



punti di vista

Attenti al passaggio di stagione

di **Diego Fabra** - diego@fabra.biz



Due stagioni si presentano impegnative per il nostro organismo. Sono i momenti di transito in cui tutta la natura sembra prepararsi ai due estremi meteorologici, il grande caldo e il grande freddo. Le due stagioni di transito, inutile dirlo, sono la primavera e l'autunno. Se la primavera è bella e fertile, richiedendo uno sforzo aggiuntivo per arricchire di minerali, vitamine e oligoelementi in generale il nostro corpo, proteso verso lo sbocciare al grande sole e alle attività all'aria aperta, l'autunno sembrerebbe triste e povero di stimoli. Ma non è così. Anche l'autunno è un periodo di preparazione. L'inverno, più o meno rigido che sia, ci rende attivi, spesso in luoghi chiusi e riscaldati, a contatto stretto con tutte le altre persone che vivono nei nostri ambienti. Per questo tendiamo a mangiare di più e soprattutto cibi più calorici. Ed ecco le prime insidie. Passare da un'alimentazione fresca, costituita da cibi colorati e spesso freddi, a una calda, cucinata più a lungo, con soffritti e intingoli, dà luogo a una maggior richiesta di produzione di elementi digestivi: enzimi e succhi - acidi e non. Tutto questo viene vissuto come un'aggressione per la mucosa. Ed ecco le prime forme di gastrite, infiammazioni della mucosa dello stomaco, che possono arrivare ad essere anche erosive. Classicamente, nei periodi di adattamento, si verificavano le ulcere gastriche e duodenali. Oggi decisamente meno, dall'avvento dei farmaci inibenti le prostaglandine o la pompa protonica. Assistiamo, più frequentemente, alla recrudescenza di gastriti ad impronta ipersecretiva, con bruciore epigastrico, senso di fame dolorosa, gonfiore addominale e nausea. Occorre ricordarsi di introdurre le minestre e i brodi, i manicaretti intingolati e i soffritti, i sughi molto cotti, le carni, i legumi, un po' alla volta. Non riempire in capienza lo stomaco, ma lasciarlo lavorare in modo snello; non associare bevande alcoliche, o frizzanti, o particolarmente fredde, e nemmeno dolci elaborati.

segue a pagina 5

Ospedale Civico: nuova organizzazione per prenotare le visite

Tabella elettronica e touch screen per accedere ai turni e prenotare visite e aprire le cartelle di ricovero. Entra in funzione all'Ospedale Civico di Palermo il nuovo sistema per le prenotazioni ambulatoriali e l'accettazione dei ricoveri. Si trova al piano terra del padiglione dell'Amministrazione, in un'ampia sala d'aspetto in cui sono state sistemate sedie e poltrone e dove gli utenti possono avvalersi dell'aiuto e delle informazioni dell'Ufficio per le relazioni con il pubblico e del servizio di accoglienza con i giovani volontari del servizio civile.



Il Dott. Dario Allegra

Per prenotare le visite, la fascia oraria va dalle 8 alle 13; per l'accettazione dei ricoveri dalle 8 alle 14. Il biglietto con il numero del turno può essere preso dalle 7.45 alle 12.30. Tutte le modalità del nuovo sistema di prenotazione ambulatoriale e dell'accettazione dei ricoveri sono indicate da alcune tabelle. Gli utenti portatori di handicap e le donne in gravidanza hanno la precedenza per accedere ai servizi. Il direttore generale dell'Azienda Ospedaliera Civico, Dario Allegra, sottolinea che: "la rinnovata organizzazione è un ulteriore passo in avanti per migliorare e rendere più efficiente il rapporto tra l'ospedale e i cittadini, velocizzando alcuni passaggi fondamentali come le prenotazioni delle visite ambulatoriali e l'accettazione dei ricoveri".

INAP
LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI
INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZIO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS.ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO
WWW.INAP.IT

PALERMO - VIA ROMA 489 (90139)
Tel. 091 322624 - Cel. 346 0424837

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

CONSULENZA ED ASSISTENZA AMMINISTRATIVA E GIUDIZIARIA TOTALMENTE GRATUITA

Numero Verde - Sicilia
800 134 851
Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

I professionisti del credito
ASSIFIN
ITALIA s.r.l.
FINANZIAMENTI IN LEGGE ASSICURATI

Numero Verde Gratuito
800 26 77 09
anche da cellulare

Corso Tukory, 250 - PALERMO

IL PRESTITO A 5 STELLE

★ ★ ★ ★ ★

DA NOI IL TUO QUINTO VALE DI PIU'!

ON-LINE CONVIENE ANCORA DI PIU'!
IN TUTTA ITALIA

www.assifinitalia.it

Iscr. Reg. Impr. PA n. 144288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - albo U.I.F. Banca d'Italia n. 5216
mediazione creditizia, elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A.25418 - Agenzia attività finanziaria
Fogli analitici degli istituti eroganti in sede legge 385/93 e successive integrazioni
Finanziamenti salvo approvazione enti eroganti
Come per legge consegniamo copia contratto prima della firma

Il tumore della prostata consiste in una neoplasia che si origina dalle cellule ghiandolari secretorie. Per tale motivo è definito adeno-carcinoma e la sua evoluzione è influenzata dall'assetto ormonale del paziente. La regione della ghiandola dove più di frequente origina la malattia è la zona periferica della prostata che non ha contatto diretto con le vie urinarie. Questo spiega come mai la sintomatologia sia pressoché assente negli stadi iniziali e si esacerbi invece solo negli stadi avanzati della malattia allorché, ad esempio, vengano coinvolti altri organi. Sull'argomento abbiamo sentito il Dott. Salvatore Lo Giudice, specialista urologo.

E' una patologia molto frequente?

“Nella popolazione maschile il tumore della prostata ha un'incidenza seconda solo alla neoplasia del polmone. In Italia si registrano circa 11.000 nuovi casi ogni anno e, tra questi, i decessi sono pari a circa 6.300. Il 60 per cento circa dei casi di decesso avviene nel Nord del Paese. Il tumore della prostata rappresenta la seconda causa di morte per neoplasia nella popolazione maschile italiana, dopo il cancro al polmone. Attualmente, ogni italiano con più di 65 anni ha circa il 3 per cento di probabilità teorica di morire per questa malattia. Bisogna evidenziare come la malattia aumenti in maniera esponenziale con l'aumentare dell'età della popolazione. E' poi da notare come le persone di colore abbiano un rischio da 1,5 a 2 volte maggiore di sviluppare la malattia; inoltre l'età d'insorgenza è mediamente più bassa nella popolazione di colore”.

Quali sono le cause e gli effetti?

“Sono poco conosciute, ma fattori ormonali e genetici ne influenzano sicuramente lo sviluppo, così come un ruolo importante viene giocato da fattori dietetici. Una caratteri-

Il tumore alla prostata cause e terapie per prevenirlo e curarlo

stica della neoplasia prostatica è quella di produrre in maniera esagerata una sostanza chiamata PSA (antigene prostatico specifico) che è facilmente dosabile attraverso un prelievo del sangue. Il suo sviluppo è spesso molto lento, anche se subdolo, pertanto anche i disturbi della minzione sono spesso tardivi ed in uno stadio avanzato della malattia. Prima dell'introduzione del PSA e delle campagne di sensibilizzazione sulla neoplasia prostatica, i primi segni potevano addirittura essere i dolori ossei a causa delle metastasi”.

Quale può essere il trattamento?

“Si può intervenire con la terapia chirurgica, con la radioterapia e con il trattamento ormonale. La terapia chirurgica è conveniente negli stadi iniziali del tumore alla prostata (I e II) e quando le condizioni generali del paziente lo permettono. Consiste nella rimozione radicale della prostata. Questa terapia permette un'ottima prognosi con un tasso di sopravvivenza a 10 anni che si aggira sul 90 per cento anche se a volte può causare complicanze quali disfunzione erettile (circa il 60%) e più raramente incontinenza urinaria (circa il 7 per cento). Anche la radioterapia risulta essere un trattamento efficace, specie negli stadi iniziali del tumore alla prostata. Qualora il tumore risulti localmente avanzato o nei casi di recidive locali, è possibile proporla con metodica a fasci esterni. Anche la radioterapia presenta delle complicanze quali deficit dell'eruzione (dal 25 al 50 per cento dei casi trattati) nonché disturbi irritativi delle basse vie urinarie con possibili quadri d'in-

continenza da urgenza.

E per quanto riguarda il trattamento ormonale?

“Nel caso in cui non sussistano le condizioni generali e/o locali per una terapia chirurgica o radioterapica o la malattia sia ormai sistemica, vi è la possibilità di eseguire efficacemente un trattamento ormonale antiandrogenico con farmaci che agiscono sia centralmente (analoghi LHRH) che perifericamente (Ciproterone acetato, Bicalutamide, Flutamide ed altri), inibendo l'azione di stimolo da parte degli androgeni sulle cellule tumorali prostatiche e ritardando così la progressione della malattia. Anche l'ormonoterapia ha degli effetti collaterali importanti quali la drastica diminuzione della libido, la disfunzione erettile e la ginecomastia (aumento di volume della ghiandola mammaria)”.

Il tumore della prostata può colpire anche i giovani?

“No. Le patologie prostatiche possono presentarsi ad ogni età. Tuttavia, mentre le prostatiti colpiscono prevalentemente nella fascia di età che va dai 20 ai 50 anni, l'Ipertrofia Prostatica Benigna e il tumore alla prostata insorgono più tardi e vanno via via crescendo dopo i 50 anni”.

A che età è necessario effettuare visite periodiche per prevenire il tumore alla prostata?

“Superati i cinquant'anni il controllo periodico, su base annua, del PSA e una esplorazione rettale da parte dell'urologo, possono permettere l'individuazione precoce della malattia e fornire maggiori possibilità per sconfiggerla”.

Cosa si può fare per evitare l'insorgenza del tumore della prostata?

“Uno stile di vita non sedentario ed una dieta mediterranea basata sul consumo di vegetali frutta e olio di oliva sembrerebbero avere un ruolo protettivo sul tumore alla prostata”.

Si deve limitare l'attività sessuale avendo il tumore della prostata?

No. L'attività sessuale non ha alcuna interferenza sulla progressione della malattia.

Il tumore della prostata è una malattia ereditaria?

“No. E' stata comunque accertata una maggior incidenza nei maschi con familiarità per la malattia. E' pertanto necessario in questi soggetti effettuare dei controlli periodici”.

In cosa consiste la visita urologica per la diagnosi del tumore della prostata?

“L'urologo valuta il dosaggio del PSA, la storia del paziente ed esegue un'esplorazione rettale che risulta essere un esame indolore”.

L'ipertrofia prostatica benigna può degenerare nel carcinoma alla prostata?

“No. Sono due patologie ben distinte e separate. Inoltre si originano in zone differenti della ghiandola prostatica. Possono coesistere ma non vi è un diretto collegamento tra le due patologie”.

Il Dott. Lo Giudice riceve presso lo studio associato dell'Associazione Le Magnolie Professioni Sanitarie A.S.I. La struttura si trova in Contrada S. Lorenzo presso il Max Villaggio Globale Cefalà Diana (in provincia di Palermo) scorrimento veloce PA-AG uscita Villafrati. Per prenotazioni ed informazione è possibile telefonare allo 091 8201189, o inviare una e-mail all'indirizzo info@assmagnolie.com. Il sito web si trova all'indirizzo www.assmagnolie.com

redazionale

QUANTE VOLTE HAI PENSATO DI SMETTERE DI FUMARE?...

Hai detto a te stesso che prima o poi l'avresti fatto, ma non ci sei riuscito? Oppure credi di non esserne capace, di essere una persona debole? O forse sei di quelli che s'illudono di sfidare la sorte? La dipendenza da tabacco è solo una malattia. Non è un vizio. Non è uno svago. E' solo una malattia. Vuoi guarire? Vuoi respirare la libertà?

Il nostro è il metodo GFT, una terapia di gruppo efficace e semplice. Non promettiamo miracoli, ma risultati veri e prevedibili.

Telefona al 349 822 66 43

NON BASTA PENSARE DI SMETTERE DI FUMARE. OCCORRE SMETTERE!

sprint
STAMPATORI IN PALERMO di Vitale E. & C. S.a.s.

soddisfiamo tutte le vostre esigenze a prestampa e stampa



www.tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it
amministrazione@tipografiasprint.it

Libri ed opuscoli
Riviste e giornali
Cataloghi
Depliant
Modulistica varia
Stampati di qualunque dimensione
Poster e manifesti
Etichette e adesivi

via a. telesino 18/a - Palermo
tel. e fax +39 091 405411 - 091 405163
reparto grafica: tel. +39 091 6764715



L'infertilità, serio problema medico e sociale che in Italia colpisce il 20 per cento delle coppie

di **Giuseppe Lauria** - Dirigente Medico Urologia ARNAS Osp. Civico Palermo - www.UrologiaAndrologiaLauria.com



L'infertilità è la mancanza di concepimento dopo dodici mesi di rapporti regolari "non protetti", determinata dalla riduzione della capacità fecondante dell'individuo. La compromessa capacità riproduttiva costituisce un problema medico e sociale, in Italia più del 20 per cento delle coppie in età fertile ne è colpita.

La mancata gravidanza oggi viene attribuita per un 50 per cento all'uomo e per un 50 per cento alla donna con una variabilità del 10 per cento dove è compresa quella sterilità inspiegata non identificabile con una causa precisa.

Tra i fattori che riducono la fertilità in entrambi i sessi sono da annoverare: le anomalie congenite dei genitali o del sistema nervoso centrale, malattie genetiche; gli interventi chirurgici pelvici e/o genitali, lesioni al

midollo spinale, malattie trasmesse sessualmente, le infezioni genito-urinarie, alcune malattie renali, il diabete, la radioterapia, gli stati febbrili, la tubercolosi, il vaiolo, altre malattie croniche, ecc...; l'assunzione di farmaci che possono interferire con la spermatogenesi; l'inquinamento ambientale, il lavoro con esposizioni a fonti termiche, le sostanze chimiche, le radiazioni; le abitudini sessuali (uso di lubrificanti, frequenza e durata del coito, ecc...); le abitudini alimentari (grassi animali, poca frutta e verdura, ecc...); il fumo, l'alcool, le saune frequenti, ecc...; lo stress e lo smog determinano un aumento dei radicali liberi.

Le principali cause della ridotta fertilità femminile sono: la mancanza dell'ovulazione (un ruolo importante lo svolgono gli ormoni); le patologie tubariche e pelviche (accertate con ecografia ed isterosalpingografia); le infiammazioni ed infezioni ai genitali (tamponi vaginali per la

ricerca di germi comuni, clamidia, micoplasmi, miceti, ureaplasma); i fibromi uterini.

Le principali cause della ridotta fertilità maschile, invece, sono: le infiammazioni ed infezioni (prostatiti, orchiti, epididimite, ecc...); il varicocele di grado elevato; l'atrofia testicolare; l'ipogonadotropismo; il criptorchidismo; le malattie ormonali; l'uso di steroidi anabolizzanti in alcune attività sportive.

Nell'uomo, l'esame fondamentale per verificare il grado di fertilità e lo spermogramma corredato di spermocoltura, quest'ultimo per escludere infezioni che alterano la spermatogenesi. L'esame dello sperma dev'essere eseguito in maniera sterile e raccolto in contenitore sterile (bicchiere delle urine) dopo tre - cinque giorni di astinenza sessuale e portato in un laboratorio analisi (se non si raccoglie in loco) entro mezz'ora dalla raccolta.

Lo spermogramma ci darà informazioni importanti macro e

microscopici dello sperma: volume, viscosità, ph, fluidificazione, concentrazione, motilità, morfologia degli spermatozoi.

L'alterazione di uno o più di questi parametri si definisce azospermia e nello specifico: Azospermia, assenza di spermatozoi nel liquido seminale, Oligospermia, riduzione del numero degli spermatozoi, Astenospermia, riduzione della motilità, Teratospermia, alterazione della morfologia

L'approccio alla valutazione del paziente con infertilità parte, comunque, come per altre patologie, da un'anamnesi accurata, dall'esame obiettivo-clinico completo, dagli esami di laboratorio e da eventuali esami strumentali mirati.

Grazie ai progressi raggiunti nella cura dell'infertilità di coppia come terapie specifiche sul fattore eziologico, tecniche di fecondazione in vitro, inseminazione artificiale, oggi, basta disporre di uno spermatozoo e di un ovulo per ottenere un'embrione.

A Villa Santa Teresa le domande per partecipare al progetto "sportello informacancro"

Villa Santa Teresa ha da tempo siglato una convenzione con l'associazione AIMaC, per l'istituzione di un punto informativo "Informa Cancro" presso la sua struttura, avvalendosi della collaborazione di volontari del Servizio civile. Anche quest'anno l'AIMaC inserirà nel suo Sportello Informa Cancro gli operatori del servizio civile che, dopo aver ricevuto un'adeguata formazione, collaboreranno con i diversi professionisti dei servizi e dei reparti interni alla struttura. Chiunque volesse candidarsi come volontario nell'ambito del bando nazionale del Servizio civile per svolgere attività di accoglienza ed informazione presso lo sportello "Informa Cancro", dovrà compilare la domanda di ammissione con allegati una copia del curriculum vitae, una copia dei titoli in possesso, una fotocopia di un documento di riconoscimento ed ogni altra documentazione significativa. Il modulo di ammissione - che si troverà come allegato 2 e allegato 3 del bando

nazionale per la selezione dei volontari del servizio civile - dovrà essere spedito a "Villa Santa Teresa Diagnostica per Immagini e Radioterapia SS113 km 246 - 90011 Bagheria" per raccomandata con ricevuta di ritorno o consegnata brevi manu allo stesso indirizzo. Possono partecipare alla selezione per il progetto i cittadini italiani che abbiano compiuto il diciottesimo e non superato il ventottesimo anno di età, godano dei diritti civili e politici, non abbiano subito condanne penali, siano in possesso della necessaria idoneità fisica, certificata dagli organi del servizio sanitario nazionale, laureati o laureandi in facoltà umanistiche e scienze sociali in particolare in Psicologia. I requisiti devono essere posseduti sino al termine del servizio, ad eccezione di quello relativo al limite di età che dev'essere rispettato alla data di scadenza per la presentazione delle domande. La domanda dovrà essere inviata entro e non oltre il 4 ottobre 2010 - alle ore 14.

nell'attesa...
settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea di Diego Fabra
Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29 maggio 2006
Edizioni Associazione Nell'attesa - Palermo

Direttore responsabile:
Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it

Direttore editoriale:
Diego Fabra diego@fabra.biz

Progetti e impaginazione:
Sergio Fabra sergio@fabra.biz

Hanno collaborato a questo numero:
Franca Barra redazione@nellattesa.it
Claudio Fabra claudifabra@gmail.com
Diego Fabra diego@fabra.biz
Mariella Falzone mariellafalzone@virgilio.it
Katia Li Citra katiac79@yahoo.it
Rosalia Rinaldi cedap.pa@libero.it

Giochi:
Alessio Fabra alessio@fabra.biz

Responsabile commerciale:
Marcello Barbaro marcellobarbaro@nellattesa.it cell: 3401211397

Comitato etico scientifico:

Diego Fabra coordinatore
Giovanni Alberti **medicina estetica**
Mariella Falzone **area sociale**
Sergio Fasullo **cardiologia**
Silvia Tinaglia **psicologia**

Redazione, uffici: Via Vaccarini 36 - Palermo Tel.: 0916255846 - 0919760831
e-mail: redazione@nellattesa.it - sito web: www.nellattesa.it

Distribuzione:
Associazione Nell'attesa
Stampa:
Sprint s.a.s.
Via Telesino 18/a Palermo - Tel. 091405411

Questo numero è stato stampato in 20.000 copie. Chiuso in tipografia il 13 settembre
Un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00
Una pagina: 48 moduli
Abbonamento sostenitore: 100,00 Euro
Il giornale viene distribuito in oltre 400 punti di Palermo e provincia

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.
E' consentita la riproduzione anche parziale degli articoli, citandone la fonte.

FARMACIA CAVOUR
del Dott. Michele Orlando

Reparto dermocosmetico, prodotti per la bellezza e salute del corpo
Laboratorio Galenico
Alimenti dietetici per diabetici, celiaci e nefropatici
Integratori, prodotti per lo sport
Fitoterapia, Omeopatia, Veterinaria
Ortopedia, prodotti per bambini
Autoanalisi del sangue
Misurazione della pressione arteriosa

CONSEGNA A DOMICILIO FARMATAXI

Via Padre Puglisi 82 - Palermo
telefono: 091392900 - cellulare: 320 9219557
www.farmaciacavour.it - info@farmaciacavour.it

Come imparare a controllare lo stress in tre incontri

L'Associazione Nell'attesa avvia il primo di una serie di progetti nel campo della salute

di Giusy Egiziana Munda - giusymunda@nellattesa.it



Come ha scritto la scorsa settimana nel suo "punti di vista" il nostro direttore scientifico Diego Fabra, l'Associazione Nell'attesa, a partire dal prossimo autunno, si farà promotrice di diverse attività finalizzate all'educazione della salute, sotto forma di corsi. In questo numero vi diamo un'interessante anticipazione su un progetto che prenderà il via tra qualche settimana.

Si tratta del corso gratuito dal nome "Percorso pedagogico esperienziale antistress", condotto dalla dott.ssa Monica Valeria D'Addelfio, che consisterà in tre incontri di gruppo finalizzati a sperimentare l'approccio della pedagogia clinica, nell'ambito della quale la dottoressa è specializzata. L'esperienza, rivolta non al caso clinico specifico, o al disagio, o ad una problematica particolare, ha lo scopo di con-

sentire ai partecipanti di sperimentare l'azione della pedagogia clinica nella gestione del proprio stress. La specialista selezionerà delle tecniche da far provare ai corsisti con lo scopo di aiutare a scaricare la tensione, ad abbassare il livello di ansia, favorendo il rilassamento. "Penso - spiega la D'Addelfio - di utilizzare soprattutto dei metodi finalizzati a stabilire la relazione all'interno del gruppo, a creare un clima di benessere e migliorare il benessere psicofisico della persona. Questo lo scopo dell'esperienza".

Alcune tecniche prevedono il coinvolgimento del corpo, altre, invece, si baseranno sull'uso di mediatori - come, per esempio, la pittura, la drammatizzazione, la poesia, la musica, la danza - che consentono alla persona di esprimere un proprio disagio, un problema interiore, anche senza doverlo comunicare verbalmente. "La tecnica o il mediatore da utilizzare non possono

essere, ovviamente scelti a priori, ma solo dopo una conoscenza del gruppo", afferma la dottoressa che continua: "Al primo incontro, infatti, l'osservazione delle prime attività o un colloquio informale, saranno fondamentali per aiutarvi a scoprire le necessità dei partecipanti, cosa si aspettano e cosa vogliono".

Ma, dunque, per giungere alla conoscenza della persona, l'approccio è quello tipico della psicologia clinica, che prevede che il paziente parli di sé?

"No, non sarà il classico gruppo di discussione in cui ogni partecipante debba parlare: la cosa particolare è che la conoscenza di ognuno potrà essere fatta attraverso l'ausilio di strumenti di mediazione che aiutano ad esprimere il proprio vissuto in maniera libera e senza dover necessariamente parlare di sé. Sarà un'esperienza nell'ambito della quale il corsista, attraverso l'uso della

tecnica che più gli piace, (come, per esempio, l'uso di uno strumento musicale, o di colori, o un gioco di drammatizzazione) potrà esprimere ciò che non direbbe a parole perché non sente di volerlo esprimere o perché non ne ha coscienza. Questo corso rappresenta un punto di partenza per far conoscere in modo esperienziale e a livello preventivo i benefici cui può portare la pedagogia clinica con l'uso di una tecnica ed una metodologia specifica. Per coloro che volessero essere aiutati a risolvere precisi problemi personali possono essere attivati percorsi successivi finalizzati ad obiettivi più a lungo termine".

Il corso si terrà ad ottobre presso i locali dell'Associazione Nell'attesa e sarà composto da un minimo di 8 a un massimo di 10-15 persone. Per eventuali informazioni chiamare il numero 0916255846 dalle ore 9 alle ore 13.



FARMACIA BONSIGNORE

del Dott. Roberto Tobia






Azienda certificata
UNI EN ISO 9001:2000

- Alimenti per celiaci, nefropatici, diabetici
- Omeopatia, Fitoterapia, Erboristeria
- Dermocosmesi
- Analisi computerizzata della pelle
- Analisi computerizzata del capello
- Laboratorio preparazioni magistrali
- Autoanalisi del sangue

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO

Viale Regione Siciliana 2322 Palermo
Tel. 091.402353 - 091.400219 - Fax 091.552929
info@farmaciabonsignore.it
www.farmaciabonsignore.it

CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

IL MONDO INCANTATO

SCUOLA DELL'INFANZIA
NIDO
LUDOTECA
TEMPO D'ESTATE

- Dopo scuola
- Servizio bus
- Baby parking
- Feste per bambini
- Corsi di musica
- Corsi di musica
- corsi di informatica

via G. Scuti 102 (presso l'Istituto Granino) Tel. 091346742 cell. 320 6276289

Cappellino & Cappellino s.n.c.

Specialisti Radiologi

Via Roma, 386 (90139) Palermo
Tel. 091.6117891 - cellulare 331 8494744

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - T.C spirale - Ecotomografia 3D live**
(Internistica, Senologia, Ginecologia, Ostetricia 3D, pediatrica,
muscolo-tendinea ed osteoarticolare)

Eco-Color Doppler e PWR-Doppler
(vascolare, oncologico, fetale)

**Ecocardiografia, Cardiologia, Morfometria vertebrale digitale,
Senologia, Mineralometria ossea computerizzata**
(M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption)

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

■ "Mangiarbene" rubrica di nutrizione e dietetica

Albume d'uovo o "bianco d'uovo": buono e magro

a cura dello Studio Nutrizione e Dietetica

In tempi remoti non si conoscevano le grandi proprietà del cosiddetto "bianco d'uovo". Infatti, in epoche di scarso mangiare, l'attenzione era riservata più a quel condensato di proteine e grassi di varia natura che è il rosso. L'albume era erroneamente considerato materiale di scarto. L'albume d'uovo invece, per le sue caratteristiche nutrizionali, è un alimento importante per la dieta dell'uomo. A differenza del tuorlo, è praticamente privo di grassi e colesterolo; per questo motivo è adatto anche all'alimentazione di chi soffre di ipercolesterolemia o di calcolosi della colecisti. È composto principalmente da acqua e proteine. Al suo interno sono inoltre presenti sali minerali (magnesio, sodio e potassio), vitamine del gruppo B, e glucidi (soprattutto glucosio). La sua composizione nutritiva lo rende un prezioso alimento anche per gli atleti. Non a caso in commercio si trovano molti prodotti a base di albume d'uovo. Ottimo alimento in ogni tipo di dieta, a causa dello scarso potere calorico, è più digeribile cotto che crudo.



FRITTATA DI ALBUMI

INGREDIENTI: 1-2 albumi d'uovo a persona, 1-2 cucchiaini di latte a persona, 1-2 cucchiaini di pangrattato a persona, 1-2 cucchiaini di formaggio parmigiano a persona, basilico o menta tritata, curcuma, aglio (se piace), ortaggi a piacere, olio e sale q.b.

PREPARAZIONE: in una ciotola unire tutti gli ingredienti e montare il composto sbattendolo ben bene. A parte ridurre a rondelle o a cubetti l'ortaggio prescelto (patata o zucchina o melanzana o zucca, ecc) o a listerelle nel caso dei peperoni. Se si vuole ottenere una frittata di fiori di zucca o di finocchi o di carciofi converrà dare una sbollentata prima di mettere in padella. Trasferire l'ortaggio prescelto in padella e friggere in olio d'oliva non abbondante, mescolando con paletta di legno. Appena dorato trasferire nella padella l'impasto di albumi precedentemente lavorato. Procedere come una normale frittata addensando e dorando prima un lato poi l'altro. Uguale procedimento può riguardare uno sformato da forno. La teglia però andrà imburattata.

segue dalla prima: **Attenti al passaggio di stagione**

La frutta, non aspra, andrebbe mangiata in momenti diversi dal fine pasto. Meglio abbandonare le granite a favore di qualche semifreddo. L'introduzione delle spezie va fatta con gradualità: le più piccanti vanno riservate a un tempo successivo. Ma l'autunno è anche il momento dell'anno caratterizzato dal tempo più incerto. Non sottovalutiamo questo dato per tanti motivi. La suscettibilità delle mucose del nostro albero respiratorio è alterata a causa degli agenti atmosferici inquinanti, o dall'uso del fumo di sigarette - attivo o passivo - e ancora dalla climatizzazione artificiale e forzata. Dal mese di settembre in avanti prendono avvio, così, le cure preventive a base di immunostimolanti, locali o generali. Ce n'è una gran quantità, tra autentici e fasulli: dunque occorre concordare col proprio medico la miglior strategia. Bisogna però fare attenzione a tante piccole cose: l'abbigliamento, adeguare per tempo la casa alle nuove esigenze, aumentare il consumo di frutta, tenere il cavo orale sempre deterso e disinfettato. Il clima, però, è importante soprattutto per chi soffre di problemi artroreumatici: le piogge e l'umidità connessa aggravano tutti i sintomi, dalle poliartralgie, alle impotenze funzionali, fino alle deviazioni articolari, agli edemi e alla febbre. Esistono cure di supporto che vanno iniziate proprio in questo periodo dell'anno. Si tratta di sostanze, come i glucosaminoglicani, che tendono a nutrire le porzioni cartilaginee e i tessuti molli di sostegno delle articolazioni. È tempo, urgente, di iniziare anche un'opportuna attività fisica, quale la ginnastica - più o meno dolce - o la fisioterapia o il nuoto. Attendere il blocco articolare non conviene! Il clima incerto e mutevole, coi nuvoloni carichi di grigio e di temporali, è il meno adatto anche per chi soffre di disturbi nervosi o psichici. Sembra che le nuvole nere e cupe richi amino, in psicodinamica, le nubi e le tempeste della vita! Comunque in autunno e in primavera è prevista una buona cura di rinforzo per tutti coloro che soffrono di nevrosi d'ansia o depressione. È il momento di riprendere il contatto col proprio terapeuta, psicologo o counselor, o fare il punto con chi si è occupato dei nostri disagi. Anche in questo caso lo sport può aiutare tanto: il consiglio è di partire piano con ogni pratica sportiva, onde osservare la reazione dell'organismo e adeguare gli sforzi evitando la discontinuità.

Ultimo, ma non per importanza, il profilo nutrizionale e dietologico. Quanti chili ci ha regalato la nostra vacanza? Non occorre drammatizzare o essere drastici. Se abbiamo trascorso una buona estate è valso la pena ritornare più rotondi. Ma una dieta depurativa si impone. Ne esistono molte e, in genere, richiedono un buon drenaggio del fegato e dei reni. Se non esistono controindicazioni avanti con acqua, frutta, tisane e infusi drenanti. Abbandoniamo gli alcolici, i grassi animali e i cibi elaborati. Se possibile scarichiamo il nostro corpo anche dalle proteine animali, più impegnative, e dirigiamoci decisamente verso frutta, cereali, legumi e verdure fresche. Il tutto con poco sale e molto "sale in zucca". Come sempre.

Fisica nucleare applicata alla medicina: accordo Regione e ISFN

Firmato l'accordo tra Regione Siciliana e Istituto Nazionale Fisica Nucleare finalizzato allo sviluppo della ricerca della fisica applicata alla medicina, per garantire sempre più elevati standard assistenziali. "L'accordo - ha dichiarato l'assessore regionale per la Salute Massimo Russo - è l'ulteriore conferma di quale sia lo sforzo per modernizzare e rendere più efficiente il sistema sanitario regionale, dando grande importanza alla ricerca. Questo conferma il grado di credibilità che la Sicilia ha raggiunto in Italia e rappresenterà anche un'ulteriore occasione di crescita per le aziende sanitarie regionali in termini di servizi offerti al cittadino".

Centro Dialisi

CENTRO EMODIALITICO MERIDIONALE

Direttore Sanitario
GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia

ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE

PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451
Fax 091 301243 - e-mail: centroemodialitico@libero.it

GRUPP  **LOCOROTONDO**
SANITÀ D'ECCELLENZA

AMBULATORIO
MEDICO-CHIRURGICO
POLISPECIALISTICO

CENTRO DI RIABILITAZIONE

DAY SURGERY

MEDICINA ANTI-AGING



LABORATORIO DI ANALISI

MEDICINA DELLA
RIPRODUZIONE E PRENATALE

CENTRO DI BENESSERE ED ESTETICA

CERTIFICAZIONI AMBIENTALI
E ANALISI ALIMENTARI

SALUTE A 360° RICERCA, DIAGNOSTICA DI ALTA SPECIALIZZAZIONE,
MODERNITÀ DEI SERVIZI, NUOVE STRATEGIE TERAPEUTICHE

www.gruppolocorotondo.it - Tel. 091329341

Piazza Group s.r.l.

Omissione di soccorso degli animali: multa fino a 1559 euro

Attenzione se si investe un cane o un gatto e lo si abbandona morente o ferito sulla strada

di **Katia Li Citra** - Ordine dei Veterinari di Palermo - katialc79@yahoo.it



Adesso l'omissione di soccorso è punibile anche quando si tratta di animali. Saranno, infatti, sanzionati tutti gli automobilisti che dopo aver investito un cane o un gatto, sia esso randagio o di proprietà di un privato, abbandonino l'animale morente sul selciato senza prestargli soccorso.

Questa nuova norma del codice della strada non deve affatto stupire, né tantomeno essere ritenuta un'esagerazione. Essa è, invece, il frutto della crescente attenzione di questi anni nei confronti del benessere degli animali.

Il trattato di Lisbona del 2007 ha sancito che tutti gli animali sono esseri senzienti, ovvero esseri viventi dotati di sensibilità, consapevoli di se stessi e capaci di provare emozioni, quali anche la sofferenza. L'Unione Europea ritiene dunque grande segno di civiltà portare rispetto agli animali e in tale ottica ha invitato gli Stati membri a legiferare non solo per migliorarne le condizioni di vita ma soprattutto

per punire quanti si macchiano di maltrattamento nei loro confronti.

Quante volte, guidando, ci è capitato di vedere il cadavere di un cane o di un gatto investito sul ciglio della strada? È uno spettacolo raccapricciante. L'automobilista sbadato investe il gattino che attraversa imprudentemente la strada e continua la sua corsa, a volte con un senso di rimorso altre con assoluta indifferenza. Queste scene non dovrebbero più ripetersi perché in base a questa norma l'automobilista ha l'obbligo di fermarsi e accertarsi delle condizioni dell'animale. Naturalmente la cosa più ovvia da fare è chiamare immediatamente il 113 o i vigili urbani per permettere un tempestivo intervento del servizio veterinario. La multa in caso di omissioni di soccorso va dai 389 euro a un massimo di 1559 euro. Saranno multate anche le altre persone



coinvolte nell'incidente ma non direttamente responsabili (es. altre persone presenti a bordo del veicolo) con sanzioni più leggere. Il 4 settembre scorso è stata comminata la

prima multa, in provincia di Padova, a un uomo che dopo aver investito un cane non si era fermato. A denunciare l'uomo è stato il proprietario del cane che ha prontamente annotato il numero di targa e avvisato i Carabinieri.

Badate che la sanzione non riguarda l'incidente in sé ma solo l'omissione di cure! Nessuno sarà accusato di omicidio colposo o d'altro.

La sanzione ha sicuramente il chiaro intento di educare punendo, ma non di ispirare nell'uomo il rispetto o l'amore per gli animali. Certamente non è sempre colpa dell'automobilista il verificarsi di tali incidenti; un cane o un gatto possono sbucare improvvisamente e l'impatto può mettere a rischio anche la vita del conducente. Tuttavia non è giustificabile, nel caso in cui sia l'animale ad essere ferito, la più totale indifferenza di fronte al dolore. Come disse il filosofo Rudolf Steiner nel secolo scorso: "Esistono tre modi per educare: con l'ambizione, con la paura e con l'amore. Noi rinunciamo ai primi due". Speriamo, prima o poi, di poter fare lo stesso anche noi.

LEZIONI DI MUSICA

Compositore impartisce lezioni di armonia, teoria musicale e solfeggio. Si praticano prezzi estremamente modici. Gli interessati possono telefonare al numero 329 0321346

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

ANDROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE LAURIA

Andrologo Urologo - Dirigente medico di Urologia Arnas Ospedale civico di Palermo. Riceve in Via Paolo Paternostro n. 62. Cell. 333 9122324 - www.UrologiaAndrologiaLauria.com

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 - Tel. 091 7026528 - cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa@libero.it

CASE DI RIPOSO

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose (a richiesta). Ambienti climatizzati. TV in camera. Via S. Cuccia (ang. via Libertà). Tel. 0916268045 - cell. 3481511882 / 3293324702

DERMATOLOGIA

CONSIGLIATI

Avete bisogno di uno specialista, di un centro di cura, di assistenza? Per ogni necessità proponiamo un nome al quale rivolgersi con fiducia. Se, invece, desiderate pubblicare un annuncio professionale nella nostra rubrica, potete contattare il nostro ufficio commerciale al n. 0916255846 o inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it. **TARIFFE** 4 annunci (un mese). 60 euro (IVA compresa) - 48 annunci (un anno): 600 euro (IVA compresa). Testo indicativo: circa 200 battute.

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

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

FISIOTERAPIA

F. T. EDOARDO PIRROTTA

Terapista della riabilitazione - Fisioterapista. Riabilitazione dei traumi e delle patologie delle articolazioni, dell'apparato muscolare e scheletrico, nonché di alcune patologie del sistema nervoso centrale e periferico. Esegue terapie a domicilio. Cell. 338 3050911; e-mail: edoardo.pirrotta@libero.it

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2,

091 6552186 - c/o Genesi: Via Sciuti 128 - Via Vasta 2 Tel 091309380/0916250163 - Studio: Istituto Medico, Via Notabartolo 35, 091 345029

NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

Specialista in Nefrologia
Direttore Sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo Via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Telefono 091302451 091302741

OCULISTICA

CENTRO OCULISTICO DOMUS SRL

Dir. san. Dott. Rossella Macedonio
Accreditato con il S.S.N. Via Sciuti 102/F - Palermo. Tel. 091346739 e-mail: info@centrooculisticedomus.it - www.centrooculisticedomus.it. Si riceve per appuntamento. Convenzionati con Finanziaria Prestitempo (servizi di credito al consumo)

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091 343308 - www.nocera-odontoiatra.it - info@nocera-odontoiatra.it

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

CENTRO DI ORTOPIEDIA

E FISIOKINESITERAPIA L'EMIRO

Dir. Sanitario Dott. Sergio Salomone

Trattamenti riabilitativi dei traumatizzati e delle patologie ortopediche. Accertamenti per la diagnosi e cura dell'osteoporosi. Densitometria ossea (DEXA). Medicina legale. Tel. 091213197 - 211223. Via Eugenio L'Emiro 22. Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

PSICOLOGIA

DOTT.SSA CONCETTA MEZZATESTA

Psicologo, Psicoterapeuta - tecnica E.M.D.R. Consultazioni individuali e di coppia. Psicodiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici. Studio in via Principe di Villafranca, 54. Telefono 0917302923 - cell. 347 0195627

UROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE LAURIA

Urologo Andrologo - Dirigente medico di Urologia Arnas Ospedale civico di Palermo. Riceve in Via Paolo Paternostro n. 62. Cellulare. 333 9122324 - www.UrologiaAndrologiaLauria.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11											
		12						13	14		
15					16			17			
	18	19	20				21				22
23	24		25				26				
27		28			29	30					
	31			32		33		34			35
36									37		
38					39	40					
	41									42	
43						44					

ORIZZONTALI

1 Ha misure non armoniche 11 Lago dell'Italia centrale 12 Frutto del bosco 13 La fine del Cannonau 15 Coniunge oltre Manica 16 Governava l'Italia prima del 1946 17 Nel calendario romano, il giorno che divide il mese in due 18 Grande, esteso 21 Costosa 23 Taranto 25 Equivale a stop 26 Con pillar, potenti macchine per movimento terra 27 L'associazione alla

quale aderisce il Comune di Palermo 29 L'olio inglese 31 La contengono certi cosmetici 33 Frutti tropicali gialli 36 Identici all'originale 37 Comitato di base 38 Le assume chi si da delle arie 39 L'evento più importante per l'uomo 41 Tessuto per abiti eleganti 42 Se proprio non è qua 43 Vivono nelle favole 44 Colori

VERTICALI

1 Città della Georgia 2 Siracusa 3 Unità di misura anglosassone 4 Il partito di Almirante 5 Indice di borsa 6 Titolo da accademico 7 Uccise il Minotauro 8 Rimini 9 Una costa calabrese 10 Rendere più intenso 14 Compatibile 19 E' indispensabile per l'insalata russa 20 La Polonia nelle targhe 22 Dichiarata vinta 24 Ha caratteristiche simili 26 E' facile da suonare 28 E' preceduto da water 30 Iniziali della Barizza 32 Sulle targhe militari 34 Un poco di nocciola 35 Venuta alla luce 36 Le consonanti del capo 39 Il celebre King Cole 40 Anonima Tabacchi Italiani

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

SUDOKU

Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di 9 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. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero solo quando si è sicuri.

SOLUZIONI DEI GIOCHI

CRUCIVERBA

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

SUDOKU

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

ANNUNCI IMMOBILIARI

Telefono 338 1411643

- VENDESI** appartamento 130 mq primo piano in ottime condizioni zona viale delle Scienze composto da ingresso, salone, due camere da letto, unacameretta, un soggiorno, due bagni, uno stanzino, cucina verandata, posto auto e box da 5,5x3,5 mt. Riscaldamento a metano autonomo. Prezzo 330.000 euro.
- VENDESI** a Balestrate lotto di terreno 2.000 mq recintato con casetta prefabbricata. Prezzo 120.000 euro trattabili.
- VENDESI** splendida villa tre elevazioni (tre appartamenti da oltre 120 mq), ottime finiture, riscaldamento autonomo, 2.000 mq circa di terreno, cancello automatico. Zona Inserra con splendida vista sul golfo di Palermo. Trattative riservate.
- VENDESI** mezza villa bifamiliare 165 mq. su 2 elevazioni in terreno da 600 mq. nuova costruzione, ottime finiture Altavilla Milicia
- VENDESI** struttura bifamiliare 2x165 mq. su 3 piani in terreno 1300 mq. (adatta come casa di riposo) a Trabia
- VENDESI O AFFITTASI** garage 50 mq. via Ammiraglio Persano
- VENDESI** Appartamento vista mare Arenella 130 mq, 3 camere, 1 salone, 2 bagni, ripostiglio, terrazza.
- VENDESI** 100 mq. 3° piano Bonagia 3 vani più servizi ristrutturato, cantina. 180.000 Euro.
- VENDESI** palazzina su tre elevazioni 160 mq. più terrazza e cucina coperta, Bagheria centro. 170.000 Euro trattabili.
- VENDESI** appartamento 100 mq. 4 vani più servizi più terrazze più posto macchina presso Residence del Golfo, Mondello.
- VENDESI** villa recente costruzione in collina a Casteldaccia a 3 minuti

- dalla SS, vista sul mare, oltre 170 mq, due elevazioni, 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. Garage.
- VENDESI** Villa 190 mq 2 elevazioni e mansarda, salone, 6 vani, 2 bagni, cucina, cantina 30 mq con trattore e arnesi agricoli. Terreno 10.000 mq. tutto a frutteto c/da Madonnuzza zona Petralia Soprana.
- VENDESI** appartamento totalmente ristrutturato via Bandiera - angolo via Maqueda. Porta blindata, climatizzato, idromassaggio, porte all'inglese, 4 balconi, cucina abitabile. Prezzo 200.000 Euro.
- VENDESI** deliziosa villetta Lido Sporting (Altavilla Milicia) sul mare. 200 mq su due elevazioni in 400 mq di terreno. Prezzo affare.
- VENDESI** avviatissima attività ottico (oltre 30 anni d'avviamento) zona Leonardo Da Vinci. Trattativa riservata. Prezzo affare.
- VENDESI** appartamento via Oreto, 90 mq, doppia esposizione, saloncino, due camere da letto, cucina abitabile, doppi servizi.
- VENDESI** deliziosa casa (nuova costruzione) 100 mq. su 9.000 mq di terreno tutto a frutteto nello splendore di Ustica.
- VENDESI** appartanvilla 4 vani, saloncino, doppi servizi, lavanderia più bagno. Ampi spazi esterni, cancello autonomo, posti macchina. Lanza Di Scalea.
- VENDESI** multiproprietà alla Tonnara di Bonagia di Trapani per il periodo dal 1° al 30 giugno. 4 posti e accessori. Prezzo interessante.
- AFFITTASI O VENDESI** via del Vespro ammezzato 2 stanze più camerino e bagno, uso professionale.

Lunedì 20 - venerdì 24 settembre (turno 10)
Amodeo F. via p.pe di Scordia 45/a (v. Stabile) - tf. 091584662
Angiella U. via Libertà 17/a (Q.Sella-Mazzini) - tf. 091328782
Barone M. via V. C. Piazza 19 (v. La Loggia) - tf. 0916572247
De Leo R. via A. Hazon 5 (trav. Giafar) - tf. 0916303940
Giardina A. via S. Cuccia 17 (v. D. Di Marco) - tf. 091341627
Lo Iacono C. via Terrasanta 20 tf. 091302947
Provenzani C. c.so dei Mille 179- tf. 0916165178
Roccella via G. Roccella 49 tf. 091488122
Tulone L. via Gino Zappa 144 (Zen) - tf. 091243650
Vetro D. via M.te S. Calogero 21 (Ponte Belgio) - tf. 0916709605

Sabato 25 settembre (turno 26)
Cuccia via Imera 1/b (c.so C. F. Aprile) - tf. 091 320175
Di Figlia D. via Oreto "08/210" tf. 0916171661
Pizzitola via A. Molara 6 tf. 091 6686022
Friscia I. c.so dei Mille 528/a tf. 091 6216115
Indelicato I. via Maggiore Toselli 83 - tf. 091341856
Marrocco G. via Maria SS. Mediatrice 140 - tf. 091 425266
Tobia R. viale Regione Siciliana

CERCHI UNA FARMACIA?

Rubrica settimanale in collaborazione con l'Ordine dei Farmacisti di Palermo e con l'Utifarma

2322 - tel. 091400219
Vetro D. via M.te S. Calogero 21 - tf. 0916709605

Sabato 25 - domenica 26 settembre (turno 26)
Cerasola G. via Vanvitelli 122 (Cruillas) - tf. 091202900
Cipri V. via Brunetto Latini 14 tf. 091 588942
Cupani F. via Mater Dolorosa 2 (Pallavicino) - tf. 0916710628
Villa Serena via Tasca Lanza 106 - tf. 091213241
San Michele via Sciuti 77/H tf. 091343505
Giuffrè C. p.zza Tommaso Natale 195 - tf. 091530111
Lauricella G. via Volturmo 83

(Porta Carini) - tf. 091321027
Listro O. via Sanfilippo 8 (Falsomiele) - tf. 091441141
Micale M. via Montepellegrino 63 tf. 091 361128
Motisi c.so Pisani 25 tf. 091 422389
Petrone G. c.so Vitt. Emanuele 488 - tf. 0916511879
Romano M. via A. Diaz 86 (p.zza Torrelunga) - tf. 091476824
Ruffino via Mogadiscio 1/B (Passo di Rigano) - tf. 091222564
Simonetti D. via Roma 333 (Posta c.le) - tf. 091584067
Sirchia P. via Ponte di Mare 77 tf. 0916170693
Teresi M. via Maqueda 13 tf. 0916162179

Vetro G. via E. Amari 121 (ang. Roma) - tf. 091587775

Farmacie notturne a Palermo
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
Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 31 tf. 0916814016
Fatta C. via S. Maria di Gesù 3 488 - tf. 091447268
Fiera via I. Rabin (ang. via Rizzo) - tf. 091544894
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
Re G. p.zza Giovanni Paolo II 32 tf. 091521403
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

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

CONSORZIO SICILIA SALUTE
 Il Consorzio Sicilia Salute collabora con **ratiopharm**
 La buona salute a buon prezzo

CONDIZIONI CHE NON TEMONO CONFRONTI

SPECIALE DIPENDENTI FINO A 75 ANNI		SPECIALE PENSIONATI FINO A 85 ANNI	
ti diamo NETTI	€ 26.500	ti diamo NETTI	€ 14.500
paghi solo 120 RATE FISSE	€ 299	paghi solo 120 RATE FISSE	€ 170
ti diamo NETTI	€ 16.300	ti diamo NETTI	€ 8.100
paghi solo 120 RATE FISSE	€ 186	paghi solo 120 RATE FISSE	€ 97

ANTICIPI IMMEDIATI SENZA COSTI AGGIUNTIVI
 In relazione all'importo dello stipendio di assicurazione addebitato di € 1.200.000 (100% + 100%)

Prima di accettare altre offerte richiedi gratuitamente ai nostri consulenti professionisti un preventivo personalizzato in relazione alla tua età Perché fidarsi è bene, verificare è meglio

CONSULTA I NOSTRI CONSULENTI CHE TI AIUTERANNO A PIANIFICARE IL TUO FUTURO MIGLIORE ANCHE CON CONSULENZA GRATUITA A DOMICILIO UNA TELEFONATA PUÒ SEMPLIFICARTI LA VITA

ATTENZIONE ALLE PUBBLICITÀ CHE INDICANO SOLO IL TAN, E' UN TRUCCO INGANNEVOLE

Assifin Italia *I professionisti del credito*
 Corso Tukory, 250 - PALERMO
 dal Lunedì al Venerdì ore 9,00 - 13,00 e 15,30 - 18,30

Numero Verde Gratuito 800 26 77 09
 anche da cellulare
 on-line: www.assifinitalia.it

SCOPRI LA DIFFERENZA
 POSTEGGIO GRATUITO RISERVATO AI CLIENTI

Inter. Reg. Imp. PA n. 144288 - C.C.E.A.A. n. 182228 - albo U.I.F. Banca d'Italia n. 2478 (mediazione creditizia) - elenco U.I.F. Banca d'Italia n. 201114
 Agenzia attività finanziaria - O.M.M. n. 1000000000 - Paghe consulenze allegre - rubrica erogatori su tariffe legge 300/99 in convenzioni integrative
 Finanziamenti salvo approvazione enti eroganti - Offerta promozionale valida fino al 23/12/2010 e non valida come offerta al pubblico
 Come per legge consegniamo copia contratto, dell'istituto erogante, prima della firma, da leggere con calma a casa.