

i Sardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso
fra Dipendenti Pubblici

Anno XVIII - N.1 Gennaio/Febrero 2014

Numero 1 Gennaio/Febrero 2014 - Distribuzione in abbonamento postale. In caso di mancato recapito rinvio al CMP di Cagliari - Elmas - Spec. in A.P. - 45% art. 2 comma 20/B Legge 62/96 - Filiale di Cagliari.

News CMS

La carta CMS

Vacanze di Pasqua

Salute Pediatrica

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 Gavino Monreale
San Vero Milis
Santadi
Sardara
Sarroch
Sassari
Selargius
Seneghe
Serramanna
Sestu
Settimo San Pietro
Simaxis
Sinnai
Sorso
Telti
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
 - Consorzio ASI Area Sviluppo Industriale

Ministeri

- Arma dei Carabinieri
- Aeronautica Militare
- Cortei 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
- Azienda Ospedaliero Universitaria di Cagliari

Province e Comunità Montane

- Cagliari
- Nuoro
- Oristano
- Sassari
- Carbonia - Iglesias
- 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

i Sardi

Direttore responsabile
Pietro Satta

Coordinatore Editoriale
Massimo Sainas

Staff Editoriale
Matteo Cadeddu
Roberto Bianchi
Massimo Sainas
Luisa Guidi
Rossella Flores

Progetto grafico
Massimo Sainas

Foto
Foto di copertina:
Archivio CMS

Alessandro Cani
Massimo Sainas
Archivio CMS

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



4 [CMS News]

La carta CMS
Le convenzioni CMS
La CMS diventa itinerante
I prestiti CMS

8 [turismo]

Long week a Dubai
Alghero e l'Asinara
Crociere Costa
Cina, il Triangolo Imperiale
Orroli - Antichi Ovili
Nurri - Hotel Hotel Is Stellas 3*

14 [il dentista]

Igiene orale

16 [lo psicologo]

Psicologia del ciclo di vita

17 [società]

Salute pediatrica

18 [passione&sessualità]

Drogati di sesso

La passione e i suoi rischi

20 [ambiente&salute]

Stop alle coltivazioni Ogm

21 [l'angolo del gusto]

La Zuppa Gallurese

22 [cinema]

I Film in uscita a
Gennaio e Febbraio 2014

**SEI UN DIPENDENTE PUBBLICO?
PRIMA CHIAMA NOI**

CMS

ASSOCIAZIONE DI MUTUO SOCCORSO FRA DIPENDENTI PUBBLICI

**Solidarietà - Vacanze
Prestiti a condizioni
esclusive**

☎ 070 275121 - www.ciemmeesse.it



La carta CMS !!

Siamo lieti di comunicare a tutti i soci che la CMS ha nuovamente una propria carta di credito dedicata senza alcun costo di emissione e di rinnovo annuale e con un meccanismo di addebito delle spese effettuate molto vantaggioso, che consente un risparmio di ben 50 giorni medi di valuta.

Riportiamo di seguito la scheda descrittiva della carta e vi invitiamo a contattare i ns. uffici per qualsiasi informazione.



SCHEDA PRODOTTO



CARTA CORPORATE SILVER CON ADDEBITO SUL CONTO PERSONALE

LA CARTA DI CREDITO DEDICATA AI SOCI DI **CMS - ASSOCIAZIONE MUTUO SOCCORSO**

CONVENIENTE

La prima emissione e i successivi rinnovi annuali sono gratuiti. Corporate Card, con una disponibilità mensile a partire da 1.600 euro, prevede che le spese effettuate vengano contabilizzate sul proprio conto corrente bancario dopo ben 35 giorni, con un **risparmio medio di valuta di circa 50 giorni**. Per esempio, le spese effettuate dal 26 Novembre al 26 Dicembre vengono addebitate il 31 Gennaio. Le spese di bollo non sono applicate, consentendo un risparmio annuo fino a 24,00 euro. Restano a carico del Titolare le spese di inoltro della lettera di addebito pari a 1,29 euro per l'invio cartaceo. In alternativa è possibile richiedere la lettera addebito online a condizioni di gratuità. Inoltre, la commissione spesa di rifornimento carburante pari a 0,77 euro sarà applicata solo per importo uguale o superiore a 100,00 euro. Per importi inferiori, tale commissione non verrà applicata.

INNOVATIVA

L'addebito delle spese viene effettuato sul proprio conto corrente, indipendentemente da quale sia la banca d'appoggio (incluso BancoPosta). **Non è, quindi, necessario aprire un nuovo conto o cambiare Banca.**

INTERNAZIONALE

Viene accettata ovunque sia esposto il marchio **Visa, il network internazionale** che garantisce la massima spendibilità presso oltre 27 milioni di esercizi convenzionati in tutto il mondo, e consente di prelevare denaro contante da oltre 900.000 sportelli automatici.

TRASPARENTE

La lettera di addebito che viene spedita al Titolare, con cadenza mensile, (il giorno 26 del mese) riepiloga in modo semplice e dettagliato tutte le operazioni effettuate.

RICCA DI SERVIZI

Carta Corporate Silver Visa offre un pacchetto di **servizi di assistenza e assicurazione aggiuntivi e gratuiti**, che permettono sempre e ovunque di affrontare le emergenze in totale sicurezza e tranquillità. Grazie al **Servizio via SMS, il Titolare può controllare in ogni momento il saldo della Carta ed essere avvertito per ogni transazione effettuata**. Inoltre, tutte **le transazioni possono essere comodamente visualizzate e scaricate dal sito web dedicato**, previa registrazione. In più, per eliminare le code ai caselli autostradali, è possibile richiedere **Telepass Family** e addebitare i pedaggi comodamente sulla propria Carta Corporate.

VALUE CLUB

Carta Corporate Silver Visa consente di aderire al programma fedeltà che premia gli acquisti fatti con l'accumulo di preziosi punti utili per ottenere sconti e regali esclusivi (es. MilleMiglia Alitalia, ecc.). L'adesione al Value Club ha un costo annuale di 25 euro.



Deutsche Bank
Easy





Le convenzioni della CMS

Gruppo Collu

Sconti del 10% - 15% - 20%

a seconda del marchio acquistato

Serramanna - Via E. Lussu, 50
Assemini - Via Amsicora 20
Cagliari - Via dei Giudicati 33/35

EX NOVO srl

Via Cuoco, Cagliari

Sconti esclusivi del 20%

presso tutti i punti vendita di Cagliari e provincia
Sconto non praticabile nei periodi di saldi e non cumulabili con altre promozioni

Succa Cartolibreria

Succa Sergio Company snc
34, v. deledda - 09127 Cagliari (ca)

Sconto del 10%

Editoria non Scolastica; Giocattoli e Modellismo, Cartoleria, Art. Regalo, CD, Videogames, Hi Tech

Cucine & Cucine

di Carta Lorenzo

Via Nazionale, 40
Decimo Mannu

Sconto del 40% sui prezzi di listino aran e su tutti gli arredi casa

Milano Assicurazioni

Agenzia Carlo Pais

Via Paoli, 19 - Cagliari
Via Cagliari, 197 - Assemini
Via Tiziano, 33 - Quartu Sant'Elena

Sconto del 25% su polizze RCA
Sconto del 20% su polizze diverse

Antuofermo fashion island

Antuofermo srl

Sconti del 10% sui prezzi di listino

Km. 11 - Viale Monastir - 09028 Sestu

Macro srl

Km. 10.800 S.S. 131 - Sestu

Sconti del 10% sui prezzi di listino*

Punti Vendita
Sestu - Guspini - Carbonia
*Esclusi gli articoli in esposizione con etichetta in giallo

La CMS diventa itinerante

Nell'ambito del già annunciato programma di avvicinamento della CMS ai Soci, abbiamo il piacere di comunicarvi che presso alcuni Enti l'iniziativa ha già preso avvio. Pertanto di seguito vi comunichiamo i giorni e gli orari in cui sarà possibile trovare un collaboratore CMS presso il Vs Ente. Sarà ovviamente possibile ottenere qualunque tipo di informazione, consulenza e istruire ogni pratica.

CALENDARIO CONSULENZE PRESIDISPEDALIERI 1 - SEMESTRE 2014

IGLESIAS OSPEDALE C.T.O.

Lunedì 13/01/14
Lunedì 03/02/14
Lunedì 03/03/14
Lunedì 07/04/14
Lunedì 05/05/14
Lunedì 09/06/14

MURAVERA OSPEDALE S. MERCELLINO

Venerdì 31/01/14
Venerdì 28/02/14
Venerdì 28/03/14
Venerdì 18/04/14
Venerdì 31/05/14
Venerdì 27/06/14

CARBONIA OSPEDALE SIRAI

Martedì 07/01/14
Martedì 04/02/14
Martedì 04/03/14
Martedì 01/04/14
Martedì 06/05/14

LANUSEI OSPEDALE N.S. DELLA MERCEDE

Lunedì 27/01/14
Lunedì 24/02/14
Lunedì 24/03/14
Lunedì 28/04/14
Lunedì 26/05/14
Lunedì 30/06/14



I prestiti che puoi trovare alla CMS

Esempio Prestito

€ 20.000,00

120 rate mensili TAN 6,25% TAEG 6,85% TEG 6,79%

importo rata euro: 224,56

ATTENZIONE

l'esempio sopra riportato non ha alcuna finalità promozionale o pubblicitaria, ma ha il solo obiettivo di informare correttamente i soci sulle possibilità di finanziamento attualmente offerte dalle banche convenzionate. L'effettiva impostazione della pratica viene svolta esclusivamente da agenti in attività finanziaria su mandato diretto della banca. In presenza degli adeguati presupposti creditizi si possono richiedere fino a € 40.000,00

L'esempio indicato si riferisce ad un prestito erogato a favore di un nostro socio da parte della Deutsche Bank Easy:

- Importo totale del Credito: € 19.650,00 (netto erogato alla mano)
- Costo totale del Credito: € 7.297,20
- Importo totale dovuto dal consumatore: €26.947,20 (importo totale del credito + costo totale del credito)
- Spese di istruttoria: € 300,00
- Oneri fiscali: € 50,00
- Polizza assicurativa per la protezione del credito: facoltativa e rateizzabile

Si ricorda che al fine di gestire le proprie spese in modo responsabile è essenziale, prima di sottoscrivere il contratto, prendere visione di tutte le condizioni economiche e contrattuali, facendo riferimento al documento Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori, che dovrà essere reso disponibile da chi vi proporrà il contratto, di cui inoltre potrà sempre essere richiesta copia prima della sua sottoscrizione.

Long week-end a Dubai

Dubai non è mai stata così vicina...
Partenze da Roma, Milano e Venezia
a cura della CMS



Novotel World Trade Centre (1ª Cat.) - Quota individuali di partecipazione

€749,00

Posti Limitati

La quota comprende

4 notti in camera doppia con prima colazione buffet
Mezza giornata giro della città con guida in italiano
Una cena al ristorante Entre-Nous

Un boccale di birra o un bicchiere di vino al giorno al Blue Bar
Wi-fi gratuito in camera

Navetta gratuita per i migliori centri commerciali della città e per la spiaggia del Jumeirah Beach Park

Riduzione del 25% sui massaggi al Novotel Health Club
Early check-in dalle ore 7:00

Riduzioni

due ragazzi fino a 16 anni gratuiti in camera con i genitori
Quota ragazzi: fino a 12 anni da €390,00 fino a 16 anni da €490,00

Partenze dal 9 Gennaio al 30 Aprile da Roma, Milano e Venezia
con voli diretti Emirates in classe economica

Trasferimenti da/per l'aeroporto - Meet & Greet all'arrivo a Dubai
Set da viaggio Mappamondo

* Supplemento carburante €38,00

Tasse biglietteria aerea €50,00 ca. - Cambio applicato 1 Euro = USD 1,36

Costo individuale di gestione prenotazione €50,00

Assicurazione annullamento/infornuto/bagaglio da €29,00



Alghero e Asinara

Estate 2014 - 14 e 15 Giugno

a cura della CMS In collaborazione con Visos

Programma

Sabato

Ore 08:00 Partenza da Cagliari per Alghero in Bus GT con sosta ad Abbasanta
Ore 12:00 Arrivo ad Alghero con sistemazione in Hotel 4 * con drink di benvenuto
Ore 13:00 Pranzo in Hotel con relax in piscina e passeggiata in spiaggia
Ore 17:00 Passeggiata nelle vie di Alghero
Ore 20:00 Rientro in Hotel e cena

Domenica

Ore 07:00 Colazione e partenza da Alghero per Stintino
Ore 09:30 Imbarco nella motonave per l'Asinara
con escursione in trenino e pranzo al sacco
Ore 17:30 Rientro al porto di Stintino e partenza per il rientro a Cagliari
Ore 21:00 circa Arrivo a Cagliari

Escursione all'Asinara

Il viaggio verso il Parco Nazionale dell'Asinara parte da Stintino alle ore 10:00, a bordo del traghetto "Gabbiano". Durante la traversata si costeggeranno le insenature di Stintino e si potrà ammirare la spiaggia de La Pelosa. Una volta sbarcati a Fornelli sulla zona sud dell'Isola, il viaggio proseguirà a bordo del trenino turistico, dal quale sarà possibile ammirare le bellezze del Parco comodamente seduti. Durante il percorso da Fornelli a Cala d'Oliva, estremità nord dell'isola, sarà possibile immergersi nella Natura più incontaminata per incontrare esemplari caratteristici della fauna locale, il famoso asinello bianco, cinghiali, cavalli, capre selvatiche, mufloni, falchi pellegrini, pernici sarde ed il marangone dal ciuffo. Durante il viaggio sono previste soste per ammirare i siti di maggior interesse storico-naturalistico quali il carcere di massima sicurezza di Fornelli (il famoso 41 bis), il belvedere di Cala Sant'Andrea, Punta sa Nave, dove cresce la "centaura horrida", ed il piccolo paesino di Cala d'Oliva. Durante una di queste soste, sarà possibile consumare il pranzo al sacco. La giornata proseguirà a Cala dell'Ossario, dove si trascorreranno due piacevoli ore nelle sue acque cristalline. Il viaggio terminerà intorno alle ore 17:30 nel porto di Stintino.

L'escursione viene garantita solo ed esclusivamente in condizioni meteo-marine favorevoli, sarà facoltà del comandante deciderlo la mattina stessa.
Partenza garantita per un Minimo di 40 passeggeri.

Quota di partecipazione (per i soci)

€175,00

Prezzo finito - Da confermare entro il 10 maggio

La quota comprende

Pensione completa (bevande incluse)
Assicurazione, Accompagnatori

Riduzioni

Bambini sotto 3 anni Gratis
Bambini 4/12 anni in camera con i genitori €154,00
Supplemento Camera singola €25,00



Crociere Costa

Pasqua e i grandi ponti nazionali

a cura della CMS



Pasqua in Crociera da Savona

Costa Deliziosa

16 - 27 Aprile 2014
12 Giorni

Grecia/Turchia/Egitto/Israele

Pasqua in Crociera da Savona

Costa Fortuna

15 - 24 Aprile 2014
10 Giorni

Spagna/Marocco/Portogallo

Pasqua e Ponti in Crociera da Civitavecchia

Costa NeoRomantica

20 Aprile - 01 Maggio 2014
12 Giorni

Grecia/Turchia/Malta/Francia

Data	Porto	Arrivo	Partenza	Data	Porto	Arrivo	Partenza	Data	Porto	Arrivo	Partenza
16-04	Savona		16.30	15-04	Savona		16.30	20-04	Civitavecchia/Roma	18.00	
17-04	In navigazione			16-04	In navigazione			21-04	Messina	14.00	20.00
18-04	Katakolon Grecia	13.30	19.00	17-04	Malaga	12.30	18.00	22-04	in navigazione		
19-04	Atene Pireo	13.00	19.00	18-04	Casablanca	07.30	21.30	23-04	Atene	8.00	14.30
20-04	Smirne Turchia	08.30	15.00	19-04	Cadice	09.00	18.00	24-04	Smirne	8.00	14.30
21-04	In navigazione			20-04	Lisbona	09.00	18.00	25-04	Creta	8.00	14.00
22-04	Ashdod Israele	07.00	20.00	21-04	In navigazione			26-04	in navigazione		
23-04	Port Said Egitto	07.00	09.30	22-04	Valencia	13.00	19.00	27-04	La Valletta	9.00	18.00
23-04	Alessandria Egitto	19.30	21.00	23-04	Barcellona	08.00	13.00	28-04	in navigazione		
24-04	In navigazione			24-04	Savona	09.00		29-04	Marsiglia	9.00	17.00
25-05	In navigazione							30-04	Savona	9.00	16.30
26-04	Civitavecchia	09.00	19.00					01-05	Civitavecchia/Roma	8.00	
27-04	Savona	09.00									

Trattamento Classic
Cabine interne Doppie da
€1019,00

Trattamento Classic
Cabina Interna da
€769,00

Cabina Esterna Garantita da
€978,00

Cabina Con Balcone Garantita
da €1185,00

Ragazzi gratis
Pagano €162,00 tasse e assicurazione

Trattamento Classic
Interna da
€726,00

Esterna da
€986,00

Balcone da
€1156,00

I prezzi si intendono per persona in cabina doppia tasse imbarco e assicurazioni incluse!



Cina - Il Triangolo Imperiale

Pechino - Xi'an - Shanghai da Marzo ad Ottobre 2014

a cura della CMS

in collaborazione con



È il "triangolo d'oro" della Cina: le tre città più importanti del turismo cinese in un crescendo di emozioni: un viaggio facile, entusiasmante, adatto a tutte le stagioni.

1° giorno

Italia/Pechino

Partenza per Pechino con vettore di linea IATA. Volo notturno. Pasti e film a bordo.

2° giorno

Pechino

Arrivo nelle prime ore del mattino. Primo sguardo alla città attraverso il tempio tibetano e la piazza Tienanmen. Pranzo libero. Sistemazione in hotel. Pomeriggio a disposizione per il riposo. Cena internazionale in albergo.

3° giorno

Pechino

Intera giornata di visite: la Città Proibita ed il Palazzo imperiale d'Estate. Pranzo in ristorante. In serata, banchetto speciale in ristorante con menu a base di anatra laccata.

4° giorno

Pechino

In mattinata, escursione alla Grande Muraglia. Pranzo in corso di escursione. Sulla via del ritorno, sosta alle Tombe imperiali della Dinastia Ming, con la loro Via sacra. Cena libera.

5° giorno

Pechino/Xi'an

In mattinata, visita al Tempio del Cielo. Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio, partenza in aereo per Xi'an. Trasferimento e cena internazionale in albergo.

6° giorno

Xi'an

Intera giornata di visite: la cinta muraria della dinastia Ming, la Moschea ed il quartiere musulmano, l'Esercito di terracotta a Lingtong. Pranzo in ristorante. Cena in ristorante a base di ravioli, la specialità regionale.

7° giorno

Xi'an/Shanghai

In mattinata, completamento del programma delle visite: il Piccolo esercito di terracotta (Han Yang Ling Museum). Pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio, volo per Shanghai.

Snack a bordo. Sistemazione in albergo. Cena libera.

8° giorno

Shanghai

Pensione completa. Intera giornata di visite: Il Tempio del Buddha di Giada, il giardino di Yu, la città vecchia, la via Nanchino ed il Bund. Tempo a disposizione per lo shopping nei negozi del centro. Pranzo in ristorante. Camere a disposizione fino alle 12. Cena in ristorante tipico. In serata, trasferimento in aeroporto per il volo di rientro. Volo notturno. Arrivo previsto il mattino successivo.

9° giorno

Shanghai/Italia

Arrivo previsto in mattinata.

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



La quota comprende
I passaggi aerei in classe economica vettore Iata dall'Italia alla Cina e ritorno;

Tutti gli spostamenti all'interno della Cina in aereo (classe economica), in treno (classe turistica) o con altri mezzi indicati;

L'assistenza di una guida nazionale privata in lingua italiana, scelta fra quelle dello staff esclusivo Mistral, con un minimo di dieci adesioni; nelle date selezionate, al raggiungimento di 24 adesioni, la guida sarà sostituita da un accompagnatore in partenza dall'Italia;

Tutti i trasferimenti, le visite indicate, gli ingressi con assistenza di guide locali parlanti l'italiano

La sistemazione negli alberghi indicati o similari della stessa categoria con prima colazione americana

Tutti i pasti indicati nei vari programmi; il tè ed una prima bevanda analcolica durante i pasti;

Il facchinaggio
Le percentuali di servizio
La polizza multirischi turismo
Le speciali condizioni di garanzia per l'annullamento

La quota non comprende
Quota iscrizione (comprensiva di kit da viaggio e garanzia annullamento: €95,00 per persona

Tasse aeroportuali da €300,00 a €460,00 da riconfermare all'atto dell'emissione

Visto Turistico di ingresso singolo in Cina su base individuale: €105,00 per persona

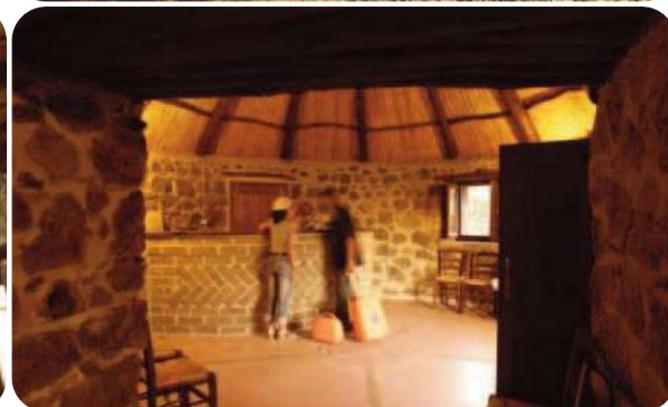
Le bevande oltre a quanto sopra indicato
Le mance
I pasti indicati come "liberi" nei vari programmi

Le spese a carattere personale
Tutto quanto non incluso alla voce "le quote comprendono"

Possibilità di estensioni a fine Tour
Disponibili anche tour di 12 e 15 giorni!

Data	DBL	SGL	Data	DBL	SGL
03/03/2014	1465,00	1710,00	07/07/2014	1573,00	1818,00
10/03/2014	1465,00	1710,00	14/07/2014	1573,00	1818,00
17/03/2014	1465,00	1710,00	21/07/2014	1617,00	1862,00
24/03/2014	1465,00	1710,00	28/07/2014	1617	1862
31/03/2014	1465,00	1710,00	04/08/2014	1710,00	1955,00
07/04/2014	1573,00	1818,00	11/08/2014	1710,00	1955,00
14/04/2014	1573,00	1818,00	18/08/2014	1602,00	1887,00
21/04/2014	1573,00	1818,00	25/08/2014	1602,00	1887,00
28/04/2014	1573,00	1818,00	01/09/2014	1602,00	1887,00
05/05/2014	1573,00	181,008	08/09/2014	1602,00	1887,00
12/05/2014	1573,00	1818,00	15/09/2014	1602,00	1887,00
19/05/2014	1573,00	1818,00	22/09/2014	1602,00	1887,00
26/05/2014	1573,00	1818,00	29/09/2014	1602,00	1887,00
02/06/2014	1573,00	1818,00	06/10/2014	1602,00	1887,00
09/06/2014	1573,00	1818,00	13/10/2014	1602,00	1887,00
16/06/2014	1573,00	1818,00	20/10/2014	1465,00	1749,00
23/06/2014	1573,00	1818,00	27/10/2014	1465,00	1749,00
30/06/2014	1573,00	1818,00			

Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



Antichi Ovili di Orroli

da Gennaio a Marzo 2014
immersi tra i profumi della macchia mediterranea

a cura della CMS



Quota di partecipazione (per i soci) con contributo CMS

offerta valida dal 01/01/14 al 31/03/2014

€ 78,00

La quota comprende

Il programma prevede un giorno di pensione completa con cena del sabato, pernottamento in camera doppia, colazione e pranzo tipico della domenica.

Riduzioni 3°/4° letto:

Bimbi 0/5 anni non compiuti: €20,00

(gratis nel letto con i genitori) in 3° e 4° letto;

Bimbi 5/10 anni non compiuti : €38,00 in 3° letto - €33,00 in 4° letto;

Da 10 anni in su : €73,00 in 3° e 4° letto.

Camera singola: €85,00.

Si consiglia una tempestiva prenotazione in quanto i posti sono limitati.

Il Villaggio Antichi Ovili di Orroli sorge sulle pendici dell'antico vulcano Pizziogu, a 700 m d'altezza, e gode di una stupenda vista sul parco e sull'area della necropoli neolitica di "Su Motti". Nato dall'originale interpretazione architettonica delle tipiche dimore dei pastori, e immerso tra i profumi della macchia mediterranea, è luogo speciale per un soggiorno rilassante ma anche punto di partenza ideale per un itinerario alla scoperta di un inedito angolo di Sardegna.



Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



Lago Flumendosa Nurri

Da Gennaio ad Aprile all'Hotel Is Istellas 3*
nelle splendide rive del Lago Flumendosa

a cura della CMS



Quota di partecipazione (per i soci)
Quota a persona, a notte, in camera doppia standard

Gennaio 2013/Aprile 2014

Esclusi: Capodanno - Pasqua - Lunedì dell'Angelo - dal 25/04 al 1/05/2014

€75,00

Pensione completa con menù hotel a cena

€70,00

Pensione completa con menù pizza a cena

Riduzioni:

Bimbi 0/10 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto 50%.

Possibilità di fare delle escursioni in battello
sul Lago Flumendosa con partenza dall'hotel.

Il Complesso Turistico Istellas sorge sulle rive del lago Flumendosa, in una cornice naturale e tranquilla. Struttura moderna e attrezzata, dispone di 13 camere con le possibili composizioni: camere doppie o matrimoniali con letto aggiunto, con sopralco o letto a castello aggiunto, 1 appartamento composto da 3 camere matrimoniali, bar, ristorante, palestra, piscina, teatro e sala convegni. La qualità dei servizi e l'ottima posizione ne fanno una meta ideale non solo per le vacanze, ma anche per riunioni e incontri di lavoro.



Per informazioni e/o prenotazioni: CMS dal lunedì al venerdì, 9.00/13.00 e 15.00/19.00, Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.



Igiene Orale

Tutti (... o quasi tutti!!) hanno uno spazzolino e il dentifricio e li usano quotidianamente e tanti usano anche il collutorio.

Dott.ssa Cristiana Corrias - Odontoiatra

Via Dalmazia 33 Selargius 09047 (Ca) - 070841509 - cristianacorrias@tiscali.it



Eppure, quando si va dal dentista la bocca non è in ordine, ci si sente dire che i denti non sono puliti bene, che c'è troppa placca e tartaro, che ci sono nuove carie e infezioni parodontali. Senza una corretta informazione, e purtroppo lo scopo delle pubblicità è di vendere prodotti, non di

prevenire le malattie della bocca, si possono fare tanti errori nella scelta degli strumenti, nel loro utilizzo, nel tempo e nell'attenzione da dedicare all'igiene quotidiana della bocca.

Se venissero messe in pratica correttamente e scrupolosamente tutte le istruzioni che vengono date

dallo specialista e che hanno solide basi scientifiche, si potrebbero prevenire o ridurre il più possibile sia le carie, sia le infezioni gengivali. In molti desiderano una "pozione magica" che possa prevenire le carie e la parodontite, ma fino ad oggi l'unica prevenzione possibile è la rimozione meccanica della placca batterica dai denti e dalle gengive utilizzando lo spazzolino e soprattutto il filo interdentale.

Spazzolino:

Scegliere uno spazzolino da denti con il manico rigido e le setole medio-morbide, infatti più le setole sono flessibili meglio raggiungono le superfici dentali e interdentali senza abradere lo smalto e traumatizzare le gengive.

Più la testa dello spazzolino è piccola, più è maneggevole e riesce a muoversi facilmente nella bocca. L'uso di uno spazzolino rotante può facilitare chi ha poca manualità.

Filo interdentale:

Il filo interdentale, non è un optional, rimuove la placca batterica dal solco gengivale e dalle superfici interdentali, dove le setole dello spazzolino non arrivano.

In commercio si trovano vari tipi di filo interdentale (cerato, non cerato, nastriforme, spugnoso).

Se non vi è una indicazione specifica dello specialista, il filo interdentale cerato è il più facile da utilizzare e va bene quando le gengive sono sane e non ci sono spazi vuoti tra i denti.

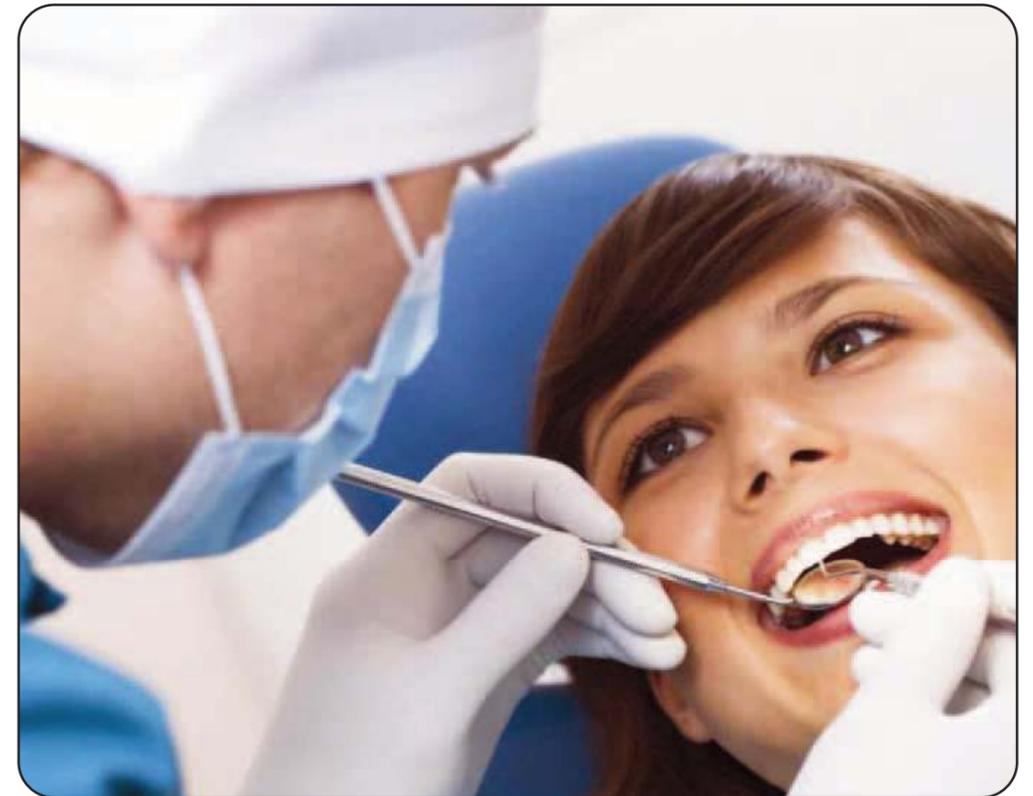
Scovolino interdentale:

Gli scovolini interdentali assomigliano alle spazzole per pulire le bottiglie, in miniatura, puliscono con un movimento di va e vieni e si utilizzano se vi è spazio tra i denti o nelle zone di difficile accesso per lo spazzolino.

Sono indicati assieme all'ago passafilo in caso di apparecchi ortodontici e protesi fisse.

Dentifricio:

I dentifrici hanno azione detergente e aiutano a rimuovere la placca batterica lasciando un gusto fresco



e profumato. Ma, c'è il rischio di sentire i denti più puliti di quanto siano in realtà.

Il componente più importante dei dentifrici è il fluoro per la sua azione batteriostatica e remineralizzante, ma è scarsamente efficace se sui denti c'è accumulo di placca. Alcuni dentifrici medicati possono avere la loro utilità per ridurre la sensibilità dentinale o ostacolare la proliferazione batterica e funzionano quando vi è l'indicazione e se usati correttamente.

Alcuni dentifrici in commercio sono troppo abrasivi e associati a spazzolini duri possono danneggiare sia i denti che le gengive.

Collutorio:

I collutori non sostituiscono mai lo spazzolino e il filo interdentale, hanno un gusto gradevole, ma sono poco efficaci sulla placca batterica. Solo i collutori a base di clorexidina hanno un'azione antibatterica e vengono prescritti dallo specialista per periodi limitati in

presenza di infezioni e dopo interventi chirurgici.

Concludendo per mantenere la bocca sana è molto importante concentrarsi su una accurata rimozione della placca batterica da tutte le superfici dentali dopo i pasti, o almeno una volta al giorno, seguendo le istruzioni dello specialista che personalizzerà la tecnica a seconda della dentatura, consigliando gli strumenti più idonei e le procedure più adatte. ■





un bilancio della propria vita; a ciò si accompagnano altri eventi stressanti come la malattia (propria o dei familiari), la vedovanza e la solitudine. Diverse ricerche hanno infatti messo in evidenza la comparsa di numerose manifestazioni di disagio psichico legate alla malattia e alla morte del coniuge: sentimenti di impotenza, difficoltà nell'elaborare sentimenti di lutto legati alla mancanza del convivente, incapacità di riorganizzare la propria vita prima concentrata sull'assistenza del malato.

Psicologia del ciclo di vita

L'età senile: dinamiche emotive ed esistenziali dell'anziano

Dott.ssa Francesca Fadda

Psicologa Psicoterapeuta - Studio Psicologico - Via Cino da Pistoia, 6 Cagliari - Cell. 3492929662

Nell'età anziana, come succede per la funzionalità corporea e le abilità cognitive, anche i processi emozionali subiscono un rallentamento, generando una modificazione più o meno marcata dell'espressione e del riconoscimento delle emozioni.

In questa fase di vita, l'area emotiva è spesso influenzata anche da diversi fattori sociali, vissuti frequentemente come logoranti; infatti, l'inizio dell'età anziana è caratterizzato da profonde e faticose trasformazioni legate soprattutto alla struttura familiare, che pre-

vede l'acquisizione di nuovi ruoli come quello dei nonni, e al ruolo lavorativo che invece viene meno con il pensionamento.

L'allontanamento dei figli da casa può generare la cosiddetta "sindrome del nido vuoto" legata ad un senso di inutilità e di abbandono.

In alcuni anziani, molto centrati sulla famiglia, la nascita di nipoti e l'assunzione del ruolo di nonni rappresentano due aspetti estremamente positivi; infatti i nipoti forniscono un senso di continuità e vitalità e, con la loro presenza, contribuiscono a colmare i vuoti emotivi di questa età.

Anche il pensionamento rappresenta un momento delicato e complesso, che può portare ad esiti positivi, quando la persona dedica piacevolmente il suo tempo alla famiglia e ai propri hobby, o ad esiti depressivi, quando prevale invece un senso di inutilità e di vuoto, perché la persona non trova una modalità creativa e positiva di gestire il tempo e le energie prima impiegate nell'attività lavorativa.

In questa fase di vita si aggiunge anche la necessità di affrontare il pesante pensiero della morte che, inevitabilmente, pone l'anziano davanti alla necessità di compiere

In generale, qualsiasi evento stressante debba affrontare, l'anziano deve riorganizzare la propria vita in modo radicale e ciò può comportare un accentuarsi delle manifestazioni di disagio psichico.

Gli anziani isolati e meno integrati socialmente godono di minor salute psicofisica e sono più soggetti a manifestazioni di tipo psicopatologico e/o a malattia, al contrario di quelli attivi e ben integrati che riescono con più facilità, ma non senza difficoltà, a riorganizzare la propria vita e a trovare delle motivazioni per guardare al futuro.

Una delle risorse principali che viene utilizzata dall'anziano per affrontare questi eventi è la relazione di coppia. E' fondamentale che i coniugi siano in grado di sostenersi reciprocamente, per far fronte ai sentimenti depressivi che possono incomberne dopo l'uscita dei figli da casa, con il pensionamento e con il decadimento fisico. ■



non sanno chi c'è dietro un blog o un sito informativo: non di rado si tratta di informazione non certificata, non sostenuta da veri medici e da veri pediatri. L'informazione in rete è dunque una sfida nuova, che richiede un notevole rigore soprattutto per quanto riguarda la salute dei bambini. Da qui nasce il progetto del canale educativo dell'ANSA con l'obiettivo di offrire notizie e approfondimenti certificati da medici esperti del settore.

Siti affidabili e seri, però, ci sono già da tempo: un esempio è proprio il nostro www.GuidaGenitori.it che da ben 15 anni offre solo ed esclusivamente informazione medica revisionata da specialisti nella branca trattata. Inoltre abbiamo il famoso bollino blu definito dal codice HON

Il web si conferma un serbatoio irrinunciabile di informazioni, anche nel settore più delicato: quello della salute e, soprattutto quella dell'area pediatrica.

Sono, infatti, sempre di più le mamme che si affidano ad internet. Una indagine della Società Italiana di Pediatria conferma la tendenza delle mamme a cercare sempre più informazioni di salute sul web, proprio come quando si cercava nelle enciclopedie mediche, per essere sempre più formate nell'area salute e benessere. La notizia è stata diffusa in occasione della presentazione presso l'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma del canale Salute&Benessere Bambini dell'ANSA, alla presenza del ministro della Salute Beatrice Lorenzin. Non sono solo italiane le mamme che utilizzano il web: in Europa sono circa 135 milioni e di queste le italiane sono circa 11 milioni. Le norvegesi sono in assoluto quelle che si connettono di più: l'83% del totale. Le italiane sono quelle con il più alto tasso di crescita di utilizzo del web: +25% dal 2008 al 2010. L'obiettivo che spinge a connettersi alla rete, è proprio la salute dei bambini, al primo posto delle ricerche per il 56% del campione

Salute Pediatrica

Sempre più mamme si informano sul web

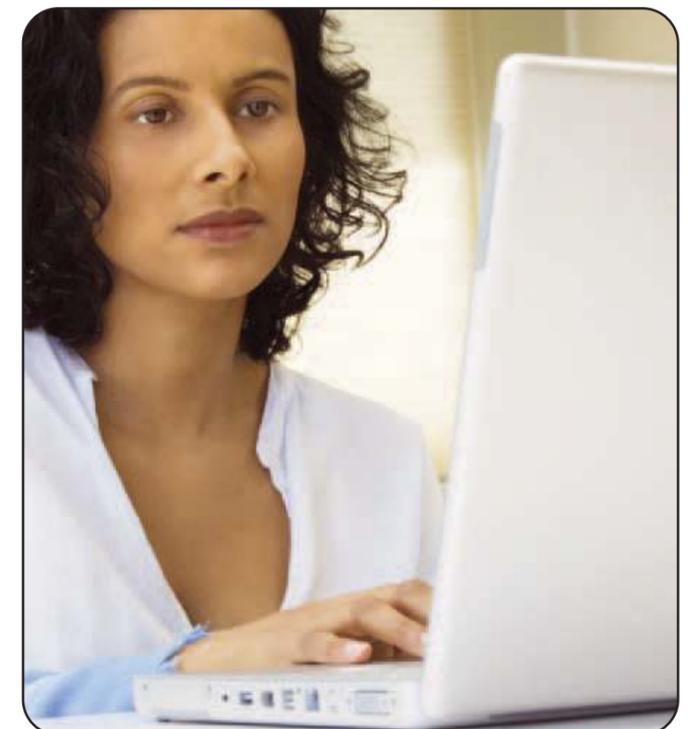
Rossella Flores

esaminato di 2.770 donne italiane. Moltissime sono anche le donne che si connettono per avere informazioni sulla gravidanza. L'atteggiamento delle mamme nei confronti delle notizie cambia a seconda dell'età del bambino. Durante i primi mesi e fino ai due anni di vita, le donne sono, sostanzialmente delle "onnivore del web". Il Prof. Corsello, presidente della S.I.P. ha ribadito la necessità di favorire la corretta informazione sui temi della salute in età pediatrica, anche in chiave di prevenzione, attraverso un canale informativo qualificato a disposizione delle famiglie.

Lo stesso Ministro della Salute, onorevole Beatrice Lorenzin, ha parlato del rischio che la cattiva informazione può comportare sulla salute. Infatti esistono siti internet non qualificati, che fanno informazione a basso costo, ossia di scarsa qualità, esponendo gli utenti a scelte sba-

gliate, con ripercussioni sulla salute dei più deboli, come i bambini. Altro rischio è che spesso gli utenti

per - Health On the Net - il certificato numerato viene rilasciato solo su verifica di precise regole. ■



Drogati di sesso

Osessione e dipendenza sessuale, parliamo di disturbo o malattia?

Luisa Guidi



In principio fu Micheal Douglas. Negli anni '90, la notizia del ricovero dell'attore americano per curare l'ossessione e la dipendenza sessuale colpì l'opinione pubblica e aprì, anche tra gli esperti, una discussione tutt'altro che risolta: si può davvero parlare di dipendenza sessuale?

Quali sono le cause dell'ipersessualità? Quali i criteri per definirla? *L'individuo ipersessuale.*

Una persona ipersessuale vive un marcato desiderio sessuale caratterizzato da un'ideazione erotica pervasiva e continua e dalla ricerca compulsiva di partner e di esperienze sessuali sempre diverse.

Ma per considerare l'ipersessualità come un disturbo e ipotizzare una dipendenza sessuale occorre che il soggetto viva queste pulsioni come disfunzionali, le riconosca come

fonte di disagio o di sofferenza e sperimenti limitazioni e conseguenze negative date dall'ossessione sessuale. Per esempio, l'impoverimento dei rapporti affettivi, la rottura di relazioni pregresse a causa dovute a tradimenti, la sensazione di perdere il controllo sulla propria vita sono importanti indicatori di patologia.

Sesso come droga.

Psicologia e sessuologia non hanno ancora individuato con chiarezza i meccanismi del piacere e le dinamiche della pulsione sessuale; è però noto che l'atto sessuale provoca il rilascio di neurotrasmettitori che stimolano i circuiti cerebrali del piacere e questo spiegherebbe perché alcuni soggetti si legano al sesso come fosse una droga. Le indagini sulle "nuove dipendenze", le dipendenze senza droga, avviate negli ultimi vent'anni mettono in luce

che qualunque cosa generi piacere psichico è potenzialmente oggetto d'abuso e di dipendenza.

Internet, shopping, gioco d'azzardo, amore, sport si sono evidenziati come ambiti di addiction per milioni di persone che ne abusano ossessivamente e compulsivamente alla stregua di alcol e cocaina.

I fattori predisponenti.

È evidente che non tutti gli individui sono esposti allo stesso rischio di dipendenza. Molti ricercatori sottolineano che i dipendenti sessuali sono biologicamente predisposti alla ipersessualità. Ma questa ipotesi non da conto dei fattori psicologici, legati all'esperienza, che certamente favoriscono l'emergere di disordini nella sfera sessuale.

La storia di soggetti ipersessuali presenta con frequenza episodi di abuso durante l'infanzia e la dipendenza

sessuale in età adulta rappresenterebbe un tentativo di sottrarsi al trauma subito. In altri casi, la compulsione erotica è collegata a un conflitto nell'identità e rappresenta un tentativo di scindere l'affettività dalla sessualità perché si percepisce la prima come minacciosa e fonte di forti sentimenti di inadeguatezza.

È il caso di soggetti omosessuali che non riescono a integrare della personalità la pulsione verso persone dello stesso sesso o che rifiutano, più o meno consciamente, di innamorarsene. Cambiare più partner, oggettivare la relazione attraverso la sessualità diventa la "scappatoia" per evitare coinvolgimenti amorosi e mantenere un controllo illusorio sulla propria vita. Proprio la spinta narcisistica verso il controllo è un tratto che accomuna i dipendenti sessuali più attivi, che usano la sessualità per confermare se stessi e il proprio potere sugli altri ed alimentare un sentimento del potere ai limiti della psicosi. Le vicende politiche italiane (e non solo) degli ultimi anni esemplificano bene questo processo. Berlusconi docet.

Cosa dice il DSM.

Il Manuale Diagnostico Psichiatrico, nella sua quarta edizione, non include la dipendenza sessuale come disturbo a se stante mentre considera l'ipersessualità come sintomo nel quadro di alcune forme di psicosi.

Ma sembra che le cose stiano per cambiare e che nella quinta edizione del Manuale in uscita nel 2013, la dipendenza sessuale verrà inserita come patologia a se stante e ne verrà delineato il quadro e i criteri diagnostici. Ma certo non occorrono etichette per riconoscere l'esistenza del disturbo che, con la diffusione di Internet, è sempre più diffuso dato che siti e social-network aumentano enormemente la possibilità per i soggetti ipersessuali di trovare partner sempre diversi e nutrire l'ideazione ossessiva grazie all'enorme disponibilità di materiale pornografico. ■



La Passione e i suoi rischi

Passione, esperienza forte e difficile senza pensare alle destabilizzazioni

Matteo Cadeddu

Il lato bello della passione è il fatto di provare emozioni, sentimenti di dipendenza, legame fisico, azzardo sessuale, sottomissione e potere reciproco.

Questo tipo di amore parte da una speciale chimica che impone scelte spesso irragionevoli, che però appaiono come le uniche da percorrere.

La letteratura ha scritto tanto sulle passioni, raccontando cosa si prova: la sensazione di entrare in un tunnel senza via di uscita, come essere su una barca a vela in mezzo al vento, mentre la vita precedente si dissolve e nessuna decisione appare impossibile. Tutto è molto difficile e molto facile nello stesso tempo perché le emozioni impongono scelte rapide, a volte pericolose, dettate dal sentimento che si prova. Si rompono le regole, se siamo all'interno di una storia, si tradisce la fiducia delle persone amate, si costruiscono bugie, si diventa astuti nel trovare tempo e spazio.

Quello che è chiaro nella passione è che si dipende dall'altro/a, la persona che amiamo occupa ossessivamente i nostri pensieri: ricordiamo odori, gesti, il corpo ci ricorda le sensazioni che abbiamo provato, il pensiero della persona amata ci distrae da ogni altro compito, con il richiamo al film di cui siamo interpreti, insieme all'amante. Ci sentiamo morire se non arriva la telefonata, il messaggio, se non ci vediamo, se non facciamo l'amore. Nella passione sono le emozioni che

ci tengono imprigionati, duriamo fatica a far funzionare la nostra vita di tutti i giorni, i legami, i figli.

È come il canto delle sirene, ci trasporta altrove, il sesso viene desiderato, è eccitante, come forse non avevamo mai provato. La passione ha solo all'inizio una possibilità di scelta, solo in questa fase possiamo decidere se la vogliamo attraversare o dobbiamo tornare indietro. Una volta entrati nel gioco non possiamo guidarlo, né contenere i danni. Vivere la passione è una esperienza straordinaria, unica.

Se ne usciamo sconfitti, se perdiamo l'illusione che possa durare per sempre, se capiamo senza ombra di dubbi, attraverso la gelosia, l'insoddisfazione, le attese deluse, che non sarà mai il nostro futuro, allora siamo di nuovo nel principio realistico, è una esperienza a tempo che in genere diventa eterna se siamo noi ad essere lasciati. In ambedue i casi attivi o passivi nella decisione di smettere, dobbiamo imparare ad affrontare le cicatrici, il rifiuto, la negazione, senza negare niente. Siamo stati fortunati ad avere provato i sentimenti forti, la

dipendenza, il dolore del legame, siamo stati fortunati a capire che ogni cosa che ha una forte intensità tende in genere a bruciare. La passione è una delle esperienze possibili, basta conoscerne il lato pericoloso, perché si oppone alla continuità e se vogliamo inserirla nella vita normale, in genere si ribella alla calma della disciplina e della continuità e inizia a sparire dalla nostra vita. Nella passione il sesso è libero dai tabù prevalenti e al femminile la libertà di espressione nasce dalla dipendenza e dalle emozioni. Il sesso in una coppia stabile ha altre caratteristiche, è come un piccolo fuoco che possiamo stabilizzare. Spesso il sesso della continuità viene spento per trascuratezza, come se permettessimo alla sicurezza di mangiare abusivamente le emozioni rendendo povere le relazioni, senza emozioni e spazi, senza segreti e sorprese. Copriamo il sesso di tabù, con i partner ufficiali spesso diventiamo esecutori e non creatori.

La passione viene spesso alimentata da tradimenti, dal proibito e più regole si infrangono più pensiamo di

avere trovato l'amore, perché soprattutto se tendiamo a distruggere tutte le nostre regole importanti, senza saperlo, siamo costretti a valorizzare il sentimento che proviamo.

Quando si scopre il tradimento si possono avere due scenari: si accende la passione anche nella coppia stabile o al contrario si desidera separarsi e scappare. Chi vuole restare insieme deve imparare una difficile navigazione: ricostruire è un nuovo riconoscimento e richiede che sappiamo accettare e non rifiutare le sorprese che l'altra/o aveva dentro di sé.

Ricostruire non è mai sopportare, accontentarsi, sminuire, desidera che si riaccendano le emozioni, i desideri anche della quiete, della sicurezza di una persona che abbiamo amato e che ha passato del tempo importante con noi. Il passato non deve tornare è il futuro che si deve presentare davanti a noi con la capacità di mettere in gioco altre parti di noi.

Spesso scoprire che l'altra/o è una persona diversa, ci aiuta a rimettere in moto le nostre risorse segrete e a farle funzionare. ■



Stop alle coltivazioni Ogm

In Europa ci sono troppi rischi per le coltivazioni di organismi geneticamente modificati

Roberto Bianchi



L'Assemblea di Strasburgo dice "NO" alla coltivazione in Europa di organismi geneticamente modificati e chiede alla Commissione europea di non fare proposte o rinnovare l'autorizzazione di qualsiasi varietà Ogm, "fino a quando i metodi di valutazione del rischio non saranno stati notevolmente migliorati". L'appello degli eurodeputati, approvato a larga maggioranza arriva in vista di una prossima decisione dei 28 Stati membri sull'autorizzazione al mais transgenico 1507 dell'americana Pioneer, attesa entro il prossimo 8 febbraio. Mancano le condizioni per la tutela degli ecosistemi - Il Parlamento europeo non solo chie-

de di vietarlo, ma sollecita l'esecutivo Ue a non andare oltre i suoi poteri prendendo una decisione in caso dell'ennesimo rinvio da parte degli Stati membri, tenendo conto che mancano "le condizioni per la tutela di particolari ecosistemi, ambienti o aree geografiche", come prevede la legge. La stessa Commissione Ue è finita nel mirino dei giudici europei per come ha gestito lo spinoso dossier delle coltivazioni transgeniche: nel dicembre scorso il Tribunale dell'Ue ha annullato l'autorizzazione alla patata ogm Amflora della Basf - in realtà mai decollata - mentre a settembre è stata giudicata "inadempiente" per aver ritardato la procedura di

autorizzazione alla coltura del mais Ogm 1507. Lo stesso mais bocciato dall'Europarlamento e su cui gli Stati membri stentano a trovare la maggioranza qualificata necessaria a decidere. Il mais della discordia. A dare una soluzione potrebbe essere l'Italia durante il suo semestre di presidenza dell'Ue, rilanciando la proposta di lasciare liberi gli Stati membri se coltivare o meno Ogm. "Sarebbe veramente scandaloso se la Commissione Ue si nascondesse dietro l'assenza di una maggioranza qualificata del Consiglio e passasse oltre il parere del Parlamento europeo per autorizzare la coltivazione di questo mais" ha commentato la liberale francese Corinne Lepage,

fra i promotori della risoluzione insieme all'italiano Andrea Zanoni (Pd). Paesi contrari a Ogm siano liberi di scegliere - "Prima di proseguire a livello europeo sugli Ogm - afferma Zanoni - bisogna assicurare dal punto di vista normativo che i Paesi contrari al transgenico come l'Italia possano tutelare i propri consumatori". Una tutela che non sempre l'Europarlamento difende a spada tratta visto che mercoledì scorso ha dato via libera al polline contaminato da Ogm nel miele venduto in Europa senza doverlo obbligatoriamente indicare nell'etichetta, a condizione che non superi la soglia dello 0,9% del prodotto. ■



Zuppa Gallurese o Suppa Cuata

Massimo Sainas

Tipica della zona nord-orientale della Sardegna, si prepara con strati di pane raffermo bagnati con brodo di carne vacca, eventualmente insaporito con della carne di pecora, alternati con formaggio fresco vaccino e a discrezione, del pecorino stagionato. Possono essere aggiunti vari odori quali menta e finocchio selvatico. Piatto principe delle tavole dei galluresi, sia per le classi agiate che per le classi meno abbienti. La zuppa gallurese è considerata il primo per antonomasia dei pranzi nuziali noti con il termine di "li coi".

Preparazione

Fare il brodo rigorosamente di carne fresca con sedano, cipolla, prezzemolo, un pomodoro pelato, alloro. In una ciotola mettere abbondante pecorino grattugiato, prezzemolo, menta, basilico, pomodoro secco e pepe. Tritare insieme tutti gli ingredienti per ottenere pecorino aromatizzato. Iniziare a preparare la teglia; tagliare il pane in fette di circa 1 cm di spessore e il formaggio in fettine sottili. Fare un primo strato di pane, cospargere con abbondante pecorino aromatizzato e coprire con il formaggio. Fare un'altro strato di pane, ancora abbondante pecorino e formaggio. A questo punto bagnare con il brodo di carne, il pane deve essere bagnato bene fino all'ultimo strato, per farlo penetrare bene aiutarsi con una forchetta, bucherellando bene il pane. Terminare con uno strato di formaggio e pecorino aromatizzato. Il pane con la mollica più compatta dà il risultato migliore! Infornare a 180° finché risulta una crosticina dorata, leggermente asciutto ma non troppo! ■

Ingredienti:

- 2 filoncini di pane di semola di grano duro raffermo
- 1,500 ml circa di brodo di carne
- 800 gr. circa di formaggio fresco di vacca o pecorino fresco
- 400 gr. abbondante formaggio pecorino sardo stagionato
- Sedano, Cipolla
- Pomodoro secco
- Prezzemolo
- 1 pomodoro pelato
- Alloro, Menta
- Olio extra vergine di oliva
- Sale, Pepe



I Film in uscita a Gennaio e Febbraio

Grandi film italiani ed il cinema di Hollywood con i film candidati agli Oscar

a cura di Massimo Sainas

Il Procuratore

nazione U.S.A. / Gran Bretagna
regia Ridley Scott
genere Drammatico
cast M. Fassbender, B. Pitt, P. Cruz, J. Bardem, C. Diaz, B. Ganz

Un avvocato che si muove a metà strada tra il mondo criminale dei suoi clienti e una vita regolare decide di tentare il colpo della vita trattando una partita di droga. Il carico, però sparisce e lui, i suoi soci e la donna che ama finiscono nel mirino del Cartello.

Nebraska

nazione U.S.A.
regia Alexander Payne
genere Drammatico
cast B. Dern, W. Forte
Un'anziano padre alcolizzato intraprende un viaggio in macchina dal Montana al Nebraska insieme al figlio, con il quale ha un pessimo rapporto, per ritirare un milione di dollari del premio di una lotteria.

The Wolf of Wall Street

nazione U.S.A.
regia Martin Scorsese

genere Biografico/Drammatico
cast L. Di Caprio, M. Conaughy, J. Favreau, M. Robbie
Basata su una storia vera, l'ascesa e la caduta di un broker di Wall Street che finisce implicato in uno scandalo.

Tutta colpa di Freud

nazione Italia
regia Paolo Genovese
genere Commedia
cast M. Giallini, V. Puccini, A. Foglietta, C. Gerini, V. Marchioni, A. Gassman, D. Liotti, M. Mattioli, P. Calabresi, G. Tognazzi

Un psicoanalista si trova a far fronte ai problemi e ai guai creati dalle sue tre figlie.

A spasso con i dinosauri

nazione GB/U.S.A./Australia
regia Barry Cook
cast Neil Nightingale
genere Animazione/Avventura
tecnologia 3D
Un dinosauro emarginato dal branco riesce a diventare un eroe.

La mia classe

nazione Italia
regia Daniele Gaglianone
genere Drammatico
cast V. Mastandrea, B. Balde, M. Bhuiyan, G. Cabral

Durante le riprese di un film ambientato in una classe la realtà prende il sopravvento sulla finzione. "La mia classe" è interpretato da extracomunitari nel ruolo di se stessi mentre imparano l'italiano dall'insegnante Valerio Mastandrea; a un certo punto però la realtà prende il sopravvento sulla finzione e la storia non può più proseguire secondo copione, ma prende una strada imprevista. Il film che è prodotto da Axelotil Film di Arcopinto, KimeraFilm e Relief con Rai Cinema, è stato presentato con successo a Venezia alle Giornate degli Autori, nel frattempo ha partecipato e sta tuttora partecipando a numerosi festival internazionali, ed è stato considerato dall'Agis Scuola particolarmente adatto alla visione nelle scuole per l'alto valore culturale.

Last Vegas

nazione U.S.A.
regia Jon Turteltaub
genere Commedia
cast R. De Niro, M. Douglas, M. Freeman, K. Kline, 50 cent, M. Cohen

I quattro amici pensionati Billy, Paddy, Archie e Sam si conoscono da sempre; in occasione dell'addio al celibato di Billy, l'incallito scapolo del gruppo che ha finalmente deciso di sposare la sua compagna (ovviamente molto più giovane di lui), partono per Las Vegas con il proposito di rivivere i loro giorni di gloria, dimenticandosi della loro vera età. Ben presto però i quattro si renderanno conto che la Città del peccato è molto cambiata da quella che ricordavano e che la loro amicizia non è poi così solida come credevano. Torneranno i nostri attempati eroi a farla da padroni in quello che un tempo era stato il loro regno?

Dallas Buyers Club

nazione U.S.A.
regia Jean-Marc Vallée
genere Drammatico/Biografico
cast M. Conaughy, J. Leto, J. Garner, D. Roberts, S. Zahn

Nel 1986 l'Hiv è una malattia relativamente poco conosciuta, per cui non si conoscono terapie efficaci e che si crede relegata alla comunità gay. Ron, eterosessuale e omofobico, si scopre malato e scopre anche sulla sua pelle che le sperimentazioni farmaceutiche possono nuocere quanto il virus. Intenzionato a non arrendersi, Ron cerca cure alternative, sia pur non autorizzate dalle autorità, e crea un'organizzazione illegale per acquistare e rivendere questi farmaci.



I segreti di Osage County

nazione U.S.A.
regia John Wells
genere Drammatico
cast M. Streep, J. Roberts, E. McGregor, C. Cooper, J. Nicholson

Le donne della famiglia Weston sono tutte molto forti e determinate, ma non si parlano da vari anni dopo che un evento drammatico ha diviso la loro famiglia. Costrette a tornare nella casa in cui sono cresciute, e in cui abita la temibile madre, si confronteranno con il passato.

All Is Lost

nazione U.S.A.
regia J.C. Chandor
genere Drammatico
cast R. Redford

Un uomo sta solcando le acque dell'Oceano Indiano. È solo a bordo del suo yacht da dodici metri. In seguito alla collisione con un container abbandonato tra le acque, le attrezzature di bordo risultano fuori uso, lasciandolo abbandonato a sé



stesso. Il sopraggiungere di una terribile tempesta metterà a repentaglio la sua vita e a dura prova le sue capacità di navigazione. Affidandosi alle mappe e ad anni di esperienza al timone, dovrà combattere contro gli elementi della natura per salvare la pelle e ritrovare la rotta.

Hansel & Gretel e la strega della foresta nera

nazione U.S.A.
regia Duane Journey
genere Commedia / Horror
cast M. Quinn, M. Welch, L. Boyle, R. Gallegos, L. Munro, C. Elwes

Un fratello e una sorella combattono una strega che attira i teenagers nella sua casa in periferia grazie a un mix molto invitante di marijuana. Quello che i ragazzi non sanno è che l'obiettivo della strega è mangiarli per acquistare la loro giovinezza.

A proposito di Davis

nazione U.S.A.
regia Ethan Coen • Joel Coen
genere Drammatico



cast O. Isaac, C. Mulligan, J. Timberlake, F. Abraham, M. Casella, J. Goodman

Llewyn Davis è un cantautore folk dei primi anni Sessanta, che vive nel Greenwich Village e vorrebbe presentare a un discografico il suo disco d'esordio, Inside Llewyn Davis. La sua vita non è facile: senza soldi e senza una casa, cocchiato e attaccabrighe, Llewyn passa da un appartamento all'altro nel gelido inverno di New York portandosi dietro la chitarra, gli LP inventati e un gatto di nome Ulysses. Il sogno sembra realizzarsi quando Llewyn parte alla volta di Chicago per un'audizione con il discografico Bud Grossman.

RoboCop (2014)

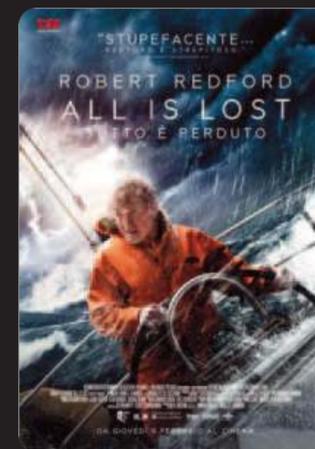
nazione U.S.A.
regia José Padilha
genere Azione / Fantascienza
cast J. Kinnaman, A. Cornish, G. Oldman, M. Keaton, S. Jackson, A. Garcia, M. Ferrer

Nella Detroit del 2028 il coraggioso agente di Polizia, e padre amorevole, Alex è ferito gravemente. La multinazionale OniCorp vede in lui la possibilità di creare un super-poliziotto metà uomo metà robot per combattere il crimine dilagante.

Smetto quando voglio

nazione Italia
regia Sydney Sibilia
genere Commedia
cast E. Leo, V. Solarino, L. De Rienzo, N. Marcorè, V. Aprea, P. Calabresi, S. Fresi, L. Lavia, P. Sermoniti,

Sette ricercatori italiani, brillanti ma



disoccupati, elaborano un piano per guadagnare bene e uscire dalla crisi. Peccato che la loro idea non sia esattamente legale...

The Monuments Men

nazione U.S.A. / Germania
regia George Clooney
genere Dramm/Storico/Azione
cast G. Clooney, C. Blanchett, M. Damon, B. Murray, J. Goodman

Dopo la II Guerra Mondiale un plotone speciale è incaricato di recuperare le opere d'arte trafugate dai nazisti e restituirle ai legittimi proprietari.

Sotto una buona stella

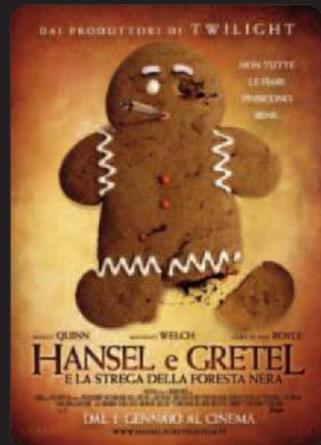
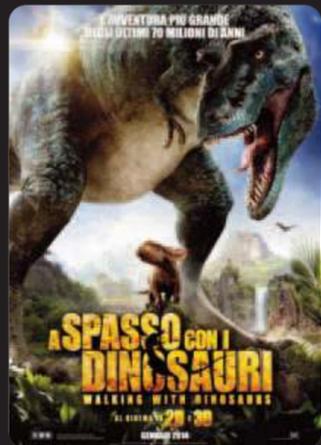
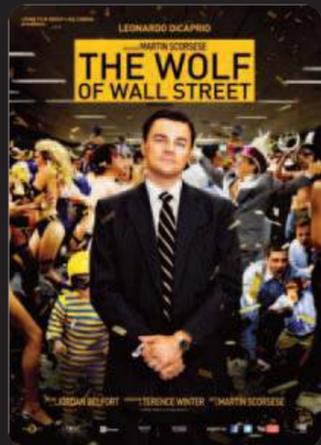
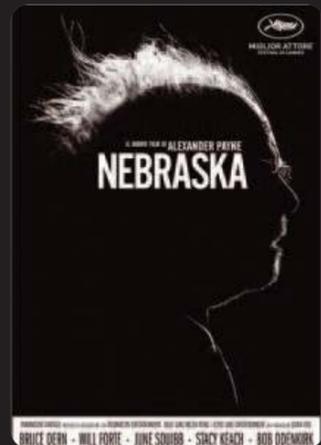
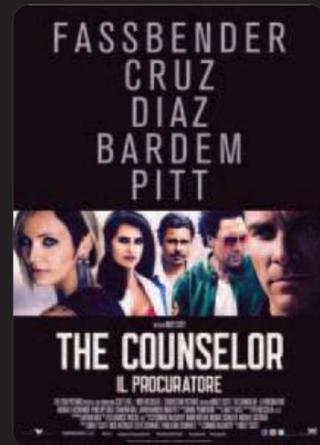
nazione Italia
regia Carlo Verdone
genere Commedia
cast C. Verdone, P. Cortellesi, T. Falco, F. Sciarappa

Un gestore di titoli azionari si ritrova da un giorno all'altro single e senza soldi. La convivenza forzata con i figli lo spingerà a cercare di adattarsi a un mondo che non capisce più.

Il mistero di Dante

nazione U.S.A.
regia Louis Nero
genere Biogr/Storico/Thriller
cast F. Abraham, D. Casale, M. Sabatino, T. Hackford, F. Zeffirelli, S. Agosti, V. Manfredi

Una biografia di Dante Alighieri che mette in luce i rapporti del poeta con le sette iniziatiche e esoteriche del tempo.



L'amica migliore
è quella che
scegli tu.



Message pubblicitario con finalità promozionale. Per il dettaglio delle condizioni economiche e commerciali delle carte di credito, si rimanda ai leggi informativi disponibili in filiale e pubblicati sul sito www.bpercard.it. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali delle carte ripalti si rimanda al documento informativo europeo di base sul credito ai consumatori, reperibile presso gli sportelli delle Banche del Gruppo BPER.

BperCard. L'amica impagabile.

L'amica migliore è quella che scegli di avere sempre al tuo fianco.

BperCard è come un'amica pronta a farti in quattro per te.

In versione **Classic**, **Gold**, **Socio** o **MyPlan** sa sempre come offrirti vantaggi ed opportunità esclusive.

BperCard Classic
L'amica che hai sempre desiderato.



BperCard Gold
L'amica che tutti ti invidiano.



BperCard Socio
L'amica che sa farti sentire speciale.



BperCard MyPlan
L'amica che anticipa i tuoi desideri.



Scopri tutti i servizi di BperCard. Inquadra il codice Qr con il tuo telefono e accedi ai contenuti extra.

Servizio Clienti 800 440650 www.bpercard.it