



nell'attesa...

www.nellattesa.it

settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa

EDIZIONI ASSOCIAZIONE NELL'ATTESA - DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'



è la nostra banca
Perché?
Scopriilo anche tu.
Lo sportello
è in via Catania 24
tel. 091 7829770

anno 3 n.17 - 28 aprile 2008

PUNTI DI VISTA

Le nostre prigioni

Mi accade di parlare ai pazienti e sentir fluire parole e concetti come se appartenessero ad un discorso compiuto, senza aver affrontato prima l'argomento: mi appassiono. Il tema è quella della "prigione", cioè di una condizione che la nuova assistita, seduta dinanzi a me, cita nel descrivere il suo stato d'animo. Dopo decine d'anni trascorsi nella nostra città sente riaffiorare forte il bisogno di tornare a una dimensione più umana. E' nata in una cittadina tranquilla del nord: lì, la mentalità è civica ed efficientista. Soprattutto non vige, come da noi, la prevaricazione, la sporcizia a troppi livelli (etica e ambientale), il caos che impazza nelle strade e negli animi. Da alcuni anni, poi, la signora si è legata alla nostra terra anche col vincolo del matrimonio, avendo sposato un palermitano. Oggi parla di "prigione". Viene alla mia osservazione per disturbi cardiovascolari: ipertensione e accelerazione del battito. Inizio a spiegare che chiunque viva in una gabbia sente stringere le pareti intorno, e più vuole uscire più sale il senso di oppressione nel "contenitore". E' ciò che accade al nostro cuore quando, stretto nella morsa di una prigione dell'anima, inizia a battere più forte. Al medico spesso non resta che iniziare una terapia. Occorrerebbe, invece, far scendere tutta la tensione. Occorrerebbe non tentare la fuga, semmai programmare presente ed avvenire. E vengono giù tanti esempi di "prigioni" ordinarie: i matrimoni sbagliati, ma non gettati al vento; le condizioni opprimenti di tanti posti di lavoro quando si è costretti ad inghiottire ciò che non è digeribile; il "sistema" che vorresti cambiare e che va avanti sempre uguale, tra imbrogli e disuguaglianze; le tasse che soffocano; la burocrazia che intrappola, e via, via così... Mi stupisco: il teorema è chiaro, e mi è chiaro d'improvviso perché spesso soffochiamo di ansia e tachicardia. Siamo come pentole a pressione. Siamo quasi tutti in prigione. E comprendo di colpo il senso del nostro continuo "bisogno di evadere". Grazie alla mia nuova paziente ho compreso una nuova metafora del benessere.

Diego Fabra

La via mediterranea, opportunità da non sciupare

Dall'1 al 3 maggio Palermo, città multietnica, terrà a battesimo il primo "Congresso Pan Mediterraneo di Endocrinologia e Metabolismo" sotto l'egida dell'Ame (Associazione Medici Endocrinologi), in collaborazione con altre istituzioni scientifiche nazionali ed internazionali. Al Meeting hanno aderito specialisti provenienti da venti Paesi del bacino mediterraneo e della vicina area medio-orientale. E' un'iniziativa di valore scientifico, ma anche di grande portata culturale e politica, che ha come obiettivi la definizione dei bisogni di salute in questa grande macroregione, con interesse a prospettare soluzioni operative concrete.

Il Convegno si articola in corsi, letture plenarie, simposi, "incontri con l'esperto" che impegneranno circa sessanta relatori, la maggior parte stranieri. Verranno affrontati i grandi temi dell'endocrinologia metabolica: il diabete, le malattie della tiroide, l'obesità, le malattie metaboliche dell'osso, le dislipidemie. Saranno anche discussi i temi relativi alla salute della donna: la riproduzione, la gravidanza, il postclimaterio.

Grande attenzione verrà riservata alla salute del bambino e dell'adolescente: la pubertà, la bassa statura, la preservazione della fertilità, le complicanze metaboliche e vascolari delle malattie renali. Un corso a parte tratterà la comunicazione con gli adolescenti affetti da malattie croniche: un tema difficile e sofferto che spesso lacerava il rapporto medico-paziente con i ragazzi e le loro famiglie.

Uno spazio sarà dedicato al confronto interreligioso e vedrà relatori esponenti di spicco delle tre grandi religioni monoteiste (cristianesimo, islamismo ed ebraismo). La riflessione avrà per oggetto i temi della salute psico-fisica e spirituale, così come vissuti nei diversi contesti in ragione delle scritture e della prassi propria di ogni religione. Certi che sia maturo il tempo di una via mediterranea anche per i percorsi sanitari, gli organizzatori costituiranno, come atto finale del congresso, un gruppo di lavoro permanente cui idealmente Palermo passerà il testimone per i futuri sviluppi di un progetto collaborativo dell'intera macroregione. Progetto forse ambizioso, ma tremendamente attuale.

Nicola Garofano
endocrinologo



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

CONDIZIONI CHE NON
TEMONO CONFRONTI

ti diamo NETTI
€ 25.000

paghi solo rate fisse
di € 286
nessun costo aggiuntivo

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09
ASSIFIN ITALIA s.r.l.
Corso Tukory, 250 - PALERMO

L'esempio di riferimento è una C.C.E. di 120 rate dip. statale con 48 anni di età. I 10 di servizio
TASSAZIONE: 10% I.P.T. 0,5% I.C.I. 0,5% I.R.P.E.C. 0,5% I.R.P.E.C. 0,5% I.R.P.E.C. 0,5% I.R.P.E.C. 0,5% I.R.P.E.C. 0,5%
Finanziamento a medio termine. Le condizioni di finanziamento sono disponibili presso il sito www.assifinitalia.it

La dieta nei casi d'insufficienza renale

Il 60 per cento circa delle persone affette da insufficienza renale presentano segni di malnutrizione (proteico, calorica o mista).

La malnutrizione è legata ad alterazioni del metabolismo delle proteine, degli zuccheri e dei lipidi allo stato di acidosi ed allo stato di cronica infiammazione. Con il costante incremento della popolazione anziana anche i fattori socio ambientali rivestono Interesse come causa di malnutrizione.

In questi anni è stata elaborata una serie di test per valutare lo stato di malnutrizione: dosaggio di albumina, prealbumina, proteine totali, conta linfocitaria, immunoglobuline, bilancio azotato, SGA, bioimpedenziometria, pcr sono alcuni dei più comuni. Nei pazienti in trattamento dialitico alcuni calcoli permettono di valutare gli apporti proteici (protein catabolic rate, dietary protein intake).

Un algoritmo di valutazione nutrizionale che si può eseguire prevede:

- 1) peso corporeo attuale e ideale
- 2) dosaggio albumina, pcr, bicarbonatemia
- 3) misura dell'introito proteico
- 4) plicometria, BIA

E' da precisare che attualmente non esistono dati sperimentali che supportano queste indicazioni che devono considerarsi indicative.

L'uso di diete a basso contenuto proteico risale agli anni Sessanta. Da allora una gran

mole di studi hanno verificato la possibilità che una dieta a ridotto contenuto proteico possa rallentare la progressione della insufficienza renale fornendo risultati contrastanti.

L'analisi primaria di uno studio denominato Mdrd (Modification of diet in renal disease study). Non ha mostrato benefici statisticamente significativi con l'uso di diete ipoproteiche.

Altri studi, al contrario, hanno mostrato un rallentamento della evoluzione dell'insufficienza renale ed un posticipo dell'inizio dei trattamenti sostitutivi in pazienti che facevano uso combinati di diete ipoproteiche ed ACEI.

Oggi gli obiettivi che la dieta ipoproteica si pone sono:

- mantenere un buon stato nutrizionale
- ridurre la progressione della insufficienza renale
- ridurre la tossicità uremica ed i disturbi metabolici
- prevenire la comparsa di iperparatiroidismo secondario
- prevenire la comparsa di malattie cardiovascolari
- prevenire lo sviluppo di malattie debilitanti.

Ad oggi non sussistono evidenze cliniche che suggeriscono l'uso di diete ipoproteiche per valori di funzione renale di 60 ml/min. Per valori inferiori si usano diete da 0,6 gr/Kg di peso \ die o diete da 0,3 gr/Kgpeso\die con supplementi di aminoacidi. Queste ultime sono poco accettate dai pazienti perchè poco gradevoli e con necessità di introdurre un



gran numero di aminoacidi. Le diete con 0,6 gr \Kg\die di proteine, di cui il 75 per cento a alto valore biologico (quelle contenute nella carne, nel pesce, ecc...), necessita di un apporto calorico di 30\35\ Kcal \peso ideale fornite da lipidi ed idrati di carbonio.

Il quantitativo di proteine e di energia rispecchia quello minimo necessario per prevenire un bilancio di azoto negativo, ridurre l'accumulo di prodotti azotati, ridurre il lavoro del rene (iperfiltrazione).

E' da sottolineare, comunque, che sulla base di dati scientifici ad oggi disponibili i benefici della restrizione proteica devono essere definitivamente provati. Nella prescrizione dietetica vanno anche esaminati altri alimenti.

Con il progredire dell'insufficienza renale la capacità di eliminare sodio diminuisce e poiché la ritenzione di sodio peggiora l'ipertensione e l'accumulo di liquidi (edema) è necessario, in generale, ridurre l'apporto. In un paziente anurico l'apporto di sodio non dovrebbe superare i 2\2,5 grammi al di.

L'accumulo di potassio non è comune sino a funzioni renali severamente depresse. Nei pazienti emodializzati una riduzione dell'introito di potassio è indispensabile.

Un capitolo importante nella dieta dell'insufficienza renale è quello legato al metabolismo del calcio (Ca) e del fosforo (Po4).

Per funzione renale modestamente depressa la sintesi di vitamina D viene a diminuire causando alterazioni del metabolismo Ca\Po4 che conducono ad uno stato di iperparatiroidismo secondario con anomalie dello scheletro (osteodistrofia uremica).

L'uso di Vitamina D ed un controllo dell'apporto di fosforo con la dieta (ridurre latte, uova, prodotti caseari), o con farmaci che legano ed eliminano il fosforo (calcio acetato, calcio carbonato, sevelamer, carbonato di lantanio, idrossido d'alluminio) è necessario. Mentre il 50 per cento circa delle calorie deve essere fornito dagli idrati di carbonio (zuccheri), il 20 - 25 per cento dev'essere apportato dai lipidi con un adeguato rapporto tra ac. grassi saturi/polinsaturi. Quando, purtroppo, l'insufficienza renale evolve verso l'uremia terminale, la terapia va modificata (la dieta ipoproteica, ad esempio, non è più necessaria) tenendo conto di quei fattori correlati ai trattamenti sostitutivi che modificano lo stato nutrizionale dei pazienti.

Raffaele Annaloro
neurologo

nell'attesa... 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
Edizioni Associazione Nell'attesa - 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 - progetti - 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 (amir@nellattesa.it)

Vignettisti
Pienrico Di Trapani (picoditrapani@libero.it)

Responsabile commerciale
Marcello Barbaro (commerciale@nellattesa.it)

Pubbliche relazioni
Francesca Abbate (f.abbate@nellattesa.it)

Studi e ricerche
Roberto Gambino (robertogambino@nellattesa.it)

Distribuzione
Fabio Puglisi (redazione@nellattesa.it)
Giusy Noto (redazione@nellattesa.it)

Redazione, uffici: Via Vaccarini 36 - Palermo
Tel/Fax: 0916255846 web: www.nellattesa.it
e-mail redazione@nellattesa.it

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

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia il 22 aprile 2008
Pubblicità inferiore al 50%
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
E' consentita la riproduzione citandone la fonte

"Baffino" è stato realizzato da Letizia Romano (romano.letizia@libero.it)

Medeu.it

Il quotidiano on-line di informazione, documentazione e ricerca socio sanitaria

www.medeu.it

I.B.M.
SERVIZI IMMOBILIARI Cellulare 338 1411643

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. Trattativa riservata

AFFITTASI bivani arredato con gusto centro storico a referenziati. Trattativa riservata.

Il corpo "trasparente": vincere l'anoressia nervosa

Una delle piaghe sociali più attuali, insieme alla bulimia ed all'obesità, l'anoressia nervosa è un disturbo psicologico che coinvolge il corpo. In oltre il 90 per cento dei casi la patologia si sviluppa nel sesso femminile, intorno alla prima adolescenza (tra i tredici e i diciotto anni). Casi di anoressia maschile sono più rari e in genere riguardano chi opera in ambito sportivo. Si manifesta con un'eccessiva preoccupazione nei confronti del peso ritenuto sempre più elevato rispetto a quello "accettabile", con la conseguente profonda paura d'ingrassare.

Relativamente alla percezione della quantità di grasso corporeo, si riscontrano alcune varianti: c'è chi si sente grasso in tutto il corpo, c'è chi, pur riconoscendo la propria magrezza, percepisce come "troppo grasse" solo alcune parti del corpo, in genere l'addome, i glutei, le cosce. In tutti i casi, alla base c'è l'idea, presente nelle ragazze che ne soffrono, che il valore personale dipenda dal peso corporeo e dall'apparenza e, in ultima analisi, che si è validi ed amabili solo se si è magre.

Una caratteristica psicologica fondamentale nelle ragazze anoressiche è, infatti, la bassa autostima che conduce alla paura del giudizio degli altri.

Questo fenomeno ha come conseguenza la tendenza al perfezionismo e al raggiungimento di una perfetta magrezza.

Per perdere peso si usano diverse "tecniche": dal calcolo minuzioso delle calorie degli alimenti, all'esercizio fisico anche ossessivo, fino alla rinuncia ai pranzi in famiglia e con gli amici, fatto che porta inevitabilmente a riflessi negativi sulla propria vita sociale.

Chi soffre di anoressia tende, quindi, gradualmente ad escludersi sempre di più dai propri cari e dagli altri in generale; non sono rare violente discussioni in famiglia per convincere la figlia a "non lasciarsi morire".

Non si deve, poi, dimenticare il ruolo dei sintomi fisici della malattia sulla psiche, che accrescono l'irritabilità. Tra i segni corporei visibili quando il disturbo è già grave vi sono la secchezza dei capelli e della pelle, la bassa temperatura corporea che porta a freddo intenso e potenzia i danni cagionati alle ossa.

Nelle fasi acute della malattia sono presenti spesso anomalie ossee, renali e cardiache che possono portare alla morte: non è difficile capire quanto questa situazione fisica non favorisca l'equilibrio psicologico che non può nemmeno beneficiare del conforto e della cura degli altri.

Cosa fare in queste circostanze?

Premettendo che si tratta di un disturbo insidioso e che, se non trattato tempestivamente, può condurre ad una morte certa, è necessario rivolgersi a strutture specializzate che si avvalgono della collaborazione di varie figure professionali e coinvolgono gli stessi familiari. Tra queste strutture, notevole interesse riveste l'A.B.A., Associazione impegnata dal 1991 nel campo della prevenzione, informazione e ricerca su anoressia, bulimia, e disturbi alimentari.

Poiché in particolari momenti di gravi problemi fisici, quali scompensi cardiaci, potrebbe essere necessario l'intervento ospedalizzante, ci si può anche rivolgere a professionisti specializzati, quali psicologi, opportunamente formati nel campo dei disturbi alimentari.



inbox

La pandemia silenziosa

Circa tre milioni di italiani sono diabetici e almeno altrettanti lo sono, ma non sanno di esserlo. E' questa la cosiddetta "epidemia silenziosa". Il problema del diabete rischia di diventare una piaga sociale, dai numeri catastrofici, in tutto il globo. Si calcola che nel 2025 i diabetici nel mondo saranno quasi quattrocento milioni. "E' la più vasta e veloce epidemia della storia umana" sostiene Claude Mbanya, presidente dell'International diabetes federation. Le misure devono essere adeguate. (Fonte O.M.S.)

Le infezioni ospedaliere

Dal 5 all'8 per cento di tutti i ricoverati in strutture pubbliche o private (cioè, all'incirca 6 - 7000 persone l'anno) vanno incontro a infezioni ospedaliere. E' questo il risultato di uno studio presentato al terzo congresso nazionale della Società per la prevenzione delle infezioni ospedaliere. L'applicazione di un programma efficace di interventi di sorveglianza ne potrebbe prevenire fino al 30 per cento. (Fonte S.I.M.P.I.O.S.)

Allergie in anticipo

Le ondate di caldo hanno anticipato la primavera in molti luoghi d'Italia. Anche le allergie da pollini hanno subito variazioni, secondo gli osservatori epidemiologici. Infatti, i sintomi caratteristici - come occhi rossi, rinite e asma - hanno avuto un'impennata nei mesi di febbraio e marzo in svariate città italiane. Le concentrazioni di pollini, dovuti al risveglio anticipato della natura, si sono mescolate alle polveri da inquinamento provocando i sintomi respiratori. (Fonte Osservatorio epidemiologico)

Il botox non è del tutto innocuo

La Fda americana sta indagando sulla sicurezza del botox, la proteina del botulino utilizzata per eliminare le rughe dal volto. I ricercatori del Cnr di Pisa hanno pubblicato uno studio che dimostra la sua diffusione ai neuroni vicini al punto di inoculazione e al sistema nervoso. La proteina viene utilizzata in medicina per diversi scopi: dagli spasmi dell'esofago ai mal di testa refrattari. (Fonte Journal of Neuroscience)

Angela Ganci
psicologa

angela.ganci@virgilio.it



prova senza impegno i benefici degli apparecchi acustici più all'avanguardia

Chiama e fissa subito il tuo appuntamento

OTIFON LA CERTEZZA DI SENTIRE

Convenzionato ASL
Rivenditore autorizzato oticon
Aperto dal lunedì al venerdì

PROVA GRATUITA

novità per l'udito

Rivoluzionaria soluzione praticamente invisibile
La soluzione pesa solo due grammi ed è praticamente invisibile da ogni angolo. L'adattamento è pressoché istantaneo

oticon
PEOPLE FIRST

tel. 091 7542862

Palermo, via S. Lorenzo, 27/27a
e-mail: otifon.guercio@libero.it

ore 9.00/13.00 - 16.00/19.00

Società Polisportiva Palermo Ass.

Presidio ambulatoriale di recupero e riabilitazione funzionale



L'UNICO CENTRO SPECIALIZZATO DELLA SICILIA CHE IMPIEGA L'INNOVATIVO REUMALASER PER LA CURA DELLE MALATTIE REUMATICHE

in convenzione:

Rieducazione ortopedica - neuromotoria - cardiologica - respiratoria
Prevenzione e cura dei paramorfismi e dismorfismi - terapie fisiche

non in convenzione:

Reumalaser - Laser Co2 - Esame posturale: Delos - Massoterapia
Densitometria ossea - Magnetoterapia - Nuoto terapeutico - Ecografie anche a domicilio

Via Belgio 2/b - Palermo - Tel. 091 6703078 - fax 091 517345
www.polisportivapalermo.it - polisportivapalermo@hotmail.com

aut. prot. 3364 del 19/12/2007

In quella domenica di giugno Agostino era seduto in silenzio nel terrazzo di Rosa Cutrone. Teneva fra le mani una busta chiusa con accuratezza. Era passata più di un'ora da quando Maria gliela aveva affidata. Eppure non riusciva ad aprirla. Con gli occhi socchiusi lasciava che gli obliqui raggi del sole di quel tranquillo pomeriggio gli accarezzassero il viso. Con riluttanza infine ne estrasse il contenuto. Era un unico foglio dattiloscritto su entrambi le facciate. Lo lesse lentamente e, senza alcuna meraviglia, conobbe la vigliaccheria del ricatto. "Non oggi, non oggi". Si disse sommessamente. Per gli strani percorsi della mente s'era creata una sorta d'identificazione fra lui e il professore. Forse era l'unica via attraverso la quale un poliziotto poteva conoscere gli eventi, al di là delle sofisticate, necessarie indagini. "E' meglio che vada adesso". Si fece infine convinto. Scese silenziosamente le scale, avendo cura di non farsi sentire dall'affittuaria. Aprì il portoncino e percorse con animo triste quelle poche decine di metri.

Epilogo 1

In un tranquillo pomeriggio di una domenica di metà giugno il commissario capo Agostino Celesti sedeva nel salotto del professore Calogero Niceta. Le tende abbassate attenuavano i rumori e il lieve brusio che saliva dal bar di Turiddu. La silenziosità della gente di Calatubo contraddiceva le dicerie sul fare troppo chiassoso di quel popolo mediterraneo. "Le preparo un caffè". Asserì più che chiedere il professore. "La ringrazio, no". "Sarà pronto in pochi minuti". "Vede, non prendo mai caffè, soltanto tè". "Caldo?". "Sì". "Le preparo un tè verde alla menta". Niceta s'alzò. Agostino aveva un altro piccolo elemento della strana personalità del professore su cui riflettere. Tornò in breve

Il mistero di Calatubo

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



reggendo un vassoio d'argento. Lo posò sul tavolino. Stettero silenziosi sorseggiando le bevande. Il professore posò la tazza del tè, prese una delle sue pipe, la caricò con cura, l'accese. Osservò distrattamente le prime spire di fumo, mentre l'odore aromatico del tabacco l'avvolgeva. Iniziò a parlare così, senza preavviso, come per un tacito accordo. "Ho conosciuto Viola il primo marzo del 1968". "Durante gli scontri di Valle Giulia". "Ho intuito che lei, commissario, sa già tanto. Sì, è stato proprio quel giorno. Ci siamo incontrati, o scontrati per caso, cercavamo entrambi di sfuggire alle cariche della polizia. Eravamo come sorpresi da quello che accadeva. L'ingenuità di quei momenti. Stretto contro la cancellata, me la son trovata fra le braccia,

impaurita. Appena possibile ci siamo allontanati. C'è voluto tanto tempo. Le forze dell'ordine avevano circondato tutta la zona. E poi Viola aveva sì paura, ma pareva anche che fosse restia ad andar via. Lo stato d'animo diffuso era di timore misto a una sorta di esaltazione. E in questo deve esserci la radice di tutti gli eventi che si sono succeduti negli anni. Infine, sono riuscito a condurla via. Ci siamo seduti in un bar, non sapevo dove fossimo. Davanti ad un cappuccino abbiamo cominciato a parlare. M'era parsa da subito troppo piccola per essere una studentessa universitaria. Mi disse che frequentava il primo liceo classico. Sedici anni ancora da compiere. Era di una delicata bellezza adolescenziale. E' banale, lo so, ma me ne innamorai subito, in un modo esclusivo assoluto. Non

credo abbia avuto un gran peso il mio essere un ragazzo di paese che si trovava a vivere, solo, in quella grande città. Avrei tanto voluto sapere di lei, della sua vita, ma Viola era tutta presa dall'esperienza che avevamo appena vissuto. Parlava e parlava di lotta contro l'oppressione, di conquista della libertà. Il sogno, il loro sogno. E dico loro perché, passati quei giorni, io rimasi del tutto ai margini del movimento. Un interessato, ma niente più. I suoi vestiti parlavano di gente agiata, raffinata, ho capito, nel tempo, quanto potesse essere soffocante tutto quel benessere, quel perbenismo. Non volle essere accompagnata a casa. Prima che mi lasciasse le strappai il numero di telefono e il permesso di chiamarla. Lo feci ogni giorno, per più di un mese. Era tutta presa dal collettivo studentesco, dai compagni, non aveva tempo per me. La rividi e fu la prima di una manciata di volte in due anni. Dopo la maturità mi disse che si sarebbe iscritta ad Architettura, come me. Mi illusi che avrei potuto vederla più spesso. Ma anche all'Università era più il tempo che passava in riunioni politiche che non frequentando le lezioni o studiando. Due anni più tardi mi laureai, capì ben presto che non sarei diventato un architetto di fama né un pittore affermato. Scelsi l'insegnamento ed ebbi la prima supplenza nel liceo di Calatubo. Sì, la stessa scuola dove insegno adesso, dopo trentacinque anni. Speravo di continuare a vedere Viola, di andarla a trovare, continuavo a telefonare, non la trovavo quasi mai. Pochi mesi dopo la mia partenza seppi che era andata a vivere in una comune. Poi non riuscì ad averne più notizie. Rimase un sogno, il mio sogno". Agostino Celesti non sapeva da quanto stesse ascoltando. Stava per scendere la sera, la pipa del professore s'era spenta. Calogero Niceta tacque, sommerso da quei ricordi che continuavano a tenergli compagnia nella solitudine delle sue sere. Guardò il giovane commissario, prese lentamente dell'altro tabacco, caricò la pipa e la riaccese. (22 - continua)

I proverbi di nonna Cicia

C'ù jaddu, e senza jaddu, Diu fa jurnu.

Col gallo, e senza gallo, Dio fa spuntare il giorno (ciò che è destinato si compie)

Megghiu 'u tintu 'a cunusciutu, ca' 'u nuovu 'a cunusciri.
E' meglio il cattivo conosciuto, che il nuovo da conoscere

Megghiu diri chi sacciu, ca' chi sapieva.
Meglio prevedere le cose

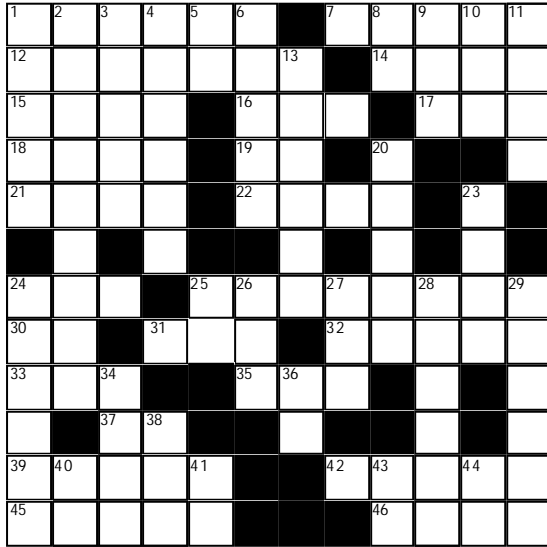
Curaggiu vinci malatia.
La forza d'animo sconfigge la malattia

Cu di spiranza campa, disperato muori.
Chi vive di speranza, morirà disperato

sala d'attesa di Mariella Falzone e Pienrico Di Trapani



a cura di Rita Patti



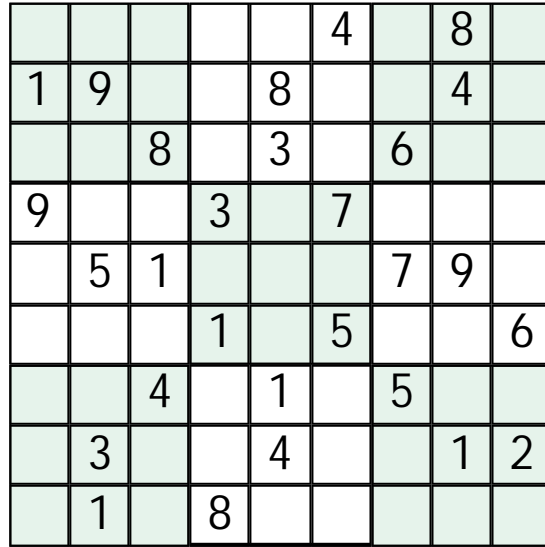
ORIZZONTALI

1 Le... calcolatrici di un tempo 7 Il parassita della scabbia 12 Un tipo di spettacolo comico 14 Grande lago russo 15 Sfocia nel mar Caspio 16 L'attrice Massari 17 Dei nordici 18 Balia, nutrice 19 Litio 21 Viaggio latino 22 Era tra Roma e Berlino 24 Misura meteorologica 25 Parte estrema dell'atmosfera terrestre 30 Arezzo 31 Un incitamento vocale 32 Il principe della Turandot

33 Divinità egizia 35 Pronome relativo 37 Preposizione articolata 39 Frate che non ha preso gli ordini 42 Fiore in francese 45 Lo guidò Mosè 46 Figlio di Posidone, re della Beozia

VERTICALI

1 Possono esserlo gli angoli 2 Atto di scambio 3 Un tempo, titolo onorifico dato a semplici sacerdoti 4 Diminuire di peso 5 Croazia in breve 6 Sfortuna 8 C'è quella dei Foscari 9 Misura terriera 10 Diplomatico etiopio 11 Un condimento 13 Concezione religiosa che crede nel Dio unico 20 E' nota quella di Buccari 23 Venticello leggero 24 Torre biblica 25 Articolo spagnolo 26 Secondo in breve 27 Scivolano sulla neve 28 Dimora del presidente francese 29 Compimento redditizio 34 Abito francescano 36 Umberto Eco 38 Sigla dei cristalli liquidi 40 Alberto Sordi 41 Tipo di farina 43 Articolo 44 United Nations.



Il gioco non è solo un passatempo, ma un utile esercizio delle facoltà intellettive.

E' un'azione solo in apparenza banale: o semplice. In realtà si tratta di una palestra che stimola le cellule mentali e permette di mantenere un ottimo stato di forma, a venti come a novant'anni...e oltre.

COME GIOCARE A SUDOKU

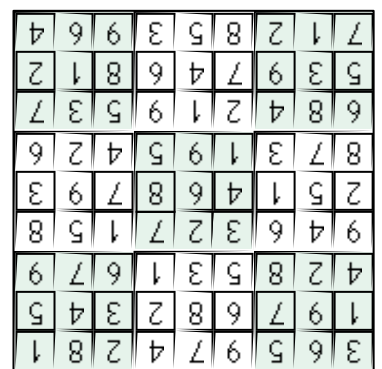
Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare.

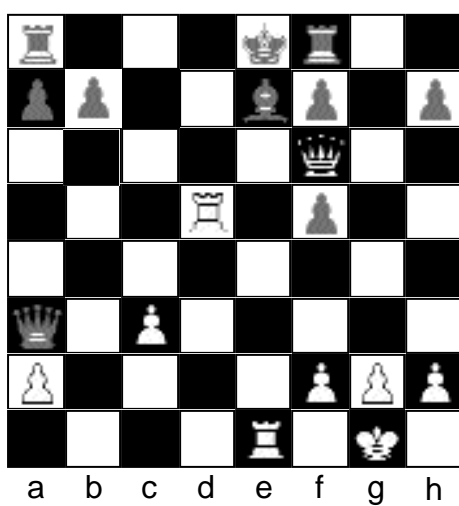
SOLUZIONI DEI GIOCHI

CRUCIVERBA



SUDOKU





8 Il quesito scacchistico

7

6 In che modo il Bianco ha coronato il suo attacco?

5

4

3 a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

2 La soluzione accanto

1

QUESITO SCACCHISTICO

Il Bianco ha vinto grazie alla mossa Td5, che chiude una linea, dopo-diché il Nero ha abbandonato in vista dell'inevitabile matto in e7 (Dxd6 - Dxd6 ritarda la fine solo di una mossa)

Studio Nutrizione e Dietetica

perché il tuo corpo non sia solo un peso
per appuntamento telefonare al numero 091 6269711

KINESIO TAPING® Italia

www.kinesioitalia.it
www.kinesiotapingitalia.it

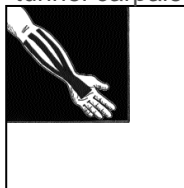
Non un bendaggio funzionale è un bendaggio adesivo elastico con effetto terapeutico biomeccanico

- previene la fatica muscolare ■ allevia il dolore ■ riduce l'infiammazione
- riduce l'edema ■ aumenta il ROM ■ previene i crampi ■ educa il muscolo debole ■ evita l'estensione eccessiva o contrazione

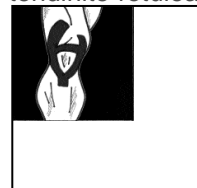
senza farmaco

- colpo di frusta ■ menisco
- edema ■ epicondilite ■ tendinosi
- sublussazione della spalla
- osteoartrite del ginocchio ...

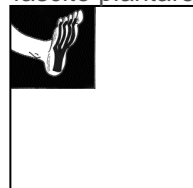
tunnel carpale



tendinite rotulea



fascite plantare



rizoartrosi



Toni Graziano:
cell. 392 1341362
cell. 329 0250873
a.graziano3@tin.it

Quando il gioco d'azzardo diventa patologia



Da diversi mesi è attivo a Palermo un ambulatorio specialistico per la cura della dipendenza da gioco, che opera con prestazioni di psicologi e psichiatri, impegnati da anni nel campo delle dipendenze patologiche.

L'ambulatorio, sito in via Antonello da Messina 3 (tel. 091.7036808), nato all'interno del Ser.T D.S. n. 13 della Asl 6 di Palermo, attiva, dopo adeguata preliminare valutazione diagnostica, programmi terapeutici specifici, tramite l'attività di counselling, di terapia individuale e di coppia ed eventuale avvio di gruppi terapeutici.

Oggi, infatti, sempre più persone con problemi di gioco o loro familiari chiedono aiuto a servizi, associazioni di volontariato o professionisti. I servizi che maggiormente si trovano a fronteggiare queste richieste d'aiuto sono i Ser.T, per le evidenti analogie con altre forme di dipendenza e abuso di sostanze psicoattive, addirittura spesso presenti nel quadro clinico della dipendenza da gioco.

In questi ultimi anni, infatti, il

boom del mercato dei giochi d'azzardo in Sicilia, e in tutta l'Italia - scommesse ai cavalli, scommesse sportive, lotto, totocalcio, superenalotto, totogol, gratta e vinci, bingo, videopoker e slot machines, e svariatissimi tipi di lotterie - è sotto gli occhi di tutti.

Il gioco d'azzardo poggia le sue radici da sempre nella storia e nella cultura di ogni popolo e, anche a causa di una legislazione repressiva, da sempre è stato considerato un vizio, continuando ad esistere in modo più o meno sotterraneo e clandestino. In questi ultimi anni, però, il gioco è stato legittimato ed è cresciuto in modo esponenziale di anno in anno il numero dei giocatori in Italia. Si conta che ogni giorno, gli italiani spendono milioni di euro per tentare la fortuna tra lotterie, gratta e vinci e macchinette varie.

Ma il gioco, da passatempo innocente, può diventare qualcos'altro di molto pericoloso. Quando il gioco invade l'intera esistenza della persona, al punto da impedirgli di vivere, non è più innocuo, diventa una dipenden-

za; si parla così di gioco d'azzardo patologico. È una dipendenza "senza sostanza", come si dice in gergo, una delle cosiddette "nuove dipendenze", che ha, però, analogie fortissime con le dipendenze da sostanze; infatti, il giocatore è completamente assorbito dal gioco, avendo perso la capacità di controllarsi; non riesce a smettere di giocare e, anche se ci prova, non ce la fa; pur perdendo, anche cifre superiori alle proprie possibilità, facendo grossi debiti, non smette di pensare a come procurarsi i soldi per continuare a giocare, (facendo talora cose illegali pur di raggiungere il suo scopo); finisce per isolarsi dal suo contesto familiare e lavorativo, compromettendo anche i suoi rapporti affettivi.

L'oggetto della dipendenza, il gioco, diventa centrale, costituisce il fulcro attorno al quale ruota la vita del soggetto dipendente e ne definisce l'identità. I dati più recenti mostrano che la dipendenza da gioco stia interessando in modo preoccupante entrambi i sessi.

In generale, sembra abbiano pro-

blemi con il gioco tra mezzo milione e 700 mila italiani (tra l'1,5% e il 3% della popolazione). Il 65% di loro sono uomini tra i 38 e i 42 anni, con un'estrazione sociale medio-bassa.

Generalmente, hanno una professione e sono sposati, anche se spesso il loro matrimonio è in crisi.

Inoltre, dato ancor più allarmante, sembra in netta crescita il problema del gioco patologico tra adolescenti, che abusano di giochi davanti al computer e su Internet o che ricorrono al gioco nella speranza di poter dare una svolta economica alla loro vita. Spesso si vedono ragazzini impegnati davanti ad un videopoker o davanti ad un terminale per seguire la corsa sulla quale hanno scommesso i loro soldi, nonostante esista un divieto legislativo per i minori di 18 anni.

Francesca Picone
psichiatra

Articolo tratto dal quotidiano telematico Medeu.it
www.medeu.it

Desiderata Salute

30' minuti
di Informazione su Salute & Sanità
dalla parte del Cittadino...
con Emilio Galbo
Ogni Sabato alle 13,45
e replica la Domenica alle 13,25

in onda anche su **830 Sky** sabato alle 13,20 e **842 Sky** giovedì alle 18,00

7 GOLD **tele rent** **SKY** **Canale UHF 41**

OSTEO & IMAGING s.a.s.

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

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

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

Carta Club
nell'attesa...

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

medicina funzionale
Dott. Gaspare Sanfilippo
Osteopata D.O. Osteopatia
posturologica, pediatrica,
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
di 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%

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%

**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: kinos
viaggi@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

■ LA SALUTE INTORNO A NOI

L'acqua è vita

Tutti noi sappiamo quanto sia importante, per la vita, l'acqua. Ma l'acqua non si produce, non si coltiva, è un elemento naturale che ha vita e non muore mai, si trasforma e torna a noi. Sin dalle origini dell'uomo se ne conosce l'importanza, e già gli antichi egizi si sono prodigati per riciclarla. Molti sanno che esistono



impianti di desalinizzazione che trasformano l'acqua salata in acqua dolce, ed impianti di depurazione che trasformano gli scarichi fognari in acqua per irrigazione, ci sono ingegneri idraulici che studiano e perfezionano continuamente sistemi sofisticati per trasformare l'acqua sporca in acqua utile. Tutto ciò perché l'acqua è un elemento prezioso e non va sprecato.

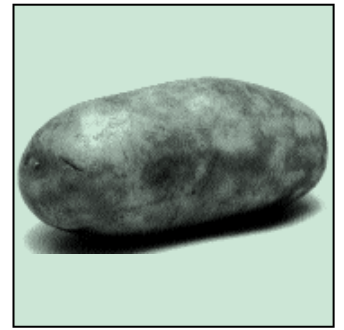
E noi, cosa possiamo fare noi? Tanto! Cominciamo dal chiudere bene i rubinetti di casa evitando le gocce che si sprecano, quando laviamo i denti o ci radiamo teniamo chiuso il rubinetto e riapriamolo solo quando occorre, utilizziamo, per la lavatrice, cicli brevi di lavaggio e facciamo la doccia anziché il bagno.

Una piccola attenzione per un bene tanto prezioso.

Francesca Abbate

■ MANGIARBENE

La patata



La patata è un tubero, ossia la parte sotterranea di una pianta. La natura le ha conferito il ruolo di riserva di amidi e sostanze nutritive per la pianta stessa, ma anche l'uomo ha saputo trarne vantaggio. Originaria dell'America, iniziò a diffondersi in Europa solo attorno agli inizi del 1800. Quando l'acquistate sceglietela con la buccia intatta, integra e priva di macchie e grinze, senza germogli e spaccature. È necessario che stiano al buio per evitare che diventino verdi. Le parti germogliate sviluppano la solanina e la solanidina, sostanze alcaloidi che provocano leggere intossicazioni. Le patate sono ricche di acqua, sali minerali e vitamine. La presenza di potassio le rende un ottimo integratore. I diabetici devono farne un uso moderato.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

PATATE ALLA BAVARESE

Preparazione: Accendete il forno a 180°-200°. Prendete una patata del peso di circa 180 gr, ovale e perfettamente sana. Lavatela spazzolando bene la buccia e, senza asciugarla, avvolgetela in un foglio di carta d'alluminio, chiudendovela dentro, ma senza serrare troppo il cartoccio. Mettetela in una teglia ed infornatela facendola cuocere per circa 50-60 minuti, dopodiché sfornatela, tagliate il cartoccio per il lungo, ed incidete anche la patata nello stesso verso; divaricate delicatamente le due parti e condite con sale e pepe. Versateci sopra poi la panna acida che avrete preventivamente mescolato con l'erba cipollina tritata, e servite immediatamente.

ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

riceve presso il Centro Allergologico "Ragno", Via XII Gennaio 16 - Tel. 091327040 - Call center prenotazioni 091584114. Si eseguono: prove allergiche per asma e rinite, alimenti, anestetici, farmaci, veleno, imenotteri, dermatiti da contatto e da cosmetici.

Scheda da pubblicare

ANALISI CLINICHE

ANALISI CLINICHE E CHIMICHE

DOTT. SSA SCIUTO ROSA

Dosaggi ormonali - Test tiroidei - Markers epatite e tumorali - Celiachia - Test allergici. Prelievi a domicilio gratuiti. Via A. Cirrincione, 10 - Tel. 091 362166

Scheda pubblicata nel n. 13 a pag. 6

ANDROLOGIA

PROCREAZIONE ASSISTITA DEMETRA

Dir. san. Dott. C. Cimino

Terapia dell'impotenza maschile - Sterilità maschile - Esame seminale - Ecografia testicolare - Varicocele maschile - Flussimetria Doppler scrotale. Via A. Pacinotti 34 - Palermo - Tel. 091 6810876/6820044 - www.centrodemetra.it

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA

ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili - Servizio teleassistenza: farmaci a domicilio, consegna della spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via G. Pitrè 164/A - Palermo - Tel. 091 7026528 - cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa@libero.it

Scheda pubblicata nel n. 12 a pag.

CONSIGLIATI

Avete bisogno di uno specialista, di un laboratorio di analisi, di un centro di assistenza? La rubrica per ogni necessità propone un nome, accuratamente selezionato, al quale rivolgersi con fiducia. Per conoscere meglio gli specialisti contenuti nella rubrica consultate le schede di presentazione che pubblichiamo una per numero. Sotto ogni annuncio troverete il numero e la pagina del giornale che ha ospitato la presentazione. Le schede sono reperibili sul nostro sito www.nellattesa.it.

CHIRURGIA PLASTICA

DOTT. FABRIZIO CASTAGNETTA

Chirurgia estetica, medicina estetica, laserterapia, dermatologia e vascolare, ringiovanimento cutaneo con fraxel laser.

Via Libertà 195 - Palermo - Tel. 091 6251319 - cell. 347 06 90 768 - Via Di Santa Costanza - 21 - Roma - Tel. 06 86580024

Scheda da pubblicare

FISIOTERAPIA

GIUSEPPE PIRROTTA

Fisioterapista

Terapie domiciliari. Effettua kinesioterapia e terapie strumentali.

Per appuntamento telefonare al n. di cell. 338-8158379

Scheda pubblicata nel n. 11 a pag. 7

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, 091 6552186 - Studio, Istituto Medico, Via Notabartolo 35, 091 345029, Palermo

Scheda da pubblicare

GINECOLOGIA

PROCREAZIONE ASSISTITA DEMETRA

Dir. san. Dott. C. Cimino

Terapia della sterilità - Fecondazioni assistite - Ecografie ostetriche, ginecologiche e al seno - Colposcopia - Isteroscopia - Menopausa - Densimetria ossea. Via A. Pacinotti 34 - Palermo - Tel. 091 6810876/6820044 - www.centrodemetra.it

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

MALATTIE INFETTIVE

DOTT. RAIMONDO GRACEFFA

Specialista malattie infettive del fegato già direttore malattie infettive Policlinico universitario di Palermo Via A. Cirrincione, 10 - Tel. 091542759 - cell. 337515050

Scheda da pubblicare

MEDICINA INTEGRATA

STUDIO PROGETTO MED.I.CO.

Medicina Integrata Complementare Dott. Palmeri

Flebologia, estetica, nutrizionistica, omeopatia, ecodoppler, meso-pessoterapia. Via Terrasanta, 39-091 7302828 www.studioprogettomedico.it

Scheda pubblicata nel n° 14 a pag. 7

NEFROLOGIA

DOTT. RAFFAELE ANNALORO

Specialista in Nefrologia medica. Riceve per appuntamento in piazza

Europa 19/C - Palermo . Tel. 091 522991.

Scheda da pubblicare

OCULISTICA

CENTRO DIAGNOSTICO OCULISTICO SAS

DOTT. SSA M. ROSSELLA MACEDONIO

Accreditato con il S.S.N.

Via Villa Sperlinga 3 - Palermo - Tel. 091 346739 e-mail: centromacedonio@libero.it

Si riceve per appuntamento

Scheda pubblicata nel n. 10/2008 a pag. 7

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

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

Scheda da pubblicare

PEDAGOGIA CLINICA



Centro di prevenzione, diagnosi e interventi d'aiuto alla persona di ogni età. Via M.se Ugo n.56 Palermo. Per appuntamento 339 4249483. www.pedagogiaclinica.com

Scheda pubbl. nel n. 16/08 a pag. 7

PSICOLOGIA

DOTT. SSA CONCETTA MEZZATESTA

Specialista Psicoterapia - tecnica E.M.D.R.

Consultazioni individuali e di coppia. Psi-codiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici.

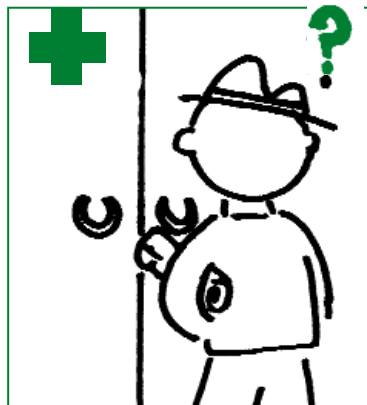
Via Principe di Villafranca, 54. Tel. 091 7302923 - cell. 3470195627

Scheda da pubblicare

■ A PALERMO

Dal 26 aprile al 3 maggio
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
Cali D. via M.se Roccaforte 108
 (ang. Cordova) - tf. 091361887
De Gasperi p.zza De Gasperi 32
 tf. 09152140
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

Cerchi una farmacia?



Rivolgiti con fiducia
 al tuo farmacista
 territoriale.
 Troverai competenza,
 professionalità,
 gentilezza.
 Per informazioni
 collegati al sito
 della Federfarma:
www.federfarma.it

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

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

■ IN PROVINCIA

Dal 27 aprile al 3 maggio
■ A BAGHERIA
Greco F. via Diego D'Amico 32
 tf. 091905775
■ A PARTINICO
Del Centro c.so dei Mille 115/119
 tf. 091 8781171

Dal 28 aprile al 4 maggio

■ A CARINI
Guzzetta M. p.zza Duomo 19
 tf. 091 8661161

■ A CEFALU'

Battaglia via Roma 13
 tf. 0921 421989

■ A CORLEONE

Binenti R. via Roma 1
 tf. 0918461341

■ A MARINEO

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

■ A MONREALE

Pedone G. via P. Novelli 71
 091 6404417

■ A TERMINI IMERESE

Curreri C. Via Vittorio Emanuele
 tf. 0918141920

A.S.D.C. Dharma



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

Via Sampolo, 258/260 Tel 3341883011

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



publiscicula

LIBRI
 GIORNALI
 RIVISTE
 DEPLIANTS
 EDIZIONI DI LUSO
 POSTER
 MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa
 SICILIATEMPO

Via Pietro Nenni, 3 • 90148 Palermo
 Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
 Fax 091.8883829
publiscicula@libero.it
publiscicula@publiscicula.it
www.publiscicula.it