studente del Conservatorio dà lezioni di solfeggio e teoria di base. Telefonare al n. 334 525286

Cerchiamo produttori per la nostra rete di vendita. Inviare curriculum a: commerciale@nellattesa.it, specificando eventuali esperienze precedenti nel settore e recapiti telefonici.

Cerchi una farmacia?

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

■ A PALERMO

Dall'8 al 15 dicembre

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076

Cuccia A. via Caduti sul lavoro 104 (T. Natale) - tf. 0916910416

Del Centro p.zza Castelnuovo 31 - tf. 091589841

Della Statua p.zza Vitt. Veneto 11 - tf. 091515209

Mercadante V. v.le Regina Elena 72 (Valdesi) - tf. 091450381

Orlando M. via Padre G. Puglisi 82 (Romagnolo) - tf. 091392900

Pensabene via G. Besio 55/B (Brunelleschi) - tf. 091205031

Ruffino via Mogadiscio 1/B (Passo di Rigano) - tf. 091222564

Torina L. c.so C. Finocchiaro Aprile 16 - tf. 091585238

Tripi I. via Aloï 3/C-D (Falsomiele) - tf. 0916484273

Verga E. c.so Calatafimi 468 (Mezzomonreale) - tf. 091423785

FARMACIE NOTTURNE

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076

Bonsignore v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091400219

Cali D. via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) - tf. 091361887

De Gasperi p.zza De Gasperi 32 - tf. 091521403

Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 31 - tf. 0916814016

Fatta C. via S. Maria di Gesù 3 (Guadagna) - tf. 091447268

Inglese via M. Stabile 177 - tf. 091334482

Lo Cascio Mendola via Roma 1 (Stazione) - tf. 0916162117

Menni G. via Archimede 182 - tf. 091 320461

Orlando F. via N. Garzilli 56 - tf. 0916251593

Ponte Oreto via Oreto 322/a - tf. 091444537

Sacro Cuore p.zza P.pe Campo-reale (Agip) - tf. 091214137

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

Strasburgo v.le Strasburgo 202 - tf. 091527986

Tulone via Aspromonte 97 - tf. 091206017

Verga E. c.so Calatafimi 468 - tf. 091423785

Zuffi M. via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894

dal 9 al 15 dicembre

■ A BAGHERIA

Di Fede A. c.so Butera 495 - tf. 091 934776

■ A PARTINICO

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

dal 3 al 9 dicembre

■ A CARINI

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

■ A CEFALU'

Cirincione c.so Ruggero 144 - tf. 0921 421209

■ A CORLEONE

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

■ 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

Curreri C. Via Vittorio Emanuele - tf. 0918141920

Carta nell'attesa... Club

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

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

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