

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n.29 del 22 luglio 2013 - distribuito in 1004 punti della Sicilia - 0,35 euro
 Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale
 D.L.353/2003 conv. in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, Palermo

Sanit Card
 Il circuito della tua salute.

Preziosa come la salute.

La prima card che consente a tutta la famiglia di usufruire di sconti nel settore "Salute e Benessere".

ODONTOIATRI CENTRI DIAGNOSTICI CENTRI BENESSERE ALIMENTI PER CELIACI MEDICI SPECIALISTI PALESTRE FARMACIE LABORATORI DI ANALISI CLINICHE PRIVATE e tanto altro ancora...

Chiamata gratuita al numero verde 800 974 456

La cultura della violenza nasce in famiglia

di Diego Fabra
 medico



“Nessuno è di nessuno!...”

io. Sto parlando animatamente col mio amico barbiere di un fenomeno davvero deprecabile. Tutto nasce da un episodio sconcertante.

Una ragazza molto a modo riceve da un cliente un complimento sul suo modo di lavorare e di essere.

Lei ha il torto di raccontarlo al fidanzato, che non brilla evidentemente per intelligenza né per civiltà. Lui è un tizio da sceneggiata napoletana d'infimo ordine.

Le sequestra il cellulare - non sappiamo se abbia dato libero sfogo alla propria animalesca frustrazione - e si dirige, accompagnato da un bellimbusto più cretino di lui, presso il titolare della ragazza. Questi - in pieno orario di lavoro e con clienti - riceve le minacce "mafiose" se non rivela il nome del cliente che ha osato rivolgere un complimento alla ragazza. Il titolare non è tipo da farsi intimidire e ridicolizza il carciofone e il

bellimbusto. Proprio mentre commentiamo questo stupido e squallido accaduto leggiamo sul giornale la notizia di un altro deficiente pericoloso che ha ucciso a coltellate la propria ex.

La cultura del possesso di una persona nasce dentro la famiglia, allorquando vengono seminati i rapporti sociali. Sì, è proprio così: quando si afferma che la



Cesare Castellana: Violenza sulle donne

famiglia è il primo germe di società, ci si riferisce al modello, in quanto i meccani-

diego@fabra.biz

smi dei rapporti di relazione vengono appresi nell'ambito di vita e di crescita. Se un genitore tratta i figli alla stregua della propria macchina o di un oggetto personale, adirandosi per qualsiasi cosa, non permettendo un contraddittorio o, peggio, una diversità rispetto alle attese, crea nei componenti della famiglia la convinzione che non si possa essere se stessi, ma qualcuno a immagine e somiglianza altrui.

Sappiamo per certo che ogni dittatura ha due facce: una ordinata e falsa e una sofferente e rabbiosa. Io posso imporre al mio coniuge il mio volere e adoperare anche la forza su di esso, ma non avrò ottenuto altro che una prigioniera, dentro cui colloco la persona cara e i principi più elementari di umanità.

Nessuno è di nessuno!, affermo ancora con forza, e penso ai miei quattro figli, a cui certamente non ho potuto dare gran ché in termini economici o di favori sociali, ma cui ho garantito sempre rispetto, libertà e amore. E - permettetemi - raccolgo identici preziosi sentimenti.

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

Nella NUOVA SEDE, mantiene la stessa disponibilità e cortesia nei confronti dei pazienti. Il personale, qualificato e costantemente aggiornato, offre consulenze pertinenti a: farmaci, prodotti fitoterapici, veterinari, salutistici ed omeopatici



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

Via dell'Orsa Minore 102, Palermo
 tel. 091447268 - posta@farmaciafatta.it

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
- INDENNIZZO 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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

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

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

Assifin Italia,
 la facilità di avere credito.

CESSIONE QUINTO - PRESTITI PERSONALI - MUTUI SU MISURA

RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI
 IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI E INPDAP.

DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO
 IN CONVENZIONE E NON.

P
 Parcheggio gratuito per i clienti

800 267709
 Numero verde gratuito anche da cellulari.

ASSIFIN ITALIA
 Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo
www.assifinitalia.it

Sc. Reg. Imprese P.Iva. 140288 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agenzia in attività finanziaria. D.A.M. n° 37676 - Finanziamenti salvo approvazione entità erogatrice assicurazioni - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, l'adempimento informativo ai sensi del D.Lgs. n° 385/2003 art. 10 - per verificare il merito creditizio personale consultate www.meritoitalia.it, per le condizioni con gli intermediari finanziari www.assifinitalia.it/intermediari, sul nostro sito www.assifinitalia.it o più comodamente con il nostro ufficio per la scelta del giusto finanziamento.

Pagare tasse e contravvenzioni attraverso Internet: il Comune di Palermo si modernizza

di Anna Sampino



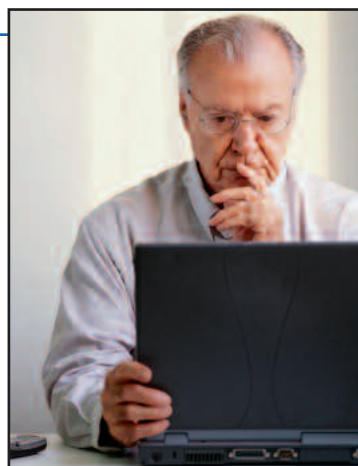
Sarà possibile a breve pagare i bollettini direttamente attraverso il sito del Comune di Palermo, www.comune.palermo.it. Da settembre, nelle 21 postazioni decentrate del Comune, i cittadini riceveranno la modulistica necessaria per la registrazione al portale. La Giunta comunale ha approvato una delibera con cui ha deciso di avviare una collaborazione con le Poste per integrare la funzione di pagamento dei bollettini.

Andando alla pagina "Servizi online" e cliccando su "Pagamenti", sarà ad esempio possibile pagare, direttamente dal sito comunale, una multa o un'altra contravvenzione stradale, oppure altri tributi, semplicemente accedendo con username e password assegnati dopo la registrazione.

"In questo modo - spiega l'assessore comunale alla Partecipazione e al Decentramento, Giusto Catania - offriamo ai cittadini la possi-

bilità di collegare direttamente i bollettini che saranno generati dal sito (per esempio quelli per le multe) con la possibilità di un pagamento immediato. Si tratta dei primi passi di quello che diverrà il portale dei pagamenti - prosegue l'Assessore - che prevederà un'integrazione con diversi metodi di pagamento".

Sarà, inoltre, possibile pagare una tassa, una contravvenzione o una multa addirittura prima della notifica, con un risparmio sull'importo. "Abbiamo, infatti, allo studio delle forme d'incentivazione del ricorso ai pagamenti elettronici con meccanismi premianti per i cittadini. Per esempio, i cittadini che pagheranno le multe o uno specifico tributo senza aspet-



tare la notifica potranno avere un notevole risparmio proprio sui costi di notifica", conclude l'assessore Catania. Alcuni servizi on line, infine, erano già partiti ad inizio anno, non solo per i pagamenti, quanto, piuttosto, per richiedere documenti o certificati. Dopo i primi sei mesi di attività si sono registrati

annasampino@nellattesa.it

più di 10 mila utenti che hanno usufruito del portale dei servizi online, attivo sul sito del Comune, e sono stati emessi 5.201 certificati (278 cittadinanza, 717 matrimonio, 1.001 nascita; 1.408 residenza; 1.797 stato di famiglia).

Sono stati registrati 2.642 accessi per la visualizzazione di immagini Autovelox e 1.238 accessi al servizio di pagamenti anticipati per le sanzioni comminate per violazioni al codice della strada.

"Questi dati - afferma Giusto Catania - dimostrano che i nuovi servizi on-line offerti dal sito istituzionale del Comune di Palermo sono stati apprezzati e utilizzati dai cittadini. Adesso, dopo la fase sperimentale, si passerà all'implementazione della tipologia di servizi offerti e ad un'azione massiccia di fidelizzazione. Ciò determinerà - sottolinea Catania - una maggiore diffusione del servizio on-line e la diminuzione del carico di lavoro alle postazioni decentrate, al fine di offrire un servizio sempre più efficiente alla cittadinanza."



E' in distribuzione il terzo numero di **Medicina Metropolitana**, il magazine che ti aiuta a conoscere i migliori specialisti della salute e ti informa sulle nuove terapie.

Nel magazine la **Guida del circuito Sanit Card** per aiutarti nella scelta del medico, del centro di cura o di analisi e del negozio specializzato più adatti alle tue esigenze.

Cercalo in farmacia o dal tuo medico

LE PROPOSTE SANIT CARD PER LA PREVENZIONE

L'importanza della prevenzione in campo medico è riconosciuta da tutti, e la Sanit-Card, sempre attenta alla salute, ha selezionato, per i suoi titolari di card, alcune proposte che permetteranno di effettuare check-up e controlli gratuiti o a tariffe estremamente vantaggiose.

Questa è la prima di numerose proposte legate alla salute che vi proporremo periodicamente.

Ringraziando i nostri partner per la loro sensibilità e disponibilità, ecco, qui di seguito, le proposte per tutti coloro che prenoteranno o rinnoveranno una Sanit-Card entro il 15 settembre 2013.

PAMAFIR - Centro Medico Plurispecialistico

via Villa Rosato n.2

Visita dietologica ed una impedenziometria (valutazione della composizione corporea) gratuita tutti i lunedì dalle 15.00 alle 18.30 e i mercoledì dalle 14.30 alle 17.30 (previa prenotazione al numero 091 6891195)

CENTRO AMA - Polimedico

Via P.pe di belmonte n 102.

Check-Up Cardio Respiratorio (Visita + Elettrocardiogramma + Spirometria) a Euro 40,00 previa prenotazione al numero 091 321026

Prenota la tua card a soli 10 Euro al numero verde 800 974 456 o collegandoti al sito www.sanitcard.it

L'armonia tra corpo e mente è un traguardo difficile da raggiungere, ma non impossibile

AIUTACI AD AIUTARTI

destina il tuo 5 per mille
all'Associazione Nell'attesa Onlus

Codice Fiscale 05681320825

PARTNER NELL'ATTESA

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

TEVA ratiopharm

Problemi cardiovascolari: il caldo e la vasodilatazione possono potenziare i disturbi

di Giusy Egiziana Munda



Con l'arrivo della stagione calda, soprattutto in una terra come la nostra, fattori come le alte temperature, la perdita di liquidi, la vasodilatazione che ne consegue, possono avere effetti negativi sulla salute, soprattutto, delle persone che soffrono di disturbi cardiovascolari e di altre gravi patologie. In questo periodo diventa, quindi, fondamentale da parte della comunità medica avere una maggiore attenzione verso i casi più a rischio, sia attraverso la diffusione d'informazioni sulle precauzioni da adottare, che attraverso l'intensificazione dei controlli clinici.

Ne è convinto il Dott. Pietro Dioguardi, che spiega: "Il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa e di molte malattie cardiovascolari, determinando l'insorgenza di sintomi quali astenia (senso di debolezza e di affaticamento),

annebbiamento della vista o episodi sincopali (svenimento e perdita di coscienza), che, di norma, non sono avvertiti. E' il caso dei pazienti affetti da cardiopatia, nei quali l'accentuarsi della sintomatologia prima descritta è dato dalla combinazione caldo/farmaco, di coloro che soffrono di stenosi valvolare aortica, nei quali il disturbo può essere incrementato dalla vasodilatazione in aggiunta alla riduzione del flusso di sangue dovuta al restringimento della valvola. Ma è anche il caso dei pazienti (e sono tanti!) affetti da turbe del ritmo cardiaco, come la fibrillazione atriale o tachicardia parossistica, che in questo periodo sono più esposti a perdite di coscienza o ad una riduzione dell'autonomia funzionale".

Durante l'estate è opportuno, quindi, che la terapia prevista per questa categoria di pazienti sia sorvegliata con particolare cura da parte del medico curante, ed eventualmente rivista, per evitare effetti collaterali, come sostiene l'esperto, che sottolinea quanto sia importante



Il Dott. Pietro Dioguardi è cardiocirurgo e chirurgo vascolare presso una nota clinica privata convezionata con il SSN di Palermo. Esercita anche attività privata a Palermo e a Bagheria. Si occupa di cardiocirurgia a tutti i livelli: bypass aorto-coronari, trattamento di vizi valvolari aortici, mitralici, tricuspidalici, patologia aneurismatica dell'aorta ascendente e aorta addominale, trattamento chirurgico dell'ablazione della fibrillazione atriale, trattamento di chirurgia mini-invasiva di vizi valvolari e cardiopatie ischemiche, chirurgia carotidea, chirurgia vascolare periferica. Presso la casa di cura dove lavora ha intrapreso il percorso di chirurgia mini invasiva, non esistente fino a qualche anno fa.

giusymunda@nellattesa.it

in questo processo l'instaurazione di un rapporto di collaborazione e di fiducia reciproche tra medico e paziente. "Solo il medico, che ha un rapporto costante e continuo con il proprio paziente - precisa Dioguardi -, può essere meglio informato se le variazioni climatiche (in questo caso) hanno causato un peggioramento della sintomatologia o del profilo pressorio, oppure se il paziente avverte una maggiore fatica nel compiere gli atti quotidiani rispetto a prima e optare per una modifica della posologia".

In presenza dei sintomi prima descritti come deve agire il paziente?

"Osservo con piacere che i pazienti di oggi, anche grazie ad Internet, sono molto più informati sulla propria malattia e più consapevoli delle possibili soluzioni - afferma lo specialista -. Dinanzi ad una variazione sintomatologica, è opportuno che il paziente parli immediatamente con il proprio medico; che esegua, durante la giornata una misu-

segue a pagina 4

Un prodotto naturale per l'apparato cardiovascolare

Angiovein è un prodotto della Piam Farmaceutici utile per il circolo, il microcircolo, il trofismo dei tessuti, nell'insufficienza veno-linfatica e per contrastare l'invecchiamento. E' un integratore alimentare di estratti vegetali secchi che contiene acido lipoico, sei estratti vegetali ad elevata concentrazione e ad azione sinergica e due vitamine ad azione protettiva degli epitelii. Tra i suoi componenti sono presenti i più potenti antiossidanti ed antiradicali liberi naturali conosciuti. Ha un'azione coadiuvante il circolo venoso, arterioso e linfatico, di rinforzo e protezione della parete vasale, antiedemigena, fluidificante il sangue e chelante i metalli pesanti. Un apparato vascolare integro significa una corretta circolazione nella cute, nei tessuti sottocutanei, negli arti, nel cuore, nell'apparato oculare e dell'udito, nel cervello e in tutti gli altri organi. Migliorare la circolazione è importante in numerose malattie vascolari e



metaboliche e durante l'assunzione di contraccettivi orali, la scleroterapia, per contrastare l'invecchiamento cutaneo precoce, per proteggere l'organismo nei viaggi e nella vita sedentaria. Le alterazioni del microcircolo possono provocare un abnorme aumento della permeabilità endoteliale con conseguente eccessivo passaggio di acqua e proteine plasmatiche negli spazi interstiziali.

Angiovein contiene estratti vegetali purissimi, a concentrazione elevata, senza conservanti. Tutti gli estratti e l'acido lipoico svolgono un'azione antiradicali liberi, antiedemigena, ed antinfiammatoria. L'acido lipoico

co e la Vitis vinifera sono tra i più potenti antiossidanti naturali. La Centella asiatica, l'Ippocastano, l'Andrographis e la Vitis vinifera svolgono un'azione favorente il trofismo delle pareti vascolari e dei tessuti sottocutanei. Il Ginkgo biloba, l'Allium sativum, l'Andrographis e la Vitis vinifera facilitano e migliorano la circolazione con quattro differenti meccanismi di azione. L'Allium sativum ed il Ginkgo biloba aumentano la capacità di deformazione plastica dei globuli rossi che penetrano più facilmente nei capillari, migliorando l'ossigenazione dei tessuti. L'Andrographis, l'Acido lipoico, Allium sativum ed il Ginkgo biloba hanno un'azione vasoattiva sul microcircolo. La Vitis vinifera e l'Allium sativum hanno un'azione anticolesterolemica. L'Acido lipoico, l'Allium sativum e la Vitis vinifera proteggono l'organismo dai metalli pesanti con tre diversi meccanismi d'azione. L'Ippocastano e la Centella esercitano un'azione contrastante la formazione di

edemi e di stimolo sulle cellule che formano fibre elastiche e collagene. Grazie all'equilibrata e sinergica miscela dei suoi componenti naturali, può essere utile nel trattamento di inestetismi come la PEFS "cellulite" e l'invecchiamento cutaneo precoce, che dipendono da un imperfetto microcircolo e dall'effetto dei radicali liberi sulle membrane cellulari e sulle fibre elastiche e connettivali. Il prodotto è indicato per fornire un apporto supplementare di nutrienti, antiossidanti e antiradicali liberi che possono essere utili per migliorare il trofismo dei tessuti e l'attività del microcircolo e del circolo venoso. La capsula vegetale è gastroresistente. **Angiovein** può essere assunto anche alla sera perché non contiene estratti vegetali che inducono insonnia. L'assunzione di **Angiovein** durante l'attività muscolare, accompagnata da una dieta idonea, può indurre una più rapida riduzione del pannicolo adiposo.

D'estate imperano le insalate, ma, per insaporirle, attenzione ai condimenti

di **Diego Fabra**
medico

diego@fabra.biz



Lnizia la stagione calda e cambiano le abitudini alimentari. Le minestre calde cedono il passo alle insalate di pasta o di riso, le torte e i dolci alle macedonie di frutta fresca e ai gelati, le pietanze elaborate ai panini o agli snack da spiaggia o da scampagnata. Spesso occorre condire insalate, panini, carni o pesci freddi con salse gustose. Ma, attenzione, sempre con un occhio alla salute. La maione-

se è da tenere a debita distanza: la sua base, infatti, è l'uovo lavorato con molto, molto olio. Ecco, quindi, che il contenuto calorico si aggira intorno alle 600 kcal ogni 100 gr. Migliore è la salsa ketchup che, però, ha una discreta quantità di sciroppo di glucosio o di zucchero: è consigliabile adoperarne poca per non guastare linea e glicemia. Molto buone sono, senz'altro, la senape (poche calorie, ma molto sapore) e la salsa yogurt, insaporita con erbe aromatiche, ovvero la salsa di pomodoro: le calorie sono



trascurabili, ma si ottiene un gusto straordinario per insalate, panini e carni fredde.

FUSILLI CON LA RUCOLA

Ingredienti per 4 persone: pasta integrale, 4 pomodori

perini, 1 mazzetto di rucola, basilico, 4 noci, 1 spicchio d'aglio

Preparazione: Porre l'acqua per la cottura in un recipiente a fondo largo. Quando l'acqua giunge ad ebollizione, mettere la pasta. Nel frattempo, pestate in un mortaio uno spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, le noci sgucciate e i pomodori perini, sbucciati, dopo aver eliminato un po' della loro acqua interna. Tagliare finemente un gambo di sedano e la rucola. Aggiungete il tutto alla pasta, dopo averla scolata.

SEGUITI

segue da pag. 3 **PROBLEMI CARDIOVASCOLARI (...)**

razione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca. Valori che oggi è facile tenere sotto controllo attraverso le diverse e pratiche strumentazioni presenti in commercio, facilitando in questo anche il lavoro di noi medici. Una volta effettuata la misurazione, infatti, il paziente, comunicando due valori assolutamente rilevanti quali quello della pressione arteriosa e quello della frequenza cardiaca, ci permette da subito di evidenziare la presenza di un problema".

Esiste un range di normalità dei valori di pressione cui attenersi? "Si tende a definire nella norma una pressione arteriosa sistolica (pressione massima) di 110/130 e di 60/80 quella diastolica (pressione minima) - spiega Dioguardi -. Livelli che, comunque, potrebbero non essere adeguati a tutti gli individui e che vanno visti caso per caso. In soggetti con pressione massima intorno a 180/200, per esempio, un abbassamento repentino fino a 110 in un periodo caldo come l'estate rischia di provocare astenia. In questi casi, si potrebbe considerare entro il range di normalità un valore di pressione massima di 120/130". Ma la vasodilatazione dovuta al caldo può favorire anche, nei soggetti affetti da insufficienza venosa, l'aumento del rischio di varici, crampi, tromboflebiti e trombosi e di altre patologie vascolari come l'aterosclerosi carotidea (a livello di distretti arteriosi nobili) e femorotibiale (a livello degli arti inferiori). "I sintomi nel caso d'insufficienza venosa - spiega Dioguardi - sono caratterizzati da sensazione di stanchezza, gonfiore e pesantezza alle gambe, spesso associati a manifestazioni evidenti come le varici e, nei casi più gravi, flebiti o tromboflebiti dalla

caratteristica sintomatologia di arto caldo, gonfio e arrossato. Una situazione, quest'ultima, che va tenuta sotto controllo e riferita, immediatamente, al proprio medico perché possa prescrivere una terapia repentina al fine di evitare il rischio di ulteriori complicanze come quelle emboliche. In caso di problemi vascolari a livello arterioso, come nell'aterosclerosi carotidea, invece, i sintomi possono comprendere alterazioni temporanee del visus o la perdita di coscienza. Un segno clinico delle alterazioni vascolari periferiche, come nel caso dell'aterosclerosi femorotibiale, può essere rappresentato dalla "claudicatio", ossia dalla zoppia del paziente conseguente ad un crampo muscolare che si viene a creare dopo uno sforzo qualsiasi (anche dopo una camminata) per effetto del ridotto afflusso di ossigeno ai tessuti dovuto alle alterazioni vascolari della quale è affetto".

Secondo le ricerche, oggi, sono sempre più i casi affetti da malattie cardiovascolari. "Un dato legato all'aumento dell'età media di vita e ai fattori di stress sempre più accentuati", spiega Dioguardi. Per evitare di ammalarsi di questa come di qualsiasi altra patologia, è fondamentale mettere in atto un'efficace e continua azione di prevenzione. "Effettuare un esame periodico del sangue al fine di controllare i propri valori di colesterolemia totale, dei trigliceridi e della glicemia, potrebbe essere uno screening sufficiente ad individuare gli eventuali fattori di rischio connessi con la propria situazione - precisa Dioguardi -. Ma la prevenzione si realizza anche attraverso l'adozione di uno stile di vita sano, cambiando alcune abitudini errate come la sedentarietà, il fumo e l'abuso di alcol e, qualora necessario, assumendo specifiche terapie".

**NOI VEDIAMO
TUTTO A COLORI**

grafica e impaginazione
stampa offset e digitale
dal piccolo al grande formato

libri ed opuscoli, riviste e giornali,
cataloghi, depliant, adesivi,
manifesti 70x100, 100x140 e 5x3,
banner, roll-up



sprint
PALERMO - Via Telesino 18/a
Tel/Fax 091 405411-091 405163
e-mail: amministrazione@tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it

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

Prima del trattamento è fondamentale l'accurata informazione per il paziente su rischi e benefici

di **Ennio Sacco**
specialista in Medicina estetica



Le procedure di medicina a estetica minimamente invasive sono diventate il trattamento per il ringiovanimento della pelle invecchiata, specialmente a livello del viso. Con l'approvazione da parte della FDA americana dell'uso cosmetico della tossina botulinica, del laser e dei filler, vi è stato un cambiamento radicale: dalle procedure tradizionali chirurgiche invasive che alterano l'aspetto si è giunti alle attuali procedure non invasive che attenuano i cambiamenti causati dall'età in maniera naturale e sottile. Un recente studio statistico fatto dalla Società Americana di Chirurgia Estetica ha evidenziato che più dell'80% di procedure estetiche effettuate attualmente, sono minimamente invasive. Citiamo fra le più popolari il botox (tossina botulinica), le micropunture di filler con acido ialuronico o collagene, vari tipi di laser, i peeling chimici e la dermoabrasione per l'esfoliazione. Queste procedure estetiche sono associate ad un elevato grado di soddisfazione da parte del paziente, e hanno un basso rischio di effetti collaterali se paragonate alla chirurgia plastica.

Ringiovanimento del viso
L'invecchiamento della cute è associato a perdita di elasticità causata dalla diminuzione dell'acido ialuronico (cronoinvecchiamento): altri fattori ambientali intervengono in

questo processo (fotoinvecchiamento) con il risultato finale di comparsa di rughe, perdita della elasticità cutanea, presenza di discromie, teleangectasie e cambiamenti degenerativi (benigni e maligni, questi ultimi, identificati come pre-neoplastici o neoplastici).

Anatomia della pelle La cute è divisa in 3 strati (epidermide, derma e ipoderma) di cui quello superficiale riveste una funzione di protezione verso gli agenti esterni ed è in costante rinnovamento per mantenere la sua integrità e funzione in maniera efficace. Le lesioni causate dall'età comportano a questo livello una ridotta idratazione della pelle ed un'incrementata pigmentazione a causa della ritenzione di melanina da parte delle cellule dello strato superficiale (cheratinociti). Il derma si trova sotto l'epidermide ed è ricco di fibroblasti, cellule responsabili dell'elasticità della cute: sotto il derma si trova l'ipoderma ricco di grasso. Quindi, fattori esogeni, ambientali o endogeni possono colpire in maniera globale o selettiva ciascuno strato con il risultato che caratterizza l'invecchiamento del viso.

Il consulto estetico La consultazione estetica riveste un ruolo importante per il successo dei trattamenti eseguiti. La storia clinica del paziente, con particolare riguardo ad allergie a farmaci o a precedenti terapie cosmetiche, viene attentamente visionata: le principali aree oggetto dei



successivi interventi estetici dovrebbero essere esaminate, insieme al paziente, con l'aiuto di uno specchio, con particolare attenzione ai distorsioni e alle asimmetrie già presenti, mentre le aree pigmentate e sospette per melanoma dovrebbero essere biopsiate prima d'iniziare il trattamento. Durante il consulto, il medico dovrebbe valutare se il paziente può trarre beneficio da una terapia chirurgica o da un trattamento minimamente invasivo. Le opzioni di trattamento, assieme ai prevedibili risultati, dovrebbero essere discusse in questa fase con riferimento ai possibili effetti collaterali, complicazioni, ecc. Sulla base di queste considerazioni, un programma di trattamento individuale può essere intrapreso. Per una valutazione di base rapida ed affidabile per quel che riguarda la severità delle rughe ed il danno da parte dei raggi solari, si utilizzano la classificazione di Glogau e quella di Fitzpatrick.

per il fotoinvecchiamento
Questo sistema di classificazione (va da 1 a 4) è stato sviluppato per valutare il fotoinvecchiamento con particolare riguardo alle rughe. Viene adoperato come misura di base durante la consultazione estetica e può anche essere una guida approssimativa per la terapia. In generale, i tipi 1-2-3 della classificazione tendono a mostrare un apprezzabile miglioramento con la terapia minimamente invasiva (botulino, acido ialuronico, laser), mentre il tipo 4 richiede trattamenti ablativi più profondi con il laser o necessita di terapia chirurgica per un soddisfacente risultato cosmetico.

Il fototipo secondo Fitzpatrick
Questa classificazione (va da 1 a 6) è stata sviluppata per schematizzare il colore della pelle e la risposta di essa ai raggi del sole. I fototipi 1-2-3 hanno la pelle bianca, il 4-5 olivastro, il 6 la pelle scura. Questa classificazione può essere adoperata come guida per valutare l'aggressività dei trattamenti estetici e può grossolanamente predire la risposta della pelle a questi ultimi. Per esempio, i pazienti tipo 1-2-3 possono tollerare generalmente trattamenti aggressivi con basso rischio di lesioni pigmentarie residue, mentre i tipi 4-5-6 presentano un rischio più elevato di alterazioni pigmentarie e, quindi, necessitano di trattamenti più conservativi per minimizzare il rischio di queste complicazioni.

La classificazione di Glogau

segue a pagina 6

guido
CAR SHARING

LA RIVOLUZIONE DELLA MOBILITA' A PALERMO!

**con 2 €/ORA
e 0,40 €/Km**

UN'AUTO A TUA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24
NON PAGHI IL CARBURANTE
ACCESSO CONSENTITO NELLE ZTL
NON PAGHI PARCHEGGIO NELLE ZONE BLU
PUOI CIRCOLARE LIBERAMENTE LUNGO LE CORSIE DEI BUS

info e abbonamenti
346.6118205

Cappellino & Cappellino s.n.c.
Specialisti Radiologi

Via Roma, 386/388 (90139) Palermo - Tel. 091.6117891

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - TAC spirale - Risonanza Magnetica Aperta**

Ecotomografia 3D/4D 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**

Quanti pericoli per la nostra pelle in estate! Ma la bioenergia può aiutarci a risolverli

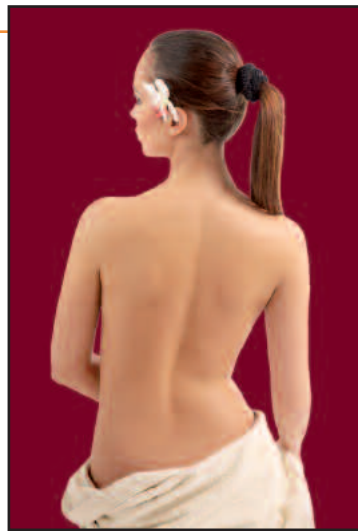
di Maria Grazia Costantino
naturopata riflessologa



Elastica, resistente, delicata, complessa, la pelle ci riveste da capo a piedi. E' lo scudo che protegge l'organismo dall'ambiente esterno e svolge tante funzioni, avvisandoci ogni volta che incontra un possibile pericolo (microbi, funghi, sostanze irritanti), oppure se c'è qualcosa che non va al suo interno, come macchie, scarlattina, morbilli, ecc. Praticamente, è il nostro sistema di allarme da agenti esterni.

Cambia aspetto, colore e spessore a seconda delle aree del corpo. Ad esempio, la pelle del viso è più elastica e morbida a causa delle ghiandole sebacee; sotto i piedi è più spessa e dura perché deve sorreggere il peso del corpo. Prendersi cura giorno per giorno della propria pelle non è soltanto una questione di estetica, ma dev'essere vissuta con la consapevolezza che da questo atteggiamento deriva la salute del nostro corpo e il nostro benessere. Ma, attenzione: siamo in estate e, quindi, dobbiamo avere una particolare cura dell'epidermide. Ricordiamo che è sempre meglio prevenire che curare.

Ma cominciamo dalle basi. Indossare vestiti leggeri e biancheria con fibre naturali. Quando il caldo avanza, non c'è niente di più bello di un tuffo in piscina, ma stiamo attenti ad utilizzare i nostri asciugamani e le nostre scarpette di gomma e, una volta usati, ricordiamoci di lavarli bene. Bisogna asciugarsi con tovaglie di cotone, specie nelle pieghe cutanee, usando anche delle pomatine che facciano da barriera.



mgrazia.costantino@libero.it

Ma le fondamenta per aiutare la nostra pelle s'iniziano a costruire dalla tavola, mangiando frutta, verdura, pesce azzurro. Insomma, una dieta povera di grassi, basata su alimenti che garantiscano un adeguato apporto di vitamine, antiossidanti e acidi grassi. Evitare gli alcolici, le sigarette.

Con il caldo sono in agguato numerose affezioni della pelle. La micosi, la candidosi (soprattutto nelle donne in sovrappeso e i diabetici), l'orticaria, la psoriasi, la vitilina, le verruche, la dermatite atopica (che, come la psoriasi, ha cause genetiche, ambientali e psicosomatiche, visto che lo stress è un fattore importante di rischio) sono tra le possibili cause di problemi per la nostra pelle.

Queste patologie devono essere diagnosticate dal dermatologo che prescriverà le cure adatte.

Per la mia esperienza di naturopata, posso, comunque, affermare che un contributo può essere fornito dalla bioenergia. Ad esempio, in caso di verruche e orticaria, si è avuta una guarigione completa, mentre per quanto riguarda la psoriasi si è registrata la normalizzazione nei casi che ho trattato e, se è ancora all'inizio, il contenimento e la guarigione.

SEGUITI

segue da pag. 5 **PRIMA DEL TRATTAMENTO (...)**

La documentazione fotografica E' necessaria a fini medico-legali e per dimostrare le modificazioni in seguito ai trattamenti: il consenso per ottenere la documentazione fotografica è incluso nel consenso informato di cui è parte integrante. Per il viso è utile una documentazione in posizione frontale e laterale a paziente seduto e con il capo dritto.

Il consenso informato I pazienti che si sottopongono a trattamenti estetici generalmente hanno elevate aspettative di risultati e scarsa tolleranza agli effetti collaterali. Pertanto, è raccomandato che tutti gli aspetti del consenso informato siano indirizzati a: discutere i rischi e i potenziali benefici con particolare riferimento alle aspettative realistiche, e possibili complicazioni della procedura; dare adeguate risposte a tutte le domande sulla procedura che possono essere richieste; informare il paziente sui dettagli e sulla natura del trattamento estetico da effettuare; ottenere la firma del paziente e del medico sul foglio di consenso informato; archiviare il foglio di consenso informato in un raccoglitore.

Prima d'iniziare qualsiasi trattamento invasivo o minimamente invasivo, avere a mente il detto latino "primum non nocere".

CONSIGLIATI

ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. Centro di Allergologia e Immunologia clinica "Dott. Claudio Ragno", diagnosi e cura delle allergie. Presso il centro si effettuano: Test allergologici per la diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci, per allergie ad anestetici locali; spirometria, diagnosi delle malattie Immunologiche. **Dal mese di marzo fino a fine budget, Ticket visita Euro 34,50.** Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499

ANDROLOGIA-UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. "Fellow of European Committee on Sexual Medicine". Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali maschili e fem-

minili. Diagnosi e terapia dell'infertilità e delle patologie andrologiche. Diagnosi e cura delle patologie urologiche maschili e femminili. Presso il centro si effettuano: Ecografie dell'apparato urinario e riproduttivo, Spermogramma, Ecocolor-doppler penieno e scrotale, Ecografia apparato urinario, FIC Test, Uretrocistoscopia, Penoscopia. Riceve a Palermo in via Fr. Paolo di Blasi 35. www.emilioitaliano.it - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 346563 - cell. 338 8546604

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.com - www.paginegialle.it/irispa - irispa@libero.it **Il costo del servizio di**

assistenza domiciliare da noi fornito è deducibile dalle tasse

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 Simone Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882/3293324702

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. 091335555

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, tel. 0916552186 - Cell. 338 6963040 - e-mail: peralta.sergio@yahoo.it www.gastroenterologia.peralta.it

MEDICINA OLISTICA E BIOENERGETICA

DOTT. FRANCESCO OLIVIERO

Specialista in Psichiatria e in Pneumologia. Medico esperto in Medicina centrata sulla persona, Medicina bioenergetica, Medicina biologica integrata. Test EAV delle intolleranze alimentari e respiratorie. Test kinesiologico.

Studio in Via Florestano Pepe 6 90139 Palermo. tel. 091/335830 (orari: da lunedì a giovedì dalle 9.00 alle 17.30). Sito web: www.omegastargate.com, e-mail: francesco.oliviero@email.it

Una buona notizia: la cultura delle donazioni d'organi è in espansione in Sicilia

di Francesco Sanfilippo



Molti si chiedono, oggi, chi possa essere un eroe, anche nel suo piccolo, dimenticando che un semplice gesto può salvare qualche vita umana. È il caso dei trapianti, dove la volontà espressa dei donatori può consentire di salvare molte persone. Di recente, è stata tenuta la celebrazione di un giovane, Angelo Candela, presso l'auditorium di Montelepre in Provincia di Palermo, organizzata dall'Associazione Obiettivo Trapianti in collaborazione con l'Associazione Progresso per l'Europa e il Cesvop. Questo giovane, cui è stato dedicato un torneo sportivo, è morto in un incidente stradale e i suoi organi sono stati donati grazie alla sua volontà, espressa in precedenza.

Non a caso, la Sicilia è una delle regioni più attive in questo campo: anche se l'incremento dei donatori è graduale, è in costante crescita. Finora, con 21,8 donatori per milione di abitanti, l'Italia si colloca al terzo posto in Europa per donazioni d'organi. Dal 1 gennaio 2013 all'1 luglio 2013 sono stati segnalati 91 potenziali donatori, di cui 50 procurati, 43 effettivi e

32 opposizioni. Nello stesso periodo, sono stati realizzati 123 trapianti, di cui 49 per rene singolo e 21 di fegato. Inoltre, sono state 24.587 le dichiarazioni di volontà dei cittadini siciliani, rilevando il 93,6% di consensi nel 2012. Non ultimo, fino al 1° novembre del 2012, i pazienti in lista d'attesa per il trapianto di reni sono stati 450, per quello di cuore 28, per il pancreas se ne sono avuti 4, mentre per polmoni e fegato i dati sono, rispettivamente, di 50 e di 95. Non è facile convincere l'opinione pubblica a superare le remore sui trapianti e a dimostrare l'utilità di questa tecnica per far sopravvivere altri pazienti in pericolo di vita. La scelta dei donatori idonei, d'altronde, non è fortuita, ma



da sx: il direttore del Cesvop, Alberto Giampino, e il presidente dell'Associazione Obiettivo Trapianti, Renato Di Marco

persegue dei criteri scientifici chiari che riducono il pericolo di rischi, in particolare dovuti alle infezioni. Affinché si possa procedere con l'estrazione degli organi, una volta accertata la compatibilità con il futuro ospite, occorre

Sanfilippo@nellattesa.it

che il paziente abbia dato il suo consenso, espresso in vita tramite apposita dichiarazione. In caso contrario, spetta alle persone più vicine al paziente deceduto decidere la donazione degli organi. Seppur si vadano diffondendo i trapianti da donatore vivo, l'organo proviene, per lo più, da cittadini morti, ma sani. Per decidere la morte dell'individuo, occorre attendere fino a 6 ore per accertare la cessazione di qualsiasi attività celebrale. Tuttavia, la diffidenza della gente resta alta, anche per la paura infondata, ma che è presente, di una mercificazione del fenomeno che faccia perdere di vista lo spirito della donazione e del valore della vita. Proprio per questo, alcune associazioni, come Progresso per l'Europa, s'impegnano per difendere questa notevole conquista della medicina. L'Associazione Obiettivo Trapianto, per esempio, è da anni tesa a sviluppare la cultura della donazione nella Provincia di Palermo. L'associazione organizza incontri informativi, partecipazioni a riviste nate dalla collaborazione con altre realtà associative, manifestazioni, proprio per sensibilizzare l'opinione pubblica su questi delicati e importantissimi temi.

SIAMO ANCHE SU FACEBOOK

Seguici anche su Facebook: digita Nell'attesa e clicca su "Mi piace" nella nostra pagina

RANBAXY
Trusted medicines. Healthier lives
FARMACI DI QUALITÀ'

CONSIGLIATI

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cromoterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo.

Si organizzano corsi formativi. Per consultazioni chiamare: Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

NEUROLOGIA

DOTT. MARIO GUARINO

Specialista in Neurologia, Psichiatria, Medicina Legale. Riceve per appuntamento a Palermo in via Ariosto 22 (telefono 0917303177 cellulare 333 6957892). A Monreale, chiasso C. Menotti 3. Tel. 0915506399. E-mail mario@guarino.mg@libero.it

NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

Specialista in Nefrologia. Direttore

sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Tel. 091302451 - 091302741

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel.: 091343308 - e-mail: info@nocera.odontoiatra.it. www.nocera-odontoiatra.it

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA

AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPIEDIA - TRAUMATOLOGIA E MEDICINA DELLO SPORT L'EMIRO

Responsabile: Dott. Sergio Salomone. Trattamenti patologie ortopediche e traumatologiche - Prevenzione - diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea. Medicina legale. Certificazioni sani-

tarie. Recapiti telefonici. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOTT. FABRIZIO LA ROSA

Osteopata membro del R.O.I. Trattamenti strutturali, fasciali, viscerali, cranio-sacrali. Si effettuano valutazioni kinesiologiche-posturali. Riceve a Roma ed a Palermo in Via Croce Rossa 222 previo appuntamento ai numeri Tel. 091. 25.23.786 e 347.716.74.79. Sito web: www.fabriziolarosia.it

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE ALAGNA

Specialista in Podologia sportiva - Posturologia - Esame Baropodometrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: www.podoposturologiadottalagna.it.

E-mail: pepalagna@gmail.com

PSICOLOGIA

DOTT. CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: t0916121290 - 329 4321204

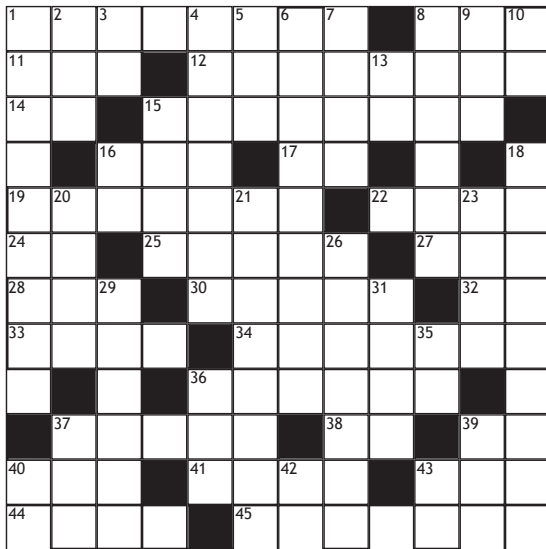
DOTT.SSA GISA MANISCALCO

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale. Diagnosi, consulenza, sostegno e psicoterapia individuale, di coppia e familiare. Riceve per appuntamento in viale Lazio 64 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Tel.: 333 3025287 - E-mail: info@gisamaniscalco.com. sito web: www.gisamaniscalco.it

Per il tuo annuncio invia una mail a: commerciale@nellattesa.it o telefona al numero 38996981720

Un po' di relax...

Benvenuti nella nostra pagina di giochi. Il gioco non è solo un passatempo, ma un utile esercizio delle facoltà intellettive. E' un'azione solo in apparenza banal: 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.



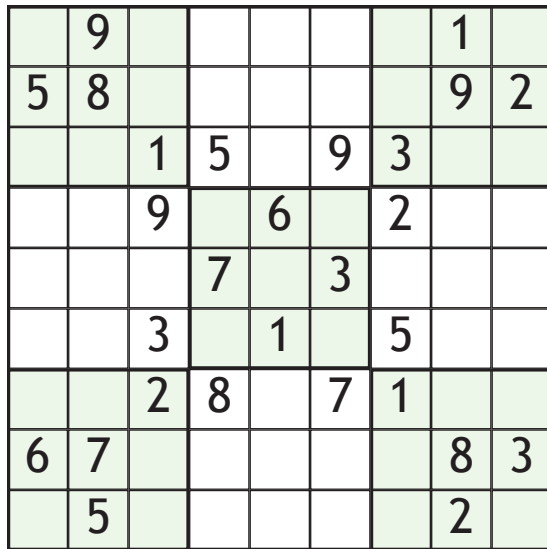
CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1 Lo è lo stafilococco 8 Titolo inglese 11 Un progenitore del bue
12 L'atteggiamento del militare 14 I confini di Gela 15 Intossicazione cronica da sali di rame 16 Famoso è quel dei tali
17 La prima persona 19 La capitale dell'Ulster
22 Lo si annuncia con un fumata bianca 24 Articolo indeterminativo 25 Noto nuraghe del Sassarese 27 Dea del cielo egizia 28 Ne ha tanti Bruno Vespa 30 Fuoruscita viscerale 32 L'inizio dell'atto 33 Lo è Gimli de "Il Signore degli Anelli" 34 Tradizioni tipiche di un popolo 36 Benestanti 37 Vetta, punto più alto 38 Iniziali di una bella Andersson 39 Esortazione a non buttarsi a terra 40 Il "de" scozzese 41 La confidente di Leonora ne "La favorita" 43 La preda del chat 44 Chiude la preghiera 45 Vende giornali

VERTICALI

1 Un celebre divoratore di carote 2 Un coloratissimo pappagal-
lo 3 Torino in auto 4 Imitare 5 Il genere musicale di Eminem 6
Molesti, seccanti 7 Il dolce far niente 8 Tipica imbarcazione
cinese 9 Regione penetrata da vasi sanguigni 10 Nota sovrana 13
Principio d'ischemia 15 "Hard rock" catena di ristoranti temati-
ci 16 Simbolo del tallio 18 Repressa, controllata 20 Virgilio ne
cantò le gesta 21 Il... medico della tribù 23 Esprime disgusto 26
Punto di contatto tra due cellule nervose 29 Aiuta la consulta-
zione di un libro 31 Lo gridava la pulzella in pericolo 35 A noi
36 Amò Galatea 37 Diminutivo di Pamela 39 Il Mineo dello
schermo 40 Esprime dubbio 42 congiunzione 43 Sono uguali nel
ricordo



SUDOKU

COME SI GIOCA A SUDOKU

Munitevi di gomma e matita. 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. Le soluzioni del sudoku e del cruciverba sono in basso in questa pagina

SOLUZIONI

CRUCIVERBA

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

SUDOKU

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

GIOCARE FA BENE ALL'UMORE E ALLA SALUTE



Settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea del Dott. Diego Fabra
Registrato presso il Tribunale di Palermo con il n° 11 del 29/05/2006 - Iscritto al ROC con il n. 21038

editore edizioni nell'attesa di S. Fabra & C. s.a.s. Via Vaccarini 36 -
Palermo - tel. 091964425 - redazione@nellattesa.it - www.nellattesa.it

Amministratore unico Sergio Fabra sergio@fabra.biz

Direttore responsabile Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it
Direttore editoriale Diego Fabra diego@fabra.biz

Hanno collaborato a questo numero Maria Grazia Costantino
mgrazia.costantino@libero.it - **Diego Fabra** diego@fabra.biz **Giusy**
Egiziana Munda giusymunda@nellattesa.it - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran@nellattesa.it -
Ennio Sacco saccoennio@libero.it

Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - **Giovanni Alberti**
- **Sergio Fasullo** - **Silvia Tinaglia**

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

Area commerciale Telefono: 389 6981720 - 091964425 e-mail: com-
merciale@nellattesa.it

Pubblicità Settimanale un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati**
4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina**
Metropolitana una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00.
Abbonamento: Ordinario: 18,00 euro - Sostenitore: 100,00 euro
ccp. n. 001010840625 - edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36
90143 Palermo - causale: abbonamento anno ...

Stampa Sprint s.a.s. via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 16 luglio 2013

Distribuzione edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 - Palermo
Lemarfarma S.p.A. via Camarda 37 - Palermo
MediClub Sicilia S.p.A. via Mazzini 40 - Palermo
Poste Italiane S.p.A. (aut. n. 31152115 del 15/03/2013)
Il giornale è distribuito in 1.004 punti della Sicilia Occidentale