



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. 47 - 24 dicembre 2007

■ PUNTI DI VISTA

Ancora grazie

Un anno che si rispetti non deve andar via in silenzio, senza nessuno che lo saluti: se è vero per molti che i problemi sono stati tali da lasciare poco spazio ai momenti felici, è anche vero che non siamo più abituati a gioire delle cose semplici. Ad esempio inizierei con un grazie per esserci tenuti compagnia, voi lettori e noi giornale: a giudicare dai riscontri possiamo dirci soddisfatti del gradimento che ci riservate e questo dà slancio ad ogni iniziativa. Si è generata una corrente d'affetto che produce pensieri e sentimenti in voi e in noi: proposte, considerazioni, critiche sono caratteristiche di chi vuol costruire qualcosa.

E' stato un anno di vita stentata, è vero, in un quadro di recessione economica che coinvolge tutti: cittadini indebitati di uno Stato indebitato, ma ancora tutti follemente incollati alla tv a guardar vetrine di un benessere falso, ma intelligentemente posto in bella mostra televisiva. Forse, tra una difficoltà e un'altra, qualcuno ha riscoperto il valore della vita lavorata con dignità e onore. Allora grazie.

Forse qualcuno ha capito che, in una vita così, quello che affligge è spesso solo il superfluo: l'auto che non riusciamo a cambiare, o la vacanza che siamo costretti a trascorrere "solo" a Mondello, quando gli altri mostrano le solite foto di crociera.

Un altro grazie. Ma se siamo riusciti a fare ancora una partita a carte con alcuni amici veri, grazie. Se la domenica ci siamo ritrovati tutti a tavola, in famiglia, dopo aver percorso le vie di una città ritrovata, grazie. Se una malattia ha fatto comprendere meglio cosa vuol dire solidarietà, altruismo, amore, in chi l'ha vissuta e in chi l'ha servita, grazie.

La lista si allunga man mano che il pensiero abbandona la banalità e cerca di comprendere la profondità dell'esistere e può servire a saper ringraziare, dono di cui non tutti son dotati, ma che auguro con tutto il cuore ai nostri fantastici lettori.

Diego Fabra

Un progetto per inserire i disabili psichici nel mondo del lavoro

Borse lavoro e tirocini lavorativi per disabili psichici. Il progetto è dell'Ausl 6 di Palermo che ha presentato l'iniziativa nel corso di una Conferenza stampa. L'investimento è di quattrocentottanta-mila euro e vedrà coinvolti cinquantatre pazienti che saranno avviati in percorsi formativi, di orientamento e inserimento al lavoro.

"Si tratta di un progetto che contribuisce al superamento di quello scoglio culturale che ancora pregiudica il pieno inserimento dei disabili psichici nel mercato del lavoro - ha sottolineato il direttore generale dell'Azienda sanitaria palermitana, Salvatore Iacolino - stiamo coinvolgendo una categoria più svantaggiata di altre proprio perché penalizzata da pregiudizi culturali e sociali".

Sono complessivamente sette i progetti (di cui uno sperimentale) elaborati dal Dipartimento Salute Mentale e prevedono, tra l'altro, percorsi di formazione per l'acquisizione di tecniche di restauro del legno, la realizzazione di un punto vendita di prodotti biologici, la costituzione di un centro culturale, la gestione di laboratori artigianali, l'inserimento lavorativo in ambito agricolo e in attività di pulizia all'interno della stessa Azienda sanitaria. "La sperimentazione - ha aggiunto Iacolino - ci permette d'inserire soggetti deboli, che altrimenti non avrebbero possibilità di altro genere. Abbiamo visto che nonostante l'esperienza e il supporto dei servizi, pochi sono quelli che riescono a mantenere il rapporto di lavoro".

Nell'ambito del progetto di inserimento lavorativo, venti posti sono destinati alle attività di tirocinio di orientamento e formazione. Si tratta di un'esperienza di addestramento professionale sul luogo di lavoro e può essere sostenuta da momenti di formazione teorica integrata all'attività pratica. (n. r.)

AUGURI!

Da parte di tutti noi buon Natale e buon anno!
Ci ritroveremo il 7 gennaio 2008



INAP

ISTITUTO NAZIONALE
ASSISTENZA PREVIDENZIALE
TEL. 346 0424837

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

tempi estremamente ridotti

CONSULENZA
ED ASSISTENZA
AMMINISTRATIVA
E GIUDIZIARIA
TOTALMENTE
GRATUITA*

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

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

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

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

www.gruppogenesi.com



ISTITUTO NUOVE TECNOLOGIE IN SANITA'

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

Un rivoluzionario corso con la più antica delle Medicine:
"L'Ayurveda"... leggi nel sito
WWW.GRUPPOGENESI.COM

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

**DAY SURGERY: MEDICINA DELLA RIPRODUZIONE
GENETICA ANALISI CLINICHE**

Direttore Dott. Giuseppe Valenti
Via P.P. Vasta, 2 - Via G. Sciuti, 128 90144 Palermo
Tel. 091/309380 091/6250163 091/300661

autorizzazione n° 36690 del 14.12.2001

Alla Polisportiva Palermo il primo Rheuma Laser siciliano Il direttore amministrativo della Società spiega le modalità per usufruirne

Non sono pochi i siciliani che si sobbarcano a costosi spostamenti per sottoporsi alle sedute terapeutiche con il Rheuma Laser nei centri specializzati del nord Italia, i soli ad utilizzare questa innovativa cura delle malattie reumatiche. Questo fino ad oggi perché la Polisportiva Palermo ha aperto il primo centro terapeutico siciliano che utilizza il nuovo strumento di cura. Salvatore Modica, direttore amministrativo della Società palermitana ci ha spiegato le modalità di approccio alla terapia con il Rheuma Laser.

Cosa significa per Palermo questa nuova terapia?

Si tratta di un risultato importante, molto importante, se consideriamo che i benefici del Rheuma Laser sono già noti da tempo nelle regioni del nord Italia e parecchi dei nostri concittadini affrontano viaggi spesso onerosi per sottoporsi alla terapia. Adesso la Polisportiva Palermo offre questa possibilità, proprio a Palermo, a chiunque, affetto da malattie reumatiche, abbia bisogno di una cura appropriata. È una grande novità in campo terapeutico, segno efficace di aggiornamento nell'applicazione di tecniche sofisticate per patologie così diffuse. La Polisportiva Palermo, azienda rinomata nel campo della riabilitazione, investe nella ricerca scientifica e tecnologica senza scopo di lucro con l'unico obiettivo di destinare ai propri utenti un potente ed utile meccanismo tecnologico come metodo di cura.

Quali saranno le procedure di accesso al servizio?

Sarà sufficiente una telefonata di prenotazione al numero della Polisportiva Palermo 091/6703078 e verrà fissata una visita specialistica per valutare la possibilità di ricorrere al Rheuma Laser. Un esame approfondito ed una accurata diagnosi permetteranno al paziente di sottoporsi all'esecuzione della terapia che ha una durata media di pochi minuti. Lo specialista operatore, figura di grande professionalità formata con un corso specialistico mirato, procederà quindi all'esecuzione della terapia adottando soltanto la precauzione di far indossare e, farlo a sua volta, uno speciale tipo di occhiali a protezione della radiazione emessa. Il risultato dell'efficacia terapeutica è confermato dallo stesso paziente per le rapide capacità di recupero e di riduzione dello stato doloroso e infiammatorio. Si tratta quindi di uno strumento di evidente risultato per chiunque voglia riappropriarsi del proprio benessere fisico.

Dove si terranno le terapie?

Gli spazi sono quelli della Polisportiva Palermo, sita in via Belgio n.2/A, impianto da tempo affermato e molto noto nel territorio sia dal punto di vista sportivo che da quello riabilitativo. Ambienti adeguati e personale specializzato permetteranno di offrire un servizio di notevole qualità non solo ai cittadini palermitani, ma a tutti coloro che vorranno migliorare il proprio stato di salute.

Le interviste in pagina sono di Fabrizio Dieli



Il Prof. Giuseppe Oranges spiega che cos'è e come funziona il Rheuma Laser

Un raggio contro le malattie reumatiche

Tra i primi utilizzatori del Rheuma Laser, il Prof. Giuseppe Oranges - docente presso la Scuola di specializzazione in Reumatologia dell'Università di Firenze, presidente dell'Associazione Italiana Spondiloartriti, direttore responsabile delle riviste "AR- Artrite e Reumatismi" ed "SA" dedicata alle problematiche dei pazienti affetti da spondiloartriti sieronegative - è certamente il referente più indicato per illustrare le caratteristiche del Rheuma Laser e delle sue applicazioni.

In che cosa consiste il Rheuma Laser?

La ringrazio di questa domanda perché mi permette di dire che l'acronimo- laser- deriva dall'inglese Light Amplification by Stimulated Emission che vuol dire "amplificazione della luce per emissione stimolata di radiazione". Rheuma laser rappresenta una novità terminologica che accoppia la malattia al principio attivo che la combatte, per cui possiamo dire che esso rappresenta un dispositivo che emette una particolare radiazione luminosa monocromatica ed unidirezionale, studiato e finalizzato alla terapia analgica, antinfiammatoria, antiedemigena e biostimolante di malattie reumatiche come artrosi, artriti, ecc... mirata nelle sedi anatomiche lese, osteoarticolari e/o muscolotendinee.

A quali pazienti è rivolta la terapia?

Come ho specificato precedentemente, il Rheuma Laser è rivolto ai malati affetti da malattie reumatiche e comunque a malattie osteoarticolari croniche che presentano riacutizzazioni frequenti e dolorose. Dopo una attenta valutazione clinica (utile anche la diagnostica ecografica) il medico operatore procede alla definizione del dolore e della zona interessata per poter decidere la scelta del protocollo terapeutico idoneo per quel dato paziente. La durata della terapia con luce laser ad alta energia è di pochi secondi o in alcuni casi di qualche minuto. Il numero delle sedute va da quattro, sei o dieci ed il paziente viene seguito e valutato ad ogni seduta, cambiando probabilmente protocollo se la situazione clinica varia.

Quali sono i limiti e quali i benefici della terapia?

Non ci sono controindicazioni in assoluto, ma precauzioni da prendere rappresentate dal fatto che sia il paziente che il medico operatore devono indossare un particolare tipo di occhiali durante l'esecuzione della terapia. Per quanto riguarda l'efficacia della terapia ci affidiamo all'evidenza clinica controllata da metodiche scientifiche e possiamo dire che la terapia laser ad alta energia nelle patologie dolorose e croniche tende ad eliminare o ridurre notevolmente il dolore, le tumefazioni frequenti in sede articolari, migliorando così la funzionalità della parte lesa e di conseguenza la qualità di vita

redazionale



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

Direttore responsabile
Francesca Patané (direttore@nellattesa.it)
Direttore editoriale
Diego Fabra (diego@fabra.biz)
Vicedirettore
Maurizio Crispi (maurizio.crispi@nellattesa.it)
Comitato etico scientifico
Maurizio Crispi coordinatore
Silvio Buccellato servizi sanitari pubblici
Gaetano Cappellino diagnostica per immagini
Angelo Coco prodotti farmaceutici
Salvatore Crispi diverse abilità
Monica D'Addelfio pedagogia 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
Piennico 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 18/12/2007
Pubblicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
È consentita la riproduzione citandone la fonte



Come cambiano i tempi...
Quando ero giovane io,
per i problemi di cuore
c'era il principe azzurro:
oggi, invece, a pensarci
è il pesce azzurro!!!

Il pesce azzurro, buon alleato per la prevenzione cardiovascolare

In Italia, ogni anno, circa centocinquanta-mila persone sono colpite da un attacco cardiaco e circa duecentomila persone muoiono per malattie cardiovascolari, cioè tutte le patologie a carico del cuore e dei vasi sanguigni. La più frequente è la cardiopatia ischemica, favorita da fattori di rischio che si dividono in "non modificabili" (età, sesso e familiarità) e "modificabili" (fumo, colesterolo, pressione arteriosa, sedentarietà, sovrappeso, diabete e stress). I quadri clinici della cardiopatia ischemica sono l'angina pectoris, l'infarto miocardico e la morte improvvisa. La salute e la forza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, pressione alta e diabete. Tutti fattori di rischio cardiovascolare, diabete e tumori. L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale (frutta, verdura, legumi, carni magre, latte scremato e prodotti caseari magri) costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un'alimentazione corretta, cioè una dieta adeguata, è il primo sistema da adottare per abbassare il rischio cardiovascolare. Il pesce azzurro è un alimento adatto a soddisfare le esigenze di tutta la famiglia.

Si definiscono azzurri quei pesci dalla colorazione dorsale blu scuro (ma spesso è presente anche un po' di verde) e ventrale argentea. Generalmente sono di piccole dimensioni e

abbondano nei nostri mari.

Questa prerogativa li rende decisamente economici.

Ma quali sono questi famosi pesci azzurri? Sono l'acciuga o alice, l'aguglia, il pesce spada, la sardina, lo sgombro e il tonno.

Negli ultimi dieci anni medici e nutrizionisti hanno evidenziato l'importanza del consumo di pesce quale alimento alternativo ad altri cibi proteici come formaggi, uova e carni di altri animali.

Ricco di sali minerali (lo iodio, il fosforo e il calcio) e vitamine, altamente digeribile, facile da masticare, il pesce è un alimento adatto a tutte le fasce d'età.

Dal punto di vista nutrizionale il pesce - e soprattutto il pesce azzurro - presenta, infatti, un apporto di proteine di elevata qualità e una particolare composizione dei grassi, ricchi di acidi grassi insaturi, tra i quali alcuni capaci di abbassare sia i grassi, sia il colesterolo nel sangue.

Il pesce deve essere portato in tavola almeno due volte la settimana, anche per variare con sapori nuovi il solito menu a base di carne. Ma il consumo del pesce non può da solo prevenire o risolvere i danni provocati da un'abituale alimentazione squilibrata e troppo ricca di calorie. E' di fondamentale importanza, quindi, seguire una dieta corretta e bilanciata, da associare quanto più possibile ad una vita non sedentaria.

Sergio Fasullo

cardiologo dell'Ospedale Ingrassia

inbox

Cambia l'obiettivo del geriatra

I moderni geriatri non si rivolgeranno più solamente ai pazienti più anziani, ma cercheranno di far invecchiare nel miglior modo possibile la popolazione. E' il progetto che nasce dall'ultimo Congresso nazionale, con un impegno congiunto rivolto ai pazienti over cinquanta, che attraverso una serie di controlli e interventi medici potranno aspirare a un futuro sereno e lungo.

Scoperte molecole anti-età?

Il prof. Sinclair, celebre per i suoi studi sul resveratrolo, molecola anti-ossidante dalla potenziale azione anti - invecchiamento, ha messo a punto un nuovo gruppo di molecole, per adesso denominate "nuove entità chimiche", che sembrano essere mille volte più potenti del resveratrolo. Gli studi sui modelli animali sono molto promettenti anche per l'uomo.

Colesterolo e attività fisica

L'aumento del colesterolo Hdl, il cosiddetto colesterolo buono, è spesso correlato all'aumento dell'attività fisica: in effetti questo è dimostrato da studi specifici. Ma sembra che per poter avvenire in modo significativo deve prevedere almeno 120 minuti di attività la settimana, ripartiti in non meno di 30 minuti buoni a seduta. In ogni caso, occorre sempre incoraggiare il movimento a qualsiasi età.

La soia contro l'ipertensione

Bastano 25 grammi di proteine di soia al dì per veder ridurre i valori di pressione arteriosa in gruppi di pazienti moderatamente ipertesi e dislipidemiche. Lo studio deriva dall'osservazione che le popolazioni che fanno uso regolare dell'alimento hanno una bassa incidenza di malattie cardiovascolari e di ipertensione arteriosa.



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



Osteo & Imaging s.a.s.

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

Ortopedia - Traumatologia - Fisiokinesiterapia
Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per ortodonzia - Mammografia H.F. digitale Stereotassi
- T.C. Spirale - Ecotomografia 3D live
(internistica, senologica, ginecologica, ostetrica 3D, pediatrica,
muscolo-tendinea ed osteo-articolare)
Eco-Color-Doppler e PWR-Doppler (vascolare, oncologico, fetale)
Morfometria vertebrale digitale Mineralometria ossea computerizata (M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption) - Laserterapia -
Magnetoterapia - Crioterapia

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

Rimasto solo, Celesti allungò le gambe sotto il tavolino, stiracchiandosi voluttuosamente. Solo in quel momento s'accorse d'aver trascorso quelle ore del mattino in una sorta di tensione diffusa. Il suo primo giorno di lavoro come commissario di polizia. S'era detto tante e tante volte che non gli importava nulla di quell'occupazione non desiderata, non amata, eppure s'era lasciato prendere dall'emozione. Si sentì un po' arrabbiato con se stesso. Scacciò dalla mente quel fastidioso pensiero e si guardò intorno. Non erano molti gli avventori adesso che l'ora di pranzo s'avvicinava. I più, sorseggiato l'aperitivo (un bicchiere di vino rosso era stata la scelta più diffusa), s'erano alzati per recarsi a casa. Ad un tavolino poco discosto dal suo un giovane, che pareva essergli vicino per età, era rimasto probabilmente per il pranzo. Quando pensava di non essere visto, lo scrutava con curiosità. Celesti se ne accorse e gli rivolse uno sguardo che, a modo suo, avrebbe dovuto metterlo a posto. Parve sortire l'effetto contrario poiché l'uomo s'alzò e s'avvicinò con la mano tesa.

"Permetta che mi presenti, professore Salvatore Graziani".
Non attese d'essere invitato e sedette a fianco di Celesti.
"Non ho potuto fare a meno d'udire che chiedevate di Niceta".
"Lo conosce?"
"Insegniamo nella stessa scuola. Mi chiedo sempre cosa ci stia a fare un liceo classico a Calatubo. E' un non senso. In un centro così piccolo e così sperduto. Gli insegnanti sono neolaureati alle

Il mistero di Calatubo

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



prime esperienze o, come Niceta, persone che sono nate qui e qui trascorrono i loro ultimi anni di lavoro. Calogero, in realtà, è un caso a parte. Ha sempre insegnato in paese e molti dicono che avrebbe potuto avere cattedre ben più prestigiose. Pare sia un insegnante raffinato, colto".

"Pare?"
"Pare di sì, io non potrei dire nulla di lui, è taciturno con tutti, a maggior ragione con me che lui considera un incompetente principiante. Non è venuto a scuola né sabato, né lunedì. Si pensava fosse malato, ma evidentemente non è così". Guardò Celesti con aria interrogativa. Questi taceva assorto nei suoi pensieri. Di certo quei ritagli di giornale che teneva nella tasca della giacca non erano ambientati in paese. Era l'unico labile appiglio e, forse,

l'unica nota stonata di tutto ciò che in quelle ore aveva saputo del professore. Le poche persone con cui aveva parlato gli avevano rimandato la medesima immagine, quella di un uomo schivo, taciturno, tutto preso dalla quotidianità sempre uguale: l'insegnamento, la casa, il bar, la vecchia domestica.

"Vorrei parlare ancora con la sorella, nessun uomo è così, così..." Celesti non sapeva dirsi cosa intendeva con quel "così". Banale forse, neanche, ecco, privo di qualsiasi caratteristica veramente sua. Si riscosse dai suoi pensieri e guardò gentilmente l'uomo seduto al suo fianco.

"Pranza anche lei qui?"
"Sì, non mi va di cucinare, sono solo e sopporto il cibo quasi sempre uguale che Turiddu prepara, quantomeno sono certo di man-

giare roba genuina".
Bartolo s'avvicinò reggendo due piatti che pose innanzi ai due commensali.

"Il formaggio grattugiato c'è già?"
Ebbe in risposta un cenno d'assenso con il capo.

"Parmigiano o caciocavallo?"

"Cacio".

"Cacio?"

Graziani ascoltava divertito. "A Calatubo c'è un solo formaggio da grattugiare e lo chiamano cacio, non mi chieda cosa sia di preciso, ha un buon sapore in fondo. Buon appetito".

Mangiarono silenziosamente. Celesti spostò il piatto ormai vuoto e s'appoggiò allo schienale della sedia. Guardò pensieroso il professore.

"Verrò a parlare con la preside, magari domani".

"Sarà un evento epocale".

Graziani ridacchiò sommessamente. "Anche la preside è veramente una persona all'antica, a volte mi chiedo come facciano gli studenti a sopravvivere in un ambiente così ammuffito. La saluto commissario, ci rivedremo". Si alzò e lentamente s'incamminò lungo corso Vittorio Emanuele.

Celesti ristette sempre più assorto nei suoi pensieri.

"Ci sarà un computer al commissariato, un collegamento Internet... Ma cosa cercare?"

Certo che nessuno stava occupandosi di lui, tirò fuori dalla tasca i vecchi ritagli di giornale. S'accorse che in uno si leggeva una data, 1 marzo 1968.

"Cosa è successo il primo marzo 1968 e dove?"

S'alzò e s'avviò verso il commissariato. (6 - continua)

La Carta Costituzionale compie sessant'anni

Nell'edizione straordinaria della Gazzetta Ufficiale del 27 dicembre 1947 è stata pubblicata la nostra Costituzione, entrata in vigore il successivo 1° gennaio 1948, ed è così nata la nostra identità di popolo. Il primo gennaio 2008, quindi, la Carta Costituzionale compirà il sessantesimo anno. In 139 articoli e 18 disposizioni transitorie e finali la Costituzione racconta chi siamo, da dove vengono i nostri valori e dove ci porteranno i nostri ideali. L'attuale governo sta preparando delle iniziative in occasione dell'anniversario della Costituzione italiana ed una campagna d'informazione per far conoscere meglio ai cittadini la Carta Costituzionale. I principi fondamentali della Costituzione sono ancora validi ed il testo della Carta Costituzionale è chiaro e moderno e va direttamente al cuore dei problemi, con un linguaggio ancora comprensibile sessant'anni dopo la sua entrata in vigore. Non va dimenticato che il testo della Costituzione è il risultato di un compromesso serio e approfondito tra i diversi partiti che dimostra come "compromesso" può essere una parola alta, cioè la sintesi tra diverse visioni della società. Purtroppo i cittadini italiani conoscono poco la Carta costituzionale e, di conseguenza, i diritti e i doveri fondamentali di ogni cittadino. Sarebbe auspicabile che le iniziative per festeggiare il sessantesimo anniversario della Costituzione coinvolgessero il più vasto numero di cittadini possibile e servissero soprattutto a farne conoscere il testo, che è patrimonio comune di tutti, anche di quei cittadini che non hanno voluto o potuto averne conoscenza attraverso specifici corsi di studio.

Laura Morreale
avvocato
lmorreale@supereva.it

I proverbi di nonna Cicia

Ccu zoppi nun ballari e ccu checchi nun cantaari

Non ballare con gli zoppi e non cantari con i balzubienti, cioè non si devono mai prendere sottogamba le qualità degli altri

Ogghiu 'n summu e meli 'n funnu

L'olio buono sta in superficie e il miele buono in fondo

Bona maritata senza soggira e cugnata

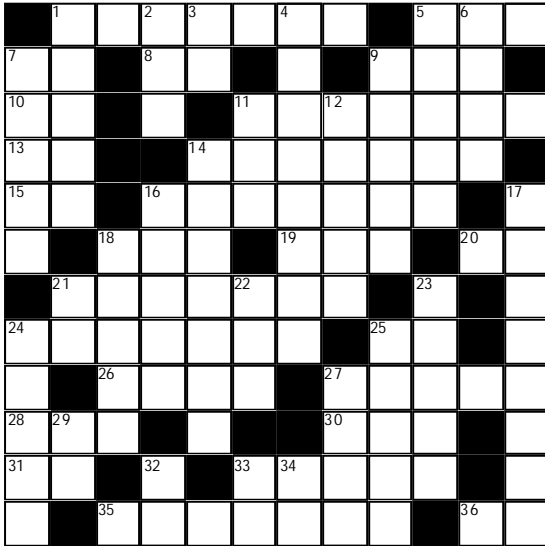
E' ben sposata la donna che non ha né suocera, né cognata

Megghiu cuntintàrisi ca lamintàrisi

E' meglio accontentarsi che lamentarsi



a cura di Alessio Fabra



ORIZZONTALI

1 Paesaggio tipico dei Paesi arabi (se non lo sai guarda nel "Caffè in pillole") **5** Ritorna nella valle **7** Pari di meta **8** Due volte nel cocomero **9** Quelle geologiche sono molto lunghe **10** Ne fu segretario Aldo Moro **11** La bomba che scoppiò su Hiroshima **13** Esercito Italiano **14** Sono del "Cancro" e del "Capricorno" **15** Dio egizio del sole **16** Ira, rabbia **18** Il braccio inglese **19** Pianta del sapone **20** Affer-

mazione **21** Trasformazione che avviene a pressione costante **24** Allegre, amene **25** Cremona **26** Lega Italiana per la Lotta contro l'Aids **27** Antica popolazione indoeuropea dell'Europa dell'est **28** Specie di mosca del bestiame e di stalla **30** Il suo in inglese **31** L'elettrodomestico più popolare **33** Alessandro Cecchi conduttore televisivo **35** Anticipi, accenti **36** Preposizione articolata

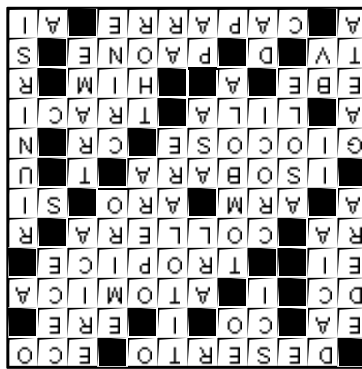
VERTICALI

1 Il regno di Decebal **2** Uno sport invernale **3** Il dittongo di leone **4** Chi esercita stabilmente un ufficio o una funzione **5** Radice per fabbricare pipe e per fare scope **6** Legumi **7** Rampicante sempreverde **9** Un... collega dello sceicco **11** Agenzia Regionale per il Lavoro **12** Componimento, lavoro **14** Un classico gioco natalizio **16** Segnano le ultime dimore **17** Radunarsi, ritrovarsi **18** Occhielli **21** Istituzione Internazionale **22** Misura la sensibilità delle pellicole fotografiche **23** Intrighi, macchinazioni **24** Ospitava un antico carcere **25** Il capello del cavallo **27** Figlio di Odino, dio dei tuoni e dei lampi **29** Le disparti in bava **32** Indica provenienza **33** Palermo **34** Due in arte

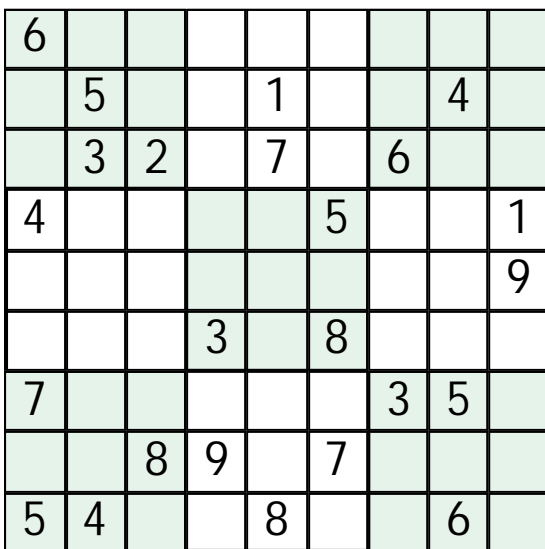
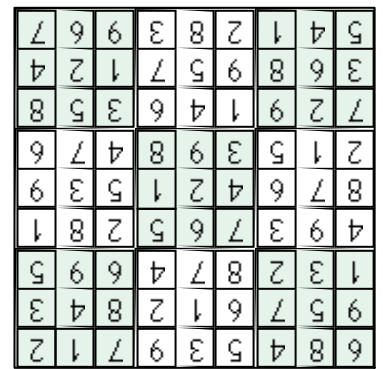
sala d'attesa di Mariella Falzone e Pierrico Di Trapani



SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA



SOLUZIONE DEL SUDOKU



SUDOKU

Come si gioca

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.

caffè in pillole

UNA FAVOLA SUL CAFFÈ Tra le tante leggende sorte intorno alla nascita del caffè, una particolarmente romantica viene dall'Oriente, dallo Yemen, per l'esattezza. La fiaba narra la storia di un giovane discepolo di un saggio che si era innamorato della figlia del potente califfo.



Questi, non appena venne a conoscenza dei sentimenti del giovane, che non era ricco, lo esiliò nel deserto. Il giovane, disperato, vagò nella immensa distesa di sabbia, finché un giorno uno splendido uccello inviatogli dal suo maestro lo raggiunse e con il suo canto invitò il giovane a seguirlo. Raggiunta una duna, il volatile vi si posò, poi, levatosi in volo, scomparve. Nel punto in cui l'uccello aveva toccato la sabbia, spuntò una pianta. Il giovane raccolse i chicchi della pianta, ne ricavò una bevanda forte e nera e l'offrì ad alcuni pellegrini di Moka che, dopo averla gustata, lo invitarono a tornare con loro in città. Divenuto ricco grazie alla bevanda che - manco a dirlo - era caffè, il giovane coronò il suo sogno e sposò la figlia del califfo.



concessionario per Palermo
Pietro Tarantino cell. 347 5842802

www.zicaffe.com

Dal 1929
la passione
per il caffè
Zi
zicaffe

È ormai assodato che le dipendenze patologiche si combattono non solo mediante l'applicazione di specifiche terapie con farmaci, ma anche per mezzo di interventi integrati che, oltre a fornire un supporto psicologico e psico-sociale, si giovino dell'attivazione d'un approccio familiare (dal counseling a specifiche azioni, più o meno complesse) e dell'applicazione della metodologia di rete, ai fini della realizzazione di prassi terapeutiche più incisive e d'una prevenzione più efficace.

In quest'ambito, gli interventi sono tanto più efficaci quanto più precocemente si attivano, anche perché, prima di arrivare al consumo "problematico" di droghe, esiste un periodo intermedio che, a volte, può estendersi per alcuni anni nel corso dei quali il comportamento dipendente si va strutturando.

Si comprende da ciò che, essendo gli adolescenti particolarmente esposti alle sollecitazioni verso l'uso di droghe, sia particolarmente importante riconoscere precocemente la necessità d'un primo intervento di valutazione e, se è il caso, anche terapeutico, allo scopo di tentare di destrutturare il comportamento dipendente mentre esso è ancora fluido.

intervento potenziato

Ciò, da alcuni anni, accade anche a Palermo, dove - storicamente - i servizi per le tossicodipendenze hanno operato tenendo d'occhio tutti questi aspetti e dove, in anni più recenti, si è potenziato l'intervento nei confronti dei soggetti nella fascia d'età più esposta al rischio di dipendenza, grazie a "Telemaco" che è, assieme, un progetto e la sede di un centro che si occupa, appunto, di adolescenti.

"Telemaco", per la precisione, è il "Centro di prevenzione, consulenza e terapia per adolescenti e famiglie" del Dipartimento dipendenze patologiche dell'Ausl 6 di

"Telemaco" per combattere le dipendenze dell'adolescente

A Palermo un centro dell'Ausl 6 dà risposte efficaci all'uso di sostanze psicoattive

Palermo, attivato come "Servizio specialistico a vertice familiare" (in base alla L. n° 328 del 2000 - Azione 24 del Piano di Zona) ed è gestito da operatori di diversa professionalità dell'Azienda, provenienti dai Ser.T (Servizi per le tossicodipendenze) e dal Servizio

di Pedagogia. Sin dalla sua costituzione - nel 2000 - ha utilizzato - per l'approccio familiare - l'ottica sistemico-relazionale e la metodologia di rete per la progettazione e la realizzazione di interventi con nuclei familiari, all'interno dei quali uno o più

membri abbiano sviluppato una dipendenza patologica sia di tipo farmaco-tossicologico e da alcool, sia "da comportamenti" (alimentare, da video giochi, da giochi d'azzardo, da Internet, ecc...)

Oggi, dopo quasi sette anni di attività, la gamma degli interventi s'è allargata con l'impegno di altri operatori del pubblico e del privato sociale con l'obiettivo comune di valorizzare e potenziare le capacità relazionali dei soggetti a rischio, di quelli con un quadro di dipendenza già clinicamente evidente e dei loro familiari, ma anche con quello - di più ampio respiro - di migliorare la comunicazione genitori-figli, docenti-alunni, nuclei familiari-servizi.

sinergie positive

Attraverso questo complesso registro di interventi, si vuole tentare di attivare sinergie positive, facendo sì che i diversi soggetti implicati nella problematica evidenziata si parlino tra loro e che, soprattutto, imparino a comunicare con le diverse agenzie sociali e sanitarie presenti nella realtà territoriale e di giungere, attraverso questi percorsi, a modificare i comportamenti a rischio con la costruzione di circuiti virtuosi e l'indebolimento di quelli "viziosi" e perdenti. Si tratta di interventi complessi che, se - in alcuni casi - possono esaurirsi in un'unica consultazione, in altri casi sono destinati a durare nel tempo, con l'attivazione contemporanea (o in assi temporali sfalsati) di più attori.

La sede di Telemaco è a Palermo in via Pindemonte 88, presso il Presidio "Pisani".

Gli operatori ricevono dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13, con un'estensione pomeridiana dalle 14 alle 16,30, il martedì e il giovedì. Per l'accesso non è necessaria la prescrizione medica e gli interventi attuati non sono soggetti a pagamento di ticket.

Maurizio Crispi

Mariella Falzone

publiscicula

LIBRI
GIORNALI
RIVISTE
DEPLIANTS
EDIZIONI DI LUSO
POSTER
MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa

SICILIATEMPO

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

A.S.D.C.
Dharma



Yoga
Power Stretching
Ginnastica dolce
Tai-chi
Ginnastica per la terza età

Via Sampolo, 258/260 Tel 3341883011

■ MANGIARBENE

viaggio nel mondo della nutrizione

L'arancia delle meraviglie

L'arancia è un prezioso frutto che ha origini nell'Indocina e nell'antica Cina, importato in Europa e successivamente, grazie a Cristoforo Colombo, in America. Le sue proprietà sono legate ai flavonoidi e alla vitamina C, entrambi antiossidanti e immunostimolanti. Per questo si pensa possano prevenire anche i tumori, ma non è dimostrato. Inoltre, contengono la pectina, fibra solubile che diminuisce il colesterolo nocivo. Il frutto possiede anche effetti benefici sui capillari e sulle vene. Celebri e pregiate le varietà tarocco, sanguinella, moro e navel. Da ricordare che le proprietà salutari sono contenute in parti edibili dell'alimento, dunque, per sfruttarne a pieno i benefici, è preferibile mangiare le arance piuttosto che berne le arance.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

ZUPPA DI CAROTE SPEZIATE E ARANCE

Ingredienti: 1 kg di carote affettate finemente, 2 cucchiaini di olio di noci o olio d'oliva, 2 tazze di cipolle tritate, 2 grossi gambi di sedano, affettati, 1 tazza e mezza di succo d'arancia fresca, un quarto di tazza di vino bianco secco, 1 cucchiaino di cumino tritato, coriandolo e zenzero, 1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata, 1 tazza di latte scremato, latte di riso o di soia a piacere, sale e pepe tritato fresco a piacere, 3 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato, 3 cucchiaini di scalogno finemente tritato.

Conservare e mettere da parte 250 gr di carote. Scaldare l'olio in una casseruola. Aggiungere le cipolle ed il sedano e saltare a fuoco moderato, mescolare frequentemente fino a doratura. Incorporare le carote (eccetto quelle da mettere da parte) in 4 tazze d'acqua, il succo, il vino e le spezie. Portare ad ebollizione, quindi coprire e sobollire a fuoco moderato fino ad ammorbidire leggermente la verdura, per circa 30 minuti. Trasferire il tutto in un contenitore per mixer e passare fino a che sia abbastanza soffice. Rimettere a fuoco lento e mescolare in latte sufficiente per dare alla zuppa una consistenza mediamente densa. Aggiungere sale e pepe a piacere. Lasciare riposare la zuppa per diverse ore prima di servire. Appena prima di servire, stufare le carote rimanenti fino a che siano tenere, ma ancora croccanti, e incorporarle nella zuppa con prezzemolo e scalogno. Assaggiare per aggiustare la consistenza e il sapore prima di servire.

■ LA RECENSIONE

Lisbona. Quello che il turista deve vedere

Fernando Pessoa - Edizioni Einaudi - pp.103 E.10,50

Per il consueto appuntamento dedicato alla letteratura sul viaggio vi presentiamo una breve guida sulla capitale portoghese, scritta intorno al 1925 da un suo illustre figlio: Fernando Pessoa. Il poeta portoghese ci accompagna, in un ipotetico tour, per tutte le meraviglie che essa presenta nei sette colli su cui si estende: giardini, palazzi nobiliari, torri, chiese, piazze, vecchi edifici governativi. Egli ci descrive minuziosamente tutti i luoghi che menziona, mostrando una notevole conoscenza della travagliata storia portoghese in generale e dell'architettura della capitale lusitana. Un breve paragrafo è dedicato ai dintorni di Lisbona ed è preceduto da un altro, non più attuale, sui giornali stampati nella capitale. L'edizione presenta un capitolo, scritto da Maria Teresa Bonafede, sulla città odierna con alcune righe dedicate alla casa di Pessoa. Corredata di fotografie, cartina e indirizzi utili, quest'ultima esposizione è certamente più utile a chi abbia intenzione di visitare la città, ma non v'è dubbio che il confronto tra la Lisbona di Pessoa, caratterizzata da un grande fermento culturale, e quella attuale, scossa da profondi cambiamenti, risulta suggestivo e interessante. Pessoa ha scritto la guida in inglese; la sua scrittura è semplice e asciutta, ma sempre controllata e raffinata. Vi proponiamo, l'incipit del libro: "Per il viaggiatore che vi giunga dal mare, Lisbona, anche vista in lontananza, sorge come una bella visione di sogno, stagliata contro un cielo azzurro che il sole allietta con il suo oro. E le cupole, i monumenti, gli antichi castelli, appena al di sopra dell'insieme degli edifici, sono come lontani araldi di quel luogo delizioso, di quella regione benedetta".

Amir Arouet

Questo libro è in vendita presso Modusvivendi
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. 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.

Dott. Edmondo Palmeri

Medico chirurgo, specialista in Chirurgia vascolare - Nutrizionista - Omeopatia - Omotossicologia - 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



Dott. Giuseppina Ragusa
specialista in Medicina dello Sport - Dirigente medico fisiatra
si occupa di:
• agopuntura omeopatia omotossicologia posturologia
• diagnosi e cura di allergie e intolleranze alimentari
<http://studioalfa.medicinaomeosinergetica.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



Desiderata Salute

30' minuti

di Informazione su Salute & Sanità
dalla parte del Cittadino...

con Emilio Galbo

Ogni Sabato alle 3,4

e replica la Domenica alle 13,25



Canale UHF 41

AFFARE

Vendesì 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

Cerchi una farmacia?

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

■ A PALERMO

Dal 29 dicembre al 5 gennaio

- Calì R. via G. Roccella 251 (S. Rosalia) - tf. 091424071
- Del Castillo via del Manderino 3 (Sferracavallo) - tf. 091530042
- Di Figlia L. via M. Marine 795 (Acq. Corsari) - tf. 0916140132
- Orlando F. via N. Garzilli 56 - tf. 0916251593
- Rappa S. via Leoni 83 (p. Don Bosco) - tf. 091362335
- Roxas G. via La Mantia 101 (c.so. F. Aprile) - tf. 0916511703
- Sferlazzo M. p.zza Porta Montalto 6 - tf. 0916511868
- Simonetti D. via Roma 333 (Posta c.le) - tf. 091584067
- Ventimiglia B. via L. Da Vinci 319 - tf. 091408489
- Zasa v.le Strasburgo 306 - tf. 0916885445

Dal 5 al 12 gennaio

- Arena F.** p.zza G. Amendola 14 - tf. 091333923
- Cuccia G.** via C. Parisio 59 - tf. 0916821518
- Guarisco & Di Vuolo** via F. Baracca 6 - tf. 0916680744
- Maniscalco A.** v.le Michelangelo 1938 (Cep) - tf. 091315689
- Musumeci R.** via E. Restivo 23 - tf. 0916703421
- Pennino L.** via E. Arculeo 20/22 (Perpignano) - tf. 091212116
- Quattrocchi M. G.** p.zza Bologni 25 - tf. 091331594
- Saladino S.** via P.pe di Belmonte 110 - tf. 091581771
- Sciascia M.** via Roma 113 (Standa) - tf. 0916164339
- Trossarelli** via F. P. Perez 68 - tf. 0916161132
- Zuffi M.** via I. Rabin 1 (ang. Amm. Rizzo) - tf. 091544894

FARMACIE NOTTURNE

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

- Ponte Oreto via Oreto 322/a - tf. 091444537
- Sacro Cuore p.zza P.pe Campo-reale (Agip) - tf. 091214137
- Sferlazzo M. p.zza Porta Montalto 6 - tf. 0916511868
- Strasburgo v.le Strasburgo 202 - tf. 091527986
- Tulone via Aspromonte 97 - tf. 091206017
- Verga E. c.so Calatafimi 468 - tf. 091423785
- Zuffi M. via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894

dal 30 dicembre al 5 gennaio

- **A BAGHERIA**
Mancuso S. C. so Umberto I, 59 - tf. 091/909014
- **A PARTINICO**
Randazzo snc c.so dei Mille 256 - tf. 091 8781304

dal 6 al 12 gennaio

- **A BAGHERIA**
Mazzarella G. Via Milazzo, 21 - tf. 091/963762
- **A PARTINICO**
Randazzo snc c.so dei Mille 256 - tf. 091 8781304

dal 24 al 30 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**
Martorana M. F. via Falcone e Borsellino 82 - tf. 0918725178
- **A MONREALE**
Pedone G. via P. Novelli 71 - tf. 091 6404417
- **A TERMINI IMERESE**
Romano G via Torino 2 - tf. 091 8143009

dal 31 dicembre al 6 gennaio

- **A CARINI**
Governanti C. p.zza Duomo 36 - tf. 0918661129
- **A CEFALU'**
Vacanti D. via Vazzana 6 - tf. 0921 422566
- **A CORLEONE**
Rizzo D. via San Martino 9 - tf. 091 8461147
- **A MARINEO**
Schirò M. A. c.so dei Mille 93 - tf. 091 8725134
- **A MONREALE**
Glorioso A. via Roma 6 - tf. 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 Sàmpolo, 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

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



ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee
AL SERVIZIO DEL FARMACISTA