

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, è perciò una grande superficie che viene illuminata ogni giorno dalla luce del sole; questa esposizione è contemporaneamente una necessità e un pericolo. Una necessità, perché la pelle illuminata dal sole, produce la vitamina D, che, a differenza della maggior parte delle vitamine, non è contenuta negli alimenti se non in quantità minima, ma è prodotta da cellule della cute sotto l'effetto dei raggi ultravioletti che fanno parte dello spettro solare. L'esposizione ai raggi solari è, inoltre, una componente fondamentale per le nostre ossa proprio perché svolge un'azione antirachitica e antiosteoporotica. I raggi Uva, facendo diminuire la quantità di batteri e funghi, svolgono anche un'azione sterilizzante per la nostra pelle, mentre gli infrarossi determinano una notevole vasodilatazione e aumentano la microcircolazione superficiale con il conseguente mantenimento di un aspetto giovane della pelle. Da non sottovalutare, infine, l'ausilio che il sole dà alla componente ormonale del nostro corpo, infatti i raggi solari aumentano la quantità di ormoni sessuali con relativo innalzamento della libido.

**dosi
ragionevoli**

Come abbiamo precedentemente detto, però, se il sole non viene preso in dosi ragionevoli e soprattutto se non è assolutamente evitato quando la luce ha il maggiore piano incidente (tra le 9 e le 11 del mattino e dalle 17 alle 19 del pomeriggio) costituisce un grande pericolo per la nostra salute, perché i raggi ultravioletti sono energia, e per questo non sono senza effetto;

**Abbronzarsi va bene,
ma con intelligenza**



Quest'anno
ci faranno neri
coi rincari

uno di questi effetti è il danno procurato al Dna delle nostre cellule. Il nostro Dna anche se danneggiato si riaggiusta, ma è come se avesse una capacità limitata di riequilibrarsi, una specie di "riserva" che però si consuma andando avanti negli anni.

Molto dipende anche dal colore della pelle: più la pelle è scura e più ha bisogno di ricevere luce per produrre vitamina D e contemporaneamente è più resistente ai raggi ultravioletti, più è chiara e più facilmente produce vitamina D, ma è anche meno resistente ai raggi ultravioletti. Il colore dorato della pelle è la conseguenza del meccanismo naturale di difesa della cute chiamato "melanogenesi" che ha lo scopo di creare un naturale filtro protettivo contro le radiazioni solari.

Oltre a donare un colorito più sano, i raggi solari aiutano anche il metabolismo della pelle: migliorano la capacità delle cellule cutanee di assimilare e trasformare le sostanze che arrivano come nutrimento attraverso il sangue, ma anche

di smaltire con maggiore facilità le sostanze di scarto generate dai processi di trasformazione. Questo fenomeno è dovuto alla capacità dei mitocondri, strutture presenti all'interno di ogni cellula, di catturare l'energia luminosa dei raggi solari e di immagazzinarla sotto forma di Atp (adenosintrifosfato), il "carburante" che serve per svolgere tutte le reazioni chimiche cellulari. Quindi, esporsi in maniera dissennata ai raggi solari può determinare danni immediati e a lungo termine. Il sole danneggia nell'immediato con l'insorgenza del temuto eritema solare, ma in maniera molto subdola, anche a distanza di anni, con lesioni molto più gravi come invecchiamento della pelle (diminuzione dell'elasticità e ispessimento = rughe) e tumori.

Uno dei rischi maggiori della prolungata e inadeguata esposizione al sole per la nostra pelle è il melanoma. Si tratta di un tumore, la cui frequenza, negli ultimi anni, è rapidamente aumentata. Se identificato precocemente, il melanoma può essere curato in

modo definitivo, ma nei casi in cui la diagnosi è tardiva la prognosi è grave. La causa del melanoma non è conosciuta né si comprende esattamente quali siano gli elementi scatenanti che hanno determinato l'aumento di frequenza del tumore negli anni passati, tuttavia sono stati identificati dei fattori di rischio associati al melanoma. Tra questi, quello più fortemente correlato è l'esposizione alla luce del sole. Infatti la frequenza del melanoma è molto più alta in quelle aree in cui, per latitudine, l'esposizione ai raggi ultravioletti è maggiore, con livelli massimi di incidenza nei paesi vicini all'equatore.

**intesa
esposizione**

Infine, vari studi hanno dimostrato che l'intensa esposizione al sole anche se episodica, ma tale da causare delle scottature, soprattutto se in epoca infantile o durante l'adolescenza, aumenta il rischio di sviluppare il melanoma in età adulta. Nei bambini sotto i sei mesi, poiché la loro cute è molto sottile e più sensibile di quella degli adulti, è necessaria una protezione maggiore; perciò è preferibile non esporre i bambini in modo diretto al sole. E proteggere sempre i bambini all'ombra.

Avere un aspetto sano e abbronzato è sicuramente auspicabile ma bisogna seguire le tre "esse" magiche: sun, salt e sea e cioè sole, sale e oligosostanze marine che, usando il buonsenso, saranno un toccasana per la pelle e per godere quest'estate appena iniziata.

Enza Bruno
con la consulenza
del dr. Angelo Raffaele Cinque
dermatologo



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
Enza Bruno (enza_bruno@hotmail.com)
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
Publicicula s.r.l. Via Pietro Nenni 3 Palermo
(www.publiciculasrl.it)
Questo numero è stato stampato in 10.000 copie
Chiuso in tipografia l'1 luglio 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

DOTT. VINCENZO SORTINO

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

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

Medeu.it

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

www.medeu.it

Russamento semplice o roncopatia?

L russamento è un fenomeno acustico, di intensità variabile, che affligge quasi metà della popolazione. Avviene per il passaggio dell'aria nelle vie respiratorie durante il sonno, allorché un qualsiasi ostacolo si frappone. Lo sforzo inspiratorio, infatti, nel tentativo di superare l'ostacolo attraverso un aumento della pressione negativa, cioè della forza, mette in vibrazione il palato molle. Le turbolenze così indotte formano un rumore tipico che può essere più o meno discontinuo. Esiste un russamento semplice, in cui avviene solo l'evento "rumoroso", e un russamento complicato da pause di apnea. Le forme più complesse configurano una vera e propria malattia definita Osas (sindrome delle apnee ostruttive nel sonno). Questa colpisce dall'1 al 10 per cento della popolazione adulta. Rappresenta un fattore di rischio per patologie quali cardiovascolari, cerebrovascolari e altre di natura psicoemotiva. Il sonno è poco riposante, dunque conduce a senso di astenia e irritabilità, affaticamento, cefalea e turbe sessuali. Tra le cause dell'Osas la più evidente e diffusa è l'obesità. Il rapporto di causa/effetto è facilmente dimostrabile. Ogni russatore, all'aumento del peso, sviluppa Osas. Per contro tutti gli obesi russatori migliorano quando si riduce il peso corporeo. Interessante la correlazione con gli ormoni sessuali: sembra che abbiano un ruolo protettivo, tanto che si assiste ad un peggioramento nelle donne in menopausa. Il parametro da considerare negli obesi è la circonferenza del collo, che è in relazione alla presenza di tessuto adiposo, che può infiltrare i fasci muscolari e rendere più collassabili le prime vie aeree e digestive.

Nella roncopatia, o russamento, altri fattori di rischio sono la familiarità e l'uso di tranquillanti o di alcol: entrambe le sostanze diminuiscono il tono muscolare e provocano ipossia, cioè riduzione dell'ossigenazione polmonare.

L'aria, normalmente, viene introdotta dal naso, non dalla bocca. Attraverso il naso incontra una serie di strutture che provocano vortici. Se le resistenze al passaggio dell'aria aumentano, come nel caso di presenza di muco nasale, o deviazione del setto o polipi, aumenta la forza inspiratoria, che mette in vibrazione la zona del palato molle. In alcuni casi la lingua può spostarsi all'indietro, provo-

L'insalata russa!

Mio marito pure...



cando apnee ostruttive anche notevoli. In tali casi il russatore può diventare apnoico, dunque complicato. Le complicanze, ricordiamo, possono riguardare sia il cuore, che il cervello, che i grossi vasi.

Mezzi di studio sono la rinomanometria e la rinometria acustica: servono a rilevare sia le resistenze al flusso che la geometria nasale. A questi si aggiungono la risonanza magnetica che la Tac del massiccio facciale.

L'unica terapia risolutiva è costituita dall'uso della maschera a pressione positiva che, pompando aria a pressione, supera gli ostacoli meccanicamente ripristinando anche i parametri di ossigenazione. Ma importanti sono anche tutte le misure igieniche generali, come la riduzione del fumo e del peso, l'abolizione dell'alcol e dei tranquillanti. In alcuni casi è indicata la chirurgia per la correzione delle alterazioni delle cavità nasali o del cavo orale, come la semplice tonsillectomia.

Di uso medico, in casi molto lievi, sono invalsi i lubrificanti del palato molle, in genere spray. La roncopatia è, comunque, una scienza in costante evoluzione e occorrerà del tempo per la standardizzazione dei profili diagnostici e terapeutici.

Fabrizio Dieli

inbox

Biofarmaci vincenti

E' avvenuto a Chicago. La definitiva consacrazione, dopo anni di promettenti avvii, dei farmaci cosiddetti "biologici", che sfruttano cioè complessi meccanismi legati a mediatori presenti nell'uomo, è stata sancita nel corso di un importante congresso in terra d'America. I campi d'azione più accreditati sono quelli delle malattie autoimmuni e dei tumori. Si registrano dati promettenti, specie su mammella e colon, a conferma della validità delle nuove e avanzate tecnologie terapeutiche.

Ancora la vitamina E

A contrastare diversi studi di tendenza che vogliono affermare come la supplementazione di vitamina E nell'anziano non sia necessaria, è apparso un importante studio su Jama (una delle più importanti riviste mediche del mondo, ndr). Lo studio è stato condotto su un'ampia popolazione, di età media intorno ai 74 anni, seguendo e annotando indici di efficienza fisica e psico-fisica per diverso tempo, con e senza vitamina E. I risultati sono stati significativamente superiori nel gruppo trattato con la vitamina E.

La pillola per i bambini

Un nuovo pseudo-farmaco verrà introdotto in Gran Bretagna e servirà a consolare i bambini che dicono di avere "la bua", piangendo inconsolabili, solo per aver rivolta attenzione. E' una speciale pillola formata da un composto zuccherino, dal solo scopo placebo, che può essere somministrata senza paura di effetti collaterali.

La psoriasi dallo psicologo

E' l'adalimumab il più recente presidio terapeutico per la psoriasi, la malattia dermatologica e artritica che affligge gran parte delle nostre popolazioni. Ma la psoriasi è anche una malattia su ampia base psicosomatica, che vede coinvolta a più livelli la sfera delle emozioni. Proprio in questo campo si registrano in Italia le maggiori pecche: infatti da più parti si invocano le terapie di supporto psicologiche che, in atto, non sono previste dal nostro Sistema Sanitario.



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

tel. 091 7542862

Palermo, via S. Lorenzo, 27/27a
e-mail: otifon.guercio@libero.it
ore 9.00/13.00 - 16.00/19.00

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



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

Un bel dì, camminando, la mia attenzione è stata attratta da un paio di meravigliose scarpe sportive di un bel rosso, abbandonate a terra. Asfalto nero, scarpe rosse: uno straordinario contrasto cromatico! Ma il bello era anche la "postura" delle due scarpe, come se qualcuno le avesse disposte in quel modo a bella posta per comunicare un messaggio o trasmettere un'emozione. Ragionando in termini estetici, avrebbe potuto trattarsi di un'installazione d'arte "spontanea" o "istantanea": non sono un esperto in materia e, mancandomi i termini tecnici, tiro un po' ad indovinare. Non erano soltanto l'oggetto in sé, il cromatismo, il gioco soggetto-sfondo ad incuriosirmi e ad attrarre la mia attenzione, ma anche il fatto che tutt'attorno, quasi a completare il quadro fossero disposte delle foglie secche e dei mozziconi di sigarette, ma anche un "santino" della campagna elettorale ancora in corso. "Affascinante!", ho pensato. E, visto che avevo con me la macchina fotografica, mi sono accinto a tirare qualche scatto.

molte cose da rispondere

Mio figlio, più che altro annoiato delle lungaggini, mi ha chiesto: "Ma cosa c'è da fotografare?" Ho avuto molte cose da rispondergli. Alcune gliel'ho dette subito, molto spontaneamente, altre sono state il frutto d'una riflessione successiva. Innanzitutto, chi ha la macchina fotografica in mano e ha una consuetudine a dare una sbirciata al mondo attraverso l'obiettivo, tenderebbe a fotografare d'istinto tutto ciò che gli capita a tiro. E, tante volte, non avendo con sé il proprio apparecchio, davanti a qualche scena interessante ed unica, si trova a rammaricarsi "Mannaggia! Avessi avuto la macchina fotografica con me!". E' l'occhio fotografico ad attivarsi, implicando una sorta di metalevello nella visione.

Cosa si fotografa quando si fotografa?



La tendenza a scattare molte foto, è tanto più accentuata oggi, da quando si usano le fotocamere digitali, anche perché è possibile esaminare subito la propria inquadratura, valutare il risultato e, all'occorrenza, rettificare il tiro, ma è anche possibile indugiare a fotografare singoli dettagli, laddove l'uso delle pellicole tradizionali spingeva ad essere più parsimoniosi negli scatti.

In secondo luogo, fotografando, si legge la realtà, la si decodifica, la si interpreta (e ciò accade non soltanto ai grandi maestri della fotografia, ma anche ai fotografi della domenica). La scelta dell'inquadratura, la maggiore o minore centralità del soggetto, la scelta di una profondità di campo, l'inclusione o meno di un certo dettaglio sono al servizio non della traduzione della realtà osservata in una testimonianza "oggettiva", ma alla rappresentazione di un punto di

vista fortemente soggettivo. Del resto, la tendenza ad "interpretare" la realtà osservata è da un punto di vista neurofisiologico - già una caratteristica dello sguardo, cioè è il frutto dell'elaborazione centrale (corticale) degli stimoli visivi periferici, che giungono alla corteccia ottica come dati (input) per trasformarsi in "percepto", attraversamento un processo di elaborazione dell'immagine molto complesso (che include anche il collegamento tra ciò che è percepito e certe emozioni: da qui - secondo alcuni - il peculiare fenomeno del déjà vu. In terzo luogo, una foto racconta in sintesi una storia. Ciascuno, davanti ad una certa immagine, può trovarsi stimolato a raccontare (raccontarsi) una storia. Ciò è evidente in un certo uso che il giornalismo fa della cosiddetta "foto-notizia", in cui l'informazione viene data con l'ausilio di una foto che guida il lettore

verso una decodifica particolare dell'evento di cui si vuole parlare. La foto può essere molto più efficace di molte parole e il trafiletto che segue può dare qualche delucidazione in più, senza aggiungere nulla, tuttavia, ad un primo impatto fortemente emozionale dell'immagine proposta che condiziona, a priori, la decodificazione cognitiva della parola scritta.

Ogni foto ci racconta una storia e stimola degli interrogativi. Porsi degli interrogativi e ad essi dare una risposta di tipo congetturale è già un modo per costruire in embrione una narrazione. Nel caso delle scarpe rosse, quindi, verrebbe naturale chiedersi come siano finite lì; perché siano state abbandonate; o anche perché siano state collocate in quella posa; qualcuno ha inteso forse trasmetterci un messaggio?

ipotesi di falsificazione

Guardando alla foto delle scarpe rosse, in più, potrebbe anche affacciarsi l'ipotesi della falsificazione: non è che, per caso, sia stato lo stesso autore della fotografia, a disporre le scarpe in questo modo? Si tratta di un'istantanea scattata fortunatamente oppure di una "posa" artificiale e studiata?

Se si è curiosi a sufficienza si possono generare infiniti interrogativi che dunque portano il fruitore della foto a costruire delle storie. Ognuno costruirà la sua storia, collocandovi le sue emozioni. Ecco che una foto, così, diventa il luogo delle proiezioni mentali di chi si trovi ad osservarla e, per estensione, una vera e propria "macchina per sognare", com'è in una scala infinitamente maggiore il cinema (che altro non è che, nell'invenzione iniziale, una serie di foto in sequenza, fatte scorrere velocemente davanti allo spettatore), in definitiva un dispositivo che apre la nostra mente ad una prospettiva di infinite storie.

Maurizio Crispi

Desiderata Salute

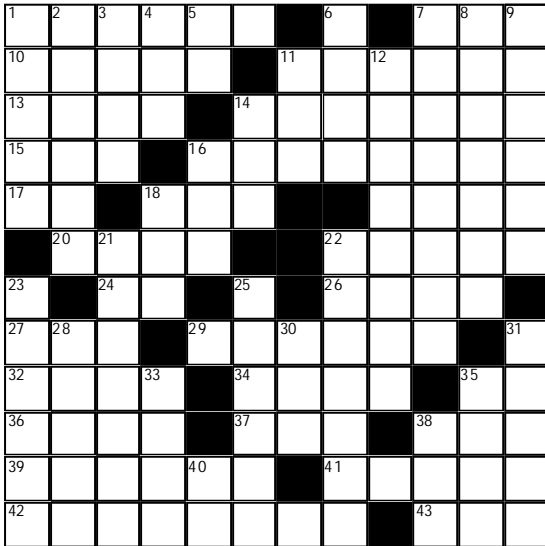
30' minuti
di **Informazione su Salute & Sanità**
dalla parte del **Cittadino...**
con **Emilio Galbo**
Ogni Sabato alle 23,45
e replica la Domenica alle 13,25

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

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

Mio figlio deve fare
dei controlli
per riavere
la patente, però
è restivo a venire...

a cura di Rita Patti



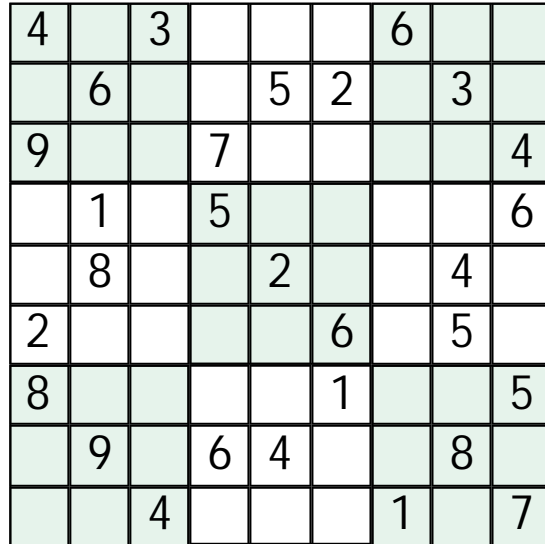
ORIZZONTALI:

1 Un titolo nobiliare **7** Inizia il ciglio **10** legno prezioso **11** Conquistarono il Mediterraneo **13** La costruì Noè **14** Ha sfiorato la vittoria **15** Una Nora del teatro **16** Vi gioca Del Piero **17** Iniziali della Martinielli **18** Umberto scrittore **19** Gustoso condimento **20** Verde nel deserto **22** Noiose litanie **24** Catania **26** Incontro di vocali **27** Insegnamenti fondamentali

29 Un celeberrimo forzuto **32** Città francese capoluogo del Calvados **34** Segnano il sorgere del sole **35** Napoli **36** Nel linguaggio scientifico indica tessuto **37** Un Arnoldo famoso attore **38** La banca vaticana **39** Limpido **41** Parte della scarpa **42** Immenso **43** Un tedesco

VERTICALI:

1 Rendere felici, deliziare **2** Da lui ebbe origine il popolo di Israele **3** Corsa in Inghilterra **4** Accrescitivo femminile **5** Secco rifiuto **6** Lo sbocco del fiume **7** Lo è Gigi D'Alessio **8** Esitazione **9** Fermo il sole dopo aver conquistato Gerico **11** Titolo per prelati **12** Cittadina siciliana famosa per il Duomo **14** Nè mio nè tuo **16** Imposta sulla casa **18** vi sorge il sole **21** Piccole mannaie **22** Solido cristallino **23** Specchio d'acqua **25** Vi è nato Gustavo Thoeni **28** Semplice linguaggio di programmazione **30** Alberto economista ed ex-ministro **31** Rosand, famoso violinista **33** A volte è mortale **35** Ne vanno ghiotti Cip e Ciop **38** Il ghiaccio in inglese **40** Iniziali del ciclista Nardello



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

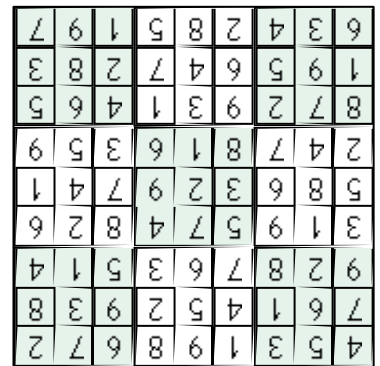
Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità 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 Quale pezzo è riuscito a intrappolare il Nero?

5

4 a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

3

2 La soluzione accanto

1

a b c d e f g h

QUESITO SCACCHISTICO

Il Nero ha intrappolato la donna bianca con ...Cd5. Anche se il Bianco è riuscito di fatto a evitare di perdere la donna, è rimasto con un pezzo in meno dopo Cxe5 - Axe5; Dc6 - Dxc6; bxc6. La conclusione è ...Tf6; Tf1 - Tf6; g3 - g5; Tc4 - Txc6; a4 - Ta6; Ax4d4 - Txc4; dx4 - Ax4d4; cxd5 - c2 o -1. Dopo Tf1 il Bianco è paralizzato e il Nero può facilmente intrappolare a far incetta dei pedoni bianchi.

GBM ITALIA
 Consulenza per la collaborazione domestica ed assistenza
BADANTI - COLF - BABY SITTER
 Via Notarbartolo 11 Palermo - cell. 3208064079 - e-mail: gbmitalia@yahoo.it

KINESIO TAPING® Italia

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

www.kinesioitalia.it
www.kinesiotapingitalia.it

rizoartrosi

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

Impariamo a respirare con lo Yoga

Perché lo Yoga si occupa tanto della respirazione? Non basta incrociare le gambe, chiudere gli occhi ed emettere dei suoni suggestivi per "fare" Yoga? Per carità! Non bisogna credere agli spot pubblicitari in cui esotici personaggi dai corpi scultorei levitano leggeri dopo aver bevuto uno yogurt!

Lo Yoga è una disciplina dell'essere umano inteso come unità di corpo e spirito, quindi un organismo, un sistema molto complesso; in questo organismo ha un ruolo centrale la respirazione: funzione volontaria ed involontaria al tempo stesso. Ma non si può decidere di non respirare, perciò la respirazione è una funzione involontaria!

E' anche vero che se, per esempio, si è molto agitati, nervosi e la nostra respirazione si fa breve e rapida, cercando coscientemente di allungarla e rallentarla, otterremo alla fine un beneficio anche sul nostro stato emotivo. Infatti, non si usa dire (per esempio prima degli esami in facoltà) "respira profondamente"?...

Naturalmente, non è detto che ciò riesca sempre, dipende dalla nostra capacità di controllo sulla respirazione e, ovviamente, da quanto siamo emozionati. Però le nostre capacità possono migliorare.

Come? Con lo studio! Mettersi sui libri?

No ma praticare, praticare, praticare una disciplina come lo Yoga che ha nel Pranayama (disciplina del Prana) una pietra d'angolo del suo vastissimo edificio.

Adesso non confondiamoci con parole che riteniamo strane: cos'è il Prana, cosa c'entra con la respirazione?

La respirazione, oltre ad avere il compito di portare all'organismo l'ossigeno ed eliminare l'anidride carbonica, è quella funzione che veicola il Prana: l'energia vitale legata alla respirazione. Il Prana nutre i "campi magnetici" del corpo e dei vari organi e sistemi, non ultimo il sistema nervoso che, purtroppo, oggi è, un po' per tutti, maltrattato ed oppresso.



Ma torniamo ad una visione più terra terra del problema respirazione. Si parla molto dell'inquinamento dell'aria, in particolare nelle città, ed è certificato da numerosi studi come incida pesantemente sulla durata e sulla qualità della vita; eppure nonostante l'evidenza, l'opinione pubblica non reagisce in maniera proporzionata alla gravità del problema. Come mai?

Perché si tratta di un avvelenamento lento, che è cresciuto in maniera quasi impercettibile ma costante, è vero che la crescita ha avuto un'impennata negli ultimi anni, ma si tende, per inerzia culturale, a dare la colpa di molti malanni a delle cause "tradizionali", precedenti il fenomeno inquinamento, come

Il Prana, l'energia vitale legata alla respirazione, nutre i "campi magnetici" del corpo e dei vari organi e sistemi, compreso il sistema nervoso

causa patologica di massa. Che ruolo potrebbe avere lo Yoga in questo aspetto della questione?

Lo Yoga porta in generale alla coscienza di sé, quindi rende maggiormente coscienti del proprio respirare e di ciò che si respira; la conseguenza è che la qualità dell'aria diventa un valore importante per il quale si sente la necessità di fare qualcosa.

E allora chi fuma?

Se insite nella pratica dello Yoga, nel tempo ci si allontanerà spontaneamente da questa abitudine assurda, non si contribuirà ad aggiungere inquinamento ad inquinamento, tutto il nostro essere lo chiederà al fumatore... Ma se si vuole accorciare i tempi, un po' di sana forza di volontà e si potranno sostituire le maleodoranti boccate con sani esercizi di Pranayama.

Viviana Noto

consulenza di Roberto Messina
presidente dell'Associazione Dharma

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

PROCRAZIONE 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. 7

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.

Penoscopia, 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

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.

Penoscopia, 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

PROCRAZIONE 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 Clinici

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

■ LA SALUTE DEI NOSTRI ANIMALI

Amiamo il nostro gatto cominciando dalla dieta

L gatto è un carnivoro, già da piccolo possiede un corredo innato di azioni che lo rendono predatore, ma ciò non significa che vada alimentato solo con carne. Infatti ha bisogno di un'alimentazione ricca di proteine. Nonostante egli viva con l'uomo da migliaia di anni il suo sistema digerente è rimasto fisiologicamente invariato rispetto a quello dei suoi antenati selvatici, come dimostra anche la sua abitudine di fare tanti piccoli pasti al giorno (circa 15 - 20). Ecco una dieta base del gatto, da adottare con attenzione perché dipende in relazione dalla razza e dal peso.

La carne dev'essere di manzo o di vitello, non troppo ricca di nervetti o di tendini. Va somministrata preferibilmente cruda o appena scottata, poiché la cottura prolungata riduce il loro valore biologico e riduce la digeribilità delle proteine. E' importante che venga tagliata a pezzetti e non macinata. Vanno bene anche le carni di pollo e di coniglio.

Il pesce può essere di qualunque tipo purchè vengano eliminate le teste e le lisce. Va preferibilmente cotto in modo da assorbire le proteine. Quello di lago e di fiume va assolutamente cotto, poiché può essere portatore di parassitosi. Va bene il pesce in scatola, meglio quello conservato al naturale che quello sott'olio perché potrebbe avere effetti lassativi.

Per quanto riguarda il latte è preferibile quello intero sterilizzato. E' un alimento molto adatto ai gatti perché ricco di calcio, che scarseggia nella carne e nel pesce. Esiste in commercio un tipo di latte specifico per gatti.

I formaggi contengono molti grassi e calcio e sono degli ottimi integratori della dieta.

Le uova costituiscono un alimento ottimo per i nostri amici, ricco di vitamine, proteine e sali minerali. Da evitare l'albume crudo, mentre è abbastanza tollerato il tuorlo d'uovo crudo mescolato a latte o carne.

Gli amidi non sono indispensabili e devono essere ben cotti per essere digeriti. Meglio riso o cereali piuttosto che pasta o pane. Le verdure facilitano la digestione. Ad esclusione di cavolo, cipolla e patate, tutte le altre vanno bene. Le verdure vanno lessate e tagliate o, meglio ancora, passate.

Molti gatti sono golosi e amano il cioccolato, ma è meglio evitare prodotti a base di cacao in quanto contengono la "teobromina" che può provocare intossicazioni anche letali.

Rita Patti

■ MANGIARBENE

Il nostro oro giallo: i limoni



Era la dote della dea Giunone: gli alberelli i cui frutti erano i famosi frutti dorati, i limoni e le arance, simboli di fecondità e di amore. Giove, secondo la mitologia greca, provvede subito, accortamente, a chiuderli nel giardino delle Esperidi, per allontanare lo sguardo di ladri e curiosi.

Innumerevoli le proprietà di questo frutto dorato: vitaminiche, dissetanti, rinfrescanti, toniche, aromatizzanti, a volte antiacide, digestive, antiuricemiche, astringenti, ipotensivanti. Si adoperano per influenze, anemia, demineralizzazioni, nausea, emorragie, diarrea, parassitosi intestinali, reumatismi, bronchiti, arteriosclerosi, ipertensione, insufficienza epatica, cefalea, diabete, gotta, calcoli renali. Ma anche per i comuni raffreddori, per le dermatosi, i foruncoli, la fragilità capillare, le ferite da cicatrizzare, le verruche, i geloni, le punture d'insetti, le rughe. Questi i più sicuri, ma vengono descritti ancora altrettanti positivi effetti per la nostra salute. Per noi, uno su tutti, lo splendido profumo che incanta i sensi.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

TORTA LIMONE E CIOCCOLATO

Ingredienti: un vasetto di yogurt naturale 120 gr; farina 170 gr; zucchero 75 gr; olio extravergine d'oliva 40 gr; 3 uova; 1 bustina di lievito in polvere; cacao amaro 30 gr; 1 bicchiere di rum o altro liquore a piacere; 1 limone; burro 20 gr.

Preparazione: grattugiate la buccia di limone. Imburrate e infarinate leggermente una terrina. Lavorate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo, aggiungete lo yogurt, amalgamatelo al composto e, poco alla volta, unite la buccia grattugiata del limone e 150 gr di farina setacciata insieme al lievito e al cacao; mescolate il tutto con una frusta. Aggiungete infine l'olio e il liquore. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e versare il composto nella tortiera. Fate cuocere la torta in forno preriscaldato ad almeno 180/200° per circa 40 minuti. Toglietela dal forno, sformatela sul piatto di portata, lasciatela raffreddare e spolverizzatela, a piacere, con lo zucchero.

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Palermo: Porrizzi 1
via Carmelo Onorato
Palermo: Cantieri Navali 1 via
Massimo D'Azeglio
Palermo: Libertà 1
presso Ospedale Casa del Sole
Palermo: Libertà 2
presso Ospedale Casa del Sole
Cefalà Diana
Aliminusa
Santa Cristina Gela
Pioppo frazione di Monreale

OSPEDALI

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

Albanese: 091 7038111
Ingrassia: 091 7033111
Buccheri La Ferla: 091 479111
Amb. Pediatrico: 091 7035469

AMBULANZE

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

PRONTO SOCCORSO

Avel: 091 6211368
Mondello: 091 6841264



I.B.M.

SERVIZI IMMOBILIARI

Cellulare 338 1411643



le nostre proposte

AFFARE

Vendesi deliziosa villa recente costruzione in collina Casteldaccia 3 minuti dalla statale, vista sul mare, oltre 170 mq su due elevazioni su 1650 mq di terreno alberato. Piano terra: ingresso con salone 60 mq, camera, bagno, cucina. Primo piano: tre camere da letto, più cameretta in mansarda, bagno. Ampia terrazza, patio intorno alla casa, seconda cucina esterna. Ampio garage.



AFFARE

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

AFFARE

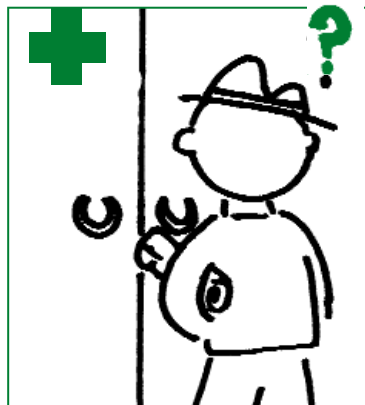
Vendesi nuda proprietà appartamento 4 vani mq. 130 ottime finiture, zona Leonardo Da Vinci: salone, due ampie stanze d'abitazione, cucina abitabile, doppi servizi, tre armadi a muro, veranda, porta corazzata, posto auto, riscaldamento centralizzato.

per chi cerca casa, per chi offre casa

■ **A PALERMO**

Dal 5 al 12 luglio
 Borsellino p.zza Chiesa S.A.Liguori
 31 - tf. 0916851809
 Cottone C. viale Campania 27/a
 tf. 091519263
 Giuffrè C. p.zza Tommaso Natale
 195 - tf. 091530111
 Listro O. via Sanfilippo 8
 (Falsomiele) - tf. 091441141
 Lo Nano L. via Pecori Giraldi 42
 tf. 091476958
 Lo Voi C. via Cavour 96
 tf. 091582856
 Minore & C. via Montalbo 124 tf.
 091546905
 Pantò A. via Pacinotti 8
 tf. 0916812708
 Triolo via D'Ossuna 177 (di fronte
 Ist. S. Anna) - tf. 0916515956
 Vajana Via Maqueda 189 (p.zza
 Bellini) - tf. 0916162769
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
 Lo Cascio Mendola via Roma 1
 (Stazione) - tf. 0916162117

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

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 6 al 12 luglio
 ■ **A BAGHERIA**
 Mazzarella G. Via Milazzo, 21
 tf. 091/963762

■ **A PARTINICO**

Randazzo snc c.so dei Mille 256
 tf. 091 8781304

Dal 7 al 13 luglio

■ **A CARINI**

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

■ **A CEFALU'**

Vacanti D. via Vazzana 6
 tf. 0921 422566

■ **A CORLEONE**

Rizzo D. via San Martino 9
 tf. 091 8461147

■ **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**

Romano G via Torino 2
 tf. 091 8143009

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

publiscula
 AZIENDA GRAFICA EDITORIALE
 LIBRI
 GIORNALI
 RIVISTE
 DEPLIANTS
 EDIZIONI DI LUSO
 POSTER
 MANIFESTI
 SiciliaTempo
 Via Pietro Nenni, 3 • 90148 Palermo
 Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
 Fax 091.8883829
publiscula@libero.it
publiscula@publisculaari.it
www.publisculaari.it