

Donazione di sangue al CLdV

Lo scorso 17 febbraio si è svolta la 5ª donazione di sangue annuale presso il Centro Leonardo da Vinci, a St-Leonard. La raccolta è stata organizzata dai Servizi Comunitari Italo-Canadesi ed Héma-Québec, con la collaborazione della CIBPA, Action Sport Physio ed il Centro Leonardo da Vinci. Frank Cavallaro di CBC è stato, fin dall'inizio, il presidente d'onore, sempre disponibile per partecipare a questi eventi con grande entusiasmo. Nonostante l'obiettivo di Héma-Québec non sia stato raggiunto, il risultato è stato comunque molto soddisfacente. Questo lascia sperare che i donatori della nostra comunità andranno sempre più numerosi per donare il proprio sangue per aiutare a sostenere la crescente richiesta. Lo sapevate che: ogni giorno, centinaia di quebecchesi ricevono trasfusioni di sangue; quasi un quebecchese su sette ha già avuto una trasfusione; un quebecchese su tre ha un parente che ha ricevuto una trasfusione. Ogni 80 secondi, qualcuno ha bisogno di sangue nel Québec. Esiste un sostituto per il sangue? Il sangue è una risorsa unica per la quale la scienza moderna non ha ancora trovato un sostituto artificiale. Considerando



Da sin: Sonia Deir Nigli, Luciana Conte, Luisa Papa, Dott. Giuseppe Maiolo, Maria Maiolo e Frank Cavallaro insieme ad una donatrice

la complessità dei suoi componenti e i meccanismi di difesa ad essa attribuiti, i ricercatori sono ancora lontani dallo scoprire un sostituto adatto per questa preziosa risorsa. Il sangue deve, pertanto, essere raccolto da esseri umani. Gli ospedali nel Québec dipendono dalla generosità dei donatori per la loro fornitura di sangue. Diverse migliaia di

pazienti, bambini e adulti, non avrebbero recuperato la salute senza le donazioni di sangue. Ogni anno, circa 80.000 pazienti ricevono emoderivati in Québec. (Informazioni: Hema-Quebec). Un grazie di cuore dagli organizzatori a tutti i donatori, con la speranza di superare l'obiettivo per la prossima raccolta!



Congratulazioni vivissime a Giulia Rebecca Massa che il 22 Febbraio 2011 è stata ammessa all'Ordine dei Notai del Quebec. Giungano auguri di successo e di una prospera carriera dai genitori Giangabriele e Antonetta dal fratello Francesco dal nonno Luigi e la nonna Assunta. Auguri.

3820380

Cavalieri  *Donatelli*
Notai

Vendite, donazioni, conciliazioni,
divisioni, successioni, procure,
attestati, traduzioni

5270 rue Jean Talon est Tel.: 514-722-4116
St-Léonard H1S 1L3 Téléc.: 514-722-1386

AVVOCATO
LEO DI BATTISTA B.A., B.C.L.

8585 boul. St-Laurent, stanza 430
Montreal, Qc H2P 2M9

Tel.: **514-388-5923**
Fax.: **514-388-6756**
E-mail: idibattista@hotmail.com

3099135

FRANÇOIS ZILIO
DENTUROLOGISTA
più di 25 anni d'esperienza
Fabbricazione e riparazione
di protesi dentarie

• Prezzi competitivi
• CONSULTAZIONE GRATUITA
• SI PARLA ITALIANO

(514) 322-2723 
3662 Henri-Bourassa est (angolo St-Vita) 2841450

DARIO CHIACIG

DENTUROLOGISTA

**PARZIALE DI TITANIO
CON E SENZA PALATO**

DENTIERE CON IMPIANTI

La nostra salute

Dario
Bivona
rubricasalute@yahoo.it



**LATTE, LATTE, LATTE
E ANCORA LATTE!**
(Seconda ed ultima parte)

Vediamo insieme quali benefici possiamo trarre da questo alimento...continuo a chiamarlo alimento perché in realtà l'unica cosa che si beve è l'acqua! Tutti altri liquidi contenenti proteine, vitamine o altre sostanze che non sono contenute nell'acqua, in realtà si mangiano! Ecco un piccolo aneddoto scientifico! Ma nel linguaggio comune si dice senza alcun problema "bere un bicchiere di latte"! La dose consigliata per gli adulti è un quarto di tazza di latte al giorno. Con questa quantità si rinforza il sistema immunitario, si aiuta le ossa ad essere più robuste, visto che il latte contiene 1200 mg di calcio per litro. Durante la sua digestione inoltre si formano delle molecole, chiamate peptidi, che stimolano le risposte immunologiche. Ma quale latte bisogna prediligere? Quello intero o quello scremato? Tra i due è sicuramente meglio scegliere il latte intero, in quanto il grasso del latte permette di assimilare meglio le vitamine e modula l'assorbimento del calcio. È meglio acquistare la versione in bottiglia in quanto il tappo diminuisce la possibile contaminazione del latte con l'aria. Ma esistono altri tipi di latte, vediamo qualcuno. Il latte crudo è anche una buona scelta in quanto non ha subito trattamenti termici e quindi è in assoluto il più ricco di enzimi, proteine e vitamine. Unica pecca, è necessario farlo bollire prima di consumarlo. Il latte fresco invece subisce un trattamento termi-