



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?
Scopri lo anche tu.
Lo sportello
è in via Catania 24
tel. 091 7829770

anno 3 n. 26 - 30 giugno 2008

PUNTI DI VISTA

Ascolta il tuo corpo

Immaginare il mio corpo come un sistema complesso non mi fa star bene. L'armonia che è in esso ha qualcosa di magico che spinge alle riflessioni più elevate che, come me, ne studia i comportamenti e le leggi.

Una carezza mi fa star bene, un'improvvisa vertigine può sconvolgermi la giornata. Il temporale che arriva, carico di nubi piene di energia, mi "carica", fino all'ansia; un cielo limpido e una brezza profumata mi restituiscono un senso cosmico di benessere.

Non è un caso. Il mio corpo è cosparso di sensori speciali, chiamati recettori, che danno miliardi di informazioni contemporanee sullo stato dell'intero organismo, in sé, nello spazio, nell'ambiente complesso che vivo...

Quando uno di questi sensori viene attivato comunica sensazioni che vengono recepite dal sistema nervoso: alcune diventano coscienti, molte altre no. Dobbiamo fare uno sforzo per "immaginarci", per capire il gioco splendido che tutto questo compie perché possiamo sentirci "normali".

Allora è necessario che entriamo in relazione col nostro corpo, in modo sempre più consapevole, per riceverne il maggior numero di sensazioni positive.

Provare il piacere di esistere. Il corpo va custodito, lavato dentro e fuori, nella materia e nella mente, rispettando nelle sue esigenze, migliorato nelle prestazioni, corretto e educato. Una giapponese, splendida insegnante, mi ha insegnato a effettuare un auto-massaggio del piede, per stimolarne alcuni punti di energia, per distendere i tendini, per eliminare la stanchezza. Sono rimasto stupito: non avrei mai pensato di iniziare a cinquant'anni a conoscere i miei piedi!...

Così ho capito la meravigliosa e antica cultura del massaggio, l'importanza delle posture e della stimolazione dei "sensori", la necessità di un lavoro costante, giornaliero di elasticità e di tonicità. Il benessere è una strada da percorrere, richiede attenzione e volontà, conoscenza di sé, intelligenza e semplicità.

Diego Fabra

I dieci "comandamenti" del cellulare

Il cellulare è ormai entrato nella nostra vita da protagonista. Difficile farne a meno. Ma, come per tanti altri strumenti entrati nell'uso comune, la sua utilizzazione dovrebbe obbedire a certe regole di comportamento per evitare che possa essere dannoso alla salute. Ecco un decalogo di sicura utilità, che converrà conservare.

1. Non lasciate che lo usino i bambini sotto i dodici anni.
2. Utilizzate sempre l'auricolare, o meglio ancora il vivavoce.
3. Restate a più di un metro di distanza da una persona che sta parlando al cellulare.
4. Non tenete il telefono sul corpo, anche se non state telefonando.
5. Fate sempre attenzione a rivolgere verso l'esterno il lato dell'apparecchio con antenna.
6. Utilizzate il cellulare per conversazioni brevi; per telefonate più lunghe, telefoni fissi ma non quelli senza fili.
7. Non mettete il telefono vicino all'orecchio prima dell'inizio della conversazione e cambiate frequentemente orecchio.
8. Evitate di utilizzare il cellulare in zone dove il segnale è debole oppure in macchina o in treno.
9. Preferite la comunicazione per sms.
10. Quando acquistate un cellulare, scegliete apparecchi che hanno la potenza di assorbimento elettromagnetico più bassa.

Le regole esposte sono state pubblicate da un pool di scienziati internazionali, impegnati nella lotta contro i tumori. Tra questi l'italiano Franco Berrino. Un appello che non vuole allarmare, ma indurre alla prudenza. "Siamo in un momento in cui la ricerca dibatte ancora sui rischi del cellulare - spiega Henri Pujol, presidente della Lega contro i tumori - Proprio per questo bisogna essere prudenti. Non ci sono prove certe della tossicità dei cellulari, ma quasi tutti gli studi confermano che un'esposizione prolungata favorisce la comparsa di tumori del tessuto del sistema nervoso centrale. I ricercatori però si dividono sull'incidenza di questo rischio: c'è chi lo considera 'basso' e chi addirittura pronostica un raddoppiamento dei tumori".

Fabrizio Dieli



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

CONDIZIONI CHE NON
TEMONO CONFRONTI

ti diamo NETTI
€ 25.000

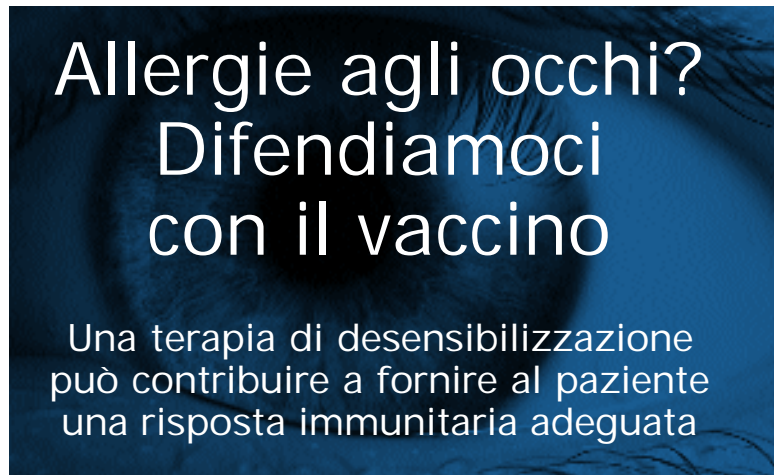
paghi solo rate fisse
di € 286
nessun costo aggiuntivo

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09
ASSIFIN ITALIA s.r.l.

Corso Tukory, 250 - PALERMO

L'esempio si riferisce a una C.C.S. di 120 rate dip. analise con 48 anni di età / 10 di servizio
TUA AL. 1950 S.S. TUPPO S.P. - Società con 111.875.000 € - Istituto promozionale credito al 3.10.2008
Fogli analise degli istituti erogatori in sede - Legge 385/1993 e successive integrazioni

Lallergia è una malattia del sistema immunitario caratterizzata da reazioni eccessive portate da particolari anticorpi nei confronti di sostanze abitualmente innocue come ad esempio i pollini. Trattandosi di una malattia dovuta a reazione di un tipo di anticorpi si manifesta esclusivamente in presenza della sostanza verso la quale è diretto l'anticorpo. Sostanze dello stesso genere, ma di diversa struttura molecolare generano allergie diverse e di conseguenza un paziente con una allergia verso un certo polline non ha sintomi se a contatto con pollini di altre famiglie e strutturalmente diversi. La reazione allergica è per definizione immediata. Dal momento del contatto con la sostanza allergizzante al momento della manifestazione dei sintomi intercorrono da 5 a 30 minuti. Gli ultimi studi di settore hanno dimostrato che si tratta di una malattia che ha componenti genetiche anche se non si eredita, quasi mai, l'intolleranza alla specifica sostanza, bensì la generica predisposizione. In altre parole un genitore allergico a pollini potrà avere figli allergici ad acari e nipoti allergici a pelo animale, e così via. I fattori che favoriscono il manifestarsi della allergia sono molteplici. Fra questi si possono ricordare: l'inquinamento atmosferico, le infezioni virali, l'uso ripetuto di antibiotici nella prima infanzia, l'allattamento artificiale. Naturalmente questi ed altri fattori precipitanti non sono in grado di far insorgere allergia se il paziente non ha la predisposizione genetica. Sembrerà strano, ma secondo una recente teoria, anche l'eccesso di igiene è considerata una delle cause precipitanti l'allergia. È dimostrato infatti che un ambiente eccessivamente "steri-



lizzato" non è salutare per il sistema immunitario che diviene più pronò allo sviluppo di allergie. Fra le varie osservazioni che avallano tale ipotesi si è rilevato che bambini che vivono in ambiente rurale o che hanno un gatto in casa nei primi due anni di vita la probabilità di allergia si riduce in modo significativo. Le allergie, quindi, sono caratterizzate da una risposta infiammatoria agli allergeni; locale o sistemica. I sintomi principali sono: rinite allergica, irritazione delle vie aeree inferiori, broncocostrizione, attacchi d'asma, dermatiti e congiuntivite allergica. Gli individui allergici al polline possono andare incontro a fenomeni cosiddetti "reazione allergica crociata" se ingeriscono gli alimenti che contengono i medesimi allergeni. Le manifestazioni sono a carico delle labbra e del cavo orale che possono gonfiare e dare senso di prurito. Se il fenomeno interessa la glottide con senso di soffocamento. Esempi di reazioni crociate possono aversi tra le graminacee ed il kiwi, gli agrumi, il melone, la pesca, la ciliegia, la prugna, l'albicocca. La paritaria può dare reazioni crociate con il basilico,

il melone, la ciliegia ed il gelso. Le composite con la camomilla, la banana, la castagna, il sedano, il prezzemolo, la carota, il finocchio, il miele: Per quanto riguarda la betulla si possono avere reazioni crociate con la mela, la pera, la nespola, kiwi, il melone, la pesca, la ciliegia, la prugna, l'albicocca, la frutta secca, il sedano, il prezzemolo, la carota, il finocchio. Data l'enorme estensione della materia ci soffermeremo oggi sulle patologie che colpiscono prevalentemente gli occhi. I sintomi della congiuntivite allergica sono arrossamento e lacrimazione degli occhi, ma soprattutto prurito. La congiuntivite è una infiammazione della congiuntiva (membrana che ricopre la superficie esposta del globo oculare e la parte interna delle palpebre) abitualmente bilaterale ed è quasi sempre accompagnata da altre manifestazioni che fanno parte di una sindrome allergica più ampia. L'irritazione si manifesta provocando bruciore e la sensazione di un corpo estraneo, come se ci fosse sabbia tra l'occhio e la palpebra; gli occhi si arrossano, la lacrimazione aumenta e molto spesso compare secrezione. In

alcuni casi anche la luce può dare fastidio; questo fenomeno si chiama fotofobia. Il medico, per fare una diagnosi, si basa sulla storia clinica del paziente e, se sospetta una congiuntivite allergica, fa effettuare al paziente i test cutanei, dopo di che bisogna assolutamente evitare il contatto con l'allergene identificato come responsabile. Per ridurre l'irritazione può essere utile l'uso frequente di colliri abbinati agli anti-istaminici orali, naturalmente è pressoché superfluo dire che le lenti a contatto devono essere assolutamente evitate. Sebbene non esista una cura definitiva per le allergie, è possibile a volte una terapia di desensibilizzazione agli allergeni tramite "vaccino", fornendo al paziente l'allergene in questione e aumentando gradualmente le dosi al fine di procurare nel paziente una risposta immunitaria adeguata. Tale terapia è comunemente usata solo per le allergie inalatorie. Esistono comunque centri specializzati che praticano con successo la desensibilizzazione anche per allergie alimentari. Si possono inoltre trattare singolarmente i sintomi con terapie anti-istaminiche preventive; infatti per poter ottenere la massima efficacia questo genere di medicinale andrebbe somministrato prima dell'esposizione all'allergene e a tal proposito i mesi durante i quali viene somministrata abitualmente la terapia anti-istaminica sono gennaio e settembre e cioè i periodi che precedono la maggiore produzione di pollini.

Enza Bruno

Consulenza della dott.ssa Maria Rossella Macedonio, responsabile del Centro Clinico Diagnostico Oftalmologico s.a.s. della Dott.ssa M. R. Macedonio



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 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 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
Giusy Noto (redazione@nellattesa.it)
Francesco De Roberto (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 24 giugno 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)

Studio Nutrizione e Dietetica

▶ perché il tuo corpo non sia solo un peso per appuntamento telefonare al numero 334 9479347



presidi ortopedici pronti e realizzati su misura
esame baropodometrico computerizzato gratuito
presentando copia del giornale nell'attesa...

alimenti per celiaci e diabetici

farmacia Ferro
ortopedia

Partinico, via Principe Amedeo 18-23 tel. 091 8781237
Castelvetrano, via B. D'Acquisto tel. 0924906998

Quando la rabbia è un problema: strategie per gestire la collera inbox

La rabbia è un sentimento che tutti sperimentiamo in relazioni sociali, per così dire, "turbolente" e di cui sono ben noti gli effetti negativi sul benessere e sull'armonia dei rapporti con gli altri.

Può essere definita come uno stato emotivo caratterizzato da una crescente eccitazione che si esprime a livello verbale, per esempio con urla e minacce, o a livello motorio con movimenti scattanti e nervosi; può culminare in comportamenti aggressivi nei confronti di oggetti, altre persone o anche di se stessi.

Solitamente si manifesta quando si ritengono calpestati i propri diritti o valori. In questo senso rappresenta una reazione normale e comprensibile che diventa problematica solo quando eccessiva, ovvero non proporzionata al danno subito. In questo caso l'importanza di gestirla efficacemente è prioritaria, anche perché l'esperienza dimostra che negarla non impedisce la sua manifestazione, reprimerla conduce inevitabilmente a reazioni somatiche quali cefalee, gastriti, ecc..., mentre esternarla provoca sensi di colpa.

Allora come gestirla "positivamente" e trasformarla in una forte energia?

Alcuni metodi risultano utili allo scopo e costituiscono una sorta di percorso suddiviso in quattro fasi.

Inizialmente, è indispensabile prendere consapevolezza del sentimento provato e della necessità di modificarlo, per poi, nella seconda fase, esaminare tutte le situazioni in cui la rabbia si manifesta e le persone cui è rivolta. Una volta individuate le situazioni scatenanti la collera, la fase successiva consiste nell'esprimerla senza che arrechi danni a persone o cose; a tal fine si può usare un materasso o un cuscino, prendendoli energicamente a pugni, in modo da scaricare tutta la tensione accumulata. La sensazione fisica sarà simile ad una batteria che si scarica, poiché la tensione si sarà allentata. A questo punto si può procedere analizzando ed assumendosi personalmente le responsabilità delle situazioni che hanno scatenato la collera, senza colpevolizzare se stessi o altri.

Il fine è quello di scegliere, in alternativa alla rabbia, comportamenti più costruttivi, ripetendosi, scrivendo se può esser di aiuto, frasi come "Posso scegliere la pace invece di...".

L'ultimo passo consiste nel cercare di perdonare prima di tutto se stessi per avere prova-



to rabbia, per essersi sentiti impotenti, spaventati, e nel concedere il perdono agli altri, anche se hanno agito con cattive intenzioni. Questo è, però, possibile solo se si riconosce che la rabbia è un sentimento che incatena ed indebolisce le proprie energie, mentre il perdono è un atto liberatorio dagli effetti salutari. Davanti allo specchio o ad alta voce si possono ripetere le seguenti parole fino a che non se ne è profondamente convinti: "Io ti perdono, non approvo il tuo comportamento, ma so che hai fatto quanto eri in grado di fare con i mezzi e le conoscenze che hai. Scelgo di abbandonare il rancore nei tuoi confronti e libero te e me."

Non è sicuramente facile giungere a quest'ultima tappa, ma senz'altro essa è quella che garantisce la scelta consapevole di rinunciare alla rabbia ed a propositi di vendetta che, a breve termine, potrebbero risultare addirittura fonte di orgoglio e di rivalsa.

Una frase delle Sacre Scritture risulta illuminante al riguardo e può essere usata come promemoria per ogni tentativo teso a combattere e rendere la collera costruttiva: "Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu".

Angela Ganci

psicologa, mediatrice familiare
angela.ganci@virgilio.it

Lotta all'obesità infantile

La Commissione europea per l'ambiente, la sanità pubblica e per la sicurezza alimentare ha lanciato l'ennesimo appello nei confronti dell'obesità infantile, dichiarandola pandemia, cioè epidemia di proporzioni colossali. In effetti l'entità del problema è tale da indurre le autorità dei Paesi membri ad adottare misure immediate, anche nei confronti delle più tenere età. Attenzione, dunque, mamme alle merendine, al cioccolato e ai fast food.

L'invenzione più intelligente

Il suo nome è "i-Limb". È stata giudicata come l'invenzione più intelligente dell'anno, tra un ristretto lotto di altri prodigi della tecnica. Si tratta della protesi più sofisticata esistente in commercio. È una vera mano bionica, capace di prestazioni eccellenti. È stata premiata col premio Mac Robert Award, medaglia d'oro e cinquantamila sterline.

Estate: non trascurate il colon

Il Ministero della Salute si fa promotore di una campagna per sensibilizzare l'opinione pubblica a non trascurare le turbe del colon. In estate gran parte dei disturbi tendono ad aumentare. Infatti iniziano le diarree estive, le stipsi ostinate dei turisti che rispondono così al cambio di alimentazione. In agguato anche le emorroidi, accentuate dalle passeggiate in bici o in moto, e le parassitosi.

Pericolo alcol nei tumori mammari



Sono 184.000 le donne in menopausa studiate per oltre sette anni negli Stati Uniti dai ricercatori del National Cancer Institute. Lo studio ha messo in luce che bere meno di un bicchiere al giorno di alcol aumenta il rischio del 32%, mentre se i bicchieri sono tre o più al giorno, il rischio supera il 50%. Un dato su cui riflettere: il rischio non sembra dipendere dal tipo di alcolico.



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

E venne il giorno: ovvero, una metafisica dell'apocalisse

I film di M. Night Shyamalan colpiscono sempre forte e duro, lasciando una traccia intensa. E non sono mai dei film agevoli da vedere: creano inquietudine, perché ciascuno di essi - in modo diverso - porta lo spettatore ad attendere, in un crescendo di ansia e trepidazione, la rivelazione finale che non sarà mai consolatoria (basti pensare a "Il sesto senso") e che, il più delle volte, arriva come una doccia fredda (forse, in questo senso, fa eccezione, "Lady in the water" (che sviluppa una riflessione sulla metafisica delle narrazioni). In ogni caso, Shyamalan è un grande affabulatore per il quale ciò che conta è la trama narrativa non il genere né il forte vincolo di stilemi obbligati. Forse per questo motivo, i suoi film sono di difficili catalogazione: nel caso di "E venne il giorno", alcuni lo hanno rubricato come "Fantascienza", altri come thriller, senza che si possa dire che appartenga all'uno o all'altro genere.

qualcosa che accadrà

Il film che, significativamente, nell'edizione originale è intitolato "The happening" ("L'evento", "L'accadimento"), in quella spagnola "La fine de los tiempos" ("La fine dei tempi"), in quella francese "Phénomènes" ("Fenomeni"), parla di un'apocalisse prossima ventura: qualcosa che semplicemente "accadrà", ma che - si badi bene - non coinciderà con la fine della nostra "casa" terrena - del mondo cioè (della Terra, di Gaia

che con tanta ingratitudine abitiamo e di cui vantiamo - abusivamente - il possesso). Sarà piuttosto un'apocalisse che porterà alla scomparsa dell'uomo (dell'umanità), degli uomini ormai divenuti indesiderati ospiti e non possono più essere tollerati. Nulla di più calzante in un momento in cui ci avviciniamo ad una data "millenaristica" che è il 21 dicembre del 2012 e sul quale tanto si sta dibattendo proprio in questi giorni.

La locandina diffusa nei circuiti italiani, il cui tema è quello di una lunga strada (che si distende a perdita d'occhio verso l'orizzonte) disseminata di automobili abbandonate ed illuminata da un crepuscolo livido, sembra alludere proprio ad un'improvvisa catastrofe.

Ma lo spettatore che si rechi a vedere il film, dopo aver attraversato una simile "soglia" alla sua tessitura narrativa, si ritroverà ad impattare su d'una rappresentazione ben più perturbante di un semplice "after-day" nucleare (che abbiamo visto in diversi film) o di una catastrofe climatica (come nel recente "The day after tomorrow").

Si tratta, invece, di un'aggressione "di ritorno" all'uomo da parte della natura offesa, dalla Terra, intesa come unitario organismo vivente e capace di produrre reazioni difensive e di adattarsi, oppure - se vogliamo introdurre un punto di vista ben più metafisico - dell'azione d'un essere superiore, un creatore che, riflettendo che ciò che ha creato è bello e deve essere mantenuto



integro, elimina definitivamente quegli esseri senzienti che agiscono fuori controllo, attendendo in modo reiterato alla buona salute del pianeta, con il loro esserci, con il carico di odio e di aggressività con cui avvelenano l'aria, con il loro stare raccolti in masse informi che producono cattive vibrazioni.

vocazione ambientalista

La vicenda, rivelando così anche una vocazione ambientalista, prende spunto da una frase di Einstein (più volte citata in vari contesti e particolarmente pertinente oggi in cui sono sempre più diffuse le segnalazioni della scomparsa su larga scala delle api): "Se le api dovessero scomparire dalla faccia della Terra, all'Uomo rimarrebbero soltanto

quattro mesi di vita". L'assunto sviluppato dal regista nel corso del film è che certi eventi semplicemente accadono (sono degli eventi "assoluti") e che, per essi, non sarà mai possibile trovare una spiegazione scientifica ragionevole (anche se la si vorrebbe trovare anche al costo di falsificare le evidenze, perché le ipotesi scientifiche con le loro ristrette certezze sono consolatorie rispetto alla solitudine e alla paura dell'uomo contemporaneo di fronte all'ignoto).

messaggio del film

Risulta evidente che il messaggio lanciato dal regista è che, nella catastrofe, si può pur sempre ricostituire l'unità elementare dei rapporti familiari, una coppia cementata da un reciproco, forte, sentimento assieme ad un terzo (un bimbo) e che, a partire da questo è pur possibile ricominciare. Ma anche questo non è sufficiente, se avviene troppo tardi, quando il degrado latente e le derive sono andate troppo avanti. La visione finale del regista non è affatto consolatoria: in fondo, sembra voler dire che siamo come miserabili pulci posate sul vello di Gaia (come viene chiamato il nostro pianeta da coloro che, alla luce di alcune evidenze, lo considerano un complesso organismo vivente) e che, in qualsiasi momento, potremmo essere spazzati via come indesiderati ospiti.

Maurizio Crispi

I proverbi di nonna Cicia

All'amicu tò, pàrraci chiaru.
Al tuo amico, parla lealmente.

Genti di vinu, ogni centu un carrinu.
Ubriacconi, ogni cento non valgono neppure un carlino.

A cu è affamatu, ogni mangiari è gratu.
Chi è affamato gradisce qualsiasi cibo.

Ognunu ccu sò distinu.
Ognuno ha il suo destino.

I guadagni a palati, pigghili a pidati.
I guadagni troppo facili, prendili a calci.

I fimmini, ppi vuliri pariri beddi, si fanu làidi.
Certe donne diventano brutte, per voler sembrare belle.

A vecchia finu a ottant'anni 'nsgnava.
La vacchia imparava fino ad ottant'anni.

Cu havi lingua, passa lu mari.
Chi si sa esprimere, passa anche il mare.

GBM ITALIA

Consulenza per la collaborazione domestica ed assistenza
BADANTI - COLF - BABY SITTER

Via Notarbartolo 11 Palermo - cell. 3208064079 - e-mail: gbmitalia@yahoo.it

Desiderata Salute

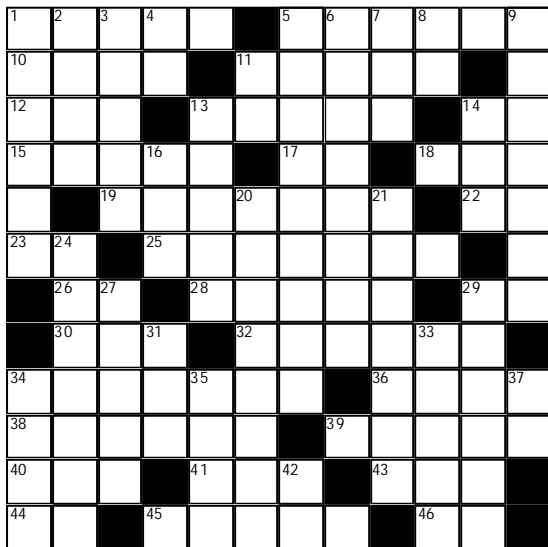
30' minuti
di Informazione su Salute & Sanità
dalla parte del Cittadino...
con Emilio Galbo
Ogni Sabato alle 23,45
e replica la Domenica alle 13,25

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



Canale UHF 41

a cura di Rita Patti



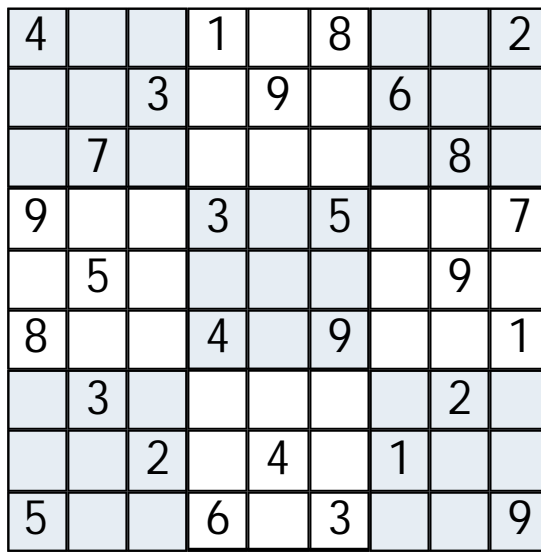
ORIZZONTALI:

1 Il Quinto Massimo console romano 5 Frutto tropicale 10 Marte per i greci 11 La punta del proiettile 12 Lettera di Assunzione di Responsabilità 13 Pezzo di artiglieria 14 La famosa Bardot 15 Il John cantautore britannico 17 Interiezione per dire tieni 18 Il nome della Furstemberg 19 Venerato, amato 22 Auto sportiva inglese 23 Preposizione articolata 25 Lo fu Ario 26 Direttore Generale

28 Dea celtica dei cavalli 29 Una nota... indicativa 30 Fondatore di Troia 32 Lo osserva il puntuale 34 Riprodurre il codice genetico 36 Villetta russa 38 Il nome di Einstein 39 Guerriero e poeta arabo 40 E' famosa per il suo carnevale 41 Una rosa 43 Azienda Municipale Trasporti 44 La prima nota 45 Lingua dei bassifondi 46 Lo può essere la farina

VERTICALI:

1 Farfalla notturna 2 Grande lago salato 3 Famoso il tempo in cui filava 4 E' in inghilterra 5 Sovversivo, istigatore 6 E' presente nelle sigarete 7 Saluto romano 8 Simbolo del sodio 9 Un tipo di ghiandola 11 Fiume siberiano 13 Lo si rende al merito 14 Cittadina piemontese famosa per il formaggio 16 Componimento lirico 20 Cronista 21 Un tipo di zufolo 24 Amoreggiamento 27 La forma della Terra 29 Lo può essere il margine di una foglia 31 Accrescitivo 33 Lega due masse continentali 34 Tessera in inglese 35 Imparala e mettila da parte 37 Andata e ritorno 42 Agrigento



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

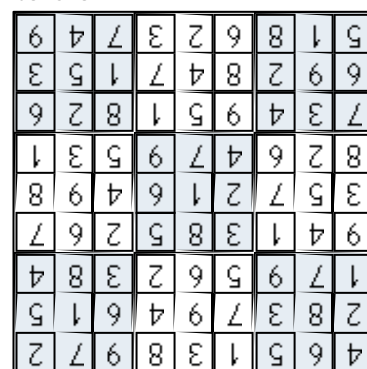
Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità 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 Il Bianco ha giocato Dxg7. Può farla franca?

5

4 a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

3

2 La soluzione accanto

1

QUESITO SCACCHISTICO

No, Dxc7 non va da nessuna parte, il Bianco probabilmente aveva calcolato che dopo ... Tg8; Dxb6 la donna potesse distrarsi, ma il Nero ha giocato invece ... Th7; intrappolandola. Il Bianco quindi ha abbandonato.

DOTT. VINCENZO SORTINO

Specialista in Nefrologia, Omeopatia, Omeomesoterapia per trattamento di cefalee, cellulite, dolori articolari

Via Maggiore Toselli, 85 - Tel. 0916269711- cell. 347 5143449

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

L'Italia come tutti i paesi dell'occidente, in cui il processo d'invecchiamento della popolazione assume dimensioni inarrestabili e l'età media si è attestata tra le più elevate in Europa, 78,3 anni per gli uomini e 83,9 per le donne (recente dati ISTAT), popolando la nostra penisola di anziani che invecchiano convivendo con molteplici cronicità che potrebbero essere rallentate o talvolta arginate sul nascere. È un paese che deve dotarsi di piani di salute fortemente orientati a riconsiderare la terza età una risorsa utile per l'intera comunità.

In questa fase è bene fare una distinzione tra terza e quarta età, laddove la prima fascia di popolazione è quella che per ragioni di età anagrafica è costretta, seppure ancora in età produttiva, a collocarsi a riposo, alla ricerca di valorizzare oltre che il proprio tempo libero, le proprie competenze e virtù.

Doti che per un paese come il nostro, in cui arti, professioni e mestieri di un tempo tendono a scomparire, possono rappresentare gli elementi necessari per riesumare, grazie alla memoria dei senior, ciò che darebbe lustro alla nostra civiltà moderna: "la sostenibilità del sistema paese". Elemento che in una civiltà che ha azzerato le relazioni, che ha

riposto in soffitta vecchi libri ricchi di filastrocche e fiabe, che ha costruito una generazione che rifiuta in massa qualsiasi forma di gioco che non venga veicolato su supporti informatici o video, deve riappropriarsi dei veri valori. Alla luce di tutto ciò e in un contesto in cui anche al nonno non è concesso poter svolgere il proprio ruolo affettivo, come tradizione ricorda. Sarà bene interrogarsi, che ruolo avrà in un futuro a breve termine l'imponente esercito degli over 65 enni, che cresce a dismisura, rispetto all'esigua fioritura di nuove nascite. È un'interrogativo che non si presta a fornire molteplici risposte, infatti l'unica certezza che emerge dai dati messi a disposizione dalla letteratura è che in questa fascia di popolazione, malesseri come la solitudine, il disagio sociale e le difficoltà economiche stiano piano piano contribuendo ad aggravare la salute dell'anziano, facendolo sentire vecchio. Individuare pre-

Longevità e attività fisica: l'impegno della sanità futura

ventivamente le fasi in cui arrestare il processo d'invecchiamento fisiologico e intervenire nel bloccare tempestivamente l'istaurarsi delle cronicità, significa manifestare saggezza e responsabilità, a tal punto che guadagnare salute si può rallentando il ricorso alle terapie croniche. Intercettare nelle fasi iniziali alcune malattie come l'ipertensione, le dislipidemie, le ipercolesterolemie e molteplici altre patologie del benessere e intervenire con un piano costante e personalizzato di attività motoria è la vera medicina del terzo millennio, che oltre a rivelarsi il toccasana per ognuno dei potenziali soggetti trattati si prospetta il vero elemento di trasformazione del sistema sanitario, traghettando verso la sostenibilità. Questo è un processo culturale che un paese di longevi, non può non considerare prioritario, poiché le risorse economiche per sostenere la domanda di salute non corrispondono più alla cre-

scente domanda indotta dalle cronicità, che in taluni casi, come il diabete vengono rappresentate come una pandemia mondiale inarrestabile.

Questo come i tanti fenomeni epidemiologici legati alle cronicità, possono e debbono essere governati, grazie ad una serie di interventi in cui il cittadino ha un ruolo centrale e deve consapevolmente svolgere le azioni correttive, poiché è il vero bersaglio. Ma il ruolo più strategico lo gioca, all'interno del Sistema Sanitario, il medico di famiglia, che oltre ad individuare per primo il paziente a rischio critico, deve poterlo convincere rapidamente, ad intraprendere un programma terapeutico all'interno del quale correzione di stili di vita e prescrizione dell'attività motoria sono il binomio di salute. Ma è bene richiamare le istituzioni, e in particolar modo gli enti locali, dove i comuni hanno un compito istituzionale nella tutela della salute pubblica, al compito di adottare tutte le misure politiche necessarie ad assicurare, in maniera universalistica, l'accesso agli impianti, alle risorse e alle attività che facilitino lo svolgimento di una sana e imprescindibile attività motoria per il popolo dei longevi.

Emilio Galbo

I.B.M.
SERVIZI IMMOBILIARI

Cellulare 338 1411643

AFFARE

Vendesi tre vani, servizio, cameretta, cucina, ampio ingresso. Totale mq. 70, via Ugo Bassi. Prezzo interessante.

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.

AFFITTASI

Quattro vani, doppi servizi zona Marchese di Villabianca. Trattativa riservata

per chi cerca casa, per chi offre casa



Usteo & Imaging s.a.s.

Studio medico
dei D.r. 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...



Carta Club si rinnova

Novità sul fronte di "Carta Club", la carta servizi lanciata lo scorso anno, pensata per offrire ai nostri lettori diverse opportunità d'impiego: come strumento d'informazione e consulenza in campo medico, fiscale, previdenziale, come club e veicolo di incontro e socializzazione, come carta sconti attraverso la creazione di un circuito di aziende convenzionate.

Da quest'anno la carta sarà offerta gratuitamente ai nostri lettori. Basterà telefonare ai nostri numeri di telefono 0916255846 e 0917908386, o inviare una e-mail a carta-club@nellattesa.it, ovvero ancora chiedere la carta nei punti convenzionati, il cui elenco sarà pubblicato entro breve tempo. La carta avrà validità fino a tutto il 2009 e darà diritto alla fruizione dei servizi offerti dalla nostra associazione. Altra novità riguarda il fitto programma di incontri al quale stiamo lavorando per il 2008 e che prevede serate danzanti, tornei di gioco, cene, gite e spettacoli appositamente organizzati per gli associati. Pubblicheremo il calendario entro breve tempo.

Tutto quello che riguarda l'attività sarà pubblicato su un inserto mensile che, riporterà il calendario degli eventi, l'elenco delle aziende convenzionate suddivise in settori merceologici e zone della città e le informazioni sulla carta e sull'attività di consulenza e informazione per gli affiliati. Tutto ciò sarà possibile solo con il vostro aiuto. Vi aspettiamo, amici lettori.

■ L'ANGOLO DELLA PREVIDENZA

Un contributo per le pensioni basse: la quattordicesima

Una somma aggiuntiva alla pensione, esente dal fisco ed erogata una sola volta all'anno, sosterrà i titolari di pensioni basse. Si tratta della quattordicesima, un contributo previsto dalla legge n. 127 del 3 agosto 2007, destinato, ad oltre tre milioni di cittadini. Il beneficio, decorrente dal 2008, è stato già anticipato nel 2007 in favore degli aventi diritto e cioè pensionati di età pari o superiore a 64 anni ed in possesso di reddito personale non superiore a determinati limiti fissati annualmente.

Nel calcolo del reddito sono da escludere le entrate che derivano da assegni per nucleo familiare e da indennità di accompagnamento, il reddito da casa di abitazione, il Tfr ed altre entrate soggette a tassazione separata; sono da includere nel calcolo, invece, le entrate che derivano da pensioni di guerra, pensioni di invalidità erogate dall'Inail, pensioni sociali o interessi sui conti correnti bancari, postali e Bot. Ricordiamo che la somma aggiuntiva varia a seconda degli anni di contribuzione del pensionato e se questi sia un pensionato da lavoro dipendente o autonomo. È riconosciuta una quattordicesima ridotta ai pensionati con un reddito che, pur oltre i limiti degli 8504,73 euro all'anno, è inferiore a quello che avrebbero ottenuto col bonus. La quattordicesima spetta anche alle vedove e ai vedovi sempre nel rispetto dell'età e dei redditi previsti; l'anzianità contributiva viene calcolata al 60 per cento se il beneficiario riceve solo questo trattamento previdenziale, se invece è titolare anche di pensione diretta vengono conteggiati solo gli anni di contribuzione di quest'ultima.

Eugenio Scotto di Tella
avvocato

■ MANGIARBENE

La curcuma, la spezia della salute

La curcuma è lo zafferano delle Indie e possiede delle proprietà medicinali a dir poco strepitose. Prova ne sia, il più autorevole centro di ricerca mondiale, il NIH di Washington, ha disposto ben quattro studi sul suo impiego nei tumori del pancreas, del colon-retto, del mieloma multiplo e del m. di Alzheimer. Intere regioni dell'India e della Cina, dove si coltiva la curcuma, sconoscono il cancro del colon. Sembra che sia un ottimo protettivo del fegato e delle vie biliari e che combatta persino la depressione. Ne ha dato conferma l'ultimo Congresso europeo di Medicina interna, rivalutando il ruolo degli alimenti come rimedi "funzionali".

a cura dello **Studio "Nutrizione e Dietetica"**

POLLO ALLA TUNISINA

Ingredienti per quattro persone: 1 pollo, 1 cucchiaio di curcuma, 500 gr di patate, sale, olio per friggere.

Preparazione: lavate e asciugate con cura il pollo. Pestate i grani di pepe nel mortaio e mescolateli alla curcuma e al sale. Tagliate il pollo a pezzi piuttosto piccoli e spolverizzate da ogni lato con il composto preparato. Scaldate dell'olio in una larga casseruola e fatevi rosolare i pezzi di pollo in modo uniforme e a calore abbastanza vivace. Copriteli a filo con acqua, portate lentamente a ebollizione, coprite e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa tre quarti d'ora. Sbucciate e tagliate intanto le patate a sottili fettine. Scaldate nella padella dell'altro olio, estraete i pezzi di pollo dal loro fondo di cottura e fateli dorare da ogni parte nell'olio bollente. Toglieteli con una paletta forata e disponeteli in un piatto, mantenendoli caldi. Friggete nello stesso olio le patate fino a quando non saranno dorate. Appena cotte, spolverizzate con poco sale e distribuite attorno al pollo.

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. Pitre 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. 7

CONSIGLIATI

Avete bisogno di uno specialista, di un laboratorio, di assistenza? Per ogni necessità proponiamo un nome, accuratamente selezionato, al quale rivolgersi con fiducia. Per conoscere meglio gli specialisti, 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 dermatologica 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

DERMATOLOGIA

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse.

Penescopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091 335555.

Scheda da pubblicare

FISIOTERAPIA

GIUSEPPE PIRROTTA

Fisioterapista

Terapie domiciliari. Effettua kinesiologia 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 pubblicata nel n°18 a pag 7

MEDICINA INTEGRATA

STUDIO PROGETTO MED.I.CO.

Medicina Integrata Complementare Dott. Palmeri

Flebologia, estetica, nutrizionistica, omeopatia, ecodoppler, meso-pessoterapia. Via Terrasanta, 39- tel. 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 pubbl. 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 pubblicata nel n. 24 a pag. 7

PEDAGOGIA CLINICA

ANPEC

Associazione Nazionale Pedagogisti e Psicologi

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.

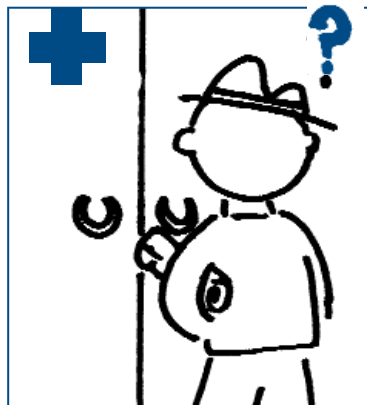
Via Principe di Villafranca, 54. Tel. 091 7302923 - cell. 3470195627

Scheda da pubblicare

■ A PALERMO

Dal 28 giugno al 5 luglio
 Di Giorgio G. via F. Di Giovanni 55
 - tf. 0916884263
 Indelicato I. via Maggiore Toselli
 83 - tf. 091341856
 Inghima A. via P. di Scordia 116
 (ang. Amari) - tf. 091331500
 Maymone G. via Dante 80
 tf. 091584096
 Mancino I. via Montegrappa 114
 tf. 091488421
 Mancino R. p.zza P. Camporeale
 44 (Zisa) - tf. 0916817849
 Milisenna via Papireto 17a
 tf. 091582007
 Paalagonia via Zandonai 12
 tf. 0916813038
 Parlato M. via I. Mormino 41/51
 (Velodromo) - tf. 091241126
 Strasburgo v.le Strasburgo 22
 (Oviessa) - tf. 091527986
 Vinciguerra M. via Sacco e
 Vanzetti 20 - tf. 091475991
FARMACIE NOTTURNE
 Antica Farmacia Giusti
 via Giusti 8 - tf. 091309076
 Bonsignore v.le Regione Siciliana
 2322 - tf. 091400219
 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 29 giugno al 5 luglio
■ A BAGHERIA
 Mancuso S. C. so Umberto I, 59
 tf. 091/909014

■ A PARTINICO

Minore F. c.so dei Mille 196
 tf. 091 8781062

Dal 30 giugno al 6 luglio

■ A CARINI

Ajello S. via S. Pietro 6
 tf. 091 866852

■ A CEFALU'

Cirincione c.so Ruggero 144
 tf. 0921 421209

■ A CORLEONE

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

■ A MARINEO

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

■ A MONREALE

Accetta L. sal. Garibaldi 32 - tf.
 091 6404432

■ A TERMINI IMERESE

Morreale P. via V. Emanuele 54
 tf. 091 8141495

A.S.D.C.
Dharma



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

Via Sampolo, 258/260 Tel 3341883011



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
 AZIENDA GRAFICA EDITORIALE
 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 091.6883829
publiscicula@libero.it
publiscicula@publisciculaari.it
www.publisciculaari.it