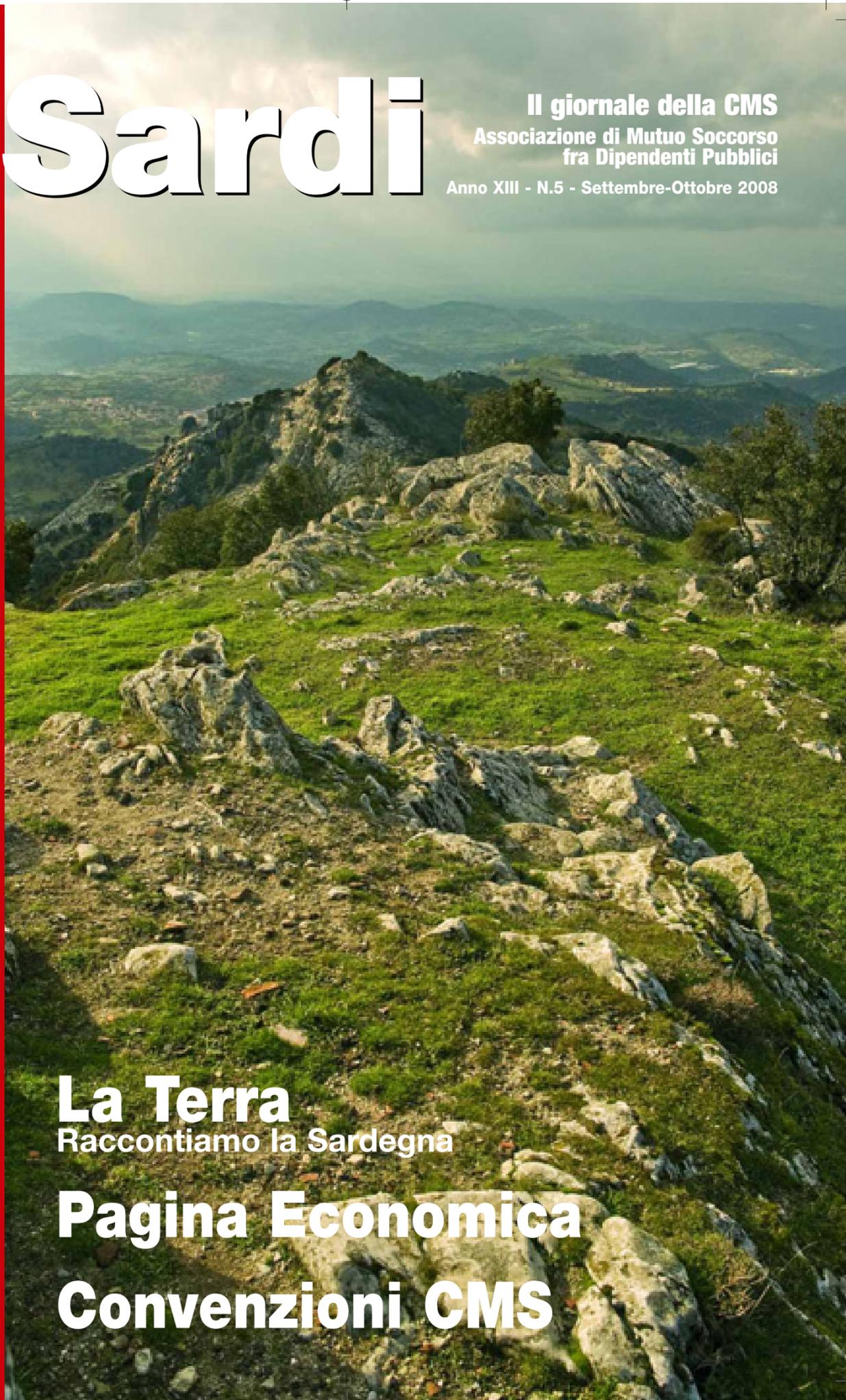


iSardi

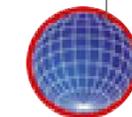
Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso
fra Dipendenti Pubblici
Anno XIII - N.5 - Settembre-Ottobre 2008



La Terra
Raccontiamo la Sardegna

Pagina Economica
Convenzioni CMS

Numero 5 settembre-ottobre 2008 - Distribuzione in abbonamento postale.
In caso di mancato recapito rinviare al CMP di Cagliari - Elmas
Sped. in A.P. - 45% art.2 comma 20/B Legge 622/96 - Filiale di Cagliari



Comuni

Albagiara
Arborea
Arbus
Assemini
Assolo
Busachi
Cagliari
Capoterra
Carbonia
Carloforte
Decimoputzu
Decimomannu
Dolianova
Domusnovas
Dorgali
Elmas
Fluminimaggiore
Furtei
Gonnesa
Guasila
Guspini
Iglesias
La Maddalena
Lula
Mara
Maracalagonis
Monserrato
Morgongiori
Narcao
Nuoro
Olbia
Oristano
Orotelli
Ortacesus
Ovodda
Ozieri
Paulilatino

Perdaxius
Portoscuso
Pula
Quartucciu
Quartu Sant'Elena
Samassi
Samatzai
San basilio
San Giovanni Suergiu
S. Andrea Frius
Sant'Antioco
San Vero Milis
Santadi
Sardara
Sarroch
Sassari
Selargius
Seneghe
Serramanna
Sestu
Settimo San Pietro
Simaxis
Sinnai
Sorso
Terralba
Tratalias
Tuili
Usini
Villacidro
Villagrande Strisaili
Villamar
Villanovafranca
Villasimius
Villasor
Villa Sant'Antonio
Zerfaliu

Enti Nazionali Consorzi Istituzioni Locali

- Anas
- ATA - Azienda Trasporti Pubblici Nuoro
- CIAA Nuoro
- CIAA Oristano
- CIAA Sassari

- Consorzio 21
- Consorzio di Bonifica della Sardegna Meridionale
- Consorzio per il Nucleo Industriale del Sulcis Iglesiente
- Consorzio di Bonifica della Nurra
- Consorzio Interprovinciale per la Frutticoltura di Cagliari
- Ferrovie della Sardegna
- CTM
- Istituzione dei concerti "Pierluigi da Palestrina"
- Istituto Zooprofilattico della Sardegna
- Poste Italiane
- Università degli studi di Sassari

Ministeri

- Arma dei Carabinieri
- Aeronautica Militare
- Corte dei conti
- Esercito italiano
- Guardia di Finanza
- Agenzia delle Entrate
- Agenzia delle Dogane
- Ministero della Salute
- Ministero della Difesa - Civili
- Ministero del Lavoro e Prev. Sociale
- Ministero dell'Istruzione
- Ministero del Tesoro D.C. Uff. Locali
- Ministero dell'Economia e Finanza.
- Ministero Giustizia Amm.ne Polizia penitenziaria
- Ministero Trasporti e Navigazione
- Ministero Giustizia Org. Giudiziaria
- Ministero delle Attività Produttive
- Ministero della Difesa Marina Militare
- Ministero della Giustizia
- Ministero delle Finanze
- Ministero delle Risorse Agricole
- Ministero del Commercio con l'estero
- Ragioneria Generale della Sardegna

Aziende Sanitarie

- Asl 1 Sassari
- Asl 2 Olbia
- Asl 3 Nuoro
- Asl 4 Lanusei
- Asl 5 Oristano
- Asl 6 Sanluri
- Asl 7 Carbonia
- Asl 8 Cagliari
- Azienda Ospedaliera Brotzu

Province e Comunità Montane

- Cagliari
- Nuoro
- Oristano
- Sassari
- Comunità Montana del Barigadu
- Comunità Montana del Monte Linas
- XIII Comunità Montana "Sarcidano Barbagia di Seulo" - Isili

Regioni ed Enti Strumentali

- Consiglio Regionale della Sardegna
- Cras
- Regione Autonoma della Sardegna
- Ersu Cagliari
- Ersat
- Istituto di incremento ippico
- Esaf
- Istituto zootecnico caseario per la Sardegna
- Esit
- Ept

4

Focus
raccontiamo la sardegna
"La Terra"



8

CMS Turismo
Tiriamo le somme

9

CMS Informa
Carta CMS
Ultimissima: Pensionati INDAP



10

La pagina economica
La paura fa novanta.



12

Convenzioni CMS

14

Il parere dell'assicuratore
Limoni da spremere

16

Il parere del medico
ATossicodipendenze



18

Società
Freddo e cambi ora

20

Attualità
Una scuola ne di sinistra ne di destra



22

Dalla parte del consumatore
Prodotti d'autunno



ASSOCIAZIONE DI MUTUO SOCCORSO FRA I LAVORATORI DIPENDENTI

IN NERETTO I NUOVI ENTI AFFILIATI

Come fare per convenzionarsi con la CMS

Per poter far parte degli Enti convenzionati con la CMS è necessario che la Pubblica Amministrazione rilasci il nulla osta con il quale si impegna ad operare le ritenute in busta paga, nei confronti di quei dipendenti che ritenessero di dover aderire all'associazione. Sarà questo l'unico obbligo a carico dell'ente per tutta la durata del rapporto di lavoro. normalmente l'iniziativa è assunta da un dipendente. Se interessato ad associarsi, acquisire il materiale informativo presso la CMS e propone al suo ente la stipula della convenzione, per la quale non è necessaria nessuna particolare formalità.

Direttore responsabile Pietro Satta
Coordinatore Editoriale Massimo Sainas
Staff Editoriale Alessandra Addari, Massimo Bianchi, Claudio Cadeddu, Massimo Sainas, Luisa Guidi
Progetto grafico ms.adv di Massimo Sainas
Via Costantinopoli, 32 - Cagliari
Tel. 070 4525691 - Fax 070 4528571
e-mail: ms.adv@tiscali.it
Foto Fotoarchivio "I Sardi", Massimo Sainas
Prestampa e Stampa Sainas Industrie Grafiche - Italy - Cagliari

Redazione, Pubblicità, Amministrazione
Via del Fangario, 27 - 09122 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048
www.ciemmeesse.it
e-mail: ciemmeesse@ciemmeesse.it
Ufficio CMS Cagliari Via del Fangario, 27 - 09122 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048
Ufficio CMS Oristano Via Segni, 3 - 09170 Oristano
Tel./Fax 0783 300541
Tel./Fax 0784 36168
Editore Biesse Servizi srl
Via del Fangario, 27 - 09122 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048
Reg. Trib. Cagliari n.40 del 19/11/1995

Terra è una culla delle origini, l'evidenza della vita che s'aggrappa alla zolla, semmai polverosa e secca, per conquistare il rispetto del dio Sole.

È un'immagine della Sardegna più vera, della sua anima, questa raccontata con le grazie dell'epoca su vocali e consonanti da uno scrittore dell'Ottocento.

La Terra

raccontiamo la sardegna

Oggi nulla è cambiato, nell'anima di quest'isola ancora da venerare come lo fu nel passato. Le spiagge sono l'elemento, il mare un altro, eppure l'anima è sempre racchiusa nel centro della Terra.

Tra quei contrafforti dove la cultura fiera della Sardegna è arroccata in ogni canale destinato per forza a scivolare verso il mare. Ci sono luoghi, in quest'isola, popolati dalle fate, che si nascondono nelle grotte e nelle profondità delle voragini, sulle alture, tra le testimonianze dell'antica civiltà del Sardus Pater, primo abitante della valle dei misteri. Dal passato le fate riaffiorano, nei deserti sconfinati e frastagliati, e sulla bocca della gente.

Sono queste le leggende, i miti impegnati nella zolla por-

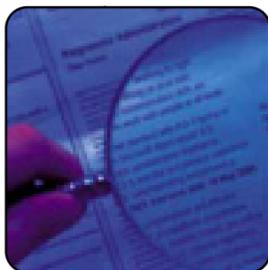
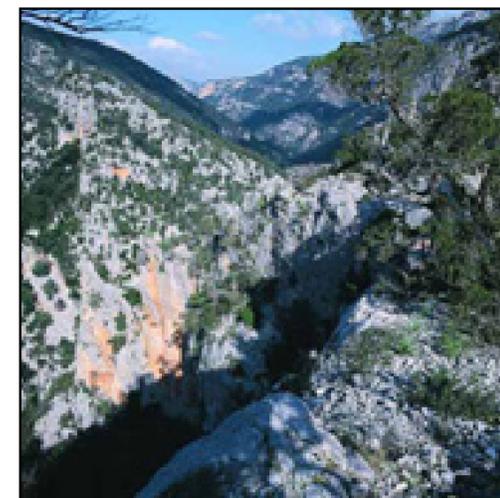


ph. Alessandro Cani

tatrice della vita. Si racconta che un dio, per far cessare le continue scorribande del male in queste vallate, arrivò a segnare il territorio con un fulmine, destinato a tracciare la profonda e terribile gola de Su Gorroppu. Questo è il nome della voragine scavata nella roccia, nel fitto dei lecci, dove le Janas continuano ad aleggiare dall'alba al tramonto, per volare di notte e illuminare la loro culla, la Terra di Sardegna. "Su Gorroppu" tra la Barbagia e l'Ogliastra è terra di nessuno, prigione invalicabile per il male, mentre sul cielo che lo sovrasta è il bene a intrecciarsi in funamboliche figure.

Il canyon è tra i più profondi d'Europa, e visto dall'alto _ dal cielo, appunto _ assume tutto il fascino dell'im-

perscrutabile, come sono una leggenda sa essere. La leggenda delle Tombe dei Giganti, descritte nel-



4

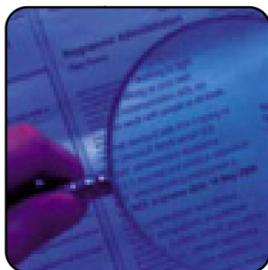
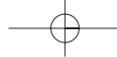
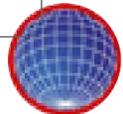
iSardi

focus

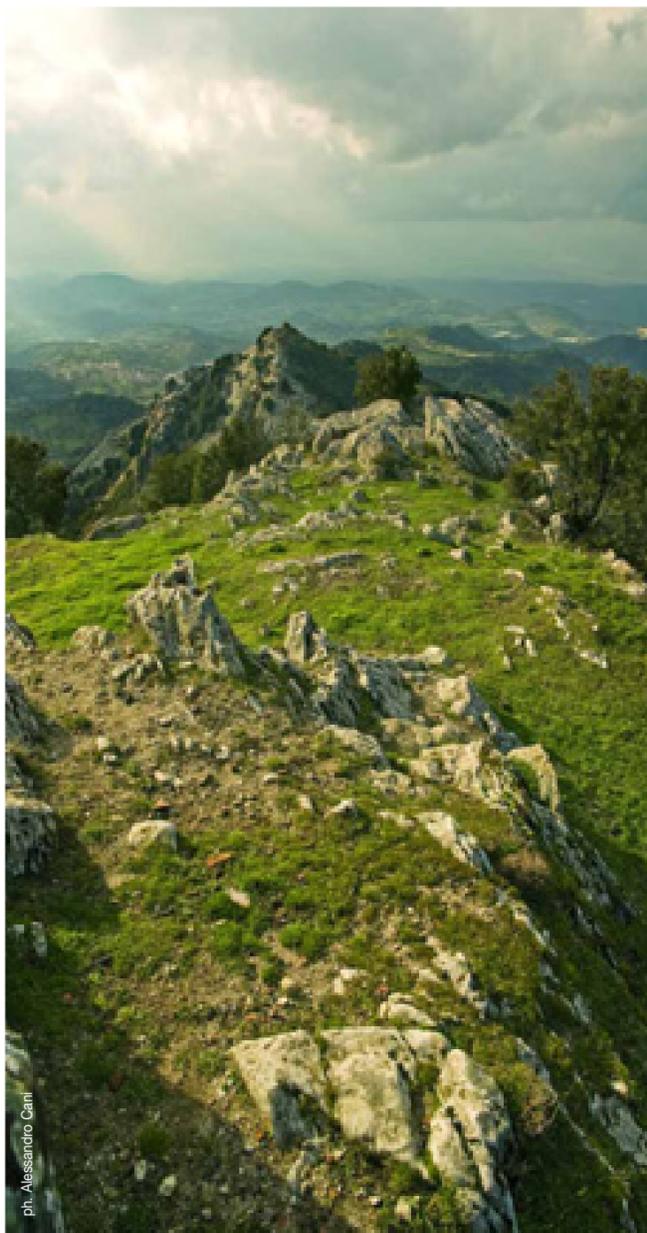


5

iSardi



6



ph. Alessandro Cani



ph. Alessandro Cani

7

**iSardi****focus**

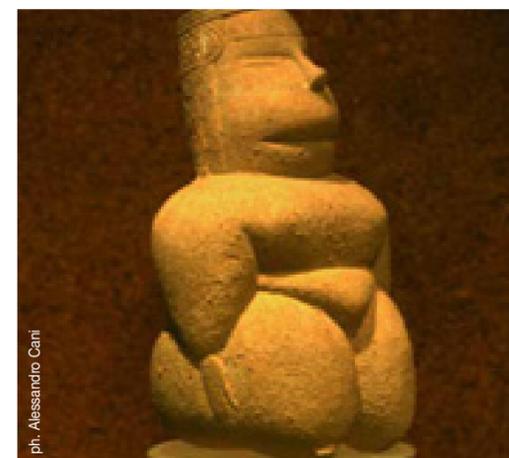
l'orazione del passato come la porta tra il mondo dei vivi e quella dei morti. Risalenti al XV secolo, le Tombe. In Ogliastra, sono sepolture dove è continua la contrapposizione anche iconografica fra il dio Toro, l'essere misterioso protettore del buio e della fine della vita, e la dea Madre, divinità dell'inizio del percorso in un mondo reale.

Fino a essere, quei cunicoli, luogo d'incontro tra i vivi e gli avi: una notte intera trascorsa tra quelle pietre, impone la leggenda, è il via libera al contatto. Esoterismo della Terra e anche patria delle fate.

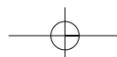
Questi piccoli esseri di cui è ricca la Sardegna sono descritte a volte come esseri gentili e generosi, altre volte dispettose e vendicative. Le "Janas", per i sardi, abitano ancora nei nuraghi, nei castelli in rovina, nelle antiche tombe scavate nella roccia, le loro Domus. Si racconta che un tempo le fate, alla nascita di un bambino si avvicinarono di notte

alla sua culla, per capire se un domani il piccolo fosse stato benedetto dalla buona o dalla cattiva sorte. E sul passaggio delle scie luminose nel buio della notte, è il tracciato lasciato nei loro viaggi dalle Janas, chi popola la Terra ha sempre letto il futuro, ha sperato in un segnale divino destinato a incidere sul presente. Non può che così, quando la Dea Madre è immaginata in un filo d'erba sprezzante nella sfida con il male, in nome del bene.

Massimo Sainas



ph. Alessandro Cani

iSardi

Turismo

Tiriamo le somme



Al termine dell'estate turistica della CMS si tirano le somme e i numeri sono eccezionali: da maggio a settembre quasi 600 persone hanno partecipato alle nostre iniziative turistiche, tutte in splendide strutture a 4 e 5 stelle della Delphina, della Iti Hotels e della Antonioli. E in località rinomate: Porto Cervo, Baja Sardinia, Porto Rotondo, Santa Teresa di Gallura, Capo D'Orso, Badesi, Isola Rossa e Madonna di Campiglio. I soci (e non solo) hanno usufruito di offerte che a volte hanno superato addirittura il 50% di sconto.

Se a questi numeri aggiungiamo quelli del Capodanno ad Hammamet, della Pasqua al Forte Village e della Settimana Bianca a Madonna di Campiglio si raggiungono le 900 persone, ad un passo dal traguardo delle 1000 che contiamo di tagliare entro la fine dell'anno con le nuove iniziative in programma.

Al momento di andare in stampa non abbiamo ancora definito nel dettaglio i programmi ma possiamo anticiparvi che per la festività dell'Immacolata (8 dicembre) è in programma una gita alle miniere di Montevecchio e poi ci aspetta un altro fantastico Capodanno in viaggio con la CMS!

Chi volesse essere aggiornato in tempo reale sulle nostre iniziative è invitato a comunicarci un indirizzo mail o un numero di fax .

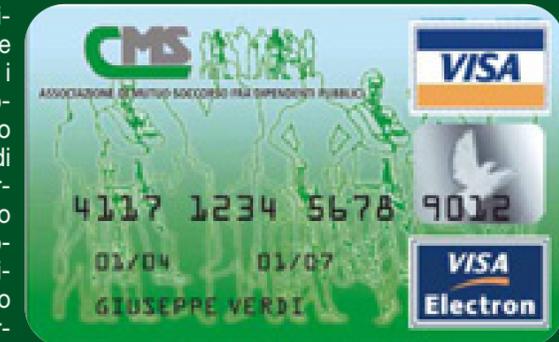
Per informazioni 070/275121.



La carta CMS

flessibilità e sicurezza

Sempre più numerose le sottoscrizioni della carta di credito CMS, che sta riscuotendo grande interesse tra i soci. In effetti possiamo essere orgogliosi dello strumento che siamo riusciti ad ottenere dalla Banca di Sassari, grazie al pluriennale rapporto di collaborazione in essere: siamo riusciti infatti a mantenere i tradizionali punti di forza delle carte di credito (disponibilità immediata di fido bancario, flessibilità, sicurezza, circolarità) riducendo però a limiti assolutamente accettabili quello che da sempre rappresenta il tallone d'Achille della moneta elettronica, e cioè i suoi alti costi. Normalmente infatti le carte di credito non solo spesso sono gravate da costi di emissione e/o mantenimento piuttosto pesanti (è bene ricordare che la carta CMS costa solo 5,00 € all'anno, e che diventa gratis se la si utilizza per almeno 1.500 €), ma soprattutto scontano tassi sulla linea di credito accordata assai onerosi, in genere dal 14% in su, fino ad arrivare facilmente al 20% ed oltre! Si capisce dunque che il tasso del 8,50% che siamo riusciti ad acquisire rappresenta un caso unico a livello nazionale (verificare su internet per credere !!), comparabile solo con la carta di credito che l'associazione l'Altro Consumo è riuscita ad ottenere per i propri soci, che sono però oltre mezzo milione in tutta Italia. Si tratta di un risultato dunque di cui tutti i soci della CMS non possono che essere fieri, e di cui vale la pena di approfittare.



Vi ricordiamo anche che sul sito www.bpercard.it è possibile registrarsi gratuitamente, e mantenere sotto controllo la movimentazione della carta, nonché attivare avvisi via email, se si vuole. Dal sito è anche possibile controllare i punti accreditati in base al suo utilizzo, e verificare l'elenco dei premi cui si ha diritto.

ULTIMISSIMA PENSIONATI INPDAP

**Siamo nuovamente operativi
con i pensionati INPDAP
a tassi eccellenti e tempi
rapidissimi di erogazione**

La paura fa novanta

siamo al caos



10

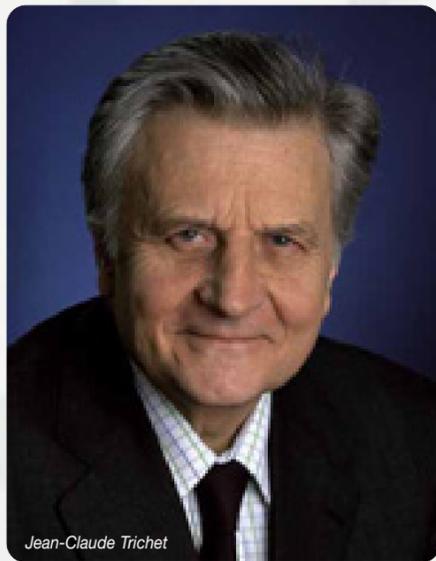
a cura di Pietro Satta

la pagina economica

www.ciemmeesse.it

Sembra incredibile che appena due mesi fa ci si ritrovasse a commentare l'ennesimo aumento dei tassi da parte della BCE che, per la seconda volta dal 1998, raggiungeva la soglia del 4,25%. Il caos però che in questi ultimi giorni ha investito il mondo della finanza ha stravolto completamente la situazione e per quanto ci riguarda possiamo dire che nei 25 anni che ci occupiamo di questa materia non ci era mai, e sottolineiamo MAI, capitato di riscontrare dei tassi variabili superiori ai tassi fissi; è esattamente quello che invece sta accadendo nel momento in cui scriviamo: l'euribor a 6 mesi (per i mutui variabili) è al 5,50%, mentre l'IRS (per i mutui a tasso fisso) a 30 anni è al 4,41%, con più di un punto di differenza a favore dei tassi fissi!

Si tratta di un fenomeno mai visto finora che, oltretutto, si sta verificando dopo che con un'altra iniziativa assolutamente senza prece-



Jean-Claude Trichet

endenti sei banche centrali sotto la regia di quelle Europea ed Americana hanno concertato ed attuato un taglio congiunto in un'unica soluzione di ben mezzo punto portando, per quanto riguarda l'area Euro, il tasso di riferimento al 3,75%. Le ragioni per cui nonostante queste misure così drastiche, che da sole bastano a descrivere i momenti drammatici che si sono vissuti negli ultimi giorni, i tassi interbancari non sono scesi come sperato sono ovviamente complesse e diverse, ma in fin dei conti possono essere riassunte in una sola: paura. Se c'è una cosa infatti che spaventa i mercati finanziari è l'incertezza, e niente come l'impossibilità di fare previsioni attendibili in mancanza di dati certi ed affidabili scatena il vero e proprio panico.

E così le stesse banche, messe all'improvviso di fronte al crollo inaspettato di alcuni dei più grandi colossi del credito, hanno iniziato a temere che la cosa potesse riguardarle più del previsto, quantomeno coinvolgendo le altre banche con cui quotidianamente esse si forniscono reciprocamente della liquidità necessaria, e questo ha di fatto bloccato completamente il sistema, costringendo non solo le banche centrali ad adottare il ribasso detto, e ad accompagnarlo da massicce immissioni di liquidità nel sistema per evitarne le paralisi totali, ma gli stessi Governi ad intervenire con decisione, sia oltre oceano dove come noto sono stati previsti interventi di sostegno per 700 miliardi di dollari, sia nel ns. continente dove, dopo le solite incertezze



mutui

LE PERCENTUALI i mutui in euro

Tasso variabile, tasso fisso

MUTUI A TASSO VARIABILE RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
$\frac{10}{6,09\%}$	11,147	557,365
$\frac{15}{6,09\%}$	8,487	424,363
$\frac{20}{6,19\%}$	7,274	363,718
$\frac{25}{6,24\%}$	6,591	329,526
$\frac{30}{6,34\%}$	6,216	310,791
$\frac{35}{6,34\%}$	5,932	296,601
$\frac{40}{6,34\%}$	5,741	287,048

MUTUI A TASSO FISSO RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
$\frac{10}{6,00\%}$	11,102	555,10
$\frac{15}{6,00\%}$	8,439	421,93
$\frac{20}{6,05\%}$	7,193	359,66
$\frac{25}{6,05\%}$	6,474	323,681
$\frac{30}{6,10\%}$	6,060	302,997
$\frac{35}{6,25\%}$	5,871	293,538
$\frac{40}{6,25\%}$	5,677	283,870

iniziali, si è arrivati poi a misure protettive per la cifra record di ben 2.250 miliardi di euro, di cui 480 solo in Germania.

Tutto finito dunque? non esattamente, nel senso che se in effetti le misure adottate sembrano aver scongiurato un'ondata di fallimenti che probabilmente avrebbe davvero potuto innescare una crisi sul genere di quella del '28, è vero comunque il quadro economico globale non è per niente confortante, col Fondo Monetario Internazionale che prevede una fase di stagnazione se non di vera e propria recessione nel prossimo anno.

Ma, a questo punto, cosa dobbiamo attenderci per i ns. mutui? Per le ragioni dette prima i variabili tengono ancora alta la testa, ma c'è da sperare che alla lunga la grande liquidità che ha inondato il sistema dia i suoi frutti, ed in effetti l'euribor dell'ultim'ora comincia finalmente a dare segnali confortanti. Certo è che oramai il mercato si attende il ribasso del tasso di riferimento al 3,25% entro la fine dell'anno, ed un ulteriore ritocco nei primi mesi del 2009. Si tratta però di vedere se l'interbancario, e quindi il tasso dei ns. mutui, si adegueranno di conseguenza. Per ora, come si può vedere dalla solita tabella, i tassi rimangono a livelli piuttosto elevati

Portabilità mutui: ancora ottime notizie

Ottime notizie, invece, proprio dalla portabilità: grazie al notevole ribasso dell'IRS oggi possiamo surrogarci in mutuo a 30 anni, ad esempio, al tasso fisso del 5,50% senza alcuna spesa di istruttoria o perizia, senza spesa di gestione pratica o incasso rata, senza spese di assicurazioni sull'immobile, senza conto corrente e senza spese notarili. Vi aspettiamo nei ns. uffici.



11

www.ciemmeesse.it

Convenzioni CMS



HOTEL

**Prezzo riservato ai soci
120,00 euro doppia uso singolo.**
Menù Speciali in esclusiva:
Cene a partire da 25,00 euro,
Pause Lavoro da 18,00 euro e Snack Menù da 7,00 euro.
Maggiori dettagli nel sito.

12

FARMACIA PIGA
la prevenzione come cultura

Offerta cosmetici - Erboristeria
-10% sul prezzo esposto, escluse offerte e promozioni.

Offerta Aerosol - Misuratori di pressione
-30% (su prodotti FLAEM - OMRON presenti in farmacia)

Offerta latte in polvere (importazione):
Humana 2 900/g € 11,50 - Humana 2 1600/g € 16,50 + altri lattini

Offerta servizi:
1 misurazione gratuita al mese di Glicemia e Colesterolo

Farmaci di automedicazione:
Sconto dal -10% al -30% su oltre 200 farmaci senza prescrizione, nel rispetto della normativa vigente**

** NDR: la normativa vigente impone al farmacista di non fissare mai un prezzo sotto costo (per evitare i c.d. prodotti "civetta") ed inoltre, una volta che lo abbia stabilito, di praticarlo in maniera uguale a tutti i clienti, senza distinzioni di sorta.

09123 Cagliari - Viale Trieste, 71/C - Tel. 070 658703

Europcar
Worldwide Directory

**YOU RENT
A LOT MORE
THAN A CAR**

**Tariffe e
condizioni
speciali per
il noleggio
a tutti
i soci CMS**

Le tariffe potranno essere consultate presso la sede della CMS o sul sito ciemmesee.it

www.europcar.com

MILANO ASSICURAZIONI

Visto il gradimento e consenso avuto dalla precedente convenzione per la RC obbligatoria dell'auto stipulata con **L'Agenzia Bernardini & Pais** **Agenti della Milano Assicurazioni**

Siamo lieti di informarvi che è stata ulteriormente rinnovata e migliorata, ed è già operativa, con sconti che arrivano fino al 30% sulla responsabilità civile ed al 45% sull'incendio e furto.

Vi ricordiamo i numeri telefonici: 070 497106 e fax 070 486092

Sardi www.ciemmesee.it

IS FRADIS RISTORANTE

APERTI A PRANZO E CENA

via Abba, 30 | 09100 Cagliari
tel e fax +39 070 657652 | isfradis@tiscali.it

Sconto riservato ai soci **-10%**

Cortesi GIOCATTOLI

SCONTO DEL 10%

Via Cocco Ortu, 34/38 - Cagliari
Tel. 070 480219 - Fax 070 491365
www.cortesigiocattoli.it



13

ami
dimensione luce
effetti e proposte di illuminazione

Artemide, Foscarini, Gabbiani, Valenti, Vistosi, Slamp, Toso, Panzeri, Zonca, Metalux, EgoLuce

SCONTO DEL 12%

C.so V: Emanuele, 336 - Cagliari
Tel. 070 664737 - 653203

DESSI
dal 1863

**LIBRERIA
CARTOLERIA**
Articoli per Scrittura

Case delle lettere

SCONTO DEL 12%

Via Dante, 100/b - Cagliari
Tel. 070 402645 - Fax 070 454915

Koch
PIZZA RESTAURANT

Il locale che ti coccola

SCONTO DEL 10%

Via Koch, 1 - Cagliari
Tel. 070 500910
www.dakoch.it
info@dakoch.it

K2

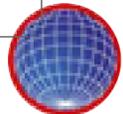
SCONTO 10%

Centro d'Abbronzatura & Estetica

Orario continuato dal lunedì al sabato dalle 09,00 alle 21,00

Vico Regina Margherita, 4/6 - Cagliari - Tel. 070 650756
www.k2online.net

Sardi www.ciemmesee.it



Limoni da spremere



14

iSardi
il parere dell'assicuratore

So bene che in questo periodo di assicurazioni ne abbiamo avute abbastanza, e nonostante tutto siamo più preoccupati di prima. Mi verrebbe voglia di cambiare titolo alla rubrica, andrebbe meglio: disperiamoci; ma a parte le battute, che servono anche ad esorcizzare i problemi, è sicuramente un brutto momento. Il crollo delle borse, la disoccupazione, licenziamenti ovunque, e depressione diffusa. Da quando faccio questo lavoro, cioè da più 20 anni, non mi è mai capitato di affrontare un periodo di simili cambiamenti, e soprattutto così repentini; il parere è identico sentendo i colleghi che oggi stanno andando in pensione.

Cosa sta succedendo? È la domanda più frequente. Qualche giorno fa ero ad un incontro con la dirigenza della compagnia per cui lavoro, ed il nostro amministratore delegato raccontava che la stessa domanda gli era stata fatta dalla proprietà della compagnia, il che fa capire che a tutti i livelli la situazione è di difficile lettura. L'idea che mi sono fatto è che da molti anni tutti noi viviamo in una realtà economica virtuale, cioè che la maggior parte di noi ha una vita che non può permettersi, e che spesso non ci piace, ci da ansia; siamo consumatori, velatamente e non ci impongono di comprare, bruciare risorse ad ogni costo, siamo diventati tubi digerenti disposti ad indebitarci per un viaggio, o per un nuovo televisore al plasma (il vecchio 28 pollici andava benissimo), per l'ultimo modello di cellulare (pensiamo a quanti ne abbiamo

nel cassetto perfettamente funzionanti), le scarpe non si risuolano più, la vecchia colazione col pane abbrustolito (sanissima e non fa ingrassare) non esiste più, abbiamo anche il problema obesità perfino nei nostri figli, diciamo la verità siamo dei limoni da spremere, e di succo non c'è ne più, siamo esausti e lobotomizzati dai mass media che ci dicono cosa dobbiamo fare o scegliere.

Vi capita mai di pensare a ciò che i nostri genitori ci raccomandavano, e a cui seccamente rispondevamo: certo, certo, mentre pensavamo: che palle. Guardate che ciò che sta capitando non è altro che la vecchia favola di pinocchio; stanno chiudendo il paese dei balocchi, e ci presentano il conto da pagare, sfogliamo già da un pò una bella coda, e grandi lunghe orecchie, ma le vedevamo solo negli altri. Vi chiederete, cosa centra tutto ciò con le assicurazioni? da un lato assolutamente nulla, da un altro tutto ciò che riguarda la vita di tutti i giorni è materia assicurativa, e quindi mi riguarda. Per capire meglio i clienti, bisogna pensare da utente, anche perché sono tale per tutto ciò che non sono assicurazioni, e oggi scrivo più da consumatore che da assicuratore, me lo consentirete, sono anche meno noioso.



Quello che cerco di dirvi, e di dirmi, è che se ci riprendessimo la nostra vera identità di persone, e non di consumatori, se imparassimo nuovamente a decidere con la nostra testa e non delegassimo nessuno sulle scelte da fare per noi e per i nostri figli, ho la presunzione di dire che oltre che star meglio mentalmente, avremmo un conto economico molto ma molto più soddisfacente, che non è altro che quello della serva tanto raccomandato anch'esso dai vecchi saggi genitori, prima snobbato e oggi rispolverato e lucidato a nuovo dai grandi economisti, semplicemente perché i conti tornano sempre.

Se riuscissimo a mettere in pratica tutto ciò, vedremmo il futuro con molta meno ansia. Sembra la più banale delle ricette, ed è la più

difficile da mettere in pratica, tanto difficile, che le multinazionali ci hanno fatto un sacco di soldi, e tremerebbero all'idea di avere a che fare con persone e non con dei "tubi".

Alcuni, come chi vive da una pensione, per necessità ha già messo in pratica questa ricetta, ma purtroppo per loro erano e sono oltre ogni limite di risparmio, e hanno tutta la nostra solidarietà, anche se non se ne fanno nulla; ma per molti di noi questo spazio esiste ancora, sempre meno ma c'è.

Proviamoci.

Ve lo dico con grande affetto: In bocca al lupo a tutti, ne abbiamo bisogno.

*Carlo Pais
Agente Generale Milano Assicurazioni.*



15

iSardi
il parere dell'assicuratore

iSardi

Tossicodipendenza



16

iSardi www.ciemmeese.it

il parere del medico



La tossicodipendenza è una malattia cronica ad andamento recidivante ed il suo riconoscimento nell'ambito delle patologie ad eziologia nota, piuttosto che nel novero delle devianze, è stato di sicuro beneficio per chi ne è affetto. Il successo terapeutico si configura innanzitutto nel controllo clinico e pensare che la tossicodipendenza possa essere suscettibile di guarigione con l'ausilio di un bisturi o di una pillola magica, significa travisare un fenomeno complesso e articolato, pertinente a discipline distinte.

È ragionevole supporre che le sostanze di abuso siano divenute tali quando l'uomo ne ha sperimentato le piacevoli proprietà. Questo però non aiuta a comprendere perché

l'uso si traduca facilmente in abuso, fino ad una sostanziale modifica dei comportamenti, orientati sempre più verso il procacciamento della sostanza. Brevemente, diciamo che le sostanze d'abuso alterano un equilibrio funzionale, provocando a lungo andare delle risposte da parte dell'organismo atte a ristabilire l'equilibrio iniziale. Per esempio, l'eroina somministrata più volte alla stessa dose, vede scemare gradualmente i suoi effetti, sino a diventare impercettibile. Si instaura cioè la tolleranza, ovvero il risultato delle risposte di segno opposto che un organismo pone in essere per ripristinare l'equilibrio funzionale alterato dall'eroina. Ma questa capacità di recupero dell'organismo non è privo di con-

seguenze: infatti, se garantisce la "normalità apparente" sotto l'effetto della eroina, si rivela invece come sintomo speculare all'effetto acuto dell'eroina, quando questa viene a mancare, scatenando quindi la crisi d'astinenza. Caratteristicamente, il tossicodipendente (td) ha un atteggiamento definito antisociale, e la

ragione va ricercata proprio negli effetti acuti della sostanza, sia essa eroina, cocaina, alcol, nicotina etc... Lo stile di vita del td diviene fortemente condizionato dalla possibile reperibilità della sostanza, malgrado le avverse conseguenze, in termini di danno sociale ed



individuale. Il carcere rappresenta pertanto un facile e frequente approdo. Ciascun td ha ovviamente una sua storia, ad un certo punto prepotentemente caratterizzata da un vissuto omologato dalla sostanza d'abuso. Tuttavia, sono riscontrabili anche tratti di personalità comuni, indipendentemente dalla sostanza d'abuso. Per esempio, è di frequente osservazione una certa impulsività legata ad una ipervalutazione di sé e delle proprie risorse, in genere non emergono elementi di incertezza, di dubbio. Anche l'incapacità di far esperienza del proprio vissuto, sembra essere una costante. Sul piano interpersonale, i tratti di impulsività possono assumere i caratteri di contrapposizione accentuata, se non addirittura di tracotanza e aggressività manifesta. La stessa impulsività appare spesso associata ad irrequietezza sino alla agitazione disforia (n.d.r.: alterazione dell'umore in senso depressivo); l'approccio alla realtà è generalmente superficiale, caratterizzato soprattutto da labilità di interesse e da incostanza; pertanto, difficilmente il td porta a compimento impegni a lunga scadenza. Il profilo di personalità del td è spesso caratterizzato da una attenzione maggiore rispetto alla popolazione generale, per il proprio corpo e per la salute fisica in genere; questo apparente paradosso si traduce in preoccupazioni di tipo ipocondriaco, senza peraltro dar luogo a comportamenti coerentemente rivolti alla cura della propria persona; il disturbo d'ansia è altrettanto ricorrente, il tutto sfumatamente strumentalizzato alla ricerca, nei rapporti interpersonali, di vantaggi secondari. Il td si mostra generalmente diffidente e suscettibile, prono alla delusione da figure alle quali, talora in maniera impulsiva e scarsamente critica aveva concesso fiducia.

Dal punto di vista comportamentale, invece, non è raro osservare atteggiamenti formalmente e superficialmente compiacenti. È solito attribuire le cause di un insuccesso o di una frustrazione agli altri, alle circostanze sfavorevoli, comunque sempre all'esterno....

Questo è il tossicodipendente che chiede aiuto in un SerD o che giunge in carcere per reati il più delle volte correlati alla sua tossicodipendenza.

*Dr Domenico Meloni
Medico-Chirurgo
Dottore di ricerca in Tossicodipendenze*



17

iSardi

Freddo e cambio ora

Le regole per tenersi su



18



Quante volte arriva il malumore a causa del maltempo. Il nostro corpo ha bisogno di adeguarsi ai cambi climatici con dei meccanismi protettivi. Ora poi che l'autunno sta entrando nel vivo ed inizia a dare i primi segni del sopraggiungere dell'inverno è molto probabile alzarsi la mattina, guardare fuori dalla finestra e osservare non più i caldi raggi del sole estivo, ma piuttosto un cielo grigio, magari nuvoloso e piovoso. Si tende a passare meno tempo all'aria aperta e a coprirsi di più; le giornate sono più corte, meno luminose e si trascorre più tempo in ambienti chiusi: queste condizioni possono provocare sbalzi d'umore

e arrivare a peggiorare in sintomi depressivi. Parliamo quindi di meteorosensibilità, una accentuata suscettibilità a vento, temporali e neve che provoca malesseri psicologici, nervosismo, ansia, ma nessun disturbo fisico specifico. Da alcune ricerche è emerso che sono soprattutto le persone emotive, nervose, rigide e con la tendenza a voler tenere tutto sotto controllo, ad essere predisposte alla meteorosensibilità; inoltre risulta anche che ne soffrono più facilmente le donne ed in particolare quelle che hanno superato i quarant'anni. Un'ipersensibilità ai fenomeni atmosferici alla lunga però può predisporre a

soffrire di meteoropatia. La cosiddetta meteoropatia è un disturbo legato a improvvisi cambiamenti climatici i quali influenzano in modo determinante la sfera psicologica e fisica. Tale disturbo colpisce in Italia una persona su tre ed è più frequentemente riscontrabile nelle aree industrializzate. Le cause del malessere dovute alla meteoropatia non sono ancora chiare ed infatti molte sono le ricerche in corso.

I sintomi più frequenti consistono in: dolori reumatici, nervosismo, artrosi accentuate, ansia, depressione, spossatezza fisica e mentale, mancanza di concentrazione, tachicardia, emicrania e insonnia.

La causa che spiega tale disturbo risiede nell'ipotalamo in cui è localizzato anche il centro di termoregolazione corporea. Questo nostro termometro interno ha il compito di mantenere costante la temperatura, regolando i processi di dispersione e di produzione del calore.

La reazione meteoropatica si innesca durante il passaggio da una situazione climatica all'altra, dove soprattutto i venti (ma anche il temporale, l'umidità, il freddo e il caldo), comportano una variazione nello stato elettrico dell'aria. Dagli studi effettuati in questo settore è emerso che questo problema è in aumento, anche a causa di aria condizionata e riscaldamento che rendono più pigro il sistema di termoregolazione corporea, facendolo risultare meno reattivo quando deve fronteggiare repentini cambiamenti climatici.

Inoltre, anche lo stress e i ritmi di vita frenetici rendono le persone meno inclini a reagire positivamente e ad adattarsi alle stimolazioni atmosferiche.

Ma come è possibile sconfiggere la meteoropatia? È importante stimolare il sistema di termoregolazione, ciò significa prima di tutto stare all'aria aperta, praticare una costante attività fisica (soprattutto nuoto). È consigliabile evitare gli ambienti fumosi e con un riscaldamento troppo elevato, utilizzare umidificatori e favorire il ricambio d'aria aprendo spesso le finestre. Ecco alcuni consigli basilari da tenere in considerazione soprattutto durante i cambi di stagione per chi soffre di meteoropatia:

- seguire una dieta ricca di vitamine (in particolare di vitamina C);
- dedicarsi ad attività piacevoli che servano anche a diminuire l'ansia;
- vestirsi a "cipolla" per adattarsi ai vari ambienti e alle

diverse temperature;

- fare docce alternando acqua calda e fredda;
- programmare le proprie attività in base alle previsioni del tempo, anche - per essere psicologicamente preparati;
- non abusare del riscaldamento o dell'aria condizionata;
- tenere a mente che i malesseri legati ai cambiamenti climatici spariranno quando il fenomeno atmosferico scatenante finisce.

È importante soffermarsi sul fatto che il clima sta diventando sempre più pazzo e questo, alla luce di quanto detto finora, rappresenta un problema fondamentale per i meteoropatici, e non solo.

Cerchiamo allora nel nostro piccolo di contrastare l'inquinamento, lo spreco energetico e tuteliamo di più la terra e i posti in cui viviamo per una qualità della vita migliore e più salutare. Oltre alle variazioni climatiche improvvise può influire sull'umore (soprattutto per le persone più abitudinarie) anche il passaggio dall'ora legale all'ora solare e viceversa. Non a caso dovremo mettere le lancette dell'orologio un'ora indietro nella notte tra sabato 27 e domenica 28 ottobre; l'ora solare rimarrà fino all'ultima domenica di marzo 2008.

Gli effetti del cambiamento d'orario dovuto all'ora legale comportano uno sfalsamento nei ritmi biologici delle persone talvolta come un vero e proprio jet lag, con conseguenze quali la perdita di sonno, la modifica delle abitudini alimentari, cefalea, irritabilità, sbalzi d'umore.

Le modalità per fronteggiare questi disturbi sono:

- cercare di non modificare troppo l'orario abituale della sveglia;
- fare un pasto leggero la sera prima del cambio d'orario;
- se si è un pò giù di tono fare passeggiate con la luce durante la giornata.

Anche i bambini, particolarmente legati alle abitudini sia nei pasti che nel sonno, possono risultare svogliati, distratti, assennati, irrequieti a causa di questi cambiamenti stressanti. Alcuni consigli per tutte le mamme:

- anticipate l'ora del sonno dei vostri figli di venti minuti al giorno per tre giorni circa fino a che non si sono abituati al nuovo orario (il tempo necessario di solito è una settimana);
- spegnete la televisione un pò prima e leggete una favola ai più piccoli;
- armatevi di pazienza al mattino quando fuori ci sarà buio e vostro figlio avrà meno voglia di alzarsi.

Max Fumagalli



19

Una scuola... ne di Sinistra ne di Destra

Dal passato ci vengono dei suggerimenti da non trascurare, riflettiamo su quanto siano "opportuni" i cambiamenti, senza farne necessariamente una bandiera politica, ma una riflessione per il bene ed il futuro dei giovani.



20



Facciamo l'ipotesi, così astrattamente, che ci sia un partito al potere, un partito dominante, il quale però formalmente vuole rispettare la costituzione, non la vuole violare in sostanza. Non vuol fare la marcia su Roma e trasformare l'aula in alloggio per i manipoli, ma vuol istituire, senza parere, una larvata dittatura. Allora che cosa fare per impadronirsi delle scuole e per trasformare le scuole di stato in scuole di partito?

Si accorge che le scuole di stato hanno il difetto di essere imparziali. C'è una certa resistenza; in quelle scuole c'è sempre, perfino sotto il fascismo c'è stata.

Allora, il partito dominante segue un'altra strada (è tutta un'ipotesi teorica, intendiamoci). Comincia a trascurare le scuole pubbliche, a screditarle, ad impoverirle.

Lascia che si anemizzino e comincia a favorire le scuole private. Non tutte le scuole private. Le scuole del suo partito, di quel partito. Ed allora tutte le cure cominciano ad andare a queste scuole private. Cure di denaro e privilegi. Si comincia persino a consigliare i



ragazzi ad andare a queste scuole, perché in fondo sono migliori si dice di quelle di stato. E magari si danno dei premi, come ora vi dirò, o si propone di dare dei premi a quei cittadini che saranno disposti a mandare i loro figlioli invece che alle scuole pubbliche alle scuole private. A "quelle" scuole private. Gli esami sono più facili, si studia meno e si riesce meglio. Così la scuola privata diventa una scuola privilegiata. Il partito dominante, non potendo trasformare apertamente le

scuole di stato in scuole di partito, manda in malora le scuole di stato per dare la prevalenza alle sue scuole private. Attenzione, amici, in questo convegno questo è il punto che bisogna discutere. Attenzione, questa è la ricetta. Bisogna tener d'occhio i cuochi di questa bassa cucina. L'operazione si fa in tre modi: ve l'ho già detto: rovinare le scuole di stato. Lasciare che vadano in malora. Impoverire i loro bilanci. Ignorare i loro bisogni. Attenuare la sorveglianza e il controllo sulle scuole private. Non controllarne la serietà. Lasciare che vi insegnino insegnanti che non hanno i titoli minimi per

insegnare. Lasciare che gli esami siano burlette.

Dare alle scuole private denaro pubblico. Questo è il punto. Dare alle scuole private denaro pubblico.

Discorso pronunciato da Piero Calamandrei al III congresso dell'Associazione a difesa della scuola nazionale (Adsn), a Roma l'11 febbraio 1950.

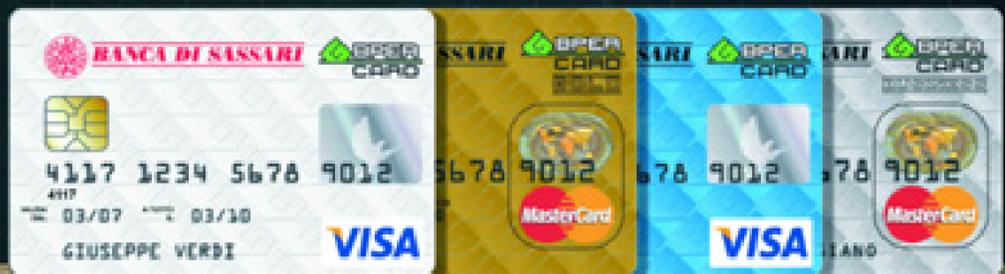
Publicato nella rivista

"Scuola democratica", 20 marzo 1950

21



CLASSIC, GOLD, REVOLVING E BUSINESS. BPERCARD QUADRUPLICA I VANTAGGI.



Sommate la **praticità** di poter prelevare e fare acquisti in tutto il mondo, il **risparmio** sulle commissioni del carburante, le **coperture assicurative gratuite**.

Aggiungete la **chiarezza sulle spese** offerta dall'estratto conto mensile e dal Servizio Clienti, la **consultazione on-line**, il **servizio blocchi** attivo 24 ore su 24 e, riservati alle carte personali, i **vantaggi gratuiti** del Club BperCard.

Moltiplicate tutto per il sistema **Classic, Gold, Revolving e Business**: avete ottenuto la **formula BperCard**, il sistema di carte di credito a saldo e rateali che il Gruppo Bancario Banca Popolare dell'Emilia Romagna ha creato per i clienti che ogni giorno scelgono i 1.200 sportelli delle sue 12 Banche.

BperCard. Pensata in grande, creata per te.



Servizio Clienti

800 440650

www.bpercard.it



Messaggio pubblicitario con finalità promozionali. Per tutte le condizioni contrattuali si veda il Foglio Informativo e il Regolamento della clientela presso ogni Banca della Banca. L'immagine della carta è soggetta ad approvazione.