

# **i Sardi**

**Il giornale della CMS**  
Associazione di Mutuo Soccorso  
fra Dipendenti Pubblici

Anno XVIII - N.3 Maggio- Giugno 2013



**Vacanze con la CMS**

**Stop ai pignoramenti bancari**

**Psicologia della famiglia**

**Comuni**

- Albagiara
- Arborea
- Arbus
- Assemini
- Assolo
- Busachi
- Cagliari
- Capoterra
- Carbonia
- Carloforte
- Decimoputzu
- Decimomannu
- Dolianova
- Domusnovas
- Dorgali
- Elmas
- Fluminimaggiore
- Furtei
- Gonnesa
- Guasila
- Villamar
- 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: 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 [ turismo ]**  
Madonna di Campiglio - Hotel Miramonti 4\*  
Bormio - Hotel Baia Clementi 4\*  
Bormio - Hotel Sant'anton 4\*  
Santa Margherita di Pula - Is Morus Relais 4\*  
San Teodoro - Hotel San Teodoro 4\*  
Carloforte - HotelLa Valle 4\*  
Porto Cervo - Colonna Country 4\*  
Torre dei Corsari - Torre Hotel 4\*

- 12 [ l'assicuratore ]**  
In attesa di novità dal nuovo governo

- 13 [ l'avvocato ]**  
Un decreto per lo stop ai pignoramenti bancari

- 14 [ lo psicologo ]**  
Psicologia della famiglia

- 15 [ sessualità ]**  
Vita di coppia

- 16 [ salute ]**  
I nuovi trucchi contro le scottature solari

- 17 [ società ]**  
Hashish e Marijuana

- 18 [ società ]**  
Educazione prosociale e formazione scolastica

- 19 [ società ]**  
Piatti a km zero

- 20 [ l'angolo del gusto ]**  
Polpettine di pesce

- 21 [ cultura ]**  
Metropolis

- 22 [ cinema ]**  
È tempo di super eroi e fantascienza per i film estivi con il ritorno di Superman, Wolverine e Star Trek, in evidenza il cinema francese con "Tutti pazzi per Rose".

**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**

**NON FARTI  
PELARE!!!**



## 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](mailto: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](http://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 Biasioli



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: 7,38%	RATA IN 72 MESI TAN: 6,25% - TAEG: 7,26%	RATA IN 120 MESI TAN: 6,25% - TAEG: 7,01%
10.000	194,49	166,91	112,28
20.000	388,99	333,82	224,56
30.000	583,48	500,73	336,84
40.000	777,97	667,55	449,12

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

### 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

# Madonna di Campiglio

Hotel Miramonti, 4\*  
dal 28 Luglio al 4 agosto  
a cura della CMS

CMS settore Sport e Turismo, anche quest'anno, per soddisfare le numerose richieste dei soci, organizza una settimana verde a Madonna di Campiglio, perla delle Dolomiti del Brenta. La prima tra le stazioni sciistiche italiane, Madonna di Campiglio vanta 57 impianti di risalita e si sviluppa lungo 150 km di piste.



Quota di partecipazione soci

**€ 670,00**

**dal 28/07/12 al 04/08/12**

La quota comprende:

Volo a/r da Cagliari a Verona - Transfer a/r da Verona aeroporto a Madonna di Campiglio - N. 7 giorni in pensione completa (bevande incluse) - Incontro con un operatore del Parco che presenterà il programma e il territorio - N. 2 escursioni a piedi con Guide Alpine - N. 1 Parco Card a persona per scoprire il Parco Naturale Adamello/Brenta con una card illimitata - Cena tipica trentina a lume di candela - Trasporto gratuito per le gite Vallesinella e Val di Genova - Serata con vin brulé. Sauna e zona fitness gratuiti!

Riduzioni:

Bimbi 1/23 mesi: gratis (solo tasse aeroportuali); Bimbi 23 mesi/6 anni non compiuti: sconto 40%;  
6/12 anni non compiuti: sconto 30%; Adulti in terzo letto: sconto 10%.

Supplementi: Camera singola: euro 15,00 al giorno

Offerta valida per minimo 20 persone



## Bormio

Hotel Baita Clementi 4\*  
Hotel Sant Anton 4\*.  
a cura della CMS

La posizione centrale dell'hotel Baita Clementi rappresenta un punto di partenza ideale per scoprire l'ampio territorio della Valtellina, paesaggio incontaminato con splendide vallate, cime innevate e laghi alpini dove la pace e l'aria pura regnano sovrane. L'hotel Sant Anton è l'ambiente ideale per le vacanze sia degli sportivi sia di quanti cercano il benessere delle vicine cure termali o per chi, semplicemente, desidera regalarsi momenti di spensieratezza e ritrovare il piacere di lasciarsi viziare da un'atmosfera familiare e raffinata.

Quota di partecipazione (per i soci)  
in camera doppia standard, Mezza Completa bevande incluse

**€ 810,00**

**dal 7 al 13 Luglio  
dal 20 al 27 Luglio**

La quota comprende:

La quota a persona comprende: Volo A/R da Cagliari a Milano, transfer A/R da Milano aeroporto a Bormio; 7 notti in hotel 4 stelle (sistemazione in camere doppie e triple) con trattamento di pensione completa (menù a scelta tra locale e internazionale) bevande incluse; colazione a buffet; accesso al centro benessere e palestra dell'hotel; connessione WIFI; cena tipica valtellinese; welcome cocktail.

Riduzioni: Riduzioni: Bimbi 1/23 mesi in camera con due adulti: Gratis (solo tasse aeroportuali); 2/6 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto del 40%; 6/12 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto del 30%; Adulti in 3° letto: sconto del 10%.

Supplementi: Supplemento singola: €15,00 al giorno.

Offerta valida per minimo 8 persone

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



## Santa Margherita di Pula

Is Morus Relais 4\*, weekend da Luglio a Settembre 2013  
a cura della CMS

Quota di partecipazione (per i soci)  
con contributo CMS

Weekend di ogni mese

3 giorni 2 notti Luglio  
**€ 160,00**

3 giorni 2 notti Agosto  
**€ 170,00**

3 giorni 2 notti Settembre  
**€ 160,00**

La quota comprende

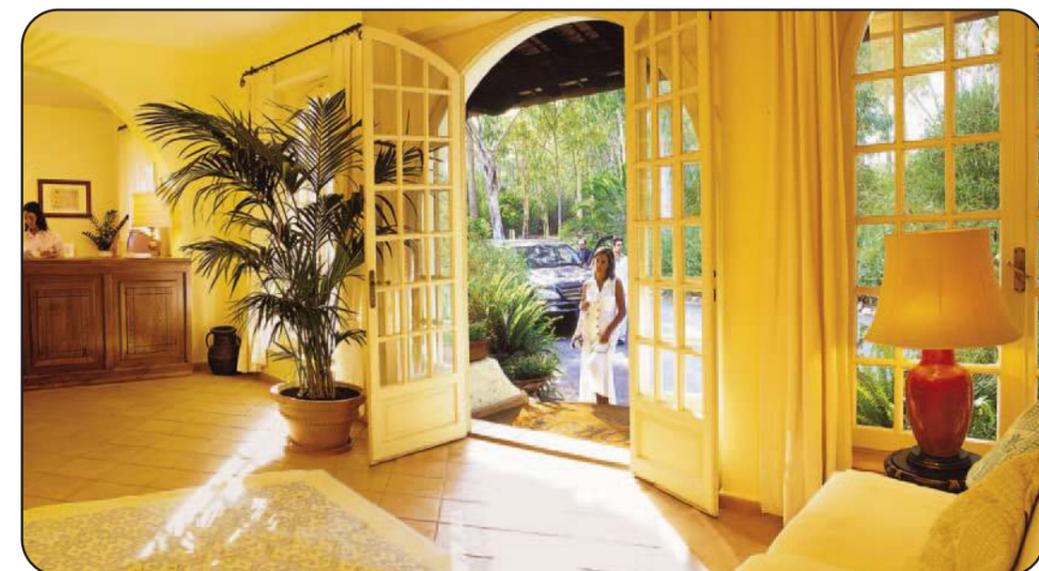
Camera doppia standard - lato Parco, dalla cena del venerdì al pranzo della domenica, in pensione completa bevande incluse (1/4 di vino della casa + 1/2 lt di acqua)

Riduzioni

Bimbi 0/2 anni non compiuti in camera con due adulti: gratis;  
Bimbi 2/12 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto 50%.

Possibilità di anticipare/prolungare il soggiorno alla stessa tariffa (su richiesta e previa disponibilità)

Un'Oasi di lusso nella natura incontaminata di un parco di sette ettari che degrada fino al mare, incantevole cornice alle spiagge private del Relais. L'Is Morus si trova a Santa Margherita di Pula, a 40 Km da Cagliari, uno dei tratti più affascinanti della Costa del Sud: bellissime spiagge di sabbia bianca finissima con la pineta alle spalle e baie di acque trasparenti, un regno di silenzio immerso nei profumi della macchia mediterranea. Si inserisce armoniosamente nel paesaggio circostante, le linee tipiche dell'architettura mediterranea caratterizzano il corpo centrale, le suites e le 18 ville sparse tra allori, mirti, ginepri e olivastri.



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



## San Teodoro

Hotel San Teodoro 4\* da Giugno a Settembre  
a cura della CMS

È situato sulla costa nord orientale della Sardegna a pochi passi da alcune delle spiagge più belle della costa tirrenica. Le camere, tutte arredate con cura e raffinatezza, dispongono di aria condizionata, frigo bar, cassetta di sicurezza, telefono, televisore satellitare, servizi privati con asciugacapelli e doccia. Il ristorante, propone una cucina tipicamente italiana, con servizio a buffet. La grande piscina sorge in un'area riservata ove si svolgono sports e animazione.

Quota di partecipazione (per i soci)

Quote a persona al giorno, in camera doppia classic, bevande escluse.

B&B	Mezza Pensione	Pensione Completa
<b>Dal 1 al 13 Luglio 2013</b>		
€43,00 Prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima dell'arrivo	€53,00	€64,00
€45,00 Prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima dell'arrivo	€55,00	€65,00
€52,00 Prenotazioni libere	€62,00	€73,00
<b>Dal 14 al 31 Luglio 2013</b>		
€56,00 Prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima dell'arrivo	€67,00	€78,00
€59,00 Prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima dell'arrivo	€70,00	€81,00
€70,00 Prenotazioni libere	€81,00	€92,00

Quota di partecipazione (per i soci)

Quote a persona al giorno, in camera doppia classic, bevande escluse.

B&B	Mezza Pensione	Pensione Completa
<b>Dal 1 al 10 e dal 18 al 31 Agosto</b>		
€56,00 Prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima dell'arrivo	€67,00	€78,00
€59,00 Prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima dell'arrivo	€70,00	€81,00
€70,00 Prenotazioni libere	€81,00	€92,00
<b>Dal 11 al 17 Agosto 2013</b>		
€73,00 Prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima dell'arrivo	€84,00	€95,00
€78,00 Prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima dell'arrivo	€89,00	€100,00
€91,00 Prenotazioni libere	€102,00	€113,00

Quota di partecipazione (per i soci)

Quote a persona al giorno, in camera doppia classic, bevande escluse.

B&B	Mezza Pensione	Pensione Completa
<b>Dal 1 al 21 Settembre</b>		
€43,00 Prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima dell'arrivo	€53,00	€64,00
€45,00 Prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima dell'arrivo	€55,00	€65,00
€52,00 Prenotazioni libere	€62,00	€73,00
<b>Dal 22 Settembre al 19 Ottobre</b>		
€31,00 Prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima dell'arrivo	€41,00	€52,00
€33,00 Prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima dell'arrivo	€43,00	€54,00
€38,00 Prenotazioni libere	€48,00	€59,00

Luglio - Agosto - Settembre

Riduzioni:

Bimbi 0/8 anni in camera con due adulti: gratis

9/15 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto del 50%

3° e 4° letto Adulti: sconto del 15%.

Supplementi:

Camera doppia uso singola: €30,00 a notte

Camera Elegant: €20,00 a notte.

Cucina per Celiaci

Alimenti base (pane e pasta) forniti dalla struttura

miniclub per bambini dai 4 ai 12 anni  
dal 14/07 al 31/08.

Quota di partecipazione (per i soci)

Luglio

€ 63,00

Agosto

€ 84,00

Settembre

€ 45,00

Ottobre

€ 38,00

in camera doppia standard  
Mezza Pensione bevande escluse

**Riduzioni:** Bimbi 0/3 anni  
in camera con due adulti: gratis  
Bimbi 4/12 anni non compiuti in  
camera con due adulti: sconto 50%  
Da 13 anni in su: sconto del 20%

**Supplementi**

Pensione completa: €10,00 giorno  
Camera Singola: €25,00 a notte  
Bevande ai pasti (1/4 di vino e 1/2 lt  
di acqua): €5,00 a pasto, a persona.

## Alghero

Hotel Corte Rosada 4\* da Luglio ad Ottobre 2013

a cura della CMS

L'hotel Corte Rosada è posizionato nell'incantevole Baia di Conte, a pochi km dal famoso centro turistico di Alghero, affacciato direttamente su una spiaggia di candida sabbia e immerso nel profumo di una folta e rigogliosa pineta. Le 160 camere, elegantemente arredate e dotate di ogni confort, sono dislocate in 10 tranquille villette, disposte su due livelli, con una magnifica vista tra il verde dei pini e l'azzurro del mare. La Baia di Conte e Capo Caccia rendono questa zona una delle più richieste dagli amanti della natura e del mare ed una meta ambita dai sub che possono ammirare gli stupendi fondali e le innumerevoli grotte marine sparse per tutta la costa.



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

# Carloforte

Hotel La Valle 4\*  
da Luglio a Settembre 2013

a cura della CMS

L'Hotel La Valle si trova al centro dell'isola di San Pietro, uno dei tratti più affascinanti dell'isola, a pochi minuti dal centro turistico di Carloforte. Completamente immerso nel verde della macchia mediterranea, l'Hotel La Valle è il luogo ideale per trascorrere la vostra vacanza in totale relax. Le camere dispongono di aria condizionata, di una TV satellitare e di un minibar. La struttura ospita una piscina all'aperto e un ristorante che serve specialità locali.



Quota di partecipazione (per i soci)

**Luglio € 65,00**

**1/20 Agosto € 80,00**

**21/31 Agosto € 75,00**

**Settembre € 60,00**

quote in camera doppia standard

La quota comprende

Mezza Pensione

Bevande incluse (1/4 di vino della casa + 1/2 lt di acqua)

Riduzioni

Bimbi fino ai 12 anni in camera con due adulti: gratis

Dai 13 ai 15 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto del 30%

Dai 15 anni in su nel 3° letto: sconto del 10%.



# Porto Cervo

Colonna Country 4\* - Giugno 2013

a cura della CMS

Il Colonna Resort si estende su un'area complessiva di circa 60.000 metri quadri ed è composto da due distinti blocchi di ville che, con linee sobrie e tipiche delle costruzioni di stile "Costa Smeralda", costituiscono il Country e Sporting Club. Il Country si sviluppa intorno a due grandi piscine, a cascata una sull'altra, su un parco di ginepri, mirto e corbezzolo, dove il sole, la luce, le colline ed il verde circostante, assieme agli angoli suggestivi delle insenature, sono la naturale cornice di questo esclusivo insediamento ad un solo piano, di cui spesso si vede solo il rosso ocre delle tegole di copertura. Lo Sporting invece, oltre all'ampia piscina, comprende un parco meraviglioso che abbraccia la zona sportiva del Tennis Club, con le molte attività connesse.

Quota di partecipazione (per i soci)

in camera doppia standard, Mezza Completa bevande incluse

**€ 68,00 dal 1 al 15 Luglio**

**€ 78,00 dal 16 al 31 Luglio**

**€ 115,00 dal 1 al 15 Agosto**

**€ 85,00 dal 16 al 25 Agosto**

**€ 80,00 dal 26 Agosto al 1 Settembre**

**€ 70,00 dal 2 al 15 Settembre**

**€ 55,00 dal 16 al 30 Settembre**

Riduzioni: Bimbi 0/2 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis

Bimbi 2/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: sconto del 50%

Oltre 12 anni: sconto del 30%.

Piano famiglia: 4 persone pagano 3 quote intere, anche in due camere diverse.

Supplementi

Camera singola: + 20% a notte - Pensione Completa: €12,00 a persona

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



# Torre dei Corsari

Torre Hotel 4\* da Luglio a Settembre

a cura della CMS



Il Torre Hotel sorge lungo la costa meridionale del Golfo di Oristano, nella Costa Verde, poco distante dalle Dune di Piscinas e le Miniere di Montevecchio. E', infatti, situato proprio sulla bellissima spiaggia di Torre dei Corsari, regalando viste panoramiche memorabili sul litorale sardo. La struttura, con la sua posizione strategica, offre una vacanza rilassante e rigenerante, ma allo stesso tempo interessante e divertente. Il ristorante propone i piatti della cucina tipica regionale, dai gusti semplici e decisi, con prodotti locali, a filiera corta. Le camere sono dotate di aria condizionata, mini-bar, tv, cassaforte, asciugacapelli e connessione Wi-Fi.

Quota di partecipazione (per i soci) a persona in camera doppia superior

**Luglio**

7 notti/8 giorni €515,00 in Camera + Colazione

7 notti/8 giorni €660,00 in Mezza Pensione\*

3 notti/4 giorni €305,00 in Mezza Pensione\*

2 notti/3 giorni €225,00 in Mezza Pensione\*

**Agosto**

7 notti/8 giorni €595,00 in Camera + Colazione

7 notti/8 giorni €740,00 in Mezza Pensione\*

3 notti/4 giorni €380,00 in Mezza Pensione\*

2 notti/3 giorni €265,00 in Mezza Pensione\*

**Settembre**

7 notti/8 giorni €430,00 in Camera + Colazione

7 notti/8 giorni €575,00 in Mezza Pensione\*

3 notti/4 giorni €265,00 in Mezza Pensione\*

2 notti/3 giorni €200,00 in Mezza Pensione\*

La quota comprende: Welcome Drink - Omaggio in camera - Soggiorno in Camera superior - Prima colazione a buffet - \*Cena 3 portate servita a Table d'hot (bevande escluse) - Navetta gratuita per la spiaggia - Escursione Safari notturno

Riduzioni: Bimbi 0/6 anni non compiuti in camera con due adulti: gratis

Bimbi 6/12 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto del 50%

Supplementi: Camera singola: + 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.

# Rassicuriamoci

In attesa di novità dal nuovo governo

Carlo Pais Agente Generale Milano Assicurazioni



Cari amici, come sempre nel nostro appuntamento bimestrale cerchiamo di trattare le notizie assicurative che possono tornare più utili nel vivere quotidiano. Sinceramente di grandi novità non mi sembra di scorgere; il nuovo governo Letta ha annunciato che diversi interventi andrebbero fatti su banche e assicurazioni, ma come sempre non anticipano alcunché. Si parla di dare più incisività alle liberalizzazioni, ma non si dice come, le associazioni dei consumatori danno dei suggerimenti utili ma ho paura che, come spesso accade nel nostro Paese, i buoni consigli non vengono ascoltati. Le logiche applicate sono opposte a quelle dei consumatori. Non è detto che nell'arco di tempo che intercorre tra lo scrivere questo articolo e il momento in cui voi lo leggerete, il governo di cui sopra sia ancora in carica.

Da noi è la normalità, quindi aspettiamo fino al prossimo numero, prima di approfondire qualsiasi proposta, potremmo perdere solo del tempo. Ormai le cose durevoli sono davvero rare, a tutti i livelli. Quotidianamente vediamo scomparire grandi marchi, proprio quelli che ci hanno visto crescere. È incredibile ma vero, ci emozioniamo ancora quando rivediamo un vecchio carosello, come d'incanto anticipiamo battute e motivi dell'epoca. È come se si riaccendesse una lampadina, rammentati tutto, capita anche a chi non ricorda dove ha parcheggiato l'auto un'ora prima. Ormai fanno parte della nostra storia. Oggi viaggiamo a mille all'ora, consumiamo, divoriamo tutto ciò che ci viene proposto, acquistiamo cose inutili col problema di come liberarcene in seguito, non si aggiusta più nulla, si ricompra nuovo, costa meno.

Però negli ultimi tempi, questa bulimia dei consumi ha subito una brusca frenata, e non perché abbiamo sviluppato un giusto e consapevole buon senso, sarebbe troppo bello. Semplicemente non ci sono più i soldi di un tempo e, per tornare ai ricordi, proprio come quando ci portavano alla fiera e papà ci svegliava dall'euforia urlando: scendi dal disco volante, non ho più gettoni. Già! Ora che penso ai marchi che ci hanno accompagnato per decenni mi viene in mente il giorno in cui entrasti nella sede della CMS di allora, in via monte Sabotino. Era il 1995, per riassumere quelle sensazioni, dovrei pensare all'entusiasmo, al movimento frenetico, sapere di poter guardare con fiducia al futuro. Credo che il marchio CMS, per molti soci sia paragonabile al carosello citato prima. Sono tantissimi che ricordano la prima casa acqui-

stata col mutuo CMS, anni dopo la cessione del quinto per ristrutturarla, ancora dopo il prestito per comperare la macchina del figlio appena diciottenne, i tanti viaggi, e i fine settimana nei migliori alberghi. Cavolo sono già passati 20 anni. Al di là degli eccellenti, e indispensabili numeri e volumi di lavoro espressi in due decenni, il dato più profondo che emerge, è l'assidua presenza dell'associazione nella vita dei suoi soci.

Gli eventi che ho citato, sono le tappe più importanti e significative della nostra vita, quelle che racconteremo ai nostri nipoti.

I compagni di viaggio più importanti, sono quelli che non mancano quando servono, quelli che non tradiscono, sempre presenti nei momenti importanti della nostra vita. Spero che stia tornando il periodo delle piccole aziende, che riescono a rimanere sul mercato nonostante le globalizzazioni e le multinazionali. Spero che torni il rapporto umano e diretto nella vendita di un prodotto, e il cliente che ha un problema non debba rivolgersi ad un numero verde, e sentirsi rispondere in un italiano con verbi all'infinito e senza articoli. Chi vi risponde, tengo a precisare, è anch'egli una vittima di questo sistema, è sottopagato, precario, senza prospettive.

Ma i grossi gruppi ingrassano così i loro bilanci.

Le nuove tendenze di pensiero, fra economisti, sociologi, e chi più ne ha più ne metta, parlano di decrescita felice. Credo che forse sarà possibile fra un paio di generazioni, quando da una partenza più bassa, si potrà pensare di crescere ed andare a stare meglio, non il contrario come capita oggi.

Mi accontenterei di passare da una decrescita disperata ad una più reattiva e costruttiva. Felice, non credo.

Buona estate a tutti.



**I**l decreto Salva Italia ha previsto l'obbligo dell'accREDITAMENTO di pensioni e stipendi su un conto corrente bancario.

Al di là degli effetti sulla lotta all'evasione fiscale, tale obbligo ha comportato una conseguenza collaterale molto importante per tutti quei dipendenti e pensionati, che negli anni hanno accumulato debiti di varia natura.

Secondo le disposizioni del codice di procedura civile e alcune leggi speciali i pignoramenti di stipendi e pensioni sono soggetti a limiti rigorosi, che impediscono al creditore di bloccare integralmente le somme dovute dal datore di lavoro/pensione: ciò, perché stipendi e pensioni, salvo casi eccezionali, rappresentano l'unica fonte di sostentamento per chi li percepisce e permettere che il creditore possa impossessarsi integralmente di una o più mensilità comporterebbe la privazione del percettore dell'unico modo per far fronte alle spese quotidiane.

Nel momento in cui pensioni e stipendi per legge non possono che essere pagati mediante accredito su conto corrente, tuttavia, i limiti

## Stop

Finalmente arriva un decreto che sancisce uno stop ai pignoramenti bancari di equitalia

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

posti a tutela del minimo vitale vengono meno: infatti, le varie somme presenti sul conto corrente, che possono sicuramente essere pignorate, perdono la loro natura originaria e, quindi, anche i limiti legati alla fonte di provenienza delle somme, divenendo così aggredibili per l'intero.

Il problema è particolarmente evidente se chi agisce è Equitalia, in quanto a essa il Legislatore ha concesso poteri investigativi rilevantissimi, tra cui l'accesso all'anagrafe tributaria e la possibilità di conoscere senza problemi l'esistenza di rapporti bancari da parte dei contribuenti in sofferenza.

È grazie a questi poteri, oltre a risorse economiche sostanzialmente illimitate, che l'Agente per la Riscossione riesce a individuare

rapidamente i conti correnti dei cittadini con pendenze fiscali o parafiscali e, quindi, agire su di essi esecutivamente bloccando le somme presenti.

È facile, allora, capire quali drammatiche conseguenze una pur legittima disposizione di legge possa avere se non coordinata adeguatamente con le altre disposizioni di legge in vigore e, in particolare con i limiti sopra richiamati a favore di lavoratori dipendenti e pensionati. Un primo passo verso la soluzione, in attesa del Parlamento, è stato compiuto dalla stessa Equitalia, che, anche sull'onda di fatti eclatanti e recenti di disperazione e ribellione, ha deciso autonomamente di astenersi per il futuro dal compiere pignoramenti su conti correnti bancari a carico

dei debitori con redditi lavoro dipendente o pensione inferiori a 5.000 euro al mese.

La notizia è sicuramente positiva, ma occorre fare attenzione e non lasciarsi andare a entusiasmi troppo eccessivi: innanzitutto, infatti, lo stop non deriva da una legge né da una decreto ministeriale ma da una nota interna al gruppo Equitalia, con la conseguenza che nulla in linea teorica vieta agli uffici periferici di agire diversamente; in secondo luogo, non viene (né potrebbe essere) dichiarata l'illegittimità dei pignoramenti presso banca, il che significa che quelli esistenti rimangono efficaci; in terzo luogo, nulla vieta che Equitalia adotti altre azioni esecutive, quali appunto il pignoramento di retto di stipendio e pensione.



## Psicologia della famiglia

L'infertilità: dinamiche emotive della coppia

Dott.ssa Francesca Fadda

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

Nella nostra società la fecondità è considerata come un dono che consente alla coppia di procreare e crescere nel proprio ruolo genitoriale; al contrario l'infertilità viene vissuta come un trauma destinato ad influenzare negativamente la vita coniugale.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e la AFS (American Fertility Society) definiscono l'infertilità una condizione in cui la coppia non è in grado di concepire un bambino dopo un anno o più di rapporti sessuali; diversamente dalla sterilità, riconosciuta come una patologia esclusivamente di tipo fisico e permanente, l'infertilità può essere legata ad una molteplicità di fattori medici, psicologici, comportamentali e sociali.

Molte ricerche hanno studiato i numerosi casi di infertilità idiopatica o "inspiegata", non legata quindi a disturbi o patologie fisiche, e sono arrivate alla conclusione che le cause responsabili di essa sono legate soprattutto a fattori psicoemozionali, a condizionamenti sociali e ad una posizione molto più attiva della donna nella vita quotidiana, lavorativa, culturale ed economica, che ha come conseguenza il fare progetti familiari in una età molto più avanzata. I fattori psicologici sono frequentemente presi in considerazione nella diagnosi dell'infertilità in quanto lo stesso desiderio di diventare genitori può

essere in sé un fattore stressante. Lo stress, sia fisico che mentale, ha un ruolo importante nell'infertilità infatti non è un caso che i momenti di vacanza in cui ci si allontana dallo stress quotidiano e lavorativo, diventino i periodi migliori per cercare di concepire; molto spesso capita anche che in una coppia il concepimento avvenga proprio quando i due partner si arrendono alla propria impossibilità di avere un bambino, decidendo magari di adottarne uno.

I ricercatori moderni considerano l'infertilità come una condizione individuale e di coppia che cambia nel tempo e che ha una sua evoluzione psicologica in relazione alle varie fasi dell'iter diagnostico e

terapeutico. In generale la coppia infertile può sperimentare una sensazione di fallimento legata a sua volta alla compromissione dell'autostima dei due partner, alla messa in discussione della propria mascolinità/femminilità, alla perdita dell'attrazione reciproca e all'incompatibilità comunicativa.

L'infertilità può essere quindi un fattore di rischio piuttosto grave per la relazione coniugale, soprattutto perché può comportare che l'atto sessuale arrivi ad essere finalizzato esclusivamente alla procreazione, perdendo gli importanti fattori della spontaneità e della fantasia. In risposta a questo fenomeno, senza nessun tipo di intervento di sostegno psicologico, si ha frequentemente la rottura della coppia o un disinteresse reciproco sia sul piano affettivo che su quello individuale. Le sempre maggiori conoscenze intorno alle implicazioni psicologiche dell'infertilità sottolineano quanto sia importante che la componente psichica e quella medica, legata soprattutto alle cure, non debbano essere separate.

Le coppie spesso riducono la loro comunicazione. Se la vostra comunicazione di coppia ha solo due modi per esprimersi: la comunicazione funzionale e quella emotiva negativa, del rancore e della aggressività, allora è bene sapere che la coppia sta male e ha bisogno di cambiamenti. Le coppie che consultano hanno due tipi di relazioni: parlano di compiti, doveri (come si conduce casa, animali figli, famiglie di origine, soldi spesa, ecc.) e così la coppia si trasforma in un'azienda; oppure la coppia è immersa in emozioni e sentimenti ma di tipo negativo che fanno crescere la mancanza di fiducia, la diffidenza e la rabbia, per cui le emozioni si trasformano da nutrimento del rapporto in affossamento dei sentimenti e della relazione. A volte i partner scelgono, per esprimere rabbia e sfiducia, il silenzio che porta quasi sempre all'irrigidimento del corpo e alla distanza. Le persone raccontano in consultazione che il silenzio serve per impedirsi di litigare, ma non permette di risolvere i problemi. Altre coppie più tempestose scelgono il litigio, le parole forti, l'espressione della rabbia, sottolineando le situazioni difficili a danno dei momenti belli.

Non dobbiamo meravigliarci della fuga dal confronto, in genere più forte in uno dei due, quando i chiarimenti sono diventati soprattutto rimproveri e non dobbiamo sentirci rassicurati se dopo i litigi si fa la pace. Questo perché se siamo solo stanchi di essere in guerra, ma non abbiamo introdotto modifiche condivise allo stile relazionale, sarà difficile che la coppia non finisca presto per litigare di nuovo e fare la pace. Nel litigio possiamo constatare due modalità di confronto: quando partiamo da posizioni preconcepite per cui chi deve cambiare è sempre l'altra persona o se sappiamo realisticamente capire che tutti e due i partner devono cambiare qualcosa e possono partire dal conflitto di interessi che può essere reale. Gli interessi rappresen-



## Vita di coppia

Come ristabilire la comunicazione emotiva

Luisa Guidi

tano un vero e proprio banco di prova nel quale si giocano mediazioni importanti che possono creare cooperazione e scambio o irrigidimento e distanza. I conflitti quando si vive insieme sono tanti e a volte si deve parlare di scelte importanti come accettare un lavoro lontano, fare o no un altro figlio, comprare la casa in città o in campagna. Trovare un punto comune o scegliere per le realtà materiali un solo punto di vista può determinare una diversa relazione. Come si fa a trovare un punto comune o una regola reciproca del vantaggio? Sono momenti difficili che possono determinare un campo di conflitto aperto o silenzioso, che possono trovare soluzione solo se svisceriamo insieme i pro e i contro e ogni partner, se sono decisioni che ama, deve trovare il modo di garantire altre cose nel rapporto, senza agire egoismo o indifferenza. In consultazione si invitano i partner a confrontarsi onestamente, a parla-

re con emozioni positive, accogliendo le difficoltà dell'altro, senza manipolazioni. Anche la sessualità è spesso motivo di confronto scontro. Per esempio una donna può pensare che il suo partner abbia disfunzione erettile (DE) o eiaculazione precoce per indifferenza e egoismo senza chiedersi perché il problema si presenti e quanto il suo comportamento possa aiutare al mantenimento del sintomo piuttosto che alla sua risoluzione. Oppure ci può essere un conflitto su come e quando si deve fare il sesso e cosa accende il desiderio o lo spegne, senza accettare mai che l'altra/altro dia i suoi suggerimenti e possa essere ascoltato/a. Per vivere una buona sessualità, non si può assumere solo le proprie scelte e sostenerle contro l'altro, bisogna cercare di capire cosa ci ostacola e cosa potrebbe aiutarci ad avere e dare piacere. Non è solo la buona prestazione, è anche l'insieme degli ingredienti che compongono la nostra sessualità o quella del/della

partner, tipica preparazione di confidenza, un buono scambio sulle realtà della vita quotidiana, la complicità nel fare le cose, il tempo per stare insieme. Il sesso è anche un buon terreno per l'intimità e per fare la pace, sempre che si sia deciso di prendersi cura di questa importante dimensione della relazione. In molte coppie e in particolare al femminile, se ci sono problemi in altre aree della relazione il sesso viene alienato, dimenticando che non può essere il luogo privilegiato per esprimere rabbia e distanza. Il consiglio è risolvere i problemi dove si trovano in cucina se ci sono questioni su cibo e spesa, in banca se si deve scegliere l'uso dei soldi e nel sesso solo se è lì che si esprimono desideri di trasformazione e cambiamento. Questo per non permettere al conflitto di allagare sempre l'area dell'intimità fisica ed emotiva, per salvare uno spazio che caratterizza proprio la relazione di coppia.



## Sms e make up

I nuovi trucchi contro le scottature solari

Luisa Guidi

C'è chi dice che fa male e continua la sua battaglia, chi ne sostiene invece l'innocuità e addirittura l'utilità in alcune malattie, come la sclerosi multipla o il dolore cronico, battendosi per renderla legale: sulla cannabis (hashish e marijuana) la ricCi pensano gli Sms a ricordare di applicare lo schermo solare in spiaggia per evitare così tante pericolose distrazioni dei patiti della tintarella, oltre ai nuovi solari da città e, perfino, il maquillage da spiaggia. Lo stratagemma dei messaggini inviati direttamente al cellulare di chi si gode il sole in spiaggia è stato sperimentato con successo da diversi specialisti. Un incipit di stagione per invitare i pazienti a non dimenticare come scongiurare le scottature e facilitare la comparsa di tumori della pelle dovuti ai raggi solari. Più scottature si accumulano e più si rischiano danni ma in spiaggia spesso si trascura la salute della pelle. L'uso distratto dei prodotti solari al mare è anche stato dimostrato in indagini svolta direttamente sulle spiagge su centinaia di consumatori. In Italia i dati di vendita delle imprese cosmetiche attestano uno scarso interesse per i prodotti con elevato fattore di protezione solare, seppure con qualche eccezione. È un fenomeno tutto italiano quello di preferire solari

a basso indice di protezione solare anche se è in aumento il numero dei consumatori che sceglie i fattori superiori a 30. Si teme per la tintarella, ma gli italiani non hanno una pelle più refrattaria ai danni del sole rispetto alle altre popolazioni. Il mercato della protezione solare vale 393 milioni di euro in Italia e oltre creme, latti leggeri, emulsioni, oli, stick e spray solari si fanno strada i nuovi protettori anti UV cittadini. In città è fondamentale proteggere le aree più foto esposte, come viso e collo e braccia, con solari specifici, le cui formule sono molto diverse da quelli ideati per il mare precisa Intromi. L'ambiente in città è inquinato e, nei luoghi chiusi e condizionati, l'aria è asciutta. Le creme agiscono contro lo stress metropolitano con filtri fra 30 e oltre 50 SPF, estratti vegetali antiossidanti e anti inquinamento, complessi idratanti profondi, come il recente brevetto "hydrorestoring complex" che protegge la pelle anche dagli sbalzi di temperatura. Innovativo il trucco estivo, formulato per resistere al sole metropolitano o dei luoghi di villeggiatura, come i fondi compatti, non comedogenici, dotati di filtri solari a medio o elevato SPF. Anni di sperimentazioni hanno permesso di ottenere polveri per il maquillage che non

si "fratturano" sotto il sole e resistono anche ad oltre 40 di temperatura".

### Gli alimenti amici della pelle: cosa mangiare.

Siamo quello che mangiamo, e questo vale anche per la nostra pelle. La bellezza passa attraverso gli alimenti di cui ci nutriamo. E per una pelle sana e luminosa, una dieta equilibrata è fondamentale. La pelle è il nostro organo più esteso, e come tutto il resto del corpo dipende da una corretta alimentazione. Gli acidi grassi essenziali, gli antiossidanti e i minerali come ferro e zinco possono contribuire a renderci più belle. Per una pelle più morbida, mangiamo fragole, agrumi, kiwi, peperoni, broccoli. La vitamina C in essi contenuta è vitale per la formazione e la produzione di collagene, la proteina che supporta la struttura della cute. E dato che la pelle invecchiando tende a diminuire la produzione e quindi ad assottigliarsi, il contributo alimentare aiuta a rendere più elastica la cute e a diminuire la formazione di rughe. Per incentivare la naturale protezione dai raggi del sole, consumiamo mandorle, semi di girasole, olio d'oliva: tutti alimenti ricchi di vitamina E, nutriente essenziale per l'uomo e potente antiossidante liposolubile. Se gli

antiossidanti proteggono la pelle dai radicali liberi generati dai raggi UV, e in questo la vitamina E è la nostra principale alleata: gli strati superiori della cute ne contengono livelli elevati rinforzando le cellule. Per una pelle più tonica e per abbronzarci meglio, mangiamo verdure rosse, arancioni e a foglia verde. Abbronzanti naturali, carote, radicchio e spinaci sono ricchi di antiossidanti e beta-carotene che il corpo converte in vitamina A, il cui effetto è la produzione e il ricambio cellulare. Inoltre i carotenoidi che contengono possono diminuire la sensibilità al sole. Per un aspetto giovanile consumiamo alimenti con ferro e zinco: sono fonti di zinco le ostriche, la carne bianca e rossa, diversi tipi di semi e cereali integrali (germe di grano, girasole, zucca, sesamo, papavero, pinoli); il ferro si trova in carne e pesce, in fagioli, tofu e ceci.

Antiossidante, lo zinco contribuisce alla produzione delle cellule e alla sostituzione, mentre il ferro è fondamentale perché i globuli rossi diano ossigeno alla pelle. Per contrastare le rughe servono gli omega-3, acidi grassi essenziali per l'integrità delle membrane cellulari. Spesso indicati anche come vitamina F, si trovano principalmente nel pesce, nell'olio di pesce, nei crostacei, nelle noci e negli oli vegetali. Hanno capacità anti infiammatorie, contro gli effetti negativi di sole e dallo stress, e combattono i radicali liberi, che appunto contribuiscono all'invecchiamento della pelle. Per diminuire le imperfezioni consumiamo cereali e in generale carboidrati integrali: una dieta a basso indice glicemico, senza alimenti raffinati, può ridurre l'acne. Infine, anche se suona ovvio non lo si ribadisce mai abbastanza: per una pelle idratata la base è bere. Le cellule sono composte principalmente di acqua, e se si è disidratati l'effetto si vede, con desquamazione e secchezza della pelle. Oltre all'acqua, la migliore bevanda che si può consumare è il the verde, date le sue proprietà anti-infiammatorie e disinfettanti. E con l'estate non perdiamo l'occasione di consumare frutta e verdura ricca di acqua, come angurie, meloni, cetrioli, lattuga, pomodori. La nostra pelle ci ricompenserà splendendo.

C'è chi dice che fa male e continua la sua battaglia, chi ne sostiene invece l'innocuità e addirittura l'utilità in alcune malattie, come la sclerosi multipla o il dolore cronico, battendosi per renderla legale: sulla cannabis (hashish e marijuana) la ricerca scientifica lavora senza sosta, nella speranza di arrivare a una conclusione certa.

Una recente metanalisi (la revisione cioè di più studi scientifici), pubblicata sulla rivista Archives of General Psychiatry, dovrebbe però far riflettere i più tolleranti e di ampie vedute: l'uso di questa droga, considerata "leggera", potrebbe accelerare di diversi anni l'insorgenza di schizofrenia, dimostrando così un legame fra la marijuana e i problemi di salute mentale. Ad arrivare a questa conclusione sono stati alcuni ricercatori australiani che hanno analizzato i dati di 80 studi sul legame fra malattie psicotiche e abuso di droghe, per un totale di 20 mila pazienti colpiti soprattutto da schizofrenia. fumatori di cannabis hanno ricevuto prima la diagnosi, in media di 2,7 anni, mentre l'interruzione o la riduzione del suo uso potrebbe ritardare o prevenire i casi di psicosi.

Meno chiaro è però come hashish e marijuana scatenino la malattia psicotica, tra le ipotesi, il ruolo di fattori genetici o ambientali, o il risultato di una "interferenza" sul cervello durante l'adolescenza. Certo è che, secondo alcuni, lo spinello di oggi sarebbe talmente potente (perché geneticamente modificato) da non poter essere più classificato come "droga leggera". Uno dei più autorevoli studiosi di cannabis, ha però più volte affermato in passato che una malattia mentale non può essere provocata da sostanze come la marijuana. Si tratterebbe, invece di essere o meno dei soggetti a rischio e "l'erba" potrebbe avere un ruolo nel rendere evidente disturbi preesistenti. L'uso di cannabis (ma anche di eroina e psicostimolanti), è comunque in crescita e rappresenta una vera emergenza, soprattutto tra i più giovani, con netta prevalenza tra i maschi e in particolare al sud. I dati emersi dallo studio annuale del CNR di Pisa par-



## Hashish e Marijuana

I pro e i molti contro per la salute dei più giovani

Roberto Bianchi

lano chiaro: su una popolazione scolistica di 2,5 milioni di ragazzi, oltre 500mila studenti delle scuole medie superiori l'hanno provata. L'indagine ha coinvolto 45 mila adolescenti di 516 scuole di tutta la penisola intervistati attraverso questionari anonimi. Hanno ammesso di averne fatto uso almeno una volta nella vita e negli ultimi dodici mesi rispettivamente il 28,1% e 22,1% dei ragazzi intervistati, contro il 27,5% e 21,5% rilevati nel 2011. L'Italia si pone così di 5 punti sopra il 17% della media europea, (in testa con il 42% la Repubblica Ceca e poi la Francia con il 30%). L'assunzione è avvenuta venti o più volte nell'ultimo anno per il 31% dei consumatori e il 16% delle consumatrici. L'età media del primo contatto? 15 anni. Gli effetti del THC, la sostanza attiva dei cannabinoidi, dosabile anche nelle urine e nel sangue, variano a seconda dell'abuso: piccole quantità provocano una sensazione di benessere, di euforia e di

rilassamento, mentre quantità elevate possono dare allucinazioni simili a quelle provocate da sostanze allucinogene (LSD), ma anche ansia, crisi di panico e "paranoie". L'uso continuativo, cioè cronico, può invece causare (soprattutto negli adolescenti) compromissione dell'attenzione, dell'apprendimento e della memoria a breve termine, e uno stato di apatia. La cannabis, come l'alcol, può alterare le funzioni cerebrali, come un rallentamento dei riflessi e una percezione distorta delle proprie capacità, causa di incidenti stradali e sul lavoro. Alcune recenti ricerche hanno poi dimostrato la possibilità della dipendenza fisica, oltre che psicologica. Secondo altre ricerche lo spinello esporrebbe al rischio di tumore polmonare circa venti volte di più rispetto alla sigaretta di tabacco, probabilmente perché fumare "erba" presuppone boccate più profonde e lunghe, con maggiore inalazione di catrame e monossido di carbonio.

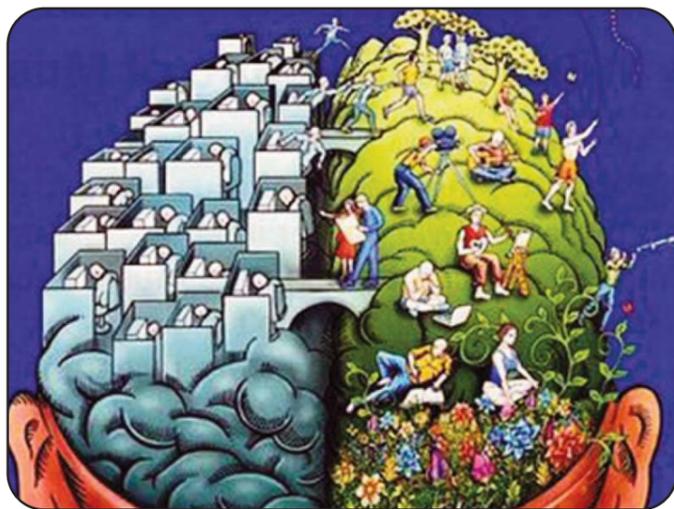
La cannabis, insomma nuoce alla salute, ma c'è sempre chi scende in piazza per prenderne le difese: è di pochi giorni fa l'ennesima manifestazione mondiale contro il proibizionismo antidroga, la Million Marijuana March, nata nel '99, celebrata con un corteo organizzato a Roma e in altri 50 paesi. L'obiettivo è stato la sua legalizzazione e la possibilità di coltivare liberamente la pianta, senza conseguenze penali. Intanto da pochi giorni la canapa utilizzata a fini medicinali e terapeutici è legale nella Repubblica Ceca: la legge, approvata a dicembre scorso, autorizza l'uso della marijuana per attenuare gli effetti di alcune malattie gravi, quali il cancro, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla o l'Aids, situazioni decisamente molto diverse dall'uso ricreativo, che resta illegale. Per chi soffre di queste patologie sarà possibile acquistare la marijuana nelle farmacie dietro presentazione della ricetta medica.



## Emozioni e intelligenza competenze nel lavoro

Educazione prosociale e formazione scolastica entrambe necessarie per gestire in positivo richieste e sfide poste dalla vita quotidiana e lavorativa

Claudio Cadeddu



Insegnare fin dalla nascita a riconoscere ed esprimere le emozioni, fa maturare il cervello e aiuta i bambini a sviluppare meglio l'intelligenza. Se vogliamo fare crescere i bambini con una marcia in più, sicuri di sé, più forti nelle scelte e nei rapporti con gli altri dobbiamo puntare sul riconoscimento delle emozioni. Fino a non molto tempo fa l'intelli-

genza si valutava con test che misuravano il quoziente intellettivo fissando nella mente di molte persone che essere intelligenti voleva dire essere razionali, logici e matematici. Di conseguenza i genitori educavano i figli a nascondere le emozioni, ma molti studi sull'infanzia hanno dimostrato che, invece, riconoscere, esprimere e gestire le emozioni ha un

ruolo fondamentale nello sviluppo della personalità e della maturazione del cervello. Il cervello infatti, è composto da due emisferi, quello destro, intuitivo, emotivo, creativo, e quello sinistro logico e razionale: il poeta e l'ingegnere. I bambini piccoli usano l'emisfero destro e colgono l'aspetto emotivo delle parole, il tono della voce, la mimica facciale. Crescendo apprendono il significato logico delle parole e imparano a costruire il linguaggio collegando le parole ad un suono, ad una espressione del viso, ad una immagine associata a ciò che stanno provando in quel momento. Diventa fondamentale quindi, inserire nel dialogo con il bambino, riconoscere le sue emozioni e viverle insieme. Se un bambino davanti ad un gelato sorride gioioso ed elettrizzato, emette gridolini e muove freneticamente le manine, gli si può dire, per esempio, che il gelato è proprio buono e che gli piace così tanto da

fargli spalancare gli occhi, sorridere e agitarsi tutto pur di mangiarlo. Lo stesso vale nel caso che invece diventi rabbioso, perché vuole fare ancora un giro sulla giostra, o ha paura per il dolore che può provocare una iniezione, o prova gelosia nei confronti del fratellino, della mamma o del papà. Illustrandogli le emozioni, infatti, si permette al piccolo di gestirle e di collegarle alle azioni, quella che nasce dal desiderio del gelato, dalla delusione per il mancato giro in giostra, dalla paura del dolore o di essere abbandonato.

In mancanza di questo collegamento tutta l'energia contenuta nell'emozione verrà legata solo alla soddisfazione o meno del bisogno materiale, lasciando il bisogno affettivo sconosciuto. Quando un bisogno affettivo è ripetutamente insoddisfatto, verrà inconsapevolmente negato e represso per evitare sofferenze, ma fatalmente continuerà a premere sempre più forte generando nel tempo frustrazioni, ansie e disorientamenti. Insegnare ai bambini dunque, a riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, significa educazione prosociale, significa permettere di costruire sane relazioni interpersonali, significa aiutarli ad acquisire quelle competenze per la vita - fondamentale completamente alla formazione scolastica - che li aiuterà a gestire in positivo le richieste e le sfide poste dalla vita e dal mondo del lavoro.



Alimentarsi bene si può anche in tempi di recessione economica, scegliendo cibi meno costosi ma ad alto valore nutritivo e adottando piccole strategie che fanno bene anche all'ambiente. I suggerimenti per riuscire a fare una spesa ricca dal punto di vista nutrizionale spendendo meno sono elencati un decalogo stilato dagli esperti della Associazione italiana dietisti, Andid, riuniti per il 25esimo congresso nazionale in corso da oggi fino a domenica a Firenze. "Riducendo gli acquisti, scegliendo i cibi migliori e a Km 0, riusando cio' che si ha in frigorifero e riciclando si riducono gli sprechi, si risparmia e si guadagna salute" sottolinea Giovanna Cecchetto, Presidente Andid. Risparmiare non vuol dire rinunciare alla piramide alimentare e a tavola è bene dare la preferenza a frutta e verdura di stagione, legumi e cereali possibilmente prodotti localmente, acquistati anche nei mercatini dei coltivatori diretti sparsi per la città.

## Piatti a km zero

Come cambia la dieta in tempo di crisi

Roberto Bianchi

Un invito a riscoprire i legumi secchi o freschi - Le verdure, anche quelle avanzate, possono arricchire gustosi primi e secondi piatti gourmet, saziano facendo bene alla salute ed al portafoglio. Anche i legumi, secchi o freschi come ceci, fagioli, lenticchie, fave e piselli possono dar vita, combinati con i cereali, a saporiti ed invitanti piatti unici a costo minimo. Ad ogni pasto principale è bene inserire almeno una porzione di pane, pasta, riso, mais o patate, privilegiando i prodotti integrali e a ridotto contenuto in grassi e non dimenticare mai di aggiungere un piatto "generoso" di verdura cotta o cruda. Carne bianca e pesce azzurro

sono meno costose di pesce e carne, come le uova e i legumi e ricordano che comunque non bisogna eccedere nel consumo di prodotti di origine animale quali carne, salumi e insaccati, latticini e formaggi. A pranzo e a cena, quindi, si possono alternare la varietà privilegiando ad esempio la carne bianca e scegliendo il pesce azzurro, che costano meno e sono alleati della salute. Nel decalogo gli esperti consigliano anche di bere molto per idratarsi scegliendo però l'acqua del rubinetto al posto di quella minerale. Infine è un'ottima strategia anti-crisi quella di pianificare, per quanto possibile, il menù settimanale e fare la spesa seguendo

una lista degli acquisti preparata a casa. Prodotti sotto costo non sempre sono necessari - Gli esperti raccomandano anche di non lasciarsi suggestionare dalle campagne di marketing che invitano ad acquistare sottocosto prodotti alimentari che non sono realmente necessari. Come fare la spesa? Il decalogo si conclude con un suggerimento ecosostenibile: niente automobile, meglio a piedi, muniti di carrello e sporte robuste, selezionando le migliori offerte di qualità del proprio quartiere o delle aree limitrofe a dove si abita. L'ultimo consiglio dei dietisti è infatti di mantenersi attivi e di utilizzare ogni occasione per muoversi di più.



## Polpettine di pesce

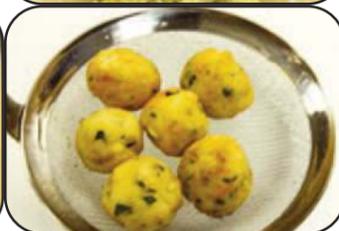
Una buona ricetta contro gli sprechi

Massimo Sainas

Le polpette di pesce rientrano nei piatti della tradizione sarda, preparate con del buon pesce fresco o ancora meglio come nella miglior tradizione cagliaritano con gli avanzi del pesce, ancor più in tempi in cui non si deve sprecare nulla. Arricchite con panegrattugiato e con un trito di timo e prezzemolo. Possono essere realizzate in piccole dimensioni e in questo caso saranno ottime da servire come antipasto, calde o tiepide, oppure nelle dimensioni di una classica polpetta da servire come secondo piatto.

### Ingredienti

- 500 g di polpa di pesce
- 2 uova
- 300 g di passato di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 rametti di timo
- pane grattugiato q.b.
- olio extravergine di oliva
- sale



### Preparazione

Pulire, lavare e il pesce se fresco, se si hanno invece degli avanzi di pesce cotto semplicemente spinarlo, rosolarlo leggermente in padella con aglio e prezzemolo. In un mixer frullare finemente la polpa del pesce e metterla in una terrina, aggiungere le uova, un pò di sale, le foglioline di timo tritato e il pane grattugiato sufficiente per rendere l'impasto consistente, formare quindi delle polpette. Lavare, asciugare e tritare finemente il prezzemolo, allargarlo su un piatto e passarci le polpette, quindi ripassarle in un altro pò di pane grattugiato.

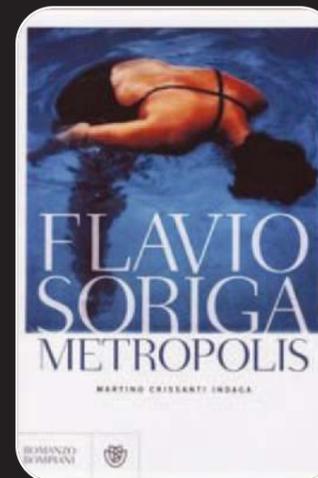
Sbucciare intanto la cipolla, tagliarla a rondelle e farla dorare in un tegame di terracotta con un pò d'olio insieme con l'aglio sbucciato e schiacciato. Unire quindi il passato di pomodoro e farlo cuocere a fuoco moderato.

Nel frattempo, in un'altra teglia di coccio, far friggere le polpettine con dell'olio bollente, rigirarle con il cucchiaino di legno, toglierle quindi con una schiumarola, le polpette possono essere consumate fritte come antipasto oppure versarle nel tegame dove si è fatto cuocere il passato di pomodoro e proseguire la cottura ancora per circa 10 minuti, e portare in tavola ben caldo.

### Consigli

Consigliamo di consumare le polpette di pesce appena pronte, ma se lo desiderate potete conservarle in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico per un paio di giorni al massimo.

Le polpette di pesce possono essere cotte anche in forno: ungete una teglia con dell'olio extravergine di oliva, ponetevi le polpette infarinate e cuocetele per circa 20 minuti a 180°C, ricordandovi di girarle di tanto in tanto.



## Metropolis

Il nuovo libro di Flavio Soriga

Claudio Cadeddu

mentali che non possiamo eludere, e che pure ogni tanto è bene mettere da parte». In effetti dentro il libro c'è anche una visione della Sardegna e della sua storia che è fuori da alcuni schemi correnti. Ma oltre questa dimensione di analisi di un contesto storico e sociale, il romanzo ha una dimensione più sotterranea: l'inadeguatezza della ragione (Crissanti, il poliziotto, come alterego dell'intellettuale) ad afferrare la realtà nella sua complessità, nella sua pluralità di significati irriducibile a una Verità.

«Da questo punto di vista lo scrittore è come l'investigatore: si interroga su chi ha ucciso Giulia Hernandez, ma sente che il punto non è solo questo.

Sa che c'è di più. I genitori di una donna uccisa vogliono sapere chi è stato, per indirizzare l'odio, per trovare requie (anche se non si può). Ma la società, oltre al nome dell'assassino, dovrebbe cercare i motivi che hanno spinto la sua mano, dovrebbe chiedersi come è maturato un delitto, e se si poteva evitare. Non si tratta di giustificare il crimine, è ovvio. Ma quanto tempo spende, lo Stato, a cercare gli assassini delle mille donne che vengono uccise ogni anno per mano dei loro mariti e amanti, e quanto poco la società fa per educare al valore supremo della libertà, anche sentimentale, di ognuno, uomo o donna che sia?»

Crissanti, scrivi, «non aveva proprio più voglia di leggere romanzi». E mentre pensa, Crissanti, che «non c'è nulla da imparare», riflette sulla «inutilità dei libri che raccontano storie inventate». Anche la letteratura arranca, sempre un passo indietro rispetto alla vita, che «è un soffio»? «La letteratura fa onestamente il suo lavoro: inventa mondi, racconta quello reale, offre ai suoi creatori l'occasione di sentirsi importanti per qualche mese, finché il romanzo è finito.

L'importante è che nessuno si illuda che ci sia la Verità, nei romanzi, o un aiuto a sbagliare meno. Senza libri la nostra vita sarebbe infinitamente più povera, eppure in nessun buon libro c'è scritto davvero che mondo dovremmo desiderare, e quelli che pretendono di spiegarlo sono, per me, piuttosto odiosi. Eppoi raccontare, e per fortuna anche leggere, resta una delle cose più belle della vita. Il mondo



cambia, cambia la comunicazione in tutti i campi: ma la magia di entrare in una storia e farsi trascinare dal corso degli eventi resta, banalmente, una delle più potenti tra le tante che l'esistenza ci regala. In questo libro, poi, mi sono divertito a far comparire, visibili o dietro travestimento, alcuni miei miti e amici, e se avrò la forza di scrivere altre avventure di Crissanti ho in mente una lunga serie di futuri personaggi che non vedo l'ora facciano la loro comparsa nelle mie pagine». In «Metropolis» ritorna più volte il tema della paternità, più in generale del rapporto tra genitori e figli. La morte da cui parte il racconto è, nelle sue radici più profonde, quella di una figlia; quando, nel corso dell'indagine, Crissanti scopre che diventerà padre il sentimento prevalente è la paura; tanti altri personaggi sono padri, madri, figlie e figli che vivono con grande fatica i loro reciproci rapporti. «Questo è uno dei grandi misteri dello scrivere: l'autore può inventare guerre tra pianeti, avventure nell'antica Roma, doppie vite da spie, ma comunque, in qualche modo, torna sempre a raccontare le due o tre cose che sente davvero sue. Nel mio caso, per quel poco che posso capire io di quello che faccio, c'è il rapporto dei sardi con la loro terra (complicato, a volte esaltante, spesso soffocante), c'è il mistero del compiere il male, il bisogno del perdono o almeno della comprensione verso chiunque, e c'è la paternità. Mi sembra, tra l'altro, che in questo momento questo sia anche il tema fondamentale attorno a cui si dibatte il nostro Paese: c'è un'intera generazione che in qualche

modo vive grazie ai propri genitori. Anche chi ha la fortuna di lavorare, spesso lo fa saltuariamente, e deve ricorrere al padre, come figura e come persona, per essere ospitata a casa sua, per poter sentire un pò di certezza, fosse solo quello di una pensione. Il problema, in tutto questo, è che se non si taglia il rapporto con il proprio padre non si è mai davvero grandi. E, d'altronde, spesso sono i padri stessi a desiderare la libertà dei figli ma anche a temerla. Insomma, un tema eterno e sempre dannatamente attuale, oggi più che mai. E non che Crissanti lo affronti esplicitamente o lo risolva, ma certamente è, in qualche modo, assalito dalla paura di dovere presto fare i conti con tutto questo. Allo stesso tempo, naturalmente, è anche preda di una gioia irrefrenabile, che è quella, misteriosa e potente, che sempre invade la mente di chi sa che sta affrontando il mistero eterno, immenso ed esaltante, della paternità».

Flavio Soriga è nato a Uta nel 1975. Vive a Roma. Nel 2000 pubblica la raccolta di racconti *Diavoli di Nuraiò* (Il Maestrato, Premio Italo Calvino). Per Bompiani sono usciti: *Sardinia Blues* (Premio Mondello città di Palermo), *L'amore a Londra* e in altri luoghi (Premio Piero Chiara), *Il cuore dei briganti*. È direttore artistico del festival «Settembre dei poeti» di Seneghe, nel Montiferru. Scrive per *L'Unità* e *La Nuova Sardegna*. *Neropioggia* ha vinto il Premio Grazia Deledda Giovani.

# I Film in uscita da giugno

È tempo di super eroi e fantascienza per i film estivi con il ritorno di Superman, Wolverine e Star Trek, in evidenza il cinema francese con "Tutti pazzi per Rose".

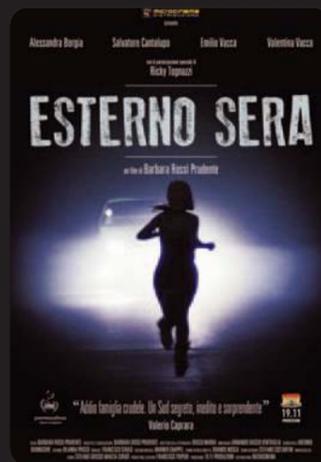
a cura di Massimo Sainas



**Una vita da sogno**  
 nazione Italia  
 anno 2012  
 regia Domenico Costanzo  
 genere Commedia  
 cast A. Paci, E. Tempesta, M. Ceccherini, A. Del Piano, C. Del Bass, F. Ciampi, C. Monni, S. Forconi

Lorenzo lavora da molti anni nella ditta del suo amico Zhang, un cinese che ha fatto fortuna in Italia. Per una casualità, Lorenzo incontra la bella Song Lee e la ragazza si convince di aver a che fare con un ricco imprenditore. Anche Lorenzo fraintende la vera occupazione della ragazza e i due danno vita a una storia d'amore particolare e non priva di ostacoli.

**Esterno Sera**  
 nazione Italia  
 anno 2011  
 regia Barbara Rossi Prudente  
 genere Drammatico  
 cast V. Vacca, E. Vacca, R. Tognazzi, S. Cantalupo, A. Borgia



Alba, tormentata e sfuggente, riceve dopo dieci anni la visita di Fabrizio, suo cugino, che vive a Milano e che, dopo tanto tempo, decide di rivederla. Cosa è successo? Perché i loro incontri, un tempo frequenti, si sono interrotti all'improvviso? Perché Alba lo ha aspettato per anni e lui non è più tornato? Dopo una prima diffidenza, l'affetto rinasce, evolve in un amore delicato e pericoloso che impedisce a Fabrizio di svelare il motivo reale della sua visita.

**Solo Dio Perdona**  
 nazione Francia / Danimarca  
 anno 2013  
 regia Nicolas Winding Refn  
 genere Drammatico / Thriller  
 cast R. Gosling, K. Scott Thomas, T. Burke, G. Brown

Julian vive ai margini del grande giro della droga di Bangkok. Quando il fratello è assassinato in circostanze poco chiare la madre gli ordina di trovare e uccidere i responsabili del delitto.

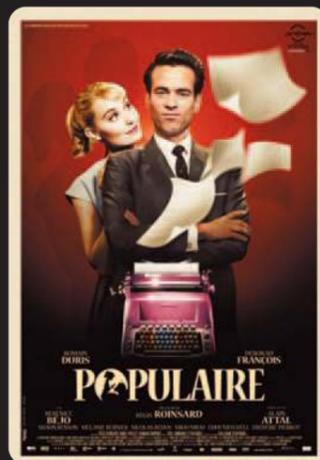
**Una notte da leoni 3**  
 nazione U.S.A.  
 anno 2013  
 regia Todd Phillips  
 genere Commedia  
 cast Z. Galifianakis, B. Cooper, E. Helms, J. Bartha, J. Chung, H. Graham, J. Goodman, K. Jeong,



Alan, Stu, Phil e Doug non hanno cambiato abitudini. Questa volta i quattro amici ne combineranno di tutti i colori in uno strampalato viaggio on the road.

**Tutti pazzi per Rose**  
 nazione Francia  
 anno 2012  
 regia Régis Roinsard  
 genere Commedia  
 cast D. Francoi, R. Duris, B. Bejo, N. Bedos, Miu-Miou,

Primavera 1958. Rose Pamphyle ha 21 anni e vive con suo padre, un burbero vedovo titolare dell'emporio di un piccolo villaggio in Normandia. Rose è promessa in sposa al figlio del proprietario del-



l'autofficina e l'attende un destino di casalinga docile e devota. Ma Rose non vuole saperne di una vita del genere. Così decide di partire per Lisieux, dove il trentaseienne Louis Echard, carismatico titolare di un'agenzia di assicurazioni, sta cercando una segretaria. Il colloquio per l'assunzione è un fiasco totale. Ma Rose ha un dono: batte i tasti della macchina per scrivere a una velocità vertiginosa e così riesce suo malgrado a risvegliare l'ambizioso sportivo che sonnecchia in Louis... Se vuole ottenere il posto, Rose dovrà partecipare a delle gare di velocità dattilografica. Ignorando i sacrifici che la giovane dovrà compiere per raggiungere l'obiettivo, Louis si improvvisa allenatore e decreta che farà di Rose la dattilografa più veloce di Francia, e perfino del mondo! E l'amore per la competizione sportiva non va necessariamente d'accordo con l'amore puro e semplice...

**Ti ho cercata in tutti i necrologi**  
 nazione Italia  
 anno 2012  
 regia Giancarlo Giannini  
 genere Thriller



cast J. Smith, F. Abraham, G. Giannini,

Nikita, emigrato italiano in Canada, lavora come autista per un'impresa di pompe funebri. Dopo che un incidente l'ha costretto anni prima a lasciare l'Italia, l'uomo conduce un'esistenza molto ritirata. La passione divampa nella sua vita quando, in seguito a un evento casuale, entra nella sua vita una giovane donna.

**Into Darkness - Star Trek**  
 nazione U.S.A.  
 anno 2012  
 regia J.J. Abrams  
 cast K. Urban, Z. Saldana, C. Pine, Z. Quinto, A. Eve, S. Pegg,



Quando l'Enterprise è chiamata a tornare verso casa, l'equipaggio scopre una terrificante e inarrestabile forza all'interno della propria organizzazione che ha fatto esplodere la flotta e tutto ciò che essa rappresenta, lasciando il nostro mondo in uno stato di crisi. Spinto da un conflitto personale, il Capitano Kirk condurrà una caccia all'uomo in un mondo in guerra per catturare una vera e propria arma umana di distruzione di massa. Mentre i nostri eroi vengono spinti in un'epica partita a scacchi tra la vita e la morte, l'amore verrà messo alla prova, le amicizie saranno lacerate, e i sacrifici compiuti per l'unica famiglia che Kirk abbia mai avuto: il suo equipaggio.

**L'uomo d'acciaio**  
 nazione U.S.A. / Canada / Gran Bretagna  
 anno 2013  
 regia Zack Snyder  
 genere Fantasy / Avventura  
 cast H. Cavill, A. Adams, R. Crowe, D. Lane, K. Costner, M. Shannon, L. Fishburne, C. Meloni, A. Zurer, R. Schiff



Clark Kent è un ragazzo di vent'anni cresciuto in una famiglia piena d'amore. Dietro l'apparenza, però, si nascondono i turbamenti legati a un segreto: Clark è arrivato sulla Terra da un lontano pianeta portando con sé poteri che lo rendono diverso da tutti i suoi coetanei.

**Tulpa - I demoni del desiderio**  
 nazione Italia  
 anno 2012  
 regia Federico Zampaglione  
 genere Horror  
 cast C. Gerini, L. Belgrave, M. Cescon, N. Arquint, I. Franek, P. Lovino, M. Placido, C. Stafida

Lisa Boeri è donna in carriera che conduce una doppia vita: di giorno manager d'assalto e di notte frequentatrice di un misterioso locale ispirato al buddismo tibetano e al culto del Tulpa, dove si pratica sesso con sconosciuti come forma di liberazione dalle ansie del vivere. Tra le ombre inquietanti del quartiere dell'Eur di Roma si sviluppa una catena di orribili omicidi che all'improvviso arriva a sconvolgere la vita di Lisa.

**House At the End of the Street**  
 nazione U.S.A.  
 anno 2012  
 regia Mark Tonderai  
 genere Horror / Thriller  
 cast J. Lawrence, E. Shue, M. Thieriot, G. Bellows

Una madre single e la figlia si trasferiscono in una nuova casa. I vicini di casa sono stati da poco vittime di una tragedia: la figlia minore ha assassinato i genitori. La ragazza stringe amicizia con il figlio sopravvissuto, ma presto si accorgerà che il pericolo non è affatto passato.

**World War Z**  
 nazione U.S.A.  
 anno 2013  
 regia Marc Forster  
 genere Azione/Dramma/Horror  
 cast B. Pitt, M. Eno, M. Fox, D. Morse, J. Dale, D. Andrews, M. Huisman, T. White



Gerry Lane, un impiegato delle Nazioni Unite, gira il mondo in una corsa contro il tempo per fermare una epidemia che rovescia eserciti e governi e che minaccia di decimare la popolazione mondiale.

**The Lone Ranger**  
 nazione U.S.A.  
 anno 2013  
 regia Gore Verbinski  
 genere Avv/Azione/Western  
 cast A. Hammer, J. Depp, H. Bonham Carter, W. Fichtner, T. Wilkinson, B. Pepper, J. Dale, R. Wilson



John Reid diventa il Ranger Solitario dopo essere stato riportato miracolosamente in vita. Insieme al fedele Tonto, un nativo americano taciturno, si batterà contro le ingiustizie del west. New Mexico, Arizona, Utah e Colorado: sono queste le location scelte per le riprese del film epico avventuroso "The Lone Ranger", una produzione firmata dalla Disney e dalla Jerry Bruckheimer Films. Il film riunisce gli artefici dei primi tre capitoli della saga di successo "Pirati dei Caraibi" - il produttore, il regista e Johnny Depp.

**Wolverine: l'Immortale**  
 nazione U.S.A.  
 anno 2013  
 regia James Mangold  
 genere Azione / Fantasy  
 cast H. Jackman, F. Janssen, Wolverine segue la sua amante in Giappone ma qui scopre che la donna si è sposata con un membro della Yakuza. Inizia così una guerra senza esclusione di colpi in cui l'uomo dovrà vedersela con una potente setta samurai.



L'amica migliore  
è quella che  
scegli tu.



Message pubblicitario con finalità promozionale. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali delle carte di credito, si rimanda ai fogli informativi disponibili in filiale e pubblicati sul sito [www.bpercard.it](http://www.bpercard.it). Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali delle carte raesai si rimanda al documento informazioni europee di base ai consumatori, richiedibile 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](http://www.bpercard.it)