

i **Sardi**

Il giornale della CMS

Associazione di Mutuo Soccorso
fra Dipendenti Pubblici

Anno XVIII - N.1 Gennaio - Febbraio 2013

Speciale Pasqua

Arezzo

Orosei

Malta

Cracovia

Bruxelles e Fiandre

Croazia

Grecia

Sharm el Sheikh

CMS informa

Prosegue l'iniziativa

“la CMS si avvicina ai soci”

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
- 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
- Azienda Ospedaliero Universitaria di Cagliari

Provincie
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
Claudio Cadeddu
Roberto Bianchi
Massimo Sainas
Luisa Guidi

Progetto grafico
Massimo Sainas

Foto
Foto di copertina:
Massimo Sainas

Alessandro Cani

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 [turismo]
Speciale Pasqua

Arezzo - Cenacolo di Montauto
Orosei - Hotel Baia Marina
Olbia - Geovillage
Olbia - Hotel Alessandro
Cala Gonone - Club Hotel La Conchiglia
Tour della Croazia
Minitour di Bruxelles e Fiandre
Sharm el Sheikh

12 [cms news]
Prosegue l'iniziativa "la CMS si avvicina ai soci"

14 [l'avvocato]
Confermata l'impugnabilità
del preavviso di fermo amministrativo

15 [l'assicuratore]
Rassicuriamoci - Le novità utili per il 2013

16 [la psicoterapeuta]
La Biologia delle Credenze

18 [il dentista]
L'esame radiologico

19 [società]
I matrimoni bianchi

20 [società]
L'adolescenza oggi

21 [cultura]
"Diario" di un paese altamente incivile
Il libro di Fiamma Satta

22 [cinema]
I Film in uscita a Gennaio, Febbraio, Marzo



NON FARTI
PELARE!!!

SEI UN DIPENDENTE PUBBLICO?
PRIMA CHIAMA NOI



ASSOCIAZIONE DI MUTUO SOCCORSO FRA DIPENDENTI PUBBLICI

Solidarietà - Vacanze
Prestiti a condizioni
esclusive



☎ 070 275121 - www.ciemmeesse.it



Arezzo

Cenacolo di Montauto fino al 31 Dicembre 2013
a cura della CMS



Quota di partecipazione (per i soci)

€ 50,00

al giorno in pensione completa

€ 40,00

al giorno in mezza completa

Camere disponibili: doppie e singole (per famiglie con figli camere vicine)

Riduzioni:

Bimbi sino a 10 anni: sconto del 50%

Offerta valida sino a dicembre 2013 (previa disponibilità)

Distanze da alcuni centri di particolare attrazione turistica:

Assisi 96 km - Siena 97 km - Firenze 109 km

Arezzo 35 km - Perugia 81 km - Orvieto 143

Il luogo in cui vivono le suore del Cenacolo è un antico convento cappuccino costruito nel 1570 in seguito ad una promessa fatta dai conti di Montauto a S. Francesco in uno dei suoi passaggi nella strada che porta da La Verna a Montecasale. Il convento è immerso nelle colline Toscane al confine con l'Umbria ed è stato abitato fino al 1958 dai frati e dal 1960 dalle suore del Cenacolo.

La zona è particolarmente conosciuta per le opere di Piero della Francesca, uno dei più grandi pittori del 1400, nato a San Sepolcro.

<http://www.pierodellafrancesca.it/h>

ome.php

Le opere che si possono visitare:

- La Resurrezione: Museo civico di Sansepolcro (distanza dal convento: 14 Km);
- La Madonna del Parto: a Monterchi (distanza dal convento: 14 Km);
- La leggenda della vera Croce nella Chiesa di s. Francesco ad Arezzo (distanza dal convento: 24 Km)

Particolarmente conosciuto è il paese di Anghiari, uno dei borghi medievali più belli d'Italia.

Distanza dal Convento 6 Km

<http://www.anghiari.it/new/>



Pasqua a Orosei

Hotel Baia Marina dal 24 Marzo al 4 Aprile 2013
a cura della CMS



L'Hotel Baia Marina, di recente costruzione, è stato realizzato a circa un chilometro dalla spiaggia della Marina di Orosei, alla periferia del paese, in un contesto dove i profumi degli alberi di agrumi e di ulivi rendono l'atmosfera davvero speciale per una vacanza all'insegna del più assoluto relax. Ubicato nel Golfo di Orosei, vicino alla foce del fiume Cedrino e sotto il Monte Tuttavista, il paese di Orosei è il luogo ideale per un soggiorno tranquillo: ricco di negozi tradizionali di arte locale, artigianato e cucina, si trova a soli 12 km dalla riserva naturale di Bidderrosa che comprende 5 km di spiagge intatte e 500 acri di pini e ginepri selvatici.

Quota di partecipazione (per i soci) - Minimo 2 notti

€ 68,00

al giorno in pensione completa

€ 53,00

al giorno in mezza pensione

Quote a persona, a notte in camera doppia standard, bevande ai pasti incluse (1/2 lt di acqua ed 1/4 di vino della casa)

Riduzioni:

3° letto: 0-1,99 anni in camera con 2 adulti: gratis; 2-11,99 anni in camera con 2 adulti: €25,00 in mezza pensione - €35,00 in pensione completa; Dai 12 anni in su: €36,00 in mezza pensione - €53,00 in pensione completa.

Supplementi:

Camera Singola: €73,00 a notte in mezza pensione - €93,00 a notte in pensione completa

Pranzo di Pasqua e Pasquetta (per chi prenota in mezza pensione): €30,00 a persona, a pasto, bevande incluse.

Per ogni partecipante è compreso un biglietto omaggio per visitare l'acquario di Cala Gonone e le grotte di Ispinigoli durante i giorni di soggiorno.



Pasqua a Olbia

Geovillage Hotel dal 29 Marzo al 1 Aprile
a cura della CMS

Quota di partecipazione (per i soci)

Pacchetto 2 Notti - € 173,00

Pacchetto 3 Notti - € 223,00

I pacchetti, a persona, comprendono: Camera doppia standard; trattamento di pensione completa, inclusi Gran Buffè di Pasqua e Gran Buffè di Pasquetta (acqua inclusa); 1 ingresso per persona al Percorso Benessere Cala Moresca, sconto del 35% sui trattamenti estetici e massaggi della Beauty & Spa; Ingresso gratuito al Centro Fitness, Centro Nuoto e Centro Tennis; Serate con musica dal vivo e intrattenimenti vari; Laboratori creativi per bambini dai 3 ai 14 anni (su prenotazione, disponibilità limitata).

Riduzioni:

Bimbi da 0 a 5 anni in camera con 2 adulti: gratis - Dai 6 ai 14 anni in camera con 2 adulti: -50%

Consegna camere: dalle ore 14 - Rilascio Camere: dalle ore 11

Il Geovillage Hotel si trova a nord della Sardegna, vicino al centro città ed alle spiagge. Il complesso alberghiero è stato costruito sul pendio di una collina e offre una speciale vista panoramica della sagoma dell'isola di Tavolara. La struttura è circondata da 15 ettari di meravigliosi giardini mediterranei. Disegnato da Geocenter SPA, il Geovillage offre, oltre ad altri servizi, un centro sportivo per nuotatori professionisti e tennisti ed un nuovo centro salute e benessere di 2000 mq. Si trova a soli 8 km dall'aeroporto ed a 15 km dal campo da golf Il Pevero. Vicino ad Olbia, da dove è possibile visitare l'arcipelago della Maddalena (1 ora di traghetto), alla Costa Smeralda (a 15 km dal suggestivo Porto Cervo), il Geovillage Hotel è ideale per trascorrere una vacanza rilassante o per organizzare meeting indimenticabili.

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



Pasqua a Olbia

Hotel Alessandro dal 29 Marzo al 1 Aprile
a cura della CMS

L' Alessandro Hotel nasce nel 2007 e sorge su una piccola collina offrendo una vista mozzafiato sul Golfo di Olbia e sul paesaggio circostante, immerso in un giardino mediterraneo ricco di essenze e colori. Dalla grande piscina potrete rilassarvi immersi nell'acqua e nel panorama che si aprirà davanti a voi. La struttura dispone di 74 camere spaziose, calde nei loro colori di terra e ocra, legno e cotto, per darvi un ambiente accogliente e rilassante per le vostre vacanze.

Quota di partecipazione (per i soci)

Pacchetto 2 Notti - € 175,00

Pacchetto 3 Notti - € 260,00

Le quote comprendono

29 Marzo 2013 (per il pacchetto da 3 notti)

Arrivo in Hotel dopo le 15:00; Sistemazione in camera doppia o matrimoniale; Cena in Hotel.

30 Marzo 2013

Colazione in Hotel e partenza per l'escursione a Mamoiada e Orgosolo; Arrivo in tarda mattinata a Orgosolo e successiva visita guidata del paese; Pranzo tipico a Mamoiada e successiva visita guidata del paese e dei suoi musei; Rientro in Hotel nel tardo pomeriggio oppure arrivo in hotel dopo le 15:00 per chi usufruisce del pacchetto due notti; Cena in Hotel.

31 Marzo 2013

Colazione in Hotel; Ricco Pranzo Pasquale in Hotel; Pomeriggio con intrattenimento (giochi di carte, proiezione film, giochi di società); Cena in Hotel; Intrattenimento musicale.

01 Aprile 2013

Brunch in Hotel dalle ore 10:30 alle 13:30; Escursione al sito archeologico "Pozzo Sacro" alle 14:30; Rilascio camere entro le 16:00.

Riduzioni: Bimbi da 0 a 5 anni in camera con 2 adulti: gratis - Dai 6 ai 14 anni in camera con 2 adulti: -50%

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



Pasqua a Cala Gonone

Club Hotel La Conchiglia 4* dal 30 Marzo al 1 Aprile
a cura della CMS

L'Hotel La Conchiglia è situato sulla costa orientale della Sardegna, nel cuore di Cala Gonone in posizione centrale nel bellissimo Golfo di Orosei. Caratterizzato da interni moderni, dispone di camere confortevoli dotate di balconi e viste sul mare.



Quota di partecipazione (per i soci)

Pacchetto Coppie € 280,00

Dalla cena di Sabato 30 Marzo al pranzo del lunedì 01 Aprile il pacchetto comprende:
Pensione Completa con acqua e vino incluse ai pasti, con sistemazione in camera Doppia.

Pacchetto Famiglie 1 € 320,00

Dalla cena di Sabato 30 Marzo al pranzo del lunedì 01 Aprile il pacchetto comprende:
Pensione Completa con acqua e vino incluse ai pasti, sistemazione in camera Tripla (2 adulti con 1 bimbo fino a 16 anni)

Pacchetto Famiglie 2 € 340,00

Dalla cena di Sabato 30 Marzo al pranzo del lunedì 01 Aprile il pacchetto comprende:
Pensione Completa con acqua e vino incluse ai pasti, sistemazione in camera Quadrupla (2 adulti con 2 bimbi fino a 16 anni). Per una eventuale terza notte aggiunta, il prezzo a persona sarà di €55,00 per gli adulti, €20,00 aggiunta di 1 bimbo fino a 16 anni, €30,00 aggiunta di 2 bimbi fino a 16 anni.

Disponibilità Limitata!!!

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



1° Giorno - 29 Marzo: Cagliari * Trieste * Abbazia
Ritrovo dei Sigg. Partecipanti all'aeroporto di Cagliari/Elmas due ore prima della partenza ed incontro con il ns. assistente. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza sul volo diretto per Trieste. Arrivo e disbrigo delle formalità di sbarco. Incontro con la Ns. Assistenza, sistemazione in bus privato e trasferimento in hotel ad Abbazia. Sistemazione nelle camere riservate e Cena fredda. Pernottamento in Hotel.

2° Giorno - 30 Marzo: Grotte Di Postumia * Abbazia
Prima Colazione in Hotel.
Sistemazione in bus privato e partenza per l'escursione di mezza giornata alle Grotte di Postumia (ingresso incluso) il più grande complesso cavernicolo del Carso, nonché il più visitato d'Europa. Tempo libero per il pranzo. Nel pomeriggio, rientro ad Abbazia e pomeriggio dedicato al tour guidato della città, "perla" del turismo croato, con visita della Chiesa di San Giacomo, eretta attorno al 1420 da una colonia dei benedettini profughi del convento friulano di S. Pietro di Rosazzo, e della Villa Angioina, fatta costruire dal patrizio fiumano Iginio Scarpa nel 1844. In serata, rientro in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

3° Giorno - 31 Marzo: Pola * Rovigno * Parenzo * Abbazia
Prima Colazione in Hotel. Sistemazione

in bus privato, partenza alla volta di Pola e sosta per la visita dell'Arena, monumento emblema della città, e del Tempio romano di Augusto, costruito nel I secolo d.C. per glorificare l'imperatore e la città. Proseguimento alla volta di Rovigno; visita guidata della città vecchia, con la Chiesa di Sant'Eufemia, al cui interno sono conservate le reliquie di sant'Eufemia in un sarcofago romano del VI secolo (adattato nel XV secolo).

La chiesa contiene diversi tesori e opere d'arte, tra cui statue gotiche del XV secolo e dipinti del XVI e XVII secolo. Proseguimento con la visita del battistero della SS. Trinità e del convento francescano. Tempo libero per il pranzo. Nel pomeriggio, partenza alla volta di Parenzo, con tour guidato del centro storico di impronta romana e della basilica Eufrasiana, risalente al V secolo ma ampliata nel VI sotto il vescovo

Tour della Croazia

Dal 29 Marzo al 1 Aprile
a cura della CMS

Volo diretto da Cagliari dal 29/03 al 01/04
Quota di partecipazione (per i soci)

Quota base € 700,00
Prenota prima € 670,00*

* vendibile sino ad esaurimento posti della Formula "Speciale Prenota Prima"

La quota comprende
Cagliari/Trieste/Cagliari con volo diretto della compagnia Ryanair (incluso 1 bagaglio a mano - 1 collo a persona 10 kg - dimensioni massime 55 x 40 x 20 - condizioni da sito www.ryanair.it). Sistemazione in Hotel 5* ad Abbazia durante tutto il tour. Trattamento di Mezza Pensione come da programma (cena fredda il 1° giorno + 2 cene in hotel incluso 1/2 di acqua e 1/4 di vino). Bus GT per le escursioni ed i trasferimenti come da programma ed accompagnatore parlante italiano per tutta la durata del tour. Guide locali per le seguenti visite: Abbazia, Rovigno, Parenzo, Pola e Trieste. - Ingresso alle Grotte di Postumia con visita in trenino e audio guida. Tassa di Soggiorno. Polizza Assicurativa: assistenza sanitaria, rimborso spese mediche e bagaglio.

La quota non comprende
Tasse aeroportuali €40,00 - Quota di Apertura Pratica Agenzia €30,00. Supplemento facoltativo per imbarcare in stiva un bagaglio da 15 kg €30,00 (condizioni da sito www.ryanair.it). Ingressi non inclusi: Basilica Eufrasiana, Villa Angioina, Arena, Tempio di Augusto (€15,00 circa) + ingressi facoltativi durante la passeggiata panoramica a Trieste. Bevande non menzionate, mance, ingressi non menzionati e tutto quanto non è specificato nella "Quota Comprende"

Suppl.: Singola: €60,00 * - Rid.: Chd 2/12 yrs: €120,00 - Trattamento di Mezza Pensione Incluse Bevande ai Pasti

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

dell'Impero bizantino Eufrazio, e divenuta patrimonio dell'umanità dell'Unesco nel 1997. In serata, rientro ad Abbazia. Cena e pernottamento in hotel.

4° Giorno - 01 Aprile: Abbazia * Trieste * Cagliari
Prima Colazione in Hotel. Sistemazione in bus privato e partenza alla volta di Trieste. Passeggiata panoramica guidata con partenza dalla zona di San Giusto e proseguimento verso il nucleo più antico della città con arrivo in Piazza dell'Unità d'Italia, il salotto buono della città. Pranzo libero. Nel pomeriggio, trasferimento all'aeroporto di Trieste, in tempo utile per il disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo diretto per Cagliari. Arrivo. Fine dei Ns. servizi.

N.B.: causa ragioni tecniche, l'itinerario e l'ordine di effettuazione delle visite potrebbero subire variazioni.



1° Giorno
29 Marzo: Cagliari * Bruxelles
Ritrovo dei Sigg. Partecipanti all'aeroporto di Cagliari/Elmas due ore prima della partenza ed incontro con il ns. assistente. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza sul volo diretto per Chaleroi. Arrivo e disbrigo delle formalità di sbarco. Incontro con la Ns. Assistenza, sistemazione in bus privato e trasferimento in hotel a

Bruxelles. Sistemazione nelle camere riservate. Cena e Pernottamento in Hotel.

2° Giorno
30 Marzo: Bruxelles * Anversa
Prima Colazione in Hotel. Sistemazione in bus privato e partenza per l'escursione di mezza giornata alla scoperta del centro storico di Bruxelles, capitale del Belgio e sede della Commissione Europea e del

Consiglio dell'Unione Europea. In programma: la Grand Place, centro artistico-monumentale della città, il Palazzo Municipale, emblematico esempio di architettura gotica, l'Atomium, uno dei più famosi simboli di Bruxelles e la fontana barocca denominata Manneken Pis. Si visiteranno inoltre Concattedrale dei Santi Michele e Gudula, in stile gotico brabantino e la Chiesa di San Giovanni Battista al Beghinaggio, uno dei più bei esempi d'architettura barocca in Belgio e la Basilica del Sacro Cuore. Pranzo libero. Nel primo pomeriggio, trasferimento ad Anversa, città intellettuale delle Fiandre. Visita del castello medievale Het Steen (esterno), la Cattedrale di Nostra Signora, che incorpora la più alta torre del Paese, che con i suoi 123 metri è una delle più alte d'Europa e al cui interno sono conservati numerosi capolavori di Rubens, la piazza del mercato, sulla quale si affacciano i principali monumenti della città e la Casa di Rubens, uno splendido edificio seicentesco, adibito a museo con diverse opere

del maestro e le sue collezioni. In serata, rientro in hotel. Cena e Pernottamento in Hotel.

3° Giorno - 31 Marzo: Gand * Bruges
Prima Colazione in Hotel. Sistemazione in bus privato e partenza per un'escursione di giornata intera alla scoperta di Gand e Bruges. Arrivo a Gand, capoluogo delle Fiandre Orientali e dichiarata Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco; si visiterà l'immensa Cattedrale di San Bavone, la cui facciata è sormontata dalla famosa Torre di Belfort; passeggiando lungo il fiume si potranno inoltre ammirare le case fiamminghe delle Corporazioni, costruite tra il 1200 e il 1600. Pranzo libero. Nel primo pomeriggio, partenza alla volta di Bruges, il cui centro storico è stato proclamato nel 2000 Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Visita della Chiesa di Nostra Signora, al cui interno è conservata la statua Madonna col Bambino di Michelangelo, del Belfort (esterno), la torre civica simbolo della città, la Basilica del Sacro Sangue ed il Municipio (esterno), il più antico palazzo comunale del Belgio. In serata, rientro in hotel. Cena e Pernottamento in Hotel.

4° Giorno
01 Aprile: Bruxelles * Cagliari
Prima Colazione in Hotel. Sistemazione in bus privato e partenza alla volta dell'aeroporto di Chaleroi in tempo utile per il disbrigo delle formalità d'imbarco. Partenza con volo diretto per Cagliari. Arrivo. Fine dei Ns. servizi.

Hotel Bedford 4*
Situato nel cuore di Bruxelles, a solo 450 m dalla famosa Grand Place e accanto al terminal dell'Eurostar/Thalys, il Bedford Hotel & Congress Centre offre tutte le comodità e la tradizione di un albergo 4. Tra i vari servizi offerti si annoverano 326 camere ben arredate, servizio di catering per un massimo di 560 persone, connessione internet wireless, parcheggio coperto, ristorante gastronomico, centro fitness, piano bar e Internet Point.*

Bruxelles e Fiandre

Minitour dal 29 Marzo al 2 Aprile
a cura della CMS

Volo diretto da Cagliari dal 29/03 al 01/04

Quota di partecipazione (per i soci)

da € 632,00*

(*) Quota vendibile sino ad esaurimento posti con la tariffa speciale

La quota comprende

Trasporto aereo Cagliari/Bruxelles/Cagliari con volo diretto della compagnia Ryanair (incluso il trasporto di 1 bagaglio a mano, 1 collo a persona 10 kg - dimensioni massime 55 x 40 x 20 - condizioni come da sito www.ryanair.it). Sistemazione in Hotel 4* a Bruxelles durante tutto il tour. Trattamento di Mezza Pensione come da programma (dalla cena del 1°giorno alla prima colazione dell'ultimo giorno). Bus GT per le escursioni ed i trasferimenti come da programma. Guide parlanti italiano per tutte le escursioni in programma. Polizza Assicurativa: assistenza sanitaria, rimborso spese mediche e bagaglio.

La quota non comprende

Tasse aeroportuali €40,00 - Quota di Apertura Pratica Agenzia €30,00. Supplemento facoltativo per 1 bagaglio in stiva da 15 kg € 30,00 (condizioni come da sito www.ryanair.it). Ingressi non inclusi: Nostra Signora di Anversa, Casa di Rubens, Agnello Mistico nella Chiesa di San Bavone (€15,00 circa). Bevande, mance, ingressi e tutto quanto non è specificato nella "Quota Comprende"

Suppl.: Camera Singola €115,00 *

Riduzioni: Quota Bambini: 02 - 06 anni n.c. €440,00 - Quota Bambini 06 - 12 anni n.c. €560,00

Operativo Voli - Orari soggetti a Riconferma (Cagliari - Bruxelles 10:45 - 13:20) (Bruxelles - Cagliari: 12:55 - 15:20)

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



"Domina Coral Bay"
Resort Spa & Casinò 5*

Una Settimana
in "Camera Oasis"
All Inclusive

Pasqua a Sharm el Sheikh

dal 24 Marzo al 5 Maggio partenze ogni Domenica
a cura della CMS

Volo diretto da Cagliari dal 29/03 al 05/05

Quota di partecipazione (per i soci)

Partenze

24/31 Marzo

Pasqua - 31 Marzo/07 Aprile

07/14 Aprile

14/21 Aprile

21/28 Aprile

28 Aprile/05 Maggio

Tariffe

da € 670,00

a € 770,00

da € 770,00

a € 870,00

da € 670,00

a € 770,00

da € 670,00

a € 770,00

da € 670,00

a € 770,00

da € 670,00

a € 770,00

Riduzioni

Aquamarine Pool AI	€ 50,00
Aquamarine Beach AI	€ 70,00
Sultan Pool AI	€ 130,00
Sultan Beach AI	€ 160,00
Harem AI	€ 150,00
King's Lake FB	€ 320,00
Prestige Pool HB	€ 400,00
Prestige Sea View HB	€ 460,00
Suppl. singola (Oasis) da	€ 136,00

Speciale Prenota Prima

* €200 a coppia per prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima della partenza con saldo anticipato

* €150 a coppia per prenotazioni pervenute almeno 45 giorni prima della partenza con saldo anticipato

€50 a coppia per prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima della partenza

€250 "Formula Minigruppo" min. 6 adulti per prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima della partenza

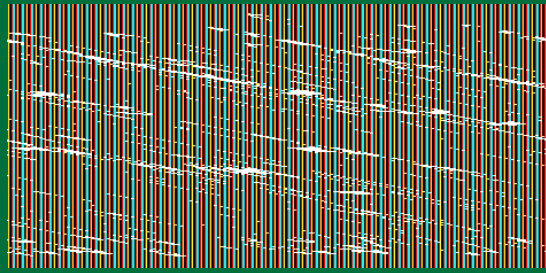
* Promozione valida solo per passeggeri adulti - Bambini Gratis in Hotel 1° Bambino di età inferiore ai 12 anni non compiuti in camera con 2 Adulti €399

La quota comprende: Cagliari/Sharm/Cagliari con volo charter - Trasferimenti dall'aeroporto all'albergo prescelto e vv. - Soggiorno presso l'Hotel prescelto col trattamento indicato Polizza Assicurativa: assistenza sanitaria, rimborso spese mediche e bagaglio.

La quota non comprende: Tasse aeroportuali €70,00 - Spese Visto e Tasse Egiziane €45,00 - Apertura Pratica Agenzia €30,00

Eventuale supplemento carburante verrà comunicato prima della partenza -Mance, Ingressi e tutto quanto non specificato nella "Quota Comprende"

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



Prosegue l'iniziativa “la CMS si avvicina ai soci”

L'iniziativa lanciata con lo scorso numero de “iSardi” ha riscontrato un notevole gradimento non solo fra i soci, ma anche da parte di diversi altri che ancora non lo erano, tanto che ben 23 dipendenti sono diventati nuovi soci della CMS, grazie alla praticità di questo nuovo servizio.

In realtà si è trattato prevalentemente di persone che già avevano sentito parlare della CMS, apprezzandone lo spirito e la bontà dei servizi offerti, e che avevano quindi già maturato l'intenzione di iscriversi, ma che per ragioni legate soprattutto all'assenza di tempo avevano sempre procrastinato il momento in cui recarsi presso gli uffici della CMS per la materiale sottoscrizione della relativa modulistica. Numerose poi sono state le richieste di informazioni e chiarimenti, e particolare interesse è stato manifestato per il nuovo conto corrente così detto “conto carta” della Deutsche Bank, la cui novità sta nell'assenza di alcun costo di gestione e addirittura senza neanche l'addebito dei bolli che com'è noto è una tassa di oltre 30€ annue che lo Stato riscuote da ogni conto corrente bancario o postale che sia. Diverse sono state anche le richieste di simulazioni ed i preventivi di prestito, sia con delegazione di pagamento che mediante altra forma di addebito (per esempio con addebito della rata sul proprio conto corrente).

Spesso si è voluto anche verificare la convenienza della nostra proposta con altre, magari della propria banca, ma ancor più spesso si è voluto semplicemente riscontrare come il prestito in corso fosse davvero competitivo così come era stato prospettato in sede di stipula. Molte richieste hanno anche riguardato la possibilità di rinegoziare il mutuo ipotecario posto in essere magari diversi anni fa, ma in questo caso la risposta è stata sempre di pazientare, perché quello che si ha è certamente migliore di quello nuovo che si andrebbe ad accendere in questo momento, non foss'altro perché lo spread a favore della Banca oggi è davvero notevole, spesso anche 3-4 punti percentuali in più rispetto a quello contratto appena pochi anni fa.

Insomma l'esperimento è stato più che soddisfacente, tanto che si è deciso di proseguire con l'iniziativa e semmai di rafforzarla, rendendola in molti Enti un appuntamento fisso. L'idea di fondo di questa nostra iniziativa è che riteniamo sia più agevole che si sposti uno di noi piuttosto che far muovere in trasferta dieci di voi da luoghi come Iglesias, Carbonia, Guspini, o da Lanusei piuttosto che da Nuoro. Ovviamente, il successo dell'iniziativa sarà tanto maggiore quanto più Voi sarete capaci di “disturbaci” chiamandoci prima di venire a trovarvi, e facendo sapere ai vostri colleghi e amici di questa nuova opportunità messa in piedi dalla CMS. Per ora desideria-

mo comunque manifestare il nostro plauso e ringraziamento ai numerosi soci che si sono adoperati con la nostra collaboratrice dott.sa Curci in occasione delle sue visite presso di Voi. Vi ricordiamo infine che potete contattarci al solito numero della CMS 070 275121 all'indirizzo e-mail info@ciemmeesse.it oppure inviando un sms al 345 3839978 e verrete poi richiamati, ed infine Vi invitiamo a visitare anche il nostro web site all'indirizzo: www.ciemmeesse.it.

Vi sollecitiamo, infine, a farci pervenire proposte e suggerimenti certamente idonei a contribuire al miglioramento del nostro servizio.

In questa fase un po' sperimentale questo sarà accessibile nella provincia di Cagliari ma confidiamo, se darà i risultati auspicati, di poterlo estendere nelle altre province sarde, in particolar modo in quelle nelle quali non abbiamo sede.

Il Presidente CMS
Rag. Pasquale Biasoli



Campagna promozionale
**PORTA
&
PARTY**

**Sei già un nostro socio?
Vuoi diventarlo?**

**Presentaci 2 soci, oppure
iscrivi te ed un amico, e la
CMS ti offre un weekend di
2 notti in pensione completa**

Ahiò !!



CAPITALE	RATA IN 60 MESI TAN: 6,25% - TAEG: 7,19%	RATA IN 72 MESI TAN: 6,25% - TAEG: 7,08%	RATA IN 120 MESI TAN: 5,75% - TAEG: 7,23%
10.000	194,49	166,91	109,77
20.000	388,99	333,82	219,54
30.000	583,48	500,73	329,31
40.000	777,97	667,65	439,08

PERCHÉ I NOSTRI PRESTITI SONO UNICI:

- ✓ **TASSI EFFETTIVI:** a prescindere da età ed anzianità di servizio
- ✓ **MINIMA BUROCRAZIA:** doc. identità, cod. fiscale e 2 buste paga (salvo altre richieste dell'Ente)
- ✓ **TEMPI MINIMI:** le erogazioni avvengono ogni settimana
- ✓ **NO C/C:** le rate vengono addebitate in busta paga
- ✓ **NO LIMITI:** i prestiti vengono concessi anche in presenza di altri finanziamenti fuori busta
- ✓ **NO ASSICURAZIONE:** non è obbligatoria l'assicurazione
- ✓ **NO VINCOLI:** potete rinnovare in ogni momento il vostro prestito prima della scadenza

*L'attività creditizia è svolta da Istituti di Credito convenzionati.



Confermata l'impugnabilità del preavviso di fermo amministrativo (C.Cass. ord. 17844/2012)

Il preavviso di fermo amministrativo è un atto che il destinatario è legittimato a impugnare davanti al giudice tributario ovvero ordinario a seconda del debito

Diego Conte – diegoconte.8@gmail.com - SLC – Consulenza Legale e Tributaria – www.dirittodimpresa.com

Il preavviso di fermo è un atto autonomamente impugnabile, perché contiene una pretesa dell'Amministrazione e la giurisdizione spetta al giudice tributario nel caso il sia azionato per crediti tributari, al giudice ordinario negli altri casi

La questione. La questione affrontata dalla Corte è purtroppo molto ricorrente: un soggetto, per impossibilità o negligenza, omette di pagare una serie di cartelle di pagamento per contravvenzioni stradali e dopo qualche tempo riceve un preavviso di fermo amministrativo, che gli fa capire la gravità dell'omissione. Il fermo amministrativo, infatti, è uno degli

strumenti di cui è dotata Equitalia per garantire i crediti della cui riscossione è affidataria. Disciplinato in particolare dall'art. 86 D.P.R. 600/1973, consiste in un'iscrizione effettuata nel Pubblico Registro Automobilistico (PRA) a carico di beni mobili ivi registrati (auto, motocicli, motoveicoli ecc.) di proprietà del debitore moroso e comporta l'impossibilità per tali beni di circolare e di essere radiati, demoliti o esportati. A tutela del rispetto dell'efficacia della sanzione sono previste pene piuttosto pesanti che comprendono la sanzione pecuniaria, la sospensione della patente di guida e la confisca del mezzo. Con il preavviso di fermo il destinatario viene

informato della decisione di procedere all'iscrizione del fermo descritto per il caso di mancato pagamento del debito scaduto. La sentenza. La problematica affrontata nello specifico dalla Corte è quella della giurisdizione. Infatti, il processo di opposizione al preavviso era stato inizialmente instaurato avanti il Giudice di Pace di Milano, il quale si era ritenuto privo di giurisdizione a favore della Commissione Tributaria, la quale a Sua volta aveva denegato la giurisdizione e proposto regolamento di giurisdizione, investendo la Corte di Cassazione della questione. La Corte, dal canto suo, ha risposto con relativa facilità al quesito sottopostogli, richiamando l'ormai nutri-

ta giurisprudenza in materia (es. C.Cass. ord. 20931/2011, 5575/2012 e 10147/2012). In particolare è stata ribadita la piena impugnabilità del preavviso di fermo in quanto atto immediatamente lesivo e la necessità di individuare il giudice competente in base alla natura del debito sottostante: giudice tributario in caso di tributi, giudice ordinario in tutti gli altri. Conclusioni.

L'ordinanza segnalata svolge un ruolo importante nel panorama giurisprudenziale sia perché chiarisce nuovamente la questione processuale di cui è stata investita, sia perché ribadisce un concetto che in molti casi appare ancora non perfettamente recepito e, cioè, quello della piena impugnabilità del preavviso di fermo (e di iscrizione ipotecaria). Infatti, mentre dubbi non vi sono con riferimento al provvedimento di fermo vero e proprio, nei vari giudizi viene spesso contestata l'impugnabilità del mero preavviso sulla base del fatto che si tratterebbe di un atto non immediatamente lesivo: esso non limita l'utilizzo del mezzo.

Al contrario, come del resto già esplicitamente affermato con l'ordinanza 20931/2011 sopra menzionata, si tratta indubbiamente di un atto lesivo sia perché reca con sé una pretesa economica sia perché si tratta di atto che precede senza mediazioni un atto lesivo. ■

Rassicuriamoci

Le novità utili per il 2013

Carlo Pais Agente Generale Milano Assicurazioni



Cosa accadrà in questo 2013 in campo assicurativo, è già stato anticipato nello scorso numero, in cui ho parlato del decreto sviluppo del governo Monti.

Le novità annunciate, in larga maggioranza sono state confermate in legge definitiva.

Riguardano diversi importanti aspetti normativi, che spaziano dalle nuove regole fra intermediari, alla vigilanza, ai risarcimenti, alle norme riguardanti la polizza r.c. auto.

Cercherò come sempre, di cogliere quelle che a mio avviso sono le novità più utili da sapere, e soprattutto che riguardano il più ampio numero di lettori. Inizierei occupandoci della polizza auto, una novità già operativa dal primo gennaio 2013, riguarda l'abolizione del tacito rinnovo. In parole povere, significa che qualora si desiderasse cambiare compagnia, non ci sarà più bisogno della disdetta nei quindici giorni antecedenti la scadenza annuale, in pratica il contratto si risolverà automaticamente alla sua scadenza naturale.

È una novità che dovrebbe rendere più fluido il mercato dell'r.c. auto, o perlomeno questo è l'obiettivo.

Ma come spesso accade inizialmente, la confusione regna fra gli utenti (cosa abbastanza comprensibile), ma ahimè è meno accettabile quando la legge risulta poco chiara a chi

dovrebbe farla rispettare.

Per l'appunto, il Sindacato Nazionale Agenti (S.N.A.), ha segnalato al Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti, che alcune Autorità di Polizia Stradale e Municipale, stanno sanzionando gli assicurati all'interno dei quindici giorni di mora previsti per legge, per presunta violazione dell'obbligo di copertura assicurativa conseguente la scadenza annuale del contratto r.c. auto.

Ciò costituisce una inosservanza a quanto prescrive il recente art. 22, comma 1 della legge 17 del 18/10/2012, che ha convertito con modificazioni il DL 18/10/12 n. 179. Lo S.n.a., richiama l'attenzione citando fedelmente il testo di legge, il quale recita: ...l'impresa di assicurazione è tenuta a...mantenere operante, non oltre il quindicesimo giorno successivo alla scadenza del contratto, la garanzia prestata con il precedente contratto assicurativo, fino all'effetto della nuova polizza.

Nei prossimi giorni, la stessa lettera verrà inviata a tutte le Prefetture d'Italia, sperando di porre fine a tale equivoco, anche se è singolare notare che ogni volta che si sbaglia l'interpretazione di una legge (quella in questione è chiarissima), non va mai a vantaggio dei cittadini.

L'unica sanzione applicabile (se siamo ancora nei 15 giorni di tolle-

ranza), sarebbe la mancata esposizione del tagliando assicurativo, con conseguenti 80€ circa di multa.

Comunque, curiosando fra le novità, ve ne un'altra che secondo me è degna di nota, cioè la possibilità di collaborare fra intermediari assicurativi appartenenti a Compagnie differenti. Vi sembrerà strano, ma fino a quest'ultimo decreto era vietato, le Compagnie e i Brokers hanno da sempre ostacolato tale possibilità, oggi è una realtà il cui merito va in larga parte alla battaglia posta in essere dal già citato sindacato S.N.A. Questo risultato non va a solo vantaggio delle reti di vendita, ma soprattutto degli assicurati, i quali avranno sempre come interlocutore il loro Agente di fiducia, che con tali collaborazioni potrà offrirgli più scelta di prodotti.

Ciò avverrà, senza che il cliente abbia alcun costo aggiuntivo, come falsamente ipotizzato anche da fonti autorevoli.

Sappiate che su ogni polizza, la provvigione riconosciuta dalla compagnia è una sola, nelle polizze auto è anche esposta per legge su ogni contratto. Sarà l'intermediario che dovrà riconoscere al collega una parte del proprio guadagno, l'assicurato non avrà alcun costo aggiuntivo.

Un'altra proposta, che purtroppo non è stata confermata in legge defi-

nitiva, riguardava l'inserimento praticamente obbligatorio del GPS sulle autovetture. In una prima stesura, il testo di legge prevedeva la possibilità di scelta tra una tariffa con GPS, ed una senza. Ovviamente, nel primo caso lo sconto sarebbe dovuto essere molto consistente, tale da indurre la maggioranza dei clienti a sceglierlo.

Il motivo del forte sconto era giustificato dal fatto, che sarebbe stata una concreta novità contro le frodi, "patologia" molto italiana che fa lievitare i premi r.c. auto.

Ciò detto, malgrado l'occasione mancata, si tratta di un male rimediabile, perché ognuno di noi può richiederlo al suo assicuratore, se non ve lo ha già proposto.

Vi ricordo per concludere, che il GPS in questione non è il semplice navigatore che troviamo già su molte auto o sui nostri cellulari, ma bensì uno strumento alquanto sofisticato, che viene installato all'interno del vano motore da un tecnico specializzato. È il nostro angelo custode. In un articolo di qualche tempo fa, elenca la moltitudine di opportunità che offre questo strumento, vi ricordo le più importanti. Innanzi tutto è gratuito, genera sconti sia sulla tariffa r.c., sia ovviamente su quella del furto.

In caso di incidente può salvarvi la vita perché rileva gli urti, se l'impatto è violento verrete chiamati al cellulare per una verifica sul vostro stato di salute, ed in mancanza di risposta, verranno allertate le forze dell'ordine ed il 118.

In ambito di sinistri, avrete un "testimone" a cui il giudice darà credito prioritario e in molti casi potrete contrastare efficacemente testimoni fasulli. Infine, con una semplice stampa del computer, risolverete velocemente e senza costi legali controversie per targhe clonate o errate. Ve lo consiglio vivamente.

Comunque sia le novità non mancano, speriamo diano i frutti sperati.

Buon 2013 a tutti. ■

La Biologia delle Credenze (Bruce H. Lipton)

Sintesi di una teoria innovativa
La conoscenza di sé determina
un aumento del potere personale

Dott.ssa Ersilia Cossu Psicologa-Psicoterapeuta
Via P.Paoli 28-30 Cagliari cell. 3394535132



Gentili lettori, con questo articolo voglio condividere con voi quanto appreso di recente grazie alla lettura del testo “La Biologia delle Credenze” che rappresenta sicuramente una svolta nella ricerca del benessere psicofisico individuale e planetario. Il tentativo è quello di fornirvi una sintesi della teoria del Biologo cellulare Bruce Lipton che con le sue scoperte ha rivoluzionato il concetto di “malattia” e di trasmissione genetica della malattia dando rilievo al ruolo troppo spesso sottovalutato del “potere” personale inteso nei termini della capacità di ogni essere umano di procurarsi il proprio benessere e vivere felice. Sembra infatti che siano le nostre esperienze, le nostre convinzioni e i nostri sogni a modellare la nostra vita e quella dei nostri figli.

La biologia ci insegna che sono le stesse cellule a governare la propria fisiologia e il proprio comportamento, la vita della cellula infatti è controllata dal

suo ambiente fisico ed energetico e non dai suoi geni. E’ la “consapevolezza” che una cellula individuale ha dell’ambiente, e non i suoi geni, a mettere in moto i meccanismi della vita. Vediamo allora il parallelismo tra la vita della cellula e quella dell’essere umano composto da trilioni di cellule e cerchiamo di capire tutto questo dove ci porta. All’interno della struttura della cellula sono racchiusi i segreti delle sue funzioni, i geni infatti non possono accendersi e spegnersi da soli, ma deve esserci qualcosa nell’ambiente che ne innesca l’attività. L’epigenetica, scienza che studia i meccanismi molecolari per mezzo dei quali l’ambiente controlla l’attività dei geni, è oggi uno dei campi più attivi della ricerca scientifica, gli studi in proposito ci permettono di sapere che è la membrana il vero cervello dell’attività cellulare. Se infatti consideriamo le cellule come “esseri umani in miniatura” ci è più facile comprenderne la

ti sono dotate di intenzionalità e scopo, cercano attivamente gli ambienti adatti alla sopravvivenza, evitando nel contempo gli ambienti tossici o ostili.

Le cellule individuali sono anche capaci di apprendere dalle esperienze legate all’ambiente e di creare una memoria cellulare che trasmettono poi alle cellule figlie. Sembra davvero incredibile ma è proprio così! Non ci deve sorprendere che le cellule siano così intelligenti, gli organismi unicellulari infatti sono stati le prime forme di vita sul nostro pianeta. La biologia sta diventando sempre più consapevole che gli animali si sono co-evoluti, e continuano a coesistere, attraverso raggruppamenti di microrganismi necessari al loro benessere e alla loro crescita. La condivisione di informazioni genetiche accelera l’evoluzione dato che gli organismi possono acquisire le esperienze “apprese” di altri organismi. Già in passato la teoria di

Lamarck suggeriva l’idea che l’evoluzione si basasse su un’interazione “istruttiva” e cooperativa tra gli organismi e il loro ambiente, interazione che consente alle forme viventi di sopravvivere e di evolvere in un mondo dinamico. Considerando che l’essere umano ha una struttura caratterizzata da trilioni di cellule, e che possiede un sistema nervoso altamente sviluppato e retto da un cervello di grandi dimensioni, se ne deduce che la nostra consapevolezza è chiaramente più complessa di quella della cellula individuale. Ma ricordiamo che nel corpo umano non c’è neppure una funzione “nuova”, che non sia già utilizzata dalla cellula. Negli ultimi dieci anni, la ricerca epigenetica ha dimostrato che i modelli di DNA trasmessi attraverso i geni non sono fissati alla nascita. I geni non sono il destino, infatti le influenze dell’ambiente, compreso il nutrimento, lo stress e le emozioni, possono modificare la risposta dei geni senza modificare il modello di base. E queste modifiche possono essere trasmesse alle generazioni future esattamente come i modelli del DNA, ovvero attraverso la doppia elica. Gli studi sulla sintesi delle proteine dimostrano che i meccanismi di regolazione epigenetica possono dare origine a oltre 2000 variazioni di proteine a partire dallo stesso modello genetico.

Gli studi condotti hanno portato alla conclusione che i geni non possono pre-programmare una cellula o la vita di un organismo perché la sopravvivenza della cellula dipende dalla sua capacità di adattarsi dinamicamente ai continui cambiamenti dell’ambiente. La funzione della membrana di interagire in modo “intelligente” con l’ambiente per determinare i giusti comportamenti, ne fa il vero cervello della cellula. Durante l’evoluzione le cellule individuali cominciarono ad aggregarsi ad altre cellule, formando comunità pluricellulari attraverso le quali condividere la consapevolezza, la cellula quindi, non poté più comportarsi come un organismo indipendente che fa ciò che vuole. Alcune cellule si specializzarono assumendo il compito di monitorare ed organizzare il flusso delle molecole-segna che controllano i comportamenti costituendo una

rete nervosa distribuita ed un processore centralizzato di informazioni, un cervello. Mentre nella cellula singola è compito della membrana essere consapevole dell’ambiente e mettere in moto la risposta appropriata, nel nostro corpo queste funzioni sono state assunte da un gruppo specializzato di cellule che chiamiamo sistema nervoso. Dopo numerosi studi Lipton paragonando la cellula ad un computer, arrivò alla formidabile intuizione che i computer e le cellule sono programmabili e che il programmatore è esterno al computer/cellula.

Il comportamento biologico e l’attività genetica sono quindi dinamicamente collegati alle informazioni provenienti dall’ambiente, che vengono scaricate (downloaded) nella cellula.

Per semplificare, in quella magica notte Lipton realizzò che sebbene il pensiero biologico fosse ancora fortemente incentrato sul determinismo genetico, gli studi più recenti sulla cellula raccontano una storia completamente diversa. Egli poté allora affermare con certezza che la membrana non affida il controllo della nostra vita ai dadi genetici lanciati al concepimento, ma ce lo consegna tra le mani. Ne possiamo concludere che siamo noi stessi gli operatori della nostra biologia e abbiamo la capacità di correggere i dati che inseriamo nei nostri bio-computer esattamente come possiamo scegliere le parole da digitare sulla tastiera. Ma come? Molti di noi vivono una vita limitata non perché non possano fare diversamente, ma perché pensano di non poter fare diversamente. La grande maggioranza delle persone viene al mondo con un patrimonio genetico adatto a vivere una vita sana e felice, le malattie che rappresentano i flagelli del nostro tempo non sono causate da un gene, ma da complesse interazioni di molteplici fattori genetici e ambientali. Possiamo affermare con certezza che i geni non controllano la nostra vita e il fatto che le cellule enucleate conservino le loro funzioni biologiche in assenza di geni non è una scoperta nuova. E’ il cervello l’organo responsabile del controllo e del coordinamento della fisiologia e del comportamento di un organismo. Per millenni gli

Asiatici hanno onorato l’energia come il fattore principale della salute e del benessere. In particolare uno studio pubblicato negli annali dell’accademia di scienze di NY rivelò che i meccanismi di segnalazione energetica, così come le frequenze elettromagnetiche, sono cento volte più efficienti nella trasmissione di informazioni ambientali rispetto ai segnali fisici come gli ormoni, i neurotrasmettitori, i fattori di crescita e così via. Inoltre i neuroscienziati stanno compiendo nuove e interessanti ricerche nel campo delle terapie basate sull’energia vibratoria. In realtà tutti gli organismi, compresi gli esseri umani, comunicano e decodificano il loro ambiente attraverso la valutazione dei campi energetici, ma siamo diventati così dipendenti dal linguaggio, parlato e scritto, che abbiamo trascurato il sistema di comunicazione basato sulla nostra percezione dell’energia. Gli studi effettuati sostengono la teoria che la materia (corpo) e l’energia (mente) sono strettamente collegate e dimostrano come l’energia sia un mezzo più efficiente delle sostanze chimiche per influenzare la materia. Per comprendere quanto segue facciamo una premessa: la nostra mente è formata da diverse parti che svolgono differenti e specifiche funzioni. La mente subconscia è un magazzino di registrazioni “stimolo-risposta” derivate dagli istinti e dalle esperienze apprese, ed è estremamente abitudinaria. La mente conscia è invece quella parte creativa, in grado di dare origine ai pensieri positivi.

Per comprendere meglio immaginiamo che la mente subconscia sia il nostro “pilota automatico”, mentre la mente conscia è il controllo manuale. Oltre a mettere in atto i programmi subconsci abituali, la mente conscia ha anche il potere di essere spontaneamente creativa nelle risposte agli stimoli ambientali ed osservare i comportamenti mentre vengono svolti. Ma appena la mente conscia smette di fare attenzione, la programmazione subconscia prende il sopravvento.

I comportamenti generati dalla mente subconscia sono comportamenti appresi e convinzioni acquisite da altri (genitori, compagni, insegnanti) che non necessariamente collaborano agli

obiettivi della nostra mente conscia. I maggiori ostacoli alla realizzazione dei nostri sogni sono le limitazioni programmate nel subconscio che non solo influenzano il nostro comportamento, ma possono anche svolgere un ruolo fondamentale nel determinare la nostra fisiologia e il nostro stato di salute. Gli studi di Candace Pert (Molecole di emozioni), portarono alla scoperta che la “mente” non è localizzata nel cervello, ma è distribuita in tutto il corpo attraverso le molecole-segna. Grazie poi all’evoluzione del sistema limbico che converte i segnali chimici in sensazioni, la nostra mente conscia sperimenta questi segnali come “emozioni”. Fatto ancora più importante, i suoi studi rivelano che le emozioni non sono prodotte soltanto da un feed-back del corpo in risposta alle informazioni ambientali, attraverso l’auto-coscienza la mente può usare il cervello per generare “molecole di emozione” scavalcando il sistema.

Allora capiamo bene che se un uso appropriato della consapevolezza può ridare la salute a un corpo malato, una gestione inconscia e inappropriata delle emozioni può far ammalare un corpo sano. Le convinzioni infatti sono contagiose, e quando la mente cambia, la biologia ne viene assolutamente influenzata. Il nostro funzionamento biologico si adatta a quello delle nostre credenze e convinzioni, se comprendiamo questo, abbiamo in mano la chiave della nostra libertà ed il potere di essere felici. Sappiamo che i processi di crescita richiedono sempre uno scambio aperto tra l’organismo e il suo ambiente, per crescere rigogliosamente non dobbiamo soltanto eliminare i fattori di stress, ma cercare attivamente una vita gioiosa, piena di amore e gratificazione comportandoci esattamente come le cellule ci insegnano. E per vivere bene non possiamo non considerare l’importanza di avere “buone relazioni” con gli altri esseri umani e con l’ambiente in un’ottica di cooperazione per raggiungere l’obiettivo comune di una vita felice e soddisfacente. Quasi tutte le principali malattie acquisite sono collegate allo stress cronico. Sempre più ricercatori indicano, ad esempio, nell’inibizione della crescita neuronale ad opera degli

ormoni dello stress, la causa della depressione. Infatti, nelle persone cronichamente depresse, i centri deputati alle funzioni intellettive superiori, sono fisicamente rimpiccioliti.

A questo punto alcune riflessioni per avviarcì alla conclusione.

Nell’arco della nostra vita tutto ciò che facciamo influisce sull’ambiente, alteriamo l’ambiente con la nostra semplice presenza, le conseguenze del nostro modo di vivere durano poi più del nostro corpo. Nonostante la nostra posizione elevata nella catena alimentare, siamo il peggior nemico di noi stessi, ci combattiamo tra di noi più di qualunque altra specie animale.

Sapere è potere e quindi la conoscenza di sé determina un aumento del potere personale. Sono le nostre convinzioni a controllare il corpo, la mente e quindi la nostra vita.

La Nuova Biologia vede la vita come un viaggio comune di potenti individui che sono in grado di programmare per creare vite piene di gioia in armonia con il resto dell’umanità e con l’ambiente di questo pianeta che ci ospita nel nostro breve passaggio.

Ora sappiamo che la raffinata capacità di adattamento influenzata dall’ambiente di cui abbiamo parlato può essere trasmessa di generazione in generazione. I pensieri positivi ed una vita orientata al benessere hanno infatti profondi effetti sul comportamento e sui geni, ma soltanto se sono in armonia con la programmazione subconscia. Se riflettiamo su questo possiamo imparare a modificare i nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri comportamenti, vivere bene e favorire una vita migliore per i nostri figli.

Per concludere, immaginiamo una popolazione di miliardi di individui che vivono sotto lo stesso tetto in uno stato di felicità perpetua, una comunità del genere esiste: è il corpo umano sano!

Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri

I tuoi pensieri diventano le tue parole

Le tue parole diventano le tue azioni

Le tue azioni diventano le tue abitudini

Le tue abitudini diventano i tuoi valori

I tuoi valori diventano il tuo destino

Mahatma Gandhi



L'esame radiologico

La radiografia in odontoiatria, un esame fondamentale

Dott.ssa Cristiana Corrias - Odontoiatra

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



... "mi vuole fare le radiografie"...
Ma sarà necessario?...e poi sarà pericoloso?

L'esame radiologico in odontoiatria ha un'importanza fondamentale per completare l'esame clinico, per fare una corretta diagnosi e per formulare un preciso e accurato piano terapeutico. Inoltre, consente di indagare sulle

strutture che circondano i denti e cioè sulla salute della mandibola e del mascellare superiore. La necessità di eseguire radiogrammi deve essere fatta solo dopo aver esaminato il paziente e considerato le sue necessità generali e locali. Le radiografie si ottengono per mezzo dei raggi X che attraversano i tessuti. Fino a qualche tempo fa per la radiologia si utilizzava una pellicola e per vedere il risultato dell'esame si doveva attendere lo sviluppo attraverso sostanze chimiche. In caso di risultato insoddisfacente, era necessario ripetere l'esame sottoponendo nuovamente il paziente all'esposizione dei raggi X. L'attuale radiologia digitale ha cambiato queste procedure. L'immagine viene acquisita tramite un sensore,

trasmessa al computer e riprodotta sullo schermo, tutto in tempo reale, con dettagli chiari e precisi. L'immagine può essere elaborata e memorizzata. Le moderne tecnologie digitali permettono di esporre il paziente a una dose di radiazioni molto ridotta, fino a cinque-sei volte in meno rispetto alla radiologia tradizionale. Lo studio radiologico in odontoiatria viene eseguito con due diverse tecniche: endorale ed extraorale. Con la tecnica endorale si utilizzano pellicole o sensori di piccole dimensioni (3x4 cm), che vengono posizionati nella bocca, affianco ai denti e permettono di visualizzare i denti e il tessuto osseo circostante, consentendo di andare nel dettaglio e diagnosticare anche piccolissime lesioni infiammatorie o cariose invi-

sibili a occhio nudo. Le tecniche extraorali hanno tutte in comune di avere la pellicola o il sensore al di fuori del cavo orale e le più utilizzate sono l'OPT, la teleradiografia e la TAC. Sono utilizzate per esaminare i mascellari e per fare un piano di trattamento chirurgico, implantare o ortodontico. Permettono di osservare ed esaminare il numero e la posizione dei denti compresi quelli del giudizio, di valutare la presenza di tumori e cisti delle ossa mascellari, di visualizzare le componenti ossee dell'articolazione temporomandibolare (ATM). Molte persone hanno paura delle radiazioni e pensano di mettere in pericolo la loro salute facendo delle radiografie, invece il pericolo a cui si espone il paziente odontoiatrico è pressoché nullo sia perché la dose di raggi è minima, sia perché il cono di radiazioni è circoscritto ed inoltre perché il corpo del paziente è sempre protetto da grembiuli e collari di piombo.

Il danno biologico procurato da un'OPT tradizionale (non digitale) è paragonabile a quello determinato da due giorni di esposizione al sole estivo. Pertanto si possono effettuare radiografie senza alcun rischio anche alle donne in gravidanza e ai bambini. In tutti gli studi odontoiatrici è presente un'apparecchiatura radiologica, che costantemente è sottoposta a un rigido controllo da parte di un esperto qualificato esterno che ne verifica il suo corretto funzionamento a tutela sia dei pazienti sia del personale dello studio. La tecnologia radiologica digitale rispetta la salute, elimina i tempi di attesa e aiuta l'odontoiatra, grazie alla qualità dell'immagine e dei numerosi software a disposizione consentendo di individuare in modo precoce e di curare tempestivamente eventuali patologie presenti nel cavo orale e nelle zone circostanti, e consente di fare una programmazione terapeutica molto evoluta con simulazioni utili soprattutto in campo chirurgico e impianto protesico. ■



Per matrimoni bianchi si intendeva, un tempo, il matrimonio in cui per motivi spesso di vaginismo della partner non si riusciva ad avere un rapporto di penetrazione. Oggi questo va associato invece a molte relazioni di coppia, a tutti quei rapporti di convivenza prolungata che al di là della definizione giuridica del rapporto, il sesso si è. Ci sono coppie giovani, in particolare dai 30 ai 40 anni in cui la sessualità si interrompe dopo il primo figlio, a volte dopo il secondo, e non riprende per anni. Si calcolano dai 2 ai 4 anni come modalità frequente di astinenza imposta, perché quasi mai la coppia ha la stessa opinione sulla astinenza sessuale. Il sesso diventa quindi motivo di consultazione sessuale quando uno dei due dichiara di non essere più disposta/o a sopportare questa assenza o quando un tradimento convince il/la partner ad accettare che se si vuole salvare il rapporto è importante consultare. Un elemento nuovo che si lega ai cambiamenti del sesso oggi è che a volte è la donna che rifiuta il rapporto sessuale nella coppia, mentre può ricominciare a viverlo più facilmente in una relazione di tradimento. Lo stesso vale per l'uomo che

non aveva disinvestito nel rapporto di coppia, ma esasperato ricorre alla masturbazione con immagini in internet o alla costruzione di relazioni esterne.

coppia diventa una azienda senza creatività, in cui spesso anche il riposo si carica di aspettative deluse e di scontri di idee. Ci sono delle attività semplici che

I matrimoni bianchi

La crisi del desiderio nel passare del tempo

Luisa Guidi

La crisi del desiderio spesso nella donna viene giustificata dalle nuove incombenze, dalla mancanza di sonno, dalla trasformazione fisica, dall'aumento di peso, dalla mancanza di situazioni favorevoli la sessualità. Quando la mancanza di rapporti supera i sei mesi si suggerisce di prenderne atto e di non aspettare, perché il permanere della difficoltà tende a rinforzare il problema, producendo danni nel rapporto di coppia, ma nello stesso tempo anche nell'identità femminile e maschile e nel pensar al sesso come desiderabile. A volte le coppie anche giovani si rilassano troppo nella dimensione relazionale, tutto diventa scontato e gratuito, ci si isola, si litiga, si svolgono con fatica i compiti familiari, ci si rifugia nei propri giochi. La

possono essere svolte senza occupare troppo tempo, utili per introdurre di nuovo il gioco nel rapporto. Stiamo parlando del massaggio che non crea ansie da prestazione, ma reintroduce un contatto di intimità. Massaggiarsi dolcemente a turno,

interruzione, una seduta di consulenza sessuologica e la lettura delle cause può facilitare la ripresa. In ogni caso sono importanti il dialogo emotivo, il confronto dolce, in modo da costruire le basi per ritrovare l'incontro. ■



L'adolescenza oggi

Adolescenti “iperconnessi”
a rischio se non imparano a gestire la tecnologia

Claudio Cadeddu



Cellulare e computer isolano gli adolescenti oppure migliorano le loro relazioni sociali? In passato i giovani usavano la carta da lettere, i biglietti o il telefono fisso per comunicare, oggi invece manifestano le loro emozioni attraverso mezzi di comunicazione tecnologici che forse tolgono un po' di romanticismo alle relazioni, ma probabilmente sono più efficaci e immediati. Molti pensano che ciò abbia un effetto negativo sui ragazzi e che alla fine questi rapporti virtuali vadano a sostituire quelli reali. Una recente ricerca suggerisce che queste modalità di comunicazione siano in realtà utili punti di riferimento nel periodo complesso dell'adolescenza. Il cellulare ad esempio per un adolescente è come un diario, l'evoluzione moderna dei segreti che un tempo venivano scritti su una pagina. Perderlo significa perdere parte di un mondo fatto di

ricordi, di messaggi, di fotografie. Inoltre attraverso l'uso del cellulare molti genitori possono placare molte ansie e preoccupazioni perché i figli dovrebbero essere quasi sempre rintracciabili. Usare il cellulare attraverso l'invio di sms oppure tramite messenger può anche aiutare chi soffre di timidezza a comunicare più agevolmente o comunque a mantenere più facilmente i contatti sociali. Il problema sorge quando l'uso del cellulare diventa una dipendenza. A questo proposito si parla di adolescenti “iperconnessi”, cioè che passano la maggior parte del loro tempo usando smartphone, computer, televisione, parlando al cellulare o inviando sms. In pratica, ragazzi dagli 8 ai 18 anni trascorrono circa 12 ore al giorno usando mezzi di comunicazione multimediale. La sera o addirittura negli orari notturni i giovani scaricano musica o

film. I dati di un'indagine della Società Italiana di Pediatria sugli adolescenti mostrano che nel 2000 soltanto il 37% dei giovanissimi aveva in casa un computer, nella grande maggioranza senza collegamento internet; nel 2010 il 97% aveva un pc a casa e si collegava tutti i giorni. Alcuni sociologi ritengono che le paure di un isolamento dei giovani da parte dei genitori sia infondato. Anzi, i ragazzi di oggi “iperconnessi” sarebbero i più estroversi e con maggiori contatti sociali. Inoltre, i

quozienti intellettivi di questa generazione sarebbero più alti di quelli delle generazioni precedenti, difatti i giovani sono capaci di moltiplicare le loro abilità grazie all'avanzamento delle tecnologie. Ma questa moltiplicazione di abilità, definita anche multitasking, il fare mille cose contemporaneamente come studiare ascoltando musica e chattando con gli amici, camminare mandando sms, come sta cambiando i processi cognitivi e l'uso dell'intelligenza? Si è visto come nel 2008 su 100 famiglie con almeno un ragazzo minorenne, il 51% si collega a internet ogni giorno e il 16,7% lo fa più di 3 ore al giorno. Inoltre, il 75% utilizza chat e messenger, l'80% usa di frequente youtube, il 22% ha inviato un filmato, il 41% ha un suo blog, il 50% è iscritto su facebook. Infine, il 54% ha il pc in camera e il 21,7% naviga in internet prima di addormentarsi.

Il problema principale è la concentrazione: i ragazzi sono bombardati da informazioni e spesso non sono in grado di selezionarle.

Da una parte poi hanno la scuola che insegna un tipo di apprendimento basato sull'approfondimento e lo studio, dall'altro c'è internet che invece fornisce la possibilità di accedere in tempo reale alle più disparate informazioni rimanendo però spesso ad un livello superficiale.

Il problema serio sopraggiunge quando il giovane non utilizza la tecnologia per i suoi fini specifici, ma per impersonare un personaggio diverso da quello che è nella vita reale oppure per trascorrere la maggior parte del tempo giocando con i videogiochi. Il rischio più grande è che gli adolescenti non sappiano gestire questa tecnologia e tendano ad isolarsi sempre di più, facendo una vita sedentaria che li porti ad avere anche problemi di sovrappeso. Inoltre, l'esposizione a contenuti riservati ad adulti in televisione e su internet ha portato questa generazione a vivere il sesso in modo molto precoce e spesso senza le dovute informazioni.

Allora il punto focale è che i giovani imparino a sfruttare al meglio questi strumenti senza soccombere ad essi: tramite la tecnologia si può vivere meglio, ma senza diventarne schiavi. È importante quindi che la vita di un ragazzo sia ricca e piena di relazioni vere che gli riempiano la giornata.

E allora ben vengano piccoli spazi del suo tempo dedicati ad inviare sms, email o a vedere il proprio profilo su facebook, ma senza che questi vadano a sostituirsi alla realtà. D'altra parte, la tecnologia, anche quella più avanzata, non potrà mai competere con il piacere che può regalare un pomeriggio trascorso con gli amici a scambiare quattro chiacchiere, una risata sincera con il migliore amico o una passeggiata mano nella mano con il partner. ■



“Sei un paralitico di m... crepa sulla tua sedia a rotelle”.

“Diario” di un paese altamente incivile

Il libro di Fiamma Satta

a cura di Massimo Sainas

Può capitare di trovarsi davanti anche una risposta così cruda, quando si fa notare a qualcuno di aver illecitamente parcheggiato in un posto riservato alle persone con disabilità. E Fiamma Satta, giornalista e storica voce di Radio2, di individui così ne ha incontrati più di uno, da quando si accompagna alla sua “molesta amica”: la sclerosi multipla. Le sue “arrabbiature” sono state raccolte settimanalmente in una rubrica sulla Gazzetta dello sport, poi in un blog e oggi nel libro “Diario, diversamente affabile”, edito da Addeditore, con prefazione di Dacia Maraini.

Una serie di piccoli post in cui lei racconta, con umorismo e ironia, le disavventure quotidiane, che è costretta ad affrontare a causa della sua malattia. Sì, annotazioni che lasciano al lettore un sorriso amaro e la consapevolezza di un paese ancora lontano dal raggiungere i livelli minimi di civiltà. C'è chi

ostruisce gli scivoli per la sedia a ruote; chi lascia la propria auto sulle strisce gialle ignorando il cartello di divieto; chi frapponendo ostacoli anche all'esercizio del basilare diritto di voto e chi ostenta un falso pass disabili pur non avendo nessuna limitazione fisica.

Lei divide questo popolo di furbetti in due categorie: gli “abilioni”, individui abili consapevolmente incivili e gli “abilioti”, ugualmente incivili ma inconsapevolmente... Quando le persone vengono colte in flagrante mentre commettono una scorrettezza, come parcheggiare nel posto riservato ai disabili, di solito reagiscono con aggressività. Alcuni chiedono scusa mentre altri si celano dietro un semplice “era solo per

che commettono infrazioni a danno dei disabili. Nel libro sono raccolte anche le testimonianze di vari personaggi dello spettacolo, della politica e della scienza, che hanno voluto fornire il loro contributo come “indignati speciali”. E così Antonello Dose del “Ruggito del coniglio”, racconta la sua rabbia che dura da vent'anni per le lungaggini burocratiche legate al riconoscimento dell'invalidità al suo compagno Piero, non vedente in

cinque minuti”. seguito a un'infezione. Mentre Rosario Fiorello confessa la sua vergogna per essersi comportato da “abiliota” parcheggiando l'auto in un posto riservato. Margherita Hack si scaglia contro gli automobilisti che non rispettano i ciclisti, i giovani che non cedono il posto sugli autobus e contro chi passa avanti nelle file. Giovanni Sartori, invece, fa risalire l'origine di tanta inciviltà alle dominazioni straniere che si sono susseguite nel nostro paese. “Se vengono lesi i diritti delle persone dobbiamo farli rispettare – aggiunge il presidente dell'Aism di Roma Rossana Rocchetti –, ma dobbiamo fare un grande sforzo per insegnarli anche alle istituzioni. Questo libro è un'ottima testimonianza e può servire anche in questo senso”. ■



I Film in uscita

Continua il successo di Django, in attesa di Promise Land, Gangster Squad ed il ritorno di Salvatores con il crudo Educazione Siberiana tratto dai romanzi di Lilin

a cura di Massimo Sainas

Django Unchained

nazione U.S.A.
anno 2012
regia Quentin Tarantino
genere Western
durata 165 min.
cast J. Foxx, C. Waltz, L. Di Caprio, S. Jackson, S. Baron Cohen, D. Johnson

Lo schiavo Django viene comprato dal cacciatore di taglie Schultz che gli insegna il mestiere e gli promette la libertà se lo aiuterà a catturare i fratelli Brittle. I due restano insieme e continuano la caccia ai criminali negli Stati del Sud, finché non giungono a Candyland. Che il western fosse, in fondo, il genere preferito di Tarantino non era certo un mistero. Il regista di Bastardi senza gloria decide così di proseguire la trilogia della vendetta confrontandosi con il razzismo dell'America pre-guerra civile. Django Unchained è un film riuscito e conferma le grandi doti di regista e sceneggiatore di Tarantino. L'interminabile lunghezza di alcune scene farà indispettire alcuni spettatori ed esaltare i fan.



Lincoln

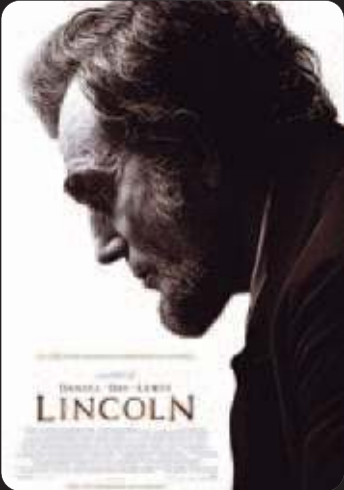
nazione U.S.A.
anno 2012
regia Steven Spielberg
genere Biografico/Storico
durata 150 min.
cast D. Day-Lewis, S. Field, T. Jones, J. Harris

Mentre la Guerra Civile entra nel suo quarto anno il Presidente Lincoln si trova a un bivio: rinunciare a far approvare il tredicesimo emendamento, mantenendo legale la schiavitù, e terminare la guerra o tenere fede ai propri principi?

Flight

nazione U.S.A.
anno 2012
regia Robert Zemeckis
genere Drammatico
durata 139 min.
cast D. Washington, J. Goodman

Whip è un pilota di linea che riesce, miracolosamente, a far atterrare un volo con problemi tecnici salvando i passeggeri. Diventato un eroe, la sua vita personale finisce sotto i riflettori minacciando di rendere pubblici i suoi problemi con l'alcool.



Les Misérables

nazione Gran Bretagna
anno 2013
regia Tom Hooper
genere Musical/Drammatico
durata 152 min.
cast H. Jackman, R. Crowe, S. Baron Cohen, H. Bonham Carter

Jean Valjean, evaso dalla prigione, intraprende una vita rispettabile e onesta. L'ispettore Javert, però, non perde le sue tracce costringendolo a una vita in fuga. Valjean metterà a rischio ogni cosa per salvare la piccola Cosette, a lui affidata dalla madre morente.

Broken City

nazione U.S.A.
anno 2013
regia Allen Hughes
genere Thriller
durata 109 min.
cast M. Wahlberg, R. Crowe, C. Zeta-Jones, J. Wright

L'ex poliziotto Billy si è ricreato una carriera come investigatore privato. Il sindaco lo assume per pedinare la moglie, sospettata di avere un



amante. Ma la situazione è più complicata di quanto sembri e toccherà a Billy farne le spese.

Promised Land

nazione U.S.A.
anno 2013
regia Gus Van Sant
genere Drammatico
cast M. Damon, F. McDormand

Steve e Sue devono convincere gli abitanti di una piccola città, prostrati dalla crisi economica, a vendere i loro terreni a una grande multinazionale. La situazione si carica velocemente di tensione, coinvolgendo emotivamente Steve.

Il principe abusivo

nazione Italia
anno 2013
regia Alessandro Siani
genere Commedia
durata 97 min.
cast C. De Sica, S. Autieri, S. Felberbaum, A. Siani

Antonio è povero e rozzo, Letizia bellissima e nobile. Il ragazzo è scelto per risolvere l'immagine pubblica della principessa, mostrando che anche lei è in fondo una donna semplice. Anastasio sarà incaricato di educare Antonio alla vita di corte, con esiti disastrosi.

La mia mamma suona il rock

nazione Italia
anno 2013
regia Massimo Ceccherini
genere Commedia
durata 90 min.
cast M. Ceccherini, A. Fiorillo, A. Paci, V. Marini, C. Del Basso



Antonio è povero e rozzo, Letizia bellissima e nobile. Il ragazzo è scelto per risolvere l'immagine pubblica della principessa, mostrando che anche lei è in fondo una donna semplice. Anastasio sarà incaricato di educare Antonio alla vita di corte, con esiti disastrosi.

Vietato morire

nazione Italia
anno 2012
regia Teo Takahashi
genere Documentario
durata 69 min.
distrib. Indipendente

Quattro storie si incrociano all'interno della comunità di recupero per la tossicodipendenza di "Villa Maraini". Sullo sfondo di una Roma scarna e reale i personaggi affrontano l'insormontabile muro dell'abbandono sociale; gli operatori sociali, spesso Ex tossicodipendenti non possono che vegliare sulle tragedie degli utenti avendo come unica fioca speranza la consapevolezza di alleviare il dolore sulla strada di un remoto e spesso inconquistabile futuro di redenzione.



Die Hard - Un buon giorno per morire

nazione U.S.A.
anno 2013
regia John Moore
genere Azione
cast B. Willis, J. Courtney, M. Winstead, P. Stewart

Dopo aver viaggiato fino a Mosca per aiutare suo figlio Jack, John McClane si ritrova con la malavita russa alle calcagna e in corsa contro il tempo per evitare una guerra; i due McClane scopriranno che i loro metodi contrapposti li faranno diventare degli eroi inarrestabili.

Beautiful Creatures La Sedicesima Luna

tnazione U.S.A.
anno 2013
regia Richard LaGravenese
genere Fantasy/Drammatico
cast E. Rossum, A. Ehrenreich, J. Irons, E. Thompson

Ethan è un adolescente come tanti,



la sua vita scorre tranquilla in una piccola cittadina fino all'incontro con Lena. Tra i due ragazzi nasce un'attrazione fortissima, ma su Lena incombe una maledizione millenaria.

Anna Karenina

nazione Gran Bretagna
anno 2012
regia Joe Wright
genere Drammatico
durata 130 min.
cast K. Knightley, A. Johnson, E. Watson, M. MacFadyen, J. Law

La storia tragica dell'eroina di Tolstoj chiusa nello spazio di un palcoscenico che si allarga e deforma a dismisura inglobando strade di Mosca e balli a palazzo.

Gangster Squad

nazione U.S.A.
anno 2012
regia Ruben Fleischer
genere Thriller
cast R. Gosling, S. Penn, E. Stone, G. Ribisi, A. Mackie, N. Nolte

La storia vera della squadra di poliziotti che incastrò il famigerato boss Mickey Cohen. Il film è un gangster movie che racconta gli sforzi della polizia di Los Angeles per contrastare il potere del più spietato boss mafioso di tutti i tempi. Nel film Josh Brolin e Ryan Gosling nel ruolo, rispettivamente, del sergente. John O'Mara e di Jerry Wooters; Sean Penn in quello del gangster Mickey Cohen; e Emma Stone nei panni di Grace Faraday, la donna di Cohen, oggetto però anche delle attenzioni di Wooters.



Educazione Siberiana

nnazione Italia
anno 2013
regia Gabriele Salvatores
genere Drammatico
cast A. Fedaravicius, J. Malkovich

L'educazione e l'apprendistato criminale di Nicolas detto Kolima. Cresciuto in Transnistria in una comunità di criminali che segue le antiche regole siberiane, il ragazzo crescerà con gli insegnamenti di nonno Kuzja. Il nuovo film di Gabriele Savatores è tratto dall'omonimo romanzo di Nicolai Lilin e racconta, in un arco di tempo che va dal 1985 al 1995, la storia di una comunità di "onesti criminali" siberiani. Per il respiro epico e il rtimo della narrazione lo stesso Salvatores lo ha definito un "eastern".

Tutti contro tutti

nazione Italia
anno 2013
regia Rolando Ravello
genere Comico

Quello era un giorno di festa, la prima comunione del figlio Lorenzo, con tutta l'agitazione che accompagna un giorno così, in un modesto appartamento di periferia. Il vestito buono, il rinfresco per festeggiare con i parenti un grande avvenimento. Chi avrebbe mai potuto pensare che tutti allegri dopo la cerimonia, Agostino, sua moglie Anna, il caustico Nonno Rocco, i due figli Erica e Lorenzo accompagnati da tutta la famiglia del cognato, Sergio, Romana e i loro figli Rossana e Luca, arrivati sul pianerottolo, avrebbero trovato la porta chiusa, la serratura cambiata e degli sconosciuti dentro la propria abitazione.

L'amica migliore
è quella che
scegli tu.



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.



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali della carta di credito, si rimanda ai fogli informativi disponibili in filiale e pubblicati sul sito www.bpercard.it. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali della carta rateale si rimanda al documento informativo europeo di base sul credito ai consumatori, richiedibile presso gli sportelli delle Banche del Gruppo BPER.



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