



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'

BancaEtica
popolare
DIAMO CREDITO AL SOCIALE

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

anno 3 n. 29 - 21 luglio 2008

PUNTI DI VISTA

La felicità non può aspettare

La felicità non può aspettare. Non ci sono altre opportunità. Quando parlo della felicità spesso incontro sguardi nostalgici, o increduli. Ma che cos'è la felicità? E' un luogo, una condizione, una somma di eventi? Parlare della felicità in questi termini mi appare banale.

Perché dovrei pensare che il punto più alto, l'obiettivo cui tende ogni nostro percorso, il sogno di tutti i sogni debba dipendere da condizioni del tutto casuali? Perché la nascita, il censo, il conto in banca, un aspetto esteriore, dei buoni genitori, sono condizioni accidentali, che esulano da qualsiasi merito, da qualsivoglia conquista.

La felicità è un diritto di tutti, grandi, poveri, insignificanti, imbranati, grassi, pallidi, eleganti... Sembra lontana, ma all'improvviso ci accorgiamo che è dentro di noi, e anche intorno. Due occhi che ci frugano dentro, innamorati, fino a commuovere, fino a sciogliere il gelo, fino a scoprire che anche in noi c'era un bisogno infinito d'amore, possono fare il miracolo. La felicità appare all'improvviso, come un senso di compiutezza, di pienezza, di proiezione nell'eterno, senza alcuna paura, con la sensazione di esistere per essa, e che essa, e noi, siamo e saremo senza fine. Allora è vicina, nei pressi di ogni nostra scelta, accanto a noi, invisibile e leggera, quasi trasparente, ma vera, più vera dell'aria tersa che, a volte, respiriamo. Già, l'aria, magari di un bosco dopo una pioggia, o di un'alba marina: devi concentrarti per sentirne la pienezza, chiudendo gli occhi e scendendo nelle profondità del tuo essere.

Ecco, proprio là, spesso, risiede la felicità...nel profondo dell'essere, dove la nostra intimità gode dei miracoli dell'amore: un figlio, una stretta di mano che non vorrebbe sciogliersi, un fiore che si apre nella tua terra, un odore di ragù tra lo scampanio della festa, un dolore vissuto con speranza, un amore eterno. Abbiamo una sola opportunità per trovarla, la felicità: questa nostra vita.

Diego Fabra

Giornata di studio sulle infezioni ospedaliere

Una giornata di studio sulle infezioni ospedaliere. E' stata organizzata dal C.I.O. (Comitato per la lotta alle infezioni ospedaliere) e dalla Direzione sanitaria dell'Azienda Usl 6 di Palermo. Il momento di confronto e dibattito, è arrivato al termine di una serie di interventi di monitoraggio delle infezioni nosocomiali, sulla scorta dei quali, sono state condivise con tutte le strutture interessate, le linee guida per la prevenzione del fenomeno.

Alla giornata di studio, svoltasi nei locali del complesso monumentale della "Vignicella", hanno preso parte i Direttori sanitari ed i gruppi "operativi" degli ospedali dell'Ausl 6 e delle Case di cura accreditate.

Tra i temi di maggiore interesse trattati, la prevenzione delle infezioni collegate all'assistenza quale nodo strategico per la riduzione del rischio clinico, il miglioramento della qualità e la riduzione dei costi. (Fonte: Ufficio stampa Ausl 6)

INAP

ISTITUTO NAZIONALE
ASSISTENZA PREVIDENZIALE
TEL. 346 0424837

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

tempi estremamente ridotti

CONSULENZA
ED ASSISTENZA
AMMINISTRATIVA
E GIUDIZIARIA
TOTALMENTE
GRATUITA*

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

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

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

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

**CONDIZIONI CHE NON
TEMONO CONFRONTI**

ti diamo **NETTI**
€ 25.000

pagli 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 al riferimento è una C.C.S. di 120 rate dip. analise con 48 anni di età / 10 di servizio
TUA AL. 1900 8,0. TUAPO 8,7. Invalore 111,8 8718 m. a. Differo presentando reddito oltre di 2.100.000.
Fino a 30/01/2008. Invalore 111,8 8718 m. a. Differo presentando reddito oltre di 2.100.000.
Fino a 30/01/2008. Invalore 111,8 8718 m. a. Differo presentando reddito oltre di 2.100.000.

Endometriosi, malattia sociale

Quattordici milioni di donne europee sono affette ogni anno dal disturbo. I parlamentari europei hanno firmato una dichiarazione di consapevolezza delle conseguenze che la malattia comporta

Lendometriosi è una malattia complessa e cronica, originata dalla presenza anomala del tessuto che riveste la parete interna dell'utero, endometrio, in altri organi quali ovaie, tube, peritoneo, vagina, provocando sanguinamenti interni, infiammazioni croniche e tessuto cicatriziale, aderenze ed infertilità. Ogni mese, sotto gli effetti degli ormoni del ciclo mestruale, il tessuto endometriale impiantato in sede anomala, va incontro a sanguinamento, nello stesso modo in cui si verifica a carico dell'endometrio normalmente presente in utero. Tale sanguinamento comporta un'irritazione dei tessuti circostanti, il quale dà luogo a formazione di tessuto cicatriziale ed aderenze. L'irritazione dei tessuti può essere talvolta presente anche in sedi non prettamente di natura genitale quali: intestino, vescica, ureteri, legamenti utero sacrali. L'infiammazione di questi tessuti, incide pesantemente sulla qualità di vita della donna in quanto, il dolore che l'endometriosi extra genitale comporta, invalida il normale svolgimento delle attività quotidiane, i rapporti interpersonali e di coppia. Spessissimo questi dolori vengono associati o attribuiti alla sindrome del colon irritabile o a stress. Una diagnosi tempestiva è fondamentale affinché l'endometriosi extra genitale, non possa provocare danni importanti a carico di organi vitali come il rene.

Dolore ai rapporti sessuali, dolori lombari cronici ed inspiegati, stitichezza alternata a diarrea, sciatalgia presente durante la fase mestruale, potrebbero essere tutti sintomi legati alla patologia endometriosica. L'endometriosi è spesso dolorosa (60 per cento dei casi circa) fino ad essere invalidante con sintomi molto caratteristici: dolore pelvico cronico, soprattutto durante il ciclo mestruale (o in concomitanza con lo stesso), dolore ovarico intemerstruale, dolore all'evacuazione. Ci sono anche altri sintomi, non meno significativi: il dolore durante e dopo l'atto sessuale (64 per cento), infertilità (30/35 per cento), aborti spontanei, affaticamento cronico, periodi di stitichezza alternati a diarrea. Questi ultimi sintomi vengono molto spesso associati ad una

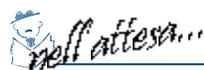
diagnosi di "colon irritabile" in quanto i sintomi sono simili tra loro. Talvolta l'endometriosi è riscontrabile anche in sede intestinale e vescicale, sui legamenti utero sacrali, nel setto retto vaginale, tube. Si stima che in Europa circa quattordici milioni di donne siano affette da endometriosi e che in Italia il 20/25 per cento di donne in età fertile, soffrano per le conseguenze dell'endometriosi. In Europa il costo delle giornate di lavoro perso a causa dell'endometriosi, è stimato intorno ai trenta miliardi di euro. Purtroppo le percentuali sono in aumento ed al momento non sono disponibili ulteriori statistiche relative ai casi di endometriosi in Europa. Nei primi mesi del 2005, la EEA (European Endometriosis Alliance), ha sol-

lecitato i membri del Parlamento Europeo dei propri Paesi d'appartenenza, ad apporre la firma sulla dichiarazione di consapevolezza dell'endometriosi, sulle sue conseguenze e sull'importanza della ricerca. Ben 266 parlamentari hanno firmato la dichiarazione la quale è stata presentata al Parlamento Europeo dai rappresentanti delle varie associazioni di pazienti affette da endometriosi, presenti in Europa. L'alto numero dei firmatari ha fatto sì che la dichiarazione risultasse un vero successo. Tra gli obiettivi da conseguire sono previsti l'aumento delle risorse per la ricerca sulle cause e la cura dell'endometriosi e l'inclusione della prevenzione dell'endometriosi nei programmi della salute pubblica. Un altro passo importante per le donne affette da endometriosi, è stato raggiunto il 18 gennaio 2006, giorno in cui è stato approvato il documento conclusivo sull'indagine conoscitiva sul fenomeno dell'endometriosi come "malattia sociale". Il documento, presentato al Senato, ha visto la sua conclusione il 30 novembre 2005. Si auspica che con il passaggio alla Camera, il documento possa essere tradotto in legge, con tutti i benefici che ne deriverebbero



nella foto: Una seduta del Parlamento Europeo

Loredana Cucchiara
Ape Onlus - Associazione Progetto Endometriosi
<http://www.apeonlus.info/>



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
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
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 15 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

Senso di colpa: come difendersi quando i doveri ci schiacciano inbox

Come la vergogna o l'orgoglio, la colpa appartiene alla vasta gamma delle emozioni umane. Fin dalle origini la sua funzione è stata quella di frenare le tendenze distruttive, intervenendo quando un comportamento rischia di compromettere gravemente il rapporto con gli altri, con l'ambiente esterno. Da questo punto di vista il ruolo del senso di colpa è costruttivo, perché consente di preservarci dal cagionare ulteriori danni, tramite azioni "riparatrici" di quelli già fatti, attivando il senso di responsabilità che contraddistingue il comportamento adulto. Gradualmente, il bambino è educato al rispetto delle norme e la comprensione dell'esistenza di cose "proibite" scatena il senso di colpa ogni volta che trasgredisce qualche regola, perché teme di perdere l'affetto dei genitori.

Una volta sviluppato, il senso di colpa funziona efficacemente fino a che il danno provocato non viene alleviato da azioni responsabili; talvolta, invece, esso persiste, senza ragionevoli motivi, opprimendo e soffocando la crescita personale.

I motivi sono da ricercare in una bassa stima di sé, frutto di un'educazione rigida e perfezionista, che spesso affonda le radici in aspettative eccessive di successo che i genitori ripongono sui figli.

Il risultato è una percezione di sé come persona incapace, inadeguata ed inaffidabile, per cui ogni sbaglio è interpretato come una dimostrazione della propria inefficienza, un "peccato" di cui vergognarsi.

campanello d'allarme

Ma la colpevolezza non può tradursi in un ostacolo alla realizzazione di se stessi, anzi quando ci si accorge di imboccare questo percorso, la sofferenza provata può essere usata come "campanello d'allarme" per progettare un "percorso di liberazione".

Per questo disponiamo di un'arma vincente: l'analisi attenta delle situazioni che più frequentemente fanno scattare la colpevolizzazione e delle emozioni conseguenti, che conduce a rispondere alla seguente domanda: "Questo senso di colpa è lì per farmi avanzare o è un residuo del passato? C'è qualcosa che devo ancora riparare? O, al contrario, è il



momento di scaricarlo perché è diventato una mortificazione inutile?"

Se si è decisi a liberarsi di inutili fardelli, si può iniziare con l'elencare le cose o le situazioni che hanno il potere di farci sentire sbagliati e a disagio, impedendo di realizzare i nostri desideri più profondi e, per ognuna di queste, "allenarsi" quotidianamente a ribellarsi, mettendo in atto comportamenti che non minacciano la propria autonomia.

Un tipico esempio è la frase di una madre che impedisce al figlio adolescente di prendere il motorino per non causarle un "terribile mal di testa". In tal caso il figlio uscirà senza assecondare il ricatto affettivo della madre, riconoscendo a se stesso il diritto di divertirsi con gli amici, agendo con determinazione, ma senza offenderla, senza urlare come al solito contro di lei.

Lo scopo è quello di spezzare il circolo vizioso che condanna a continue e sempre più penose rinunce, così, dopo aver elencato ciò che deve essere modificato, si può far seguire un elenco delle cose cui non si intende più rinunciare.

Per farle rispettare è utile una sorta di "patto" con se stessi, da firmare e tenere sempre con sé, così formulato: "Io, riconoscendomi come persona con desideri e scelte, sapendo che il mio senso di colpa mi ha impedito di realizzarmi, mi riprometto che da ora in poi mi attiverò per pensare a come realizzare i seguenti desideri".

Angela Ganci
psicologa, mediatrice familiare
angela.ganci@virgilio.it

Primi successi su un caso grave di melanoma

Un'equipe di scienziati del Fred Hutchinson Cancer Research Center di Seattle ha presentato gli esiti di un'esperimento condotto su un paziente affetto da melanoma gravissimo, già metastatizzato. Hanno prelevato un tipo particolare di cellule immunitarie, le CD4+, dal sangue del paziente e le hanno clonate fino ad ottenerne cinque miliardi di copie. Le hanno reinfuse nel paziente e hanno osservato i risultati nei successivi due anni. Il tumore sembra scomparso, anche se non si può ancora cantar vittoria. (*New England Medical Journal*)

Tutti i medici contro il ciucciotto

Il ciuccio fa male, si sa. Adesso anche l'otorino lo dice. Alcuni ricercatori inglesi hanno dimostrato, infatti, che l'uso del ciuccio può far migrare facilmente i germi presenti all'interno del naso dei bimbi fino a raggiungere l'orecchio medio, causando noiose otiti. Rappresenta, dunque, un mezzo da evitare, soprattutto in presenza di riniti e raffreddori. (*Family Practice*)

Un vaccino contro la "Vendetta di Montezuma"

Uno dei disturbi più frequenti cui può andare incontro chi viaggia nei Paesi caldi o con condizioni igienico-sanitarie carenti, è la diarrea del viaggiatore. Viene definita, con termine romanzesco, la "vendetta di Montezuma". Alcuni medici ricercatori americani stanno mettendo a punto un vaccino contro il responsabile di tale sindrome, l'Escherichia coli enterotossigeno. Si tratta di un cerotto di facile applicazione.

Affascinante ipotesi di relazione tra malattie

Sembra che tra emicrania e disturbi del comportamento alimentare ci sia un legame. A darne notizia sono i neurologi dell'Associazione Neurologica Italiana per la Ricerca sulle Cefalee. La disfunzione che è alla base delle due condizioni morbide, infatti, risiede nelle medesime aree cerebrali.



USTEO & Imaging s.a.s.

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

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

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

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

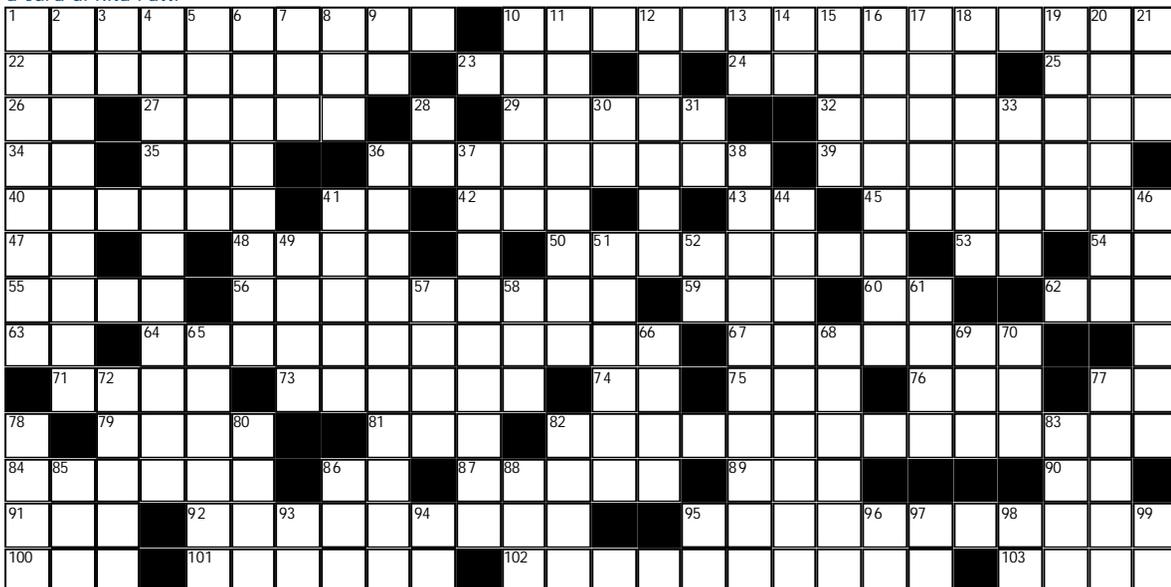
non in convenzione:

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

a cura di Rita Patti

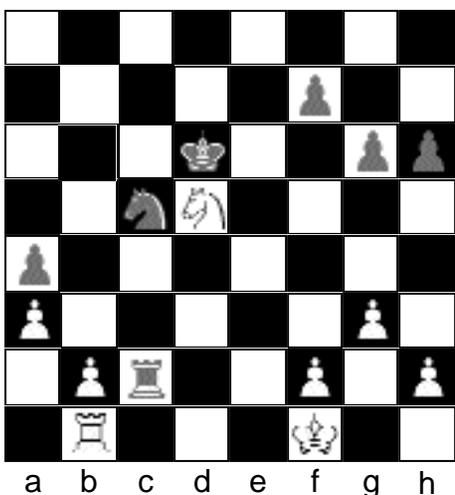


ORIZZONTALI:
 1 Località del Brasile nota per la sua spiaggia 10 Visione che pone l'uomo al centro dell'Universo 22 Parte degli autoveicoli e degli aerei 23 Conigli senza... la federazione sportiva 24 Impedisce di parlare 25 Titolo onorifico 26 Così fu nota la Bardot 27 Il Gioacchino re di Napoli 29 Occlusione di una arteria cerebrale 32 Testare, provare 34 Articolo romano 35 Prefisso per orecchio 36 La sinistra foresta del Signore degli anelli 39 Desiderare qualcosa 40 Famosa marca di accendisigari 41 Siracusa per l'Acì 42 Central Fund of Canada 43 Nota marca di auto inglesi 45 Lo si dice di segni zodiacali posti a 120 gradi 47 Nota Bene 48 Incontro di due vocali che non formano dittongo 50 Spaventoso 53 Tipo di farina 54 Terni 55 Può essere... moscia 56 Un verbo del gatto 59 National Rifle

Association 60 Iniziali della cantante Sanna 62 Copricapo turco 63 Particella pronominale 64 Grande estuario formato dai fiumi Uruguay e Paraná 67 Tendenza a identificarsi emotivamente con un'altra persona 71 C'è quello extra vergine 73 Venti costanti dei Tropici 74 Un famoso Capone 75 Libbre senza pari 76 Servono per volare 77 Asti 79 sfogo giovanile 81 Associazione Italiana (contro le) Leucemie 82 Applicazione delle tecniche elettroniche alla biologia 84 Un celebre pittore impressionista 86 L'omino preistorico di Johnny Hart 87 La Costa attrice teatrale 89 La si chiede quando si ha fretta 90 Ravenna 91 Congiunge oltre Manica 92 Pigmento costituito da sostanze azotate e da ferro 95 Aumentare a dismisura 100 Consiglio di Amministrazione 101 organo della vista 102 Colori chiassosi 103 Il nome dell'attrice Argento

VERTICALI

1 Un tipico vino veneto 2 Turpitudine, infamia 3 E' noto quello greco 4 Si dice di un certo tipo di pulviscolo sospeso nell'aria 5 Prudente 6 parola formata da iniziali 7 Segnale galleggiante 8 Un secco comando tedesco 9 Il temibile avversario di 007 nel primo film della serie 10 Si perse nel Paese delle meraviglie 11 Una celebre Venere corinzia 12 Agenzia giornalistica inglese 13 Una bella Andersson 14 Preposizione inglese 15 E' dolce la propria 16 Forma d'eruzione cutanea 17 Sfocia nel Golfo di Guinea 18 La parte... pericolosa della lama 19 Si avvicinò troppo al sole 20 Manca di qualcosa 21 Saluto romano 28 La prima persona 30 Tribunale Amministrativo 31 Due di Sara 33 Si finge amico di Otello 36 Scartafacci 37 Un arnese come la gradina 38 Riempiono le spiagge d'estate 41 Una celebre Madame del periodo napoleonico 44 La divisa dei cavalieri dell'ordine di San Gennaro 46 Sciroppo di mandorle 49 Ama Radames 51 La vendita al dettaglio negli Stati Uniti 52 Dentro 57 La sogna chi si perde nel deserto 58 Il Mohammed pugile 61 Divo del cinema 65 Relativo ad un nostro mare 66 Saluto hawaiano 68 Guida il governo filonazista di Vichy 69 Fondò Troia 70 Scorre presso Lione 72 Può essere desolata 77 I parassiti della scabbia 78 Crollo in borsa 80 Il navigatore vichingo detto "Il Rosso" 82 E' famoso quello di Beppe Grillo 83 La giapponese protagonista di un'opera di Ma scagni 85 Può essere happy in certi film 86 Esprime perplessità 88 Città termale tedesca 93 Il simbolo del tecneto 94 Gli estremi del reato 95 In mezzo alla diga 96 Gran Turismo 97 Preposizione articolata 98 Il tantalo 99 L'isola Circe



Il quesito scacchistico

In che modo il Bianco ha forzato una rapida vittoria?

a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

La soluzione a pagina 5

I proverbi di nonna Cicia

A pani schittu, lu veru cumpanaggiu è lu pitittu.
 Se si mangia soltanto pane, il miglior companatico è l'appetito.

Cu non è bonu ppi iddu, mancu è bonu ppi l'àutri.
 Chi è inutile a sé, lo è anche per gli altri.

Cu attacca bonu, megghio sciogghi
 Chi attacca bene, scioglie meglio.

Cu di cuteddu ammazza, di cuteddu mori.
 Chi uccide col coltello, morirà di coltello.

A cui travagghia e cridi, Diu pruvidi.
 A chi lavora e crede, Iddio provvede.

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**

L'angolo del rebus

TELEVISORE AL PLASMA

a cura di Rita Patti

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12										
14										
17										
19										
25										
28										
31										
39										
44										
49										

ORIZZONTALI:

1 Tintarella 12 Segue ice nei gelati inglesi 13 Città gallica conquistata da Giulio Cesare 14 Il gatto a Broadway 15 Valle con Saint-Moritz 17 Una stupida nel cortile 18 Il successore di Don Bosco 19 Responsabilità Civile 20 Ricovero da pecore 25 Dio dei boschi 27 Uno studioso dell'agricoltura 28 Grande lago salato 30 Irlanda del Nord

31 Erba profumata 33 Lo sono le arancie 35 Brindisi 37 Il dittongo di Zoe 38 Iniziali di Foà 39 Numero in breve 41 Saluto amichevole 43 ci sono quelle di cocco 44 Può essere nervoso 46 Servizio igienico 48 Due di Icaro 49 Il Paolo amante della monaca di Monza 50 Rilasciato

VERTICALI

1 Unione 2 Dare la caccia 3 Lettera dell'alfabeto greco 4 Dio egizio del sole 5 Reticenza del testimone 6 La capitale della Croazia 7 Una parte del castello 8 Uno dei Kennedy 9 Abitudini nei popoli 10 Il nome della Morelli 11 Precede gli annunci 16 Una nuvola in Francia 21 Villaggio medievale 22 Che si riferisce ad una cosa 23 Al centro del boom 24 Sistema di pagamento 26 Lo è Brontolo 29 Litro in breve 32 Il settimo giorno del mese per i copti 34 Ricopre il seme della noce moscata 36 Incursione aerea 40 Reparto di investigazioni scientifiche dei carabinieri 42 Sono note quelle pindariche 45 A noi 47 Iniziali della Martinelli

SOLUZIONI DEI GIOCHI di pagina 4

CRUCIVERBA

C	D	A	O	C	C	H	I	O	S	G	A	R	G	I	A	N	T	I	A	S	I	A		
A	N	D	O	C	I	T	O	C	R	O	M	O	I	N	G	I	G	A	N	T	I	R	E	
R	E	N	O	I	R	B	C	L	E	L	L	A	O	R	A	O	R	A	O	R	A	O	R	A
C	A	C	N	E	A	I	L	B	I	O	E	L	E	T	R	O	N	I	C	A				
O	L	I	O	A	L	I	S	E	I	A	L	B	E	A	L	I	A	L	I	A	T			
T	I	R	I	O	D	E	L	A	P	L	A	T	A	E	M	P	A	T	I	A				
E	R	R	E	M	I	A	G	O	L	A	R	E	N	R	A	M	S	F	E	Z				
N	B	F	I	A	T	O	A	R	E	O	R	I	B	I	L	E	O	O	T	R				
R	O	N	S	O	N	S	R	C	E	F	E	M	O	G	T	R	I	G	O	N				
E	R	O	T	O	B	O	S	C	O	A	T	R	O	A	N	E	L	A	R	E				
B	B	M	U	R	A	T	I	C	T	U	S	S	A	G	G	I	A	R	E					
A	B	I	T	A	C	O	L	O	G	L	I	E	A	F	A	S	I	A	C	A	V			
C	O	P	A	C	A	B	A	N	A	A	N	T	R	O	P	O	C	E	N	T	R	I	C	A

QUESITO SCACCHISTICO

Dopo Ce3 il Nero ha abbandonato, perché la torre può essere catturata in ogni casa ad eccezione di d2, ma... Td2 si imbatte nell'attacco doppio di cavallo Cd4, dopodiché la torre è comunque persa.

7			1	3	8					2
	9								6	
				7						
3										5
4		7		1		9				3
2										7
				9						
	4								8	
8			4	6	5					9

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.

INDOVINELLI

- 1 Di quale male nessun uccello può soffrire?
- 2 Quale animale restò fuori dall'arca di Noè?
- 3 Chi porta casse grandi e non riesce a reggere un sassolino?

SOLUZIONI DEI GIOCHI di pagina 5

CRUCIVERBA

O	S	I	O	D	I	M	E	S	S	O	
T	I	C	B	I	D	E	T	I	C		
N	R	C	I	A	O	N	O	C	I		
E	O	B	R	E	A	F					
M	E	N	T	A	A	G	R	U	M	I	
A	R	A	L	E	I	R	E	N			
P	A	N	A	G	R	O	N	O	M	O	
R	C	S	T	A	B	B	I	O	B		
O	C	A	R	U	A	B	A				
C	A	T	E	N	G	A	D	I	N	A	
C	R	E	A	M	A	L	E	S	I	A	
A	B	B	R	O	N	Z	A	T	U	R	A

SUDOKU

8	3	1	4	6	5	2	7	9
9	4	5	3	2	7	1	8	6
6	7	2	8	9	1	3	5	4
2	5	6	9	4	3	8	1	7
4	8	7	5	1	6	9	2	3
3	1	9	7	8	2	6	4	5
5	2	8	6	7	9	4	3	1
1	9	3	2	5	4	7	6	8
7	6	4	1	3	8	5	9	2

INDOVINELLI

- 1 Mal di denti
- 2 Il pesce
- 3 Il mare

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

Cittadini per la salute: a Palermo qualcosa si muove

Lesigenza di salute - nel senso più ampio del termine - e di benessere socio-sanitario, culturale ed esistenziale, ma anche di informazione onesta sulle realtà sanitarie e di una maggiore "umanizzazione" dei servizi è sempre più sentita, in accordo del resto con gli enunciati della "Carta di Ottawa", elaborata al termine dei lavori della 1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute tenuta tra il 17-21 novembre 1986, ad Ottawa, Canada. Nel corso di questi ultimi anni, nella transizione tra il XX ed il XXI secolo. In tutta Italia si sono sviluppate realtà associazionistiche formate da "specialisti", ma soprattutto da cittadini, che promuovono tali principi, come ad esempio - a livello nazionale - "Cittadinanzattiva" (il cui motto che statuisce l'importanza della partecipazione è "Fare i cittadini è il modo migliore di esserlo"). In sintonia con questo movimento che si propone nei suoi intenti una maggiore partecipazione di

tutti i cittadini nelle scelte riguardanti la salute, opera a Palermo l'Associazione Onlus "Cittadini per la salute" (www.cittadinipersalute.eu), un gruppo di persone di diversa provenienza professionale (medici, insegnanti, operatori sociali, impiegati, sociologi, studenti) che hanno voluto intraprendere un impegno di cittadinanza attiva nel campo della tutela dei diritti salute, della promozione della qualità della vita e delle politiche per l'ambiente, con particolare riferimento all'ambito cittadino. L'Associazione si propone di applicare dei principi universali allo specifico contesto territoriale in cui è nata, partendo dal presupposto che qualsiasi azione di rilevanza sociale può incidere significativamente soltanto se è concretamente calata nella specificità di un contesto e tarata quindi, pur nel rispetto di alcuni principi generali, sulle peculiarità "locali". Proprio in relazione a questa caratteristica, "Cittadini per la salute" sviluppa

interattivamente le proprie azioni per mezzo di incontri, consultazioni propositive con i cittadini, inchieste ed attività di volontariato, aprendo a tutti la possibilità di fornire contributi significativi attraverso il sito web. Sono diverse le direzioni in cui l'Associazione si sta muovendo (pur accomunate da alcuni principi informativi comuni), sempre nello spirito della promozione di una "partecipazione" attiva:

- Le questioni ambientali: trasmettere il concetto cardine secondo cui per il mantenimento di uno stato di salute la tutela dell'ambiente (che sia salubre, armonico, non inquinato) ha un ruolo fondamentale.
- Un'informazione corretta, libera da conflitti di interesse, capace di generare conoscenza consapevole e critica sui fatti della sanità, della salute e della qualità della vita.
- L'educazione alla salute per sviluppare le competenze dei cittadini nella salvaguardia ambientale e nella tutela della salute

attraverso idonee iniziative di tipo formativo

- La promozione di forme di partecipazione dei cittadini sia nella costruzione di azioni sociali, sia nel funzionamento dei servizi socio-sanitari, allo scopo di migliorarne la qualità secondo una logica "partecipata".
- L'integrazione socio-sanitaria fondata su di un concetto moderno di salute inteso come insieme di condizioni fisiologiche, psicologiche e sociali collegate in una prospettiva multidisciplinare.
- Infine, l'umanizzazione delle prestazioni e dei servizi, in modo tale che la persona e la comunità siano sempre al centro del sistema socio-sanitario, in ognuna delle sue componenti.

Tra le iniziative già avviate, "Cittadini per Salute" annovera l'organizzazione di uno sportello informativo telefonico sui servizi sanitari cittadini e la creazione d'un archivio online sulla vivibilità urbana.

Maurizio Crispi

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.

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

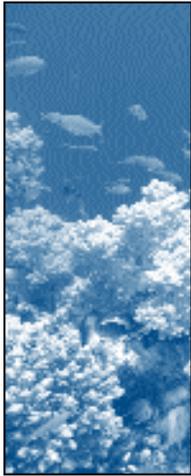
Specialista Psicoterapia - tecnica E.M.D.R. Consultazioni individuali e di coppia. Psi-codiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici. Via Principe di Villafranca, 54. Tel. 091 7302923 - cell. 3470195627

[Scheda da pubblicare](#)

■ LA SALUTE INTORNO A NOI

L'acquario e la cromoterapia

Da sempre l'acquario esercita un forte potere di attrazione in chi lo osserva: le caratteristiche dei pesci, la straordinaria varietà dei colori, le loro abitudini, la ricchezza di comportamenti in uno spazio che cerca di riprodurre l'habitat. E chi non ne vorrebbe uno a casa? Poi, però, si comincia a pensare che per possederlo occorrerebbe uno spazio piuttosto grande dove esporlo e che occorrerebbe acquistare. In realtà, per avere un acquario in casa basta una vasca da due litri di acqua. Sul fondo si potrebbe disporre della semplice sabbia silicea, si possono coltivare delle piccole piante, ma soprattutto si consiglia di allevare dei pesci di piccole dimensioni. Uno sfondo colorato, per stimolare la fantasia.



La bellezza della natura viene vista anche come una "medicina alternativa" attraverso la quale si ottengono non pochi benefici. Infatti, secondo la fisica moderna, dall'osservazione di corpi illuminati da una sorgente di luce bianca, siamo indotti ad attribuire a essi un colore per la diversa sensazione che l'occhio riceve. La visione del colore da parte dell'occhio umano è un fenomeno molto complesso. Una spiegazione è che l'apparato ricettivo occhio - cervello sia composto da decodificatori luminosi di tre tipi: il rosso, verde e il blu.

Ogni colore possiede e trasmette una propria azione sul sistema nervoso centrale che condiziona lo stato d'animo dell'osservatore. I colori dominanti dell'acquario che si potrebbero utilizzare in cromoterapia sono il verde, il giallo, l'arancio, il bruno e il rosso. Il verde offre stabilità psicologica. Gli acquari ricchi di piante infondono sicurezza ed equilibrio psicologico; il giallo esprime espansione, stimola l'allegria, migliora il senso di benessere, trasmette calore e ottimismo.

E' sinonimo di felicità e gioia. Gli acquari illuminati con luci calde comunicano maggiore allegria; l'arancio è un colore sociale, della comunicazione, quindi è adatto a stati di insoddisfazione e depressione.

Un acquario decorato con l'arancio trasmette serenità, voglia di vivere e aumenta l'ottimismo.

Rita Patti

■ MANGIARBENE

Salvia: erba della salute

Le virtù curative della salvia sono date dall'acido tannico, dalla resina e dall'olio essenziale: le sue proprietà sono toniche, digestive, antisudorifere, cardiotoniche, decongestionanti. In caso di angine, laringiti o di gengive gonfie e sanguinanti, o di afta o di alito cattivo, si ottengono buoni risultati con il decotto, ottenuto



facendo bollire cinque grammi di sommità fiorite di salvia in un bicchiere di acqua. Questo decotto viene preziosamente usato per sciacqui alla bocca e gargarismi.

Cinque grammi di questa polvere mescolati ad ottanta grammi di miele costituiscono un efficace espettorante da prendersi nella misura di un buon cucchiaino alla mattina e alla sera.

Contro le tosse ribelli, invece, si può fare uso di un decotto che ha un'azione calmante veramente miracolosa. Si prepara facendo bollire insieme, per venti minuti un etto di foglie di salvia, un etto di zucchero e mezzo litro di vino bianco di una buona annata. Si passi il decotto così ottenuto e se ne prenda un cucchiaino ogni 2 o 3 ore. Contro una sudorazione eccessiva c'è un ottimo infuso da prendersi ogni sera prima di coricarsi. Si prepara versando un quarto di litro di acqua bollente su una trentina di foglie di salvia.

a cura dello Studio "Nutrizione e Dietetica"

BISCOTTI ALLA SALVIA

Ingredienti per quattro persone: farina gr 500, lievito per torte salate 1 bustina, latte 1 bicchiere, salvia 1 mazzetto, burro 150 gr, sale 1 cucchiaino.

Preparazione: In una terrina unite alla farina il lievito, il sale, le foglioline di salvia ben tritate ed il burro, poi versate poco per volta il latte. Amalgamate con cura il composto, quindi tirate una sfoglia dello spessore di circa 1 cm e con uno stampino rotondo (od in assenza di esso, un bicchiere) ritagliate tanti biscotti che disporrete su una teglia imburrata. Mettete quindi in forno per circa 12 minuti. E' importante sottolineare che il composto può essere preparato come una vera e propria torta salata, quindi con un composto rotondo, senza formare dei biscotti.

RECAPITI UTILI

GUARDIE MEDICHE

Palermo: Porrazzi 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

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

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



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.

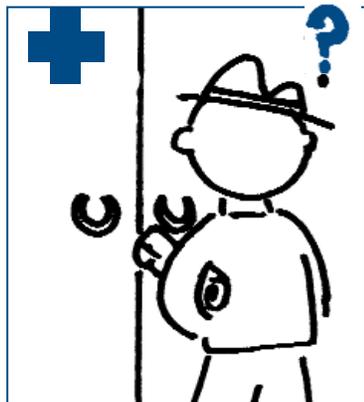
per chi cerca casa, per chi offre casa

■ A PALERMO

Dal 19 al 26 luglio

Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076
 Cuccia A. via Caduti sul lavoro 104 (T. Natale) - tf. 0916910416
 Del Centro p.zza Castelnuovo 31 tf. 091589841
 Della Statua p.zza Vitt. Veneto 11 tf. 091515209
 Mercadante V. v.le Regina Elena 72 (Valdesi) - tf. 091450381
 Orlando M. via Padre G. Puglisi 82 (Romagnolo) - tf. 091392900
 Pensabene via G. Besio 55/B (Brunelleschi) - tf. 091205031
 Ruffino via Mogadiscio 1/B (Passo di Rigano) - tf. 091222564
 Torina L. c.so C. Finocchiaro Aprile 16 - tf. 091585238
 Tripi I. via Aloï 3/C-D (Falsomiele) - tf. 0916484273
 Verga E. c.so Calatafimi 468 (Mezzomonreale) - tf. 091423785
FARMACIE NOTTURNE
 Antica Farmacia Giusti via Giusti 8 - tf. 091309076
 Bonsignore v.le Regione Siciliana 2322 - tf. 091400219
 Cali D. via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) - tf. 091361887
 De Gasperi p.zza De Gasperi 32 tf. 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 20 al 26 luglio

■ A BAGHERIA

Ajello T. C.so Butera, 32 tf. 091/932316

■ A PARTINICO

Ricupati R.M. c.so dei Mille 121 tf. 091 8782085

Dal 21 al 26 luglio

■ A CARINI

Pellerito R. p.zza della Regione 9 (Villagrazia) - tf. 091 8674202

■ A CEFALU'

Cirincione c.so Ruggero 144 tf. 0921 421209

■ A CORLEONE

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

■ A MARINEO

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

■ A MONREALE

Zuccaro G. via A. Veneziano 85/87 - tf. 091 6404

■ A TERMINI IMERESE

Candioto via G. Marconi 6/L-I tf. 091 8141235

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
 SiciliaTempo
 Via Pietro Nenni, 3 • 90148 Palermo
 Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791
 Fax 091.6883829
publiscicula@libero.it
publiscicula@publiscicula.srl.it
www.publiscicula.srl.it