

■ PUNTI DI VISTA

La paura

Nasce con noi. Molti studiosi ne hanno cercato il momento iniziale, se intra o extra uterina. La paura è forse la fragilità più comune e misteriosa che possediamo. Trascorriamo un'intera vita tentando di esorcizzarla. E' come un enorme buco nero entro cui non vorrebbe scivolare la nostra gioia di vivere. Dicono, alcuni studiosi, che tutte le paure sono figlie di un'unica madre, cioè la paura di morire. E' probabile, visto che in fondo è proprio la morte il "buco nero" che ognuno di noi porta con sé come punto terminale certo, ma anche come pensiero più o meno ricorrente da scacciare.

Con un gioco di parole altri sostengono che invece è la "paura di vivere" che ci attanaglia. Questo appare più un esercizio di psicologia spicciola, visto che la vita, privata di ogni morte, è bella e affascinante per tutti.

Comunque può esser vero che viviamo col timore di non essere all'altezza delle aspettative o dei confronti, o col terrore di perdere i nostri affetti più cari, o tentando di evitare il dolore fisico o il tracollo economico. Ma forse non è proprio definibile come paura di vivere, ma come paura di perdere. Il senso della perdita o del distacco sembra derivino proprio dall'abbandono della vita dentro un caldo e rassicurante utero materno. Esiste la paura di volare, la paura di star male, la paura del camice bianco, la paura del direttore. Ma quella che mi sembra sempre incomprensibile è la "paura di esser felici". C'è molta gente che non ammetterebbe mai che sia possibile raggiungere la felicità, perché questa - si dice - "...non è di questo mondo". Questa affermazione sembra erigere un muro contro ogni mio tentativo di analizzare la realtà come un autentico miracolo, di cui può godere ognuno di noi...sapendo immergersi nella contemplazione del reale. Troppo difficile? Forse, ma ne vale la pena. Potrebbe essere più fruttuoso di un gratta e vinci, e non costa nulla. Più vivo e più mi rendo conto che abbiamo dinanzi a noi tutti gli ingredienti per la felicità: spesso ci manca la ricetta.

Diego Fabra

Un congresso per celebrare la Giornata dell'Alzheimer

Leri, domenica 21 settembre si è celebrata la quindicesima giornata mondiale dell'Alzheimer. L'obiettivo delle iniziative e delle manifestazioni che si sono svolte in tutto il mondo è stato quello di attirare l'attenzione dell'opinione pubblica su una patologia che rischia di diventare una vera emergenza. Nella sola Europa vivono circa sei milioni e mezzo di pazienti affetti da Alzheimer e di questi soltanto il 44 per cento ha un'assistenza domiciliare, mentre il 33 per cento ha un'assistenza di sollievo. A Palermo la giornata mondiale dell'Alzheimer è stata celebrata nell'ambito del Congresso regionale su "La malattia di Alzheimer: il paziente e la famiglia. Realtà e prospettive". La manifestazione, che si è svolta presso il C.E.A. (Centro Educativo Alzheimer) dell'Ausl 6, ha visto una nutrita partecipazione di esperti che si sono confrontati sul delicato tema.

Fonte: Ufficio stampa dell'Ausl 6



ASSOCIAZIONE O.N.L.U.S. "SAGGEZZA"

assistenza domiciliare anziani e disabili 24 ore su 24

Via Cerda 19 - Palermo - Tel/Fax 091 8671508
Cell. 329 1531251 - 347 0685793 - e-mail: saggezzaSN@libero.it

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

paghi solo rate fisse
di **€ 286**
nessun costo aggiuntivo

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09

ASSIFIN ITALIA s.r.l.
Corso Tukory, 268 - PALERMO
on line: www.assifinitalia.it

POSTEGGIO GRATUITO

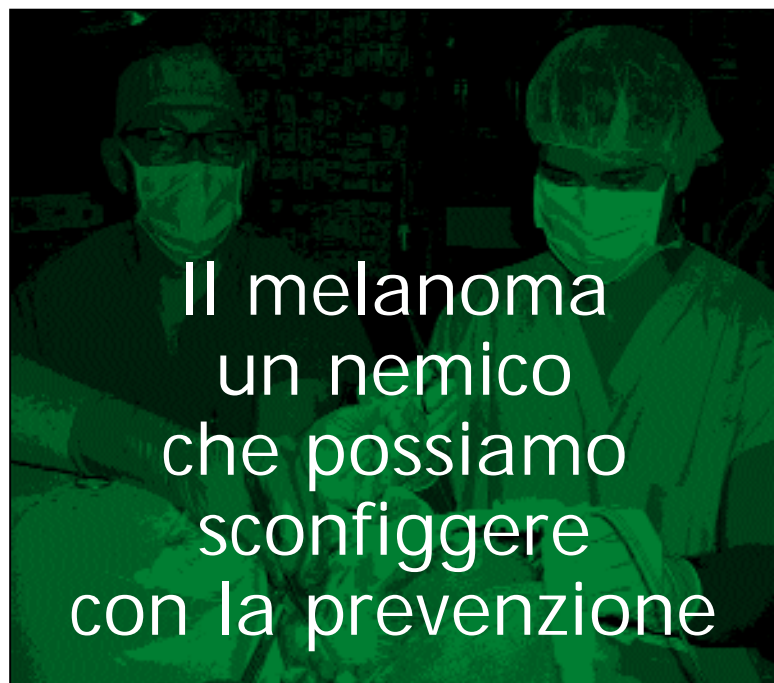
Il melanoma cutaneo è un tumore che colpisce la pelle, derivante dalle cellule deputate alla produzione di colore e che, per la sua elevata tendenza invasiva, è responsabile della maggior parte dei decessi dovuti a tumori cutanei.

Questa patologia, purtroppo, negli ultimi anni ha mostrato un preoccupante incremento ed una crescita nei tassi di incidenza superiore a quella registrata per tutti gli altri tipi di tumori maligni anche se per fortuna il melanoma cutaneo è l'unico ad essere visibile già durante le prime fasi evolutive ed è per questo che il suo tempestivo trattamento ne consente una completa guarigione.

Data la pericolosità e l'incidenza della malattia sono state avviate varie campagne di comunicazione sanitaria, al fine di informare i pazienti, attraverso brevi messaggi educativi che permettono l'individuazione dei soggetti ad alto rischio e di sottolineare le misure di prevenzione, consigliando l'opportunità di chiedere spontaneamente ai medici un esame periodico della cute.

Un valido programma di screening non può non coinvolgere anche i medici di base, anello importante in qualunque campagna sanitaria, a cui il paziente può rivolgersi per un primo esame della cute in occasione di una visita richiesta per qualsiasi altro motivo clinico. Grazie, quindi, a campagne di educazione sanitaria per incentivare nella gente la sensibilità al "neo che cambia", adesso la quota di melanomi scoperti quando la prognosi può essere ancora favorevole è arrivata al 60-70%.

Così come per altri tipi di tumore è stata ampiamente dimostrata una predisposizione genetica ed è quindi fondamentale analizzare prima di tutto l'a-



namnesi familiare del paziente, la presenza di nei atipici o di melanoma pregresso e i fattori di rischio legati al comportamento personale. Oltre ai fattori genetici bisogna considerare i cosiddetti "fototipi". Con ciò si intende precisare il tipo di risposta della cute quando viene esposta ai raggi del sole. E' noto, infatti, che il melanoma colpisce più di frequente individui di origine caucasica, di pelle chiara, con capelli chiari, spesso rossi, con tendenza all'eritema solare per una bassa capacità ad abbronzare e con un numero elevato di nei.

L'eccessiva esposizione solare e l'uso di lampade abbronzanti, ma soprattutto le gravi scottature da raggi solari prima dei 15 anni sono fattori di rischio che predispongono alla comparsa del melanoma. Bastano tre eventi di questo genere, verificatisi nei primi anni di vita, a produrre un

umentato rischio di sviluppo di un melanoma. Anche l'attività lavorativa ha la sua importanza: coloro che lavorano all'aperto appaiono esposti ad un rischio minore, forse per l'effetto protettivo dell'abbronzatura prodotta dalla cronica esposizione alla luce del sole; gli individui che lavorano al coperto e che si sottopongono a brevi ed intense esposizioni solari sembrano presentare un' aumentata incidenza di melanomi.

Il metodo di indagine più avanzato e attendibile di cui oggi disponiamo è la dermoscopia in epiluminescenza: si tratta di una tecnica non invasiva rivolta alla diagnosi precoce del melanoma basata su uno strumento ottico chiamato dermatoscopio che permette di osservare neoformazioni sub-cutanee non visibili ad occhio nudo favorendone il riconoscimento. È oggi dimostrato come la dermoscopia incre-

menti la sensibilità diagnostica per il melanoma rispetto alla semplice visione ad occhio nudo dal 70% al 92% permettendo diagnosi sempre più precoci.

Il melanoma si sviluppa attraverso vari stadi di progressione in cui presenta aspetti clinici ed istologici diversi, le prime lesioni iniziano con una diffusione 'piana' sulla superficie cutanea, che rappresenta la fase di crescita orizzontale (melanoma piano). Dopo un periodo di tempo variabile, questi tumori possono sviluppare componenti nodulari invasive (melanoma piano-cupoliforme).

Si tratta di una distinzione importante che non ha solo valore accademico, ma si correla bene anche con la prognosi della neoplasia.

Infatti, tra i vari fattori che possono essere presi in considerazione per prevedere l'evoluzione del melanoma, attualmente si considera di primaria importanza lo spessore massimo del tumore.

Rarissimo prima della pubertà, il melanoma colpisce prevalentemente soggetti di età compresa tra i 30 ed i 60 anni.

Nei confronti del melanoma, quindi, come verso tutti i tumori maligni, l'unico vero approccio terapeutico consiste nella prevenzione e nella diagnosi precoce. Infatti, il melanoma si può considerare l'esempio più chiaro di neoplasia maligna nella quale un precoce trattamento costituisce la chiave per la sopravvivenza. Se diagnosticato quando le cellule maligne sono localizzate soltanto all'epidermide, il melanoma cutaneo può essere asportato e definitivamente guarito quasi per il 100% dei casi.

Enza Bruno
con la consulenza
del Dott. Antonio Carella
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)
Inviata
Enza Bruno (enzabruno@nellattesa.it)

Collaborano al giornale
Amir Abbara (amir@nellattesa.it)
Alessio Fabra (alessio@fabra.biz)
Giusy Egiziana Munda (giusymunda@nellattesa.it)
Vignettista
Pienrico Di Trapani (picoditrapani@libero.it)
Responsabile commerciale
Marcello Barbaro (commerciale@nellattesa.it)
Consulenti commerciali
Natalia S. Gattuso (nataliagattuso@nellattesa.it)
Emanuele Giglio (emanuelegiglio@nellattesa.it)
Rosario Rizzuto (rosariorizzuto@nellattesa.it)
Distribuzione
Giusy Noto (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 il 23 settembre 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



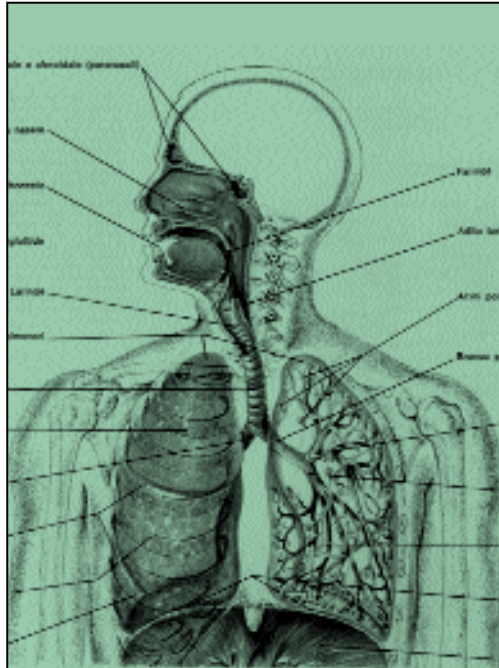
Il quotidiano on-line di informazione,
documentazione e ricerca socio sanitaria

www.medeu.it

Un test del respiro per aiutare l'intestino

Il breath test, che in italiano può essere tradotto "test del respiro", è un metodo di diagnosi per ricercare e misurare la concentrazione di sostanze nell'espriato. La maggior parte dell'aria respirata contiene azoto, ossigeno, anidride carbonica, acqua e gas. In minima parte sono presenti anche sostanze volatili la cui origine può essere endogena (prodotti del metabolismo) o esogena. I composti endogeni possono essere l'idrogeno e l'ossido nitrico. L'idrogeno in particolare si forma nel colon a causa della fermentazione degli zuccheri ad opera dei batteri intestinali, mentre l'ossido nitrico proviene dall'apparato respiratorio come conseguenza di malattie infiammatorie. Tra i composti inorganici sono di rilievo anche gli idrocarburi etano, pentano ed esano che originano dallo stress ossidativo, cioè da intossicazioni. In altre parole possono essere presi come spie di processi tossici dell'organismo. I volatili organici, invece, più noti sono l'acetone (nelle tossicosi dell'infanzia e nel diabete mellito scompensato), l'ammoniaca (nelle malattie del fegato) ed altri nell'insufficienza renale (dimetilamine). La presenza dei volatili è nota fin dall'antichità, ed era alla base della semeiotica del respiro: il "foetor hepaticus" nelle insufficienze del fegato, l'alito acetone (simile alla mela guasta) nelle cheto acidosi, o il più facile etanolo nelle intossicazioni da alcool etilico.

Il successo dei breath tests è dovuto alla facilità di esecuzione e alla adeguata precisione, che consentono di effettuare diagnosi strumentali in campo gastro enterologico e nelle malattie del tratto epato bilio pancreatico. Viene in genere misurata la concentrazione di idrogeno e di ossido nitrico nell'espriato dopo somministrazione orale di alcuni substrati, cioè sostanze "marcate" artificialmente con carbonio (nel caso dell'anidride carbonica) o con zuccheri, nel caso dell'idrogeno. Un breath test al carbonio e urea è, ad esempio, quello adoperato nel più diffuso dei casi: la ricerca dell'*Helicobacter Pylori*, il germe responsabile di una gran parte delle gastriti erosive e delle ulcere nella popolazione. Esiste un test del respiro per lo studio dei tempi di svuotamento gastrico dei solidi (test all'aci-



do C-ottanoico). I breath test all'idrogeno in genere studiano l'intestino tenue e il colon, sfruttando la fermentazione degli zuccheri ad opera di lattobacilli della flora intestinale. Un caso particolare è rappresentato dalla sindrome da contaminazione batterica del tenue. Per la diagnostica intestinale vengono adoperati in genere glucosio, lattosio e lattulosio che generano degli autentici picchi di idrogeno nell'espriato. Si intuisce l'importanza di una diagnosi non invasiva e sicura che permette di individuare i casi di intolleranza al lattosio o di S.I.B.O. (contaminazione batterica del tenue), condizioni, entrambe, che producono gravi e continui disturbi digestivi, come dolori, meteorismo, rallentamento della digestione e tossicosi. Sono malattie curabili: dunque, è di fondamentale importanza il corretto approccio diagnostico attraverso breath test e accurate visite mediche. Occorre sollecitare, a volte, un giusto inquadramento, essendo sintomi facilmente confondibili con le più diffuse sindromi da intestino irritabile, dovute a stati ansiosi somatizzati.

Fabrizio Dieli

inbox

Alcune aree del cervello interessate al "Multiskating"

Si chiama Multiskating ed è la capacità di nostro cervello di svolgere diverse attività contemporaneamente.

Molte persone chattano in internet con più indirizzi, mentre magari parlano al telefono o rispondono a chi è nella stanza. Oggi sono stati individuati diversi centri nervosi deputati alla multidisciplinarietà del cervello. Le nostre capacità sono variabili e dipendono dall'efficienza di tali centri.

Alghe anti-Aids

Alcuni scienziati brasiliani hanno scoperto alghe marine utili nella produzione di medicinali anti-Aids.

Tre elementi, i cui nomi sono tenuti segreti, presenti negli organismi marini della costa brasiliana hanno dato risultati positivi nei test effettuati su tessuti umani e animali. L'obiettivo della ricerca, patrocinata dal Ministero brasiliano della Sanità, è fabbricare un microbicide e un anti-retrovirale adatto alla prevenzione della malattia.

Sull'Everest per studiare i "segreti del cuore"

Un laboratorio naturale allestito sulle cime del monte Everest servirà a studiare malattie cardiovascolari, i loro meccanismi e le possibili soluzioni.

E' quanto contano di fare 46 italiani tra medici, bio-ingegneri e alpinisti, che si sottoporranno a diversi test scientifici ad alta quota per capire come l'ossigeno possa innescare i meccanismi che sono alla base delle malattie cardiovascolari. La spedizione, chiamata "progetto Highcare", è partita il 9 settembre.

Dieta mediterranea e il tumore del seno

La dieta mediterranea potrebbe diventare una valida arma contro il tumore al seno. Gli oncologi dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano hanno avviato le pratiche per reclutare 4000 pazienti in tutta Italia da sottoporre alla ben nota dieta mediterranea.

Il progetto Diana prevede un'alimentazione a base di verdure e legumi, pochi zuccheri e molto olio extra vergine di olive.

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 ■ epicondilita ■ 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

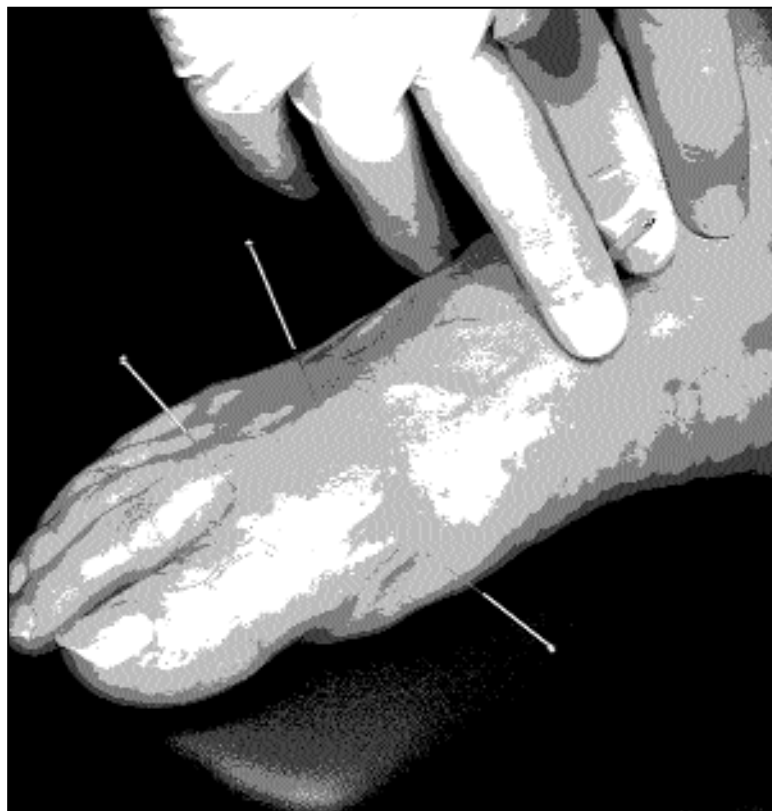
Il ruolo dell'agopuntura per combattere ansietà e dermatopatie

Nel corso della terza edizione delle Giornate della Salute, che si svolgeranno dal 3 al 5 ottobre 2008 presso la sede del CeSMI a Palermo, diversi saranno gli argomenti sul tema del "Caos e Complessità", a confronto con varie discipline come la medicina non convenzionale, come ad esempio l'omeopatia, la medicina tradizionale cinese, la psicoterapia, le artiterapie, la filosofia, la sociologia, il teatro affrontati nelle tre giornate dedicate: la prima ai medici, psicologi, operatori e alle relazioni di aiuto; la seconda alla cittadinanza; la terza alla donna sullo specifico tema della separazione, manifestazione della complessità della società attuale.

Uno degli argomenti nell'ambito psicofisico sarà il tema di ansietà.

Siamo abituati a trattare l'ansia come se fosse una "normalità", ad accettare lo stress come se fosse la prassi per vivere nell'epoca attuale. Di fatto gli stati d'animo in eccesso considerati concausa di stato patologico, per la medicina tradizionale cinese diventano una categoria ben distinta di fattori patogeni cosiddetti "interni" per distinguerli da quelli "esterni" come ad esempio, freddo, calore, o virus, batteri, parassiti ecc.

La medicina tradizionale cinese è un sistema medico energetico ed analogico, millenario, basato sui principi yin/yang, tutto in costante movimento e trasformazione, sulla relazione analogica tra macrocosmo e microcosmo (legge dei cinque elementi), sulla non separabilità tra corpo e psiche, sulla stretta relazione tra emozione ed attività funzionale dell'organismo. L'energia vitale Qi circola in appositi canali conosciuti comunemente come meri-



diani e luoghi di intervento terapeutico di agopuntura, moxa, ed altre tecniche (coppettazione, digitopressione ecc.).

Quando un fattore patogeno interno come la frustrazione, il panico, il rimuginare, la collera che rappresentano stati riscontrabili nell'ansietà prendono il sopravvento, la persona manifesterà una disfunzione che potrà divenire patologia d'organo al perpetuarsi degli stimoli nocivi. Ansietà e patologia dermatologica vanno spesso a braccetto, essendo la pelle "lo specchio dell'anima". Prurito sine materia, eczema, sudorazione palmoplantare, dermatite seborroica per citarne alcune sono in stretta relazione di interdipendenza tra

stress psicofisico e comparsa di manifestazione cutanea e risentono positivamente dell'azione terapeutica dell'agopuntura senza far uso di terapia topica e/o sistemica classica.

In medicina tradizionale cinese le manifestazioni cliniche, comprese le cutanee, rilevabili attraverso una metodologia che porta alla diagnosi energetica, saranno diverse a seconda se un soggetto avrà uno squilibrio da eccesso di fattori patogeni o da vuoto energetico in cui il fattore patogeno interno o esterno potrà aggravare la manifestazione clinica; la diagnosi quindi verterà sullo stato di squilibrio generale che manifesterà il paziente e non solo sull'ansia.

Diversa quindi sarà la scelta terapeutica ad esempio se una persona manifesterà un eritema da eccesso o da vuoto energetico. In medicina tradizionale occidentale la persona con ansia sarà soggetta a terapia ansiolitica e/o psicoterapia e/o tecniche di rilassamento accompagnata dalla terapia topica e/o sistemica alla comparsa di manifestazioni cutanee.

L'agopuntura che introduce aghi sottili di 0,25 mm di diametro - prive di sostanze farmacologiche - nei vari punti disseminati lungo i canali energetici o in punti extra canale, ha un ruolo attivo nelle disfunzioni poiché attraverso di essa l'energia, in eccesso o in difetto, potrà essere riequilibrata.

Notevole importanza ha la dietetica, in medicina tradizionale cinese, che assume il valore di vero e proprio rimedio pari all'intervento farmacologico, così come lo stile di vita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica il trattamento terapeutico con agopuntura nell'ansia ed in patologie dermatologiche come acne, herpes simplex ricorrente, herpes zoster, oltre le classiche patologie in cui è indicata come asma, borsite, bronchite, cefalea, colon irritabile, congiuntivite, diabete mellito, edema ciclico idiopatico, depressione reattiva, dismenorrea, epatite, influenza, lombalgia, malattia infiammatoria pelvica, nevralgie, osteoartrosi, otite, paralisi a frigore, paralisi flaccide e spastiche, raffreddore comune, reumatismo fibrositico, rinite allergica, sciatalgia, stroke, tinnitus, vaginite, vertigini.

Gabriella Pravatà
dermatologa master
in agopuntura e MTC
presidente del CeSMI

A.S.D.C.
Dharma



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

Via Sampolo, 258/260 - Tel 091 307396
cell 3341883011 - www.associazione-dharma.it

ANNUNCI PROFESSIONALI

Assistenza domiciliare e ospedaliera per anziani, malati, disabili diurna e notturna Cellulare 329 0727105

Baby sitter domiciliare diurna e notturna anche per soggetti diversamente abili. Cellulare 380 3641387

Centro Studi di Medicina Integrata (CeSMI)

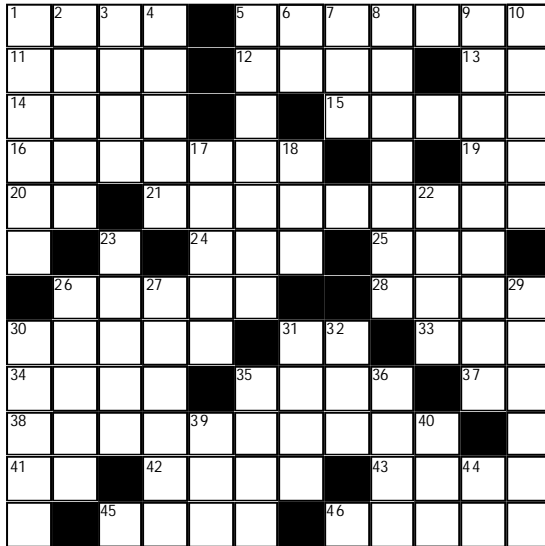
Le Giornate della Salute terza edizione
Convegno sul tema

Caos e Complessità
Le sfide del mondo contemporaneo

Palermo 3 - 5 ottobre 2008

Via Dante 153 Palermo - tel 0919820468 - 3396749999 - 33
Info e iscrizioni mercoledì e giovedì ore 16,30 - 18,30

a cura di Rita Patti



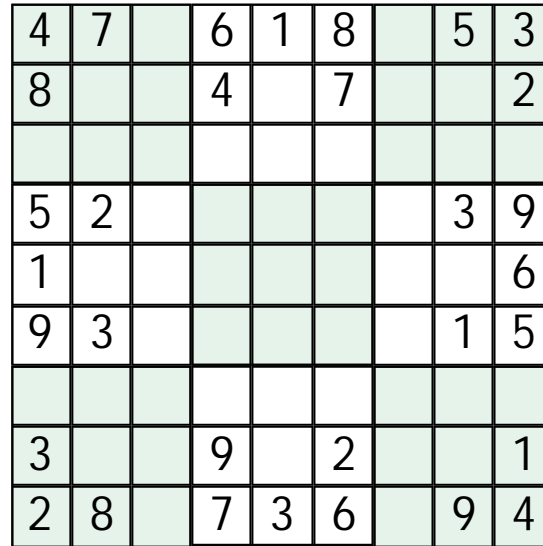
ORIZZONTALI

1 Tipico del Continente bero 5 Sperimentato 11 Disor-dine 12 Il Teddy della canzone 13 Iniziali di Bocelli 14 Un Cesare patriota e scrittore del Risorgimento 15 Si rispettano sul lavoro 16 Sono identici 19 La Benerita (sigla) 20 Gruppo Sportivo 21 Sterilizzate 24 Lo è Maia 25 Il lamento del cane 26 Spingono le valvole 28 Il primogenito di Sem

30 Soffitte 31 E' inglese 33 Dea del castigo divino 34 Disastro economico 35 Lago di Cleveland 37 Onorevole 38 Acquistare importanza 41 Trapassato 42 Consonanze di due o più parole 43 Scorre tra la Siberia e la Manciuria 45 Un simpatico mammifero polare 46 Non cattive

VERTICALI

1 Sposo di Atalanta 2 Un celebre Concato 3 Le "cose" di Verga 4 Il nome di Bin Laden 5 Si prepara a Natale 6 Siede sul trono 7 La Yokò che sposo John Lennon 8 Gorgo 9 Tracagnotto, tozzo 10 Pezzo d' artiglieria 17 Secondo Eduardo De Filippo non finiscono mai 18 Andate in poesia 22 Insenatura marina atta all'approdo 23 Ama Turandot 26 Isola greca di fronte all'Albania 27 Vasca della cartiera 29 Alzare le mani 30 Il corpo dell'imbarcazione 31 Con Dies nelle messe 32 Appellativo da baronetto 35 Il nome della Bovary 36 Biblico mangiatore di lenticchie 39 In coppia con Gian 40 Profondo poetico 44 Articolo indeterminativo



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.

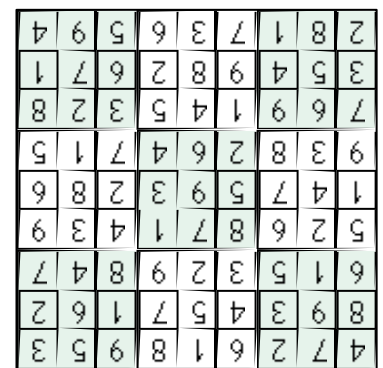
Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare.

soluzioni dei giochi

SOLUZIONE DEL CRUCIVERBA

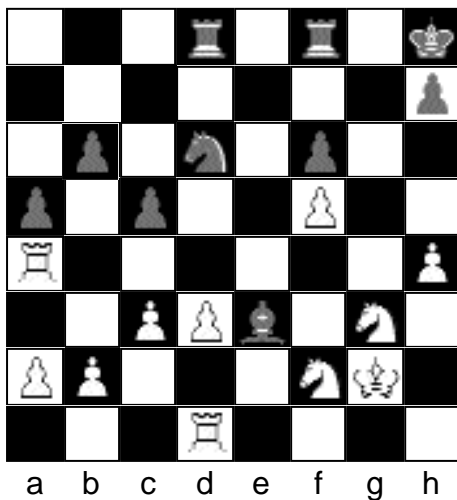


SOLUZIONE DEL SUDOKU



SOLUZIONE DEL QUESITO SCACCHISTICO

L'alfiere si è avventurato in territorio nemico e dopo Cg4, che taglia fuori la casa di fuga h6, si è ritrovato in guai seri. La continuazione è stata: Tde8 - Rf3 e il Nero ha dovuto fare i conti con un'inevitabile perdita di materiale. La partita si è conclusa con...Cf7 (...Tg8; Cx6 - Tg3+; Rxg3 - Cxf5+; Rg4 - Ch6+; Rf3 assicura al Bianco il vantaggio di materiale decisivo di torre e pedone per l'alfiere) Cxe3 - Ce5+; Rf2 - Tg8; Te4 1-0



8 Il quesito scacchistico

6 Com'è riuscito il Bianco a intrappolare un pezzo e vincere una partita?

a cura del Centro Scacchi - Scuola giovanile CONI

1 La soluzione in basso

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

L'angolo del rebus

SCI AMANO

L'assistenza alle persone anziane, è un fenomeno che oggi assume i contorni di una vera piaga sociale. Non si tratta solo di risolvere una serie di problemi organizzativi, ma di aiutare un proprio caro a cercare di affrontare nel miglior modo possibile i problemi connessi con l'avanzare dell'età. La figura dell'assistente professionale diventa sempre più centrale nella gestione del problema. Ma può una professionista sostituire la famiglia nella cura di un caro? Lo abbiamo chiesto a Rosalia Norfo, coordinatrice responsabile dell'associazione Onlus "Saggezza".

Signora Norfo, quando si richiede la presenza dell'assistente a domicilio?

Quando i parenti più vicini ritengono che il proprio caro non è più autonomo nel compiere anche i più semplici atti quotidiani e ha un atteggiamento di paura per l'insicurezza che ne deriva. Ad esempio, quando sente di non riuscire a reggersi sulle gambe, o quando diminuisce la sua vista. O quando non riesce più a cucinare da solo o ha paura di affrontare la notte. E' qui che si profila la necessità di mettergli accanto un assistente. Ad insistere per la presenza di un operatore qualificato sono ovviamente i parenti.

Assistenza all'anziano: non solo professionalità, ma cuore

Del resto, il fatto che ci sia una figura che si prenda cura del proprio caro è anche un modo per stare più tranquilli. E' importante affidarlo alle cure di chi in modo professionale lo segue negli atti quotidiani e, fatto non secondario, sia in grado di chiamare l'intervento medico quando se ne presenti la necessità. La società e cambiata: l'anziano non è più il centro della famiglia. I ritmi e le esigenze di vita, purtroppo, oggi portano la famiglia a sentire il proprio caro, ormai non più autonomo, un peso e un imbarazzo: triste conseguenza dello sfaldamento della famiglia moderna.

Chi è l'assistente dal punto di vista professionale e su da quello umano?

L'assistente è la figura che deve saper coprire il vuoto affettivo attorno all'anziano nella giusta misura. L'affetto è la prima cosa che manca. L'anziano si sente isolato perché non si sente più

autosufficiente. L'assistente diventa il suo braccio destro, è la persona con cui egli sa di poter scambiare una parola. L'assistente non può non considerare l'anziano come un semplice dovere da assolvere, ma una persona con sentimenti, esigenze, paure, affetti. L'assistente deve saper dare supporto morale e affettivo nella giusta misura: se, troppo va oltre il suo ruolo, se troppo poco corre il rischio di non essere accettato.

Occorrono discrezione e presenza, è importante far sentire l'anziano ancora utile, non sostituirsi a lui, ma guidarlo, aiutarlo, intervenire lì dove è giusto farlo senza essere invadenti. L'assistente deve essere preparato ad affrontare le varie patologie tipiche della tarda età, come la demenza senile e altre patologie che deve conoscere bene e trattarle non tanto come intervento medico, bensì con giusto atteggiamento psicologico.

Attraverso quali strumenti l'assistente acquisisce questa professionalità?

Dagli enti professionali operanti sul territorio attraverso l'organizzazione di adeguati corsi di formazione professionale che li preparano dal punto di vista teorico. Ma è soprattutto l'esperienza sul campo che completa la preparazione di un operatore sociale. Troppo spesso le famiglie preferiscono affidare i propri cari a badanti non qualificate, il più delle volte provenienti da altri Paesi: si tratta di figure non professionali che espletano un lavoro sottopagato.

Ritengo che si tratti di una vera e propria schiavitù legalizzata: la badante viene sottoposta a lavorare ventiquattro ore su ventiquattro in genere per poche centinaia di euro. E non dobbiamo trascurare il fatto che mettere persone non preparate a stretto contatto con un anziano e con i suoi problemi, può comportare un forte stress psicologico con gravi conseguenze per lo stesso assistito. E non dimentichiamo che mettere in rapporto persone con vissuto, cultura, lingue diversi crea nell'anziano grande disagio, ulteriore solitudine e rifiuto.

Giusy Egiziana Munda

ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

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

Scheda da pubblicare

ANALISI CLINICHE

ANALISI CLINICHE E CHIMICHE

DOTT. SSA SCIUTO ROSA

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

Scheda pubblicata nel n. 13 a pag. 6

ANDROLOGIA

PROCREAZIONE ASSISTITA

DEMETRA

Dir. san. Dott. C. Cimino

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

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA

ASSISTENZA DOMICILIARE

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

Scheda pubblicata nel n. 12 a pag. 7

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 0690768 - 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. Riabilitazione in campo ortopedico, traumatologico e neurologico. Effettua kinesiterapia e terapie strumentali (ionoforesi, t.e.n.s., magnetoterapia, ecc.) Per appuntamento: 338-8158379

Scheda pubblicata nel n. 11 a pag. 7

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Respon-

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

Scheda da pubblicare

GINECOLOGIA

PROCREAZIONE ASSISTITA

DEMETRA

Dir. san. Dott. C. Cimino

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

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

MALATTIE INFETTIVE

DOTT. RAIMONDO GRACEFFA

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

Scheda pubblicata nel n°18 a pag. 7

MEDICINA INTEGRATA

STUDIO PROGETTO MED.I.CO.

Medicina Integrata Complementare

Dott. Palmeri

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

Scheda pubblicata nel n° 14 a pag. 7

NEFROLOGIA

DOTT. RAFFAELE ANNALORO

Specialista in Nefrologia medica. Riceve per appuntamento in piazza Europa 19/C - Palermo . Tel. 091 522991.

Scheda da pubblicare

OCULISTICA

CENTRO DIAGNOSTICO OCULISTICO

SAS DOTT. SSA M. ROSSELLA

MACEDONIO

Accreditato con il S.S.N.

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

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

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

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

Scheda pubblicata nel n. 24 a pag. 7

PEDAGOGIA CLINICA

ANPEC

Associazione Nazionale Pedagogisti Clinici

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

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

PSICOLOGIA

DOTT. SSA CONCETTA MEZZATESTA

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

Scheda da pubblicare

CONSIGLIATI

■ CURARSI CON LE PIANTE

Il cardo mariano

Narra la leggenda che dal seno di Maria, in fuga da Erode verso l'Egitto con Gesù, caddero delle gocce di latte su una pianta, macchiando per sempre le sue foglie di bianco. Questa pianta è il cardo mariano (*Sylibum marianum* Gaertn.), pianta spontanea comunissima nelle nostre regioni, le cui foglie presentano, appunto, delle macchie biancastre in corrispondenza delle nervature.

Il cardo mariano, la cui puntura è molto dolorosa, è da tempo immemore impiegata in cucina come per alimentare il bestiame; molti uccelli, inoltre, sono ghiotti dei suoi semi.

Ma la pianta recentemente è stata rivalutata nella farmacopea, avendo proprietà molto efficaci per l'apparato cardio-vascolare e per la funzione epatica.

O se si avessero dei problemi con le emorroidi, basterebbe prendere dieci grammi di semi contusi da bollire in un litro acqua per dieci minuti, assumendo la bevanda alla dose di due tazze al giorno.

Se invece si dovessero avere problemi con il mal d'auto, mal di mare o con qualunque malessere causato da un mezzo di trasporto, il cardo mariano può dare un aiuto; basta prenderne un grammo di polvere di semi da bollire in una tazza d'acqua per dieci minuti, assumendo il decotto una settimana prima del viaggio.

Chi avesse problemi di ipotensione arteriosa, causa di una sensazione di debolezza e, talvolta, di lipotimie, può assumere un grammo di semi di cardo polverizzati da assumere in due volte con del miele prima dei pasti. E' comunque sempre consigliabile un consulto medico per determinare le cause del disturbo.

a cura di **Alessio Fabra**



■ MANGIARBENE

Germogli di soia

Fin dall'antichità molti popoli utilizzavano quale cibo rigeneratore e terapeutico i grani germinati e i germogli sviluppati e ne hanno tramandato l'uso. Già nel "Pen Tsao" o "Grande Erbario della Medicina Cinese", circa 2700 anni a.C., il germoglio crudo di soia veniva raccomandato per edemi, dolori alle ginocchia, crampi, disturbi digestivi, polmoni "deboli", macchie sulla pelle e malattie del cuoio capelluto.

La germogliazione di un seme permette di mangiarlo crudo, fornendo così un cibo ricco, vitale e nutriente, in cui l'energia "potenziale" contenuta nel seme si libera e si trasforma in energia assimilabile dall'organismo. Il germoglio infatti costituisce un alimento fresco, che si presta ad essere mangiato crudo, ricchissimo di nutrienti quali vitamine, enzimi, oligoelementi, aminoacidi essenziali; è facile da digerire, è privo di scarti poiché si utilizza per intero, è gustoso, è facile da preparare e conservare, ed è anche molto economico poiché dà un'ottima resa. Le sostanze di riserva contenute nel chicco sono costituite per gran parte da amidi ed emicellulosa, che sono carboidrati complessi. Anche la parte proteica del chicco subisce una trasformazione, infatti le proteine vengono "predigerite" dagli enzimi scomponendosi in aminoacidi. I germogli sono ricchi di vitamina B12, cosa che può essere utile, insieme alla ricchezza in ferro, per evitare carenze qualora si segua un'alimentazione vegetariana. Si consumano da soli, in insalata conditi con un po' d'olio e sale, oppure uniti a verdura o frutta, anche nella preparazione di frullati e puree.

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

INSALATA CON GERMOGLI DI SOIA

Ingredienti: una insalata scarola tenera, due mazzetti di insalata valerianella, un finocchio, un mazzetto di insalata rucola, 150 g di germogli di soia, alcune olive snocciolate, un limone, tre cucchiaini di olio aromatizzato a piacere, sale, una macinata di pepe.

Preparazione: Lavate accuratamente le insalate, scolatele, sminuzzatele con le mani e disponetele in una insalatiera. Lavate e nettate il finocchio, privatelo degli strati più esterni e affettatelo sottilmente in senso longitudinale; aggiungete le fettine alle insalate insieme ai germogli sciacquati e asciugati e alle olive a rondelle. Preparate una salsina con il succo di limone, il sale, l'olio, una macinata di pepe ed irroratevi le verdure. Mescolate e servite.

ANNUNCI IMMOBILIARI

AFFARE

Vendesi ad Altavilla splendida villa con piscina, nuova costruzione, accuratamente rifinita e arredata, prato all'inglese. Superficie complessiva 1.000 mq. Vero affare. Trattativa riservata. Telefonare 338 1411643

AFFARE

Vendesi luminoso tre vani parquettato, cucina abitabile, servizi, ripostiglio, circa 100 mq. Buone condizioni. Zona Marchese di Villabianca. Trattativa riservata. Telefonare 338 1411643

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. Telefonare 338 1411643

AFFARE

Vendesi tre vani, servizio, cameretta, cucina, ampio ingresso. Totale mq. 70, via Ugo Bassi. Prezzo interessante. Telefonare 338 1411643

AFFARE

Vendesi nuda proprietà appartamento 4 vani mq. 130 ottime finiture, zona Leonardo Da Vinci: salone, due ampie stanze d'abitazione, cucina abitabile, doppi servizi, tre armadi a muro, veranda, porta corazzata, posto auto, riscaldamento centralizzato. Telefonare 338 1411643

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

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



■ PALERMO

Dal 27 settembre al 4 ottobre
 Agnello M. via P. Scaglione 10 (Brunelleschi) - tf. 091202821
 Cali D. via M.se Roccaforte 108 (ang. Cordova) tf. 091361887
 Cerasola M. L. via Don Orione 28 - tf. 0916379559
 Gerardi A. via Sardegna 25 (Nebrodi) tf. 091527437
 Mandalà F. via Villagrazia 575 (Villagrazia) - tf. 091430168
 Policlinico via Rocco Jemma 54 (Policlinico) - tf. 0916165489
 Puglisi via XXVII Maggio 32 (c.dei Mille) - tf. 0916214441
 Spataro R. D. via Bordonaro 22 (Verg. Maria) - tf. 091544858
 Tedesco P. via Dante 15 tf. 091586775
 Teresi M. via Maqueda 13 tf. 0916162179
 Valerio C. via Cavour 79 (Prefettura) - tf. 091583195

Dal 4 all'11 ottobre

Agnello M. via P. Scaglione 10
 Caronna F. via Porta Cuccia 9 (Papireto) - tf. 091320072
 Ciancio S. via I. La Lumia 2/a (ang. Turati) - tf. 091582849
 Di Naro S. via Roma 207 (teatro Biondo) - tf. 091585869
 Genovese D. corso Tukory 190 tf. 0916514039
 Giafar via Emiro Giafar 98/a (Brancaccio) - tf. 0916302875
 Lo Casto M. via M.se Ugo 82

(Fiamma) - tf. 0916251725
 Lo Iacono c.so Calatafimi 1033/c-d - tf. 0916681286
 Pitrè via Pitrè 3 (ang. via Pindemonte) - tf. 091212373
 Sanfilippo. via G. Galilei 123 (ang. Paisiello) - tf. 091201630
 Sorce P. v.le Strasburgo 275 (ang. v. Nuova) - tf. 0916881728

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
 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 28 settembre al 4 ottobre

■ BAGHERIA
 Greco F. via Diego D'Amico 32 tf. 091905775
 ■ PARTINICO
 Randazzo snc c.so dei Mille 256 tf. 091 8781304

Dal 29 settembre al 5 ottobre

■ CARINI
 Ajello S. via S. Pietro 6 tf. 091 866852
 ■ CEFALU'
 Battaglia via Roma 13 tf. 0921 421989
 ■ CORLEONE
 Rizzo D. via San Martino 9 tf. 091 8461147
 ■ MARINEO
 Schirò M. A. c.so dei Mille 93 tf. 091 8725134
 ■ MONREALE
 Accetta L. sal. Garibaldi 32 tf. 091 6404432
 ■ TERMINI IMERESE
 Romano G. via Torino 2 tf. 091 8143009
 ■ TRABIA - S. NICOLA L'AR.
 Costagliola c.so Umberto I tf. 0918125007 (S. Nicola L'Arena)

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

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


AZIENDA GRAFICA EDITORIALE **publiscicula**

LIBRI
 GIORNALI
 RIVISTE
 DEPLIANTS
 EDIZIONI DI LUSO
 POSTER
 MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa
SICILIATempo

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

Più PrimeCare
 Più allunghi il buon vivere



PrimeCare di Progress Assicurazioni S.p.A.
 una polizza medica per chi la vita vuol godere.

Con PrimeCare ottenere il rimborso delle spese è semplice, veloce e conveniente.
 Per maggiori informazioni rivolgersi all'Agente Progress di vostra fiducia.

Progress Assicurazioni S.p.A.
 Piazza A. Gemelli, 3, 90143, Palermo
 Tel: 091286111 Fax: 0916258331
www.progressassicurazioni.it

Progress
 Assicurazioni del Gruppo Mediobanca