

i Sardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso
fra Dipendenti Pubblici

Anno XVIII - N.4 Luglio-Agosto 2013

7B Legge 622/96 - Filiale di Cagliari

Numero 4 - Luglio-Agosto 2013 - Distribuzione in abbonamento al prezzo di 1,00 euro. Il mancato recapito rinvierà al CMP di Cagliari - Elmas - Sped. in abb. post. - A.P. 709/01 - 01/07/2013

Vacanze con la CMS

Pensioni

Salute

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

Province
e Comunità Montane

- Cagliari
- Nuoro
- Oristano
- Sassari
- Carbonia - Iglesias
- Comunità Montana del Barigadu
- Comunità Montana del Monte Linas
- XIII Comunità Montana “Sarcidano Barbagia di Seulo” - Isili

Regioni ed
Enti Strumentali

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

i Sardi

Direttore responsabile
Pietro Satta

Coordinatore Editoriale
Massimo Sainas

Staff Editoriale
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

NON FARTI
PELARE!!!

070 275121 - 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 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



Santa Margherita di Pula

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

Quota di partecipazione (soci)
con contributo CMS

Weekend di ogni mese

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 + ½ 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)



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



Cala Gonone estate 2013

Viste le numerose prenotazioni arrivate con la formula “prenota prima” la struttura conferma gli stessi prezzi per tutta la stagione estiva.

Beach Village Hotel 4
a cura della CMS

In posizione panoramica sul Golfo di Orosei, è inserito in un giardino all'interno di un parco secolare costituito da vegetazione mediterranea. Di nuova costruzione, concepito con linee architettoniche di pregio, l'Hotel Cala Gonone Beach Village è costituito da 304 camere hotel, tutte dotate di patio o terrazzo.

Quota di partecipazione a persona (per i soci)

Dal 3 al 9 Agosto: €85,00
Dal 10 al 16 agosto: €100,00
Dal 17 al 23 Agosto: €92,00
Dal 24 al 30 agosto: 78,00
Dal 31 Agosto al 6 Settembre: €67,00
Dal 7 al 28 Settembre: €46,00

Riduzioni:
Bimbi 0/2 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis con culla propria; €100,00 a settimana con culla dell'Hotel da richiedere al momento della prenotazione; 3° letto 2/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis; 4° letto 2/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: - 50%; 12/16 anni non compiuti in 3° e 4° letto in camera con 2 adulti: - 50%. Adulti in 3° e 4° letto: - 25%. Speciale Single + Bimbo: Single (quota intera) + Bimbo (- 50% con età inferiore ai 16 anni) in camera doppia.

Supplementi:
Camera Singola: + 30% (nessun supplemento a Giugno e a Settembre);
Animali di piccola taglia: €50,00 a settimana da pagare in loco;
Tessera Club obbligatoria da 3 anni in su: €35,00 a settimana, a persona, da pagare in loco.

Parco Blu Club Resort 4*
a cura della CMS

Situato in un punto strategico e panoramico sul Golfo di Orosei, sul versante orientale della costa sarda, sorge a Cala Gonone, Il Club Hotel Resort Parco Blu: il complesso, dalle linee architettoniche pregiate, si sviluppa all'interno di un vasto giardino che si estende fino alla spiaggia.

Quota di partecipazione a persona (per i soci)

Dal 3 al 9 Agosto: €85,00
Dal 10 al 16 agosto: €100,00
Dal 17 al 23 Agosto: €92,00
Dal 24 al 30 agosto: 78,00
Dal 31 Agosto al 6 Settembre: €67,00
Dal 7 al 28 Settembre: €46,00

Riduzioni:
Bimbi 0/2 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis con culla propria; €100,00 a settimana con culla dell'Hotel da richiedere al momento della prenotazione; 3° letto 2/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: gratis; 4° letto 2/12 anni non compiuti in camera con 2 adulti: - 50%; 12/16 anni non compiuti in 3° e 4° letto in camera con 2 adulti: - 50%. Adulti in 3° e 4° letto: - 25%. Speciale Single + Bimbo: Single (quota intera) + Bimbo (- 50% con età inferiore ai 16 anni) in camera doppia.

Supplementi:
Camera Singola: + 30% (nessun supplemento a Giugno e a Settembre);
Animali di piccola taglia: €50,00 a settimana da pagare in loco;
Tessera Club obbligatoria da 3 anni in su: €35,00 a settimana, a persona, da pagare in loco.

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



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.

San Teodoro

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

Quota di partecipazione (per i soci)		
Quote a persona al giorno, in camera doppia classic, bevande escluse.		
B&B	Mezza Pensione	Pensione Completa
Dal 11 al 17 Agosto 2013		
€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	€102,00 Prenotazioni libere	€113,00
Dal 1 al 21 Settembre		
€43,00 Prenotazioni pervenute almeno 60 giorni prima dell'arrivo	€53,00	€64,00
€45,00 Prenotazioni pervenute almeno 30 giorni prima dell'arrival	€55,00	€65,00
€52,00	€62,00 Prenotazioni libere	€73,00

Dal 22 Settembre al 19 Ottobre		
€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	€48,00 Prenotazioni libere	€59,00
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.		



Porto Cervo

Colonna Country 4* - Estate 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	
€ 105,00 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.

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%.



Alghero

Hotel Corte Rosada 4*
da Agosto 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.

Quota di partecipazione (per i soci)

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.

Padula - Cosenza - Santa Severina -
Le Castella - Gerace - Locri - Scilla -
Reggio Calabria - Napoli

1° giorno mercoledì 2 ottobre . Alle h
18, incontro dei partecipanti al porto
di Cagliari, disbrigo delle formalità
ed imbarco sulla m/n nave per



Napoli. Sistemazione nelle cabine
riservate e Pernottamento a bordo.

2° giorno, giovedì 3 ottobre . Arrivo
a Napoli al mattino, sbarco dalla
nave e incontro con la guida al porto,
check-in e imbarco sul bus GT e par-
tenza per la Calabria. Durante il
viaggio, sosta alla Certosa Di Padula.
Arrivo previsto h10 e visita dello sto-
rico monumento. Pranzo libero. Nel
primo pomeriggio, proseguimento
del viaggio e arrivo previsto in hotel
4*S a Cosenza per il tardo pomerig-
gio. Check-in, cocktail di benvenuto,
conferenza della guida sul program-
ma, cena. Dopo cena dedicato ad
una passeggiata nell'isola pedonale,
dov'è il MAB (MuseoArteBilotta),
una esposizione permanente di
opere di Grandi Artisti contempora-
nei. Pernottamento.

3° giorno, venerdì 4 ottobre , dopo la
colazione, visita guidata di Cosenza,
definita "Città d'Arte. Visiteremo il
Duomo, (Unesco), Palazzo Arnore,
ovvero la Galleria d'Arte Moderna.
Terminata la visita, trasferimento in
ristorante di charme, per la degusta-
zione di un pranzo a base di specialità
locali. Durante il pranzo, ci sarà
un piacevole intrattenimento musi-
cale e teatrale. Nel pomeriggio, pro-
seguimento della visita in città, con
ingresso e visita al Museo dei Bruzi.
Rientro in hotel. Cena e pernotta-

Tour della Calabria

In Nave e Bus dal 2 al 8 Ottobre 2013
a cura della CMS

Proseguimento del viaggio e arrivo
in hotel 4*. Check-in, cena e pernotta-
mento

6° giorno, lunedì 7 ottobre . dopo la
colazione, partenza per Palmi, per
visitare il Parco Archeologico
Taureano e, a seguire, visita alla Casa
della Cultura, dove ha sede una delle
più importanti pinacoteche del
Meridione, con Opere di famosissimi
Artisti, dal Monet a Guttuso; il Museo
del musicista Francesco Cilea e uno
dei principali Musei etnici del
Meridione. Terminate le visite, per-
correndo la panoramica litoranea, si
torna verso Scilla, la cittadina di ome-
rica memoria, dove l'arrivo è previsto
per l'ora di pranzo, che è prenotato in
un locale tipico, su una terrazza vista
mare sulla spiaggia delle Sirene e il
Castello dei Ruffo e il pranzo sarà a
base della specialità locale, ovvero il
pescespada. Nel pomeriggio, visita di
Chianalea, il borgo marinaro detta
anche la "Venezia del Sud", un angolo
di Calabria che, per la sua bellezza, ha
stregato pittori e poeti di tutto il
Mondo. Nel pomeriggio, rientro in
hotel a Reggio Calabria ma, meteo
permettendo, non mancherà la visita
a Monte Sant'Elia, per ammirare la
splendida vista dello Stretto di Sicilia
e la Costa Viola. Siste4*, cena e per-
nottamento.

7° giorno, martedì 8 ottobre , dopo
la colazione, mattina dedicata alla
visita della Città di Reggio Calabria, i
Bronzi di Riace, il Duomo per il pre-
giato barocco, il lungomare più bello
d'Italia. Terminata la visita, rientro
in hotel, check-out, ritiro del cestino
da viaggio e h 13, partenza per
Napoli, in tempo utile per l'imbarco.
Sistemazione nelle cabine riservate e
pernottamento a Bordo.

8°giorno, mercoledì , arrivo in mat-
tinata a Cagliari, sbarco e fine dei
nostri servizi servizi.

QUOTA INDIVIDUALE DI
PARTECIPAZIONE

€ 840,00

Quota valida per
un minimo di 25 partecipanti

La quota comprende:
sistemazione in cabina 1° classe
con servizi sull a tratta Cagliari
Napoli e v.v.

5 pernottamenti in hotel 4*, di cui
3 a Cosenza, 2 a Reggio Calabria,
trattamento mezza pensione e
sistemazione in camera matrimo-
niale, o doppia;

Attività e tutti i pranzi indicati

Bevande al tavolo sono incluse,

Guida dal momento dell'arrivo a
Napoli, alla partenza, il Bus GT per
l'intero tragitto del tour

Ingressi museali

Trasporto in trenino a Santa
Severina e a Gerace,

Spettacolo musicale di contorno,

Informazioni di viaggio con la car-
tina geografica del percorso,

Colazione al sacco
il giorno della partenza.

Assicurazione medica e bagaglio

La quota non comprende
le mance, gli extra in genere
e ogni altra voce non
specificata nel programma.

Supplemento

Camera uso singola: 192,00
(inclusa cabina doppia ad uso
esclusivo Tirrenia)

Assicurazione annullamento
facoltativa €26,00



Il Granuloma dentario

Dott.ssa Cristiana Corrias - Odontoiatra

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

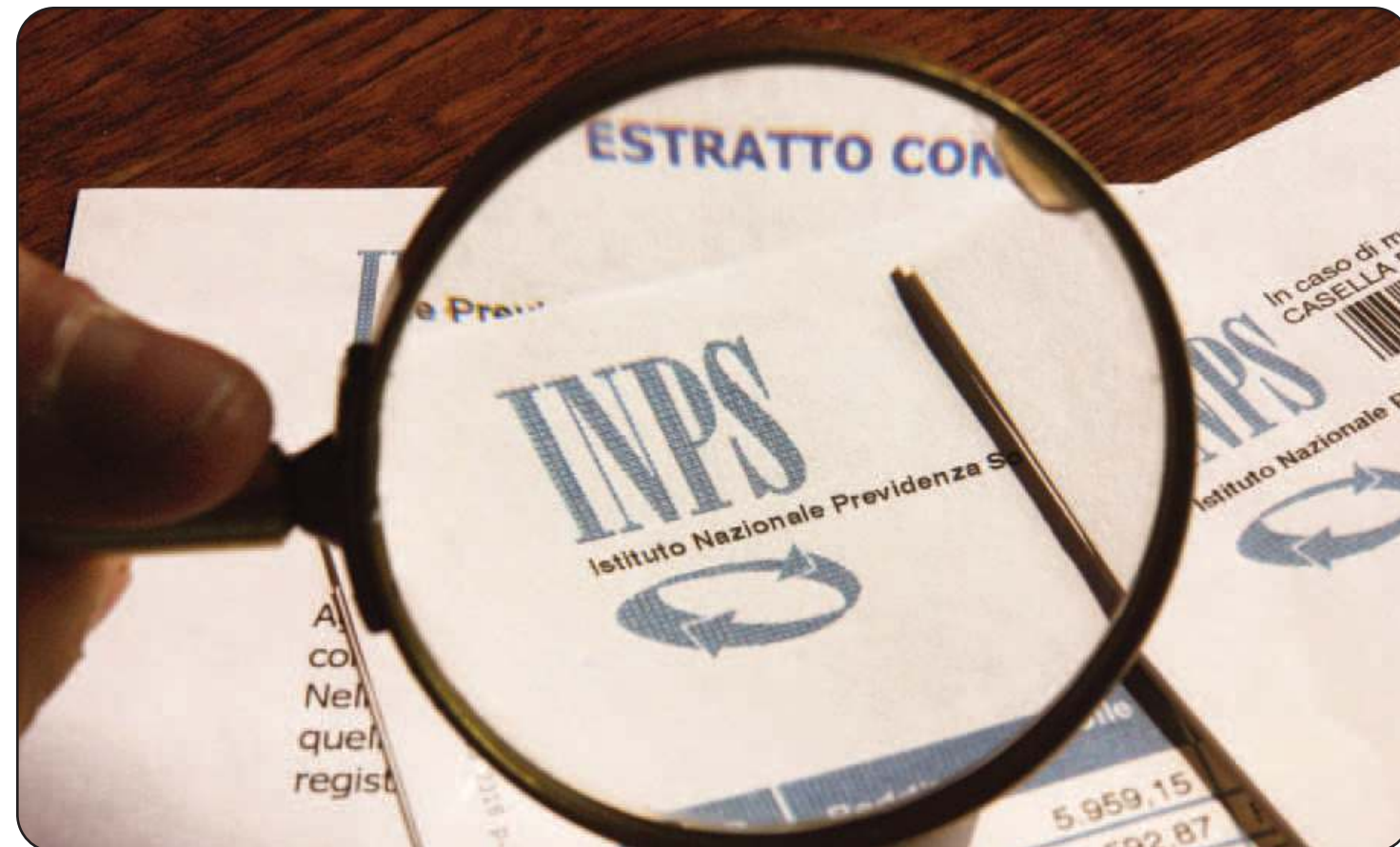


Durante una visita odontoiatrica può capitare che vedendo una radiografia, il professionista dica che c'è un granuloma. Quest'affermazione di solito crea molto spavento e confusione.

ne. Si pensa a qualcosa di brutto e nella migliore delle ipotesi a dover estrarre un dente. Il termine granuloma dentale invece, si riferisce a una infezione ossea ed è causata da batteri che si trovano nella radice dentaria e che producono tossine. Le tossine batteriche raggiungono l'osso e innescano delle reazioni immunitarie di difesa con la formazione di un tessuto molle, detto di granulazione, che si sostituisce all'osso e che ha lo scopo di delimitare l'insulto batterico. Tutto questo può accadere in due situazioni:

- 1) nel caso in cui il dente sia necrotico, cioè non sia più vitale, a seguito di un trauma o di una carie profonda;
 - 2) nel caso in cui il dente sia stato in precedenza trattato endodonticamente (devitalizzato), ma siano rimasti intrappolati all'interno della radice dei batteri.
- Può essere asintomatico anche per parecchi anni e può essere rilevato casualmente attraverso le radiografie, apparendo come un alone grigiastro attorno alla radice dentaria e talvolta può raggiungere la grandezza di una lenticchia.

Certe volte invece, può manifestarsi con un fastidio alla masticazione, oppure con un dolore acuto associato a un gonfiore (ascesso), o ancora con una piccola lesione indolore sulla gengiva da cui talvolta esce del pus (fistola). In ogni caso, accertata la presenza di un granuloma dentario è necessario il suo trattamento, ancor di più se le difese immunitarie dell'individuo sono basse o se vi sono contemporanee patologie sistemiche. Infatti i batteri e le loro tossine, possono passare nel circolo ematico e causare patologie infettive e immunologiche, anche gravi, in organi distanti, come il cuore, i reni, il fegato, le articolazioni o gli occhi. Il granuloma dentale non si "toglie", ma guarisce curando il dente, cioè facendo un trattamento canalare o endodontico per rimuovere i batteri intra-radicolari e sigillando con un'otturazione ermetica il dente. Nel caso si tratti di un dente curato in precedenza, si dovrà ritrattarlo, cioè rimuovere tutto il materiale di riempimento canalare, decontaminare e otturare il dente nuovamente. Qualora la radice tenda ad infettarsi ripetutamente o la terapia endodontica non sia praticabile, si può ricorrere all'apicectomia, che consiste nel rimuovere chirurgicamente l'apice dentale e nel sigillare il canale radicolare residuo. Tale intervento di chirurgia orale viene eseguito ambulatorialmente in anestesia locale. Se le terapie descritte non sono attuabili o falliscono, l'ultima opzione è l'estrazione della radice infetta. Rimossi i batteri, l'infezione ossea guarisce. L'organismo mette in atto dei processi di riparazione e di formazione di nuovo osso e clinicamente si assiste alla completa scomparsa di segni e sintomi (dolore, ascesso, fistola). Radiograficamente bisognerà attendere i 6 mesi e talvolta anche qualche anno per osservare la guarigione della lesione ossea, fino a che, non rimarrà alcuna traccia del granuloma.



Pensioni, ci vuole la stampella

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

Magre pensioni e conti in rosso. È questa la fotografia che emerge dalla relazione annuale dell'Inps.

Nel 2012 la gestione finanziaria di competenza della nuova Inps (dopo la fusione con Inpdap ed Enpals) ha evidenziato un saldo negativo di quasi 9 miliardi, dovuto alla gestione dei dipendenti pubblici ex Inpdap. Il disavanzo dello scorso anno, pari a 8,996 miliardi, risulta dalla differenza tra 376,896 miliardi di entrate e 385,892 miliardi di uscite. L'incorporazione dell'ente pensionistico dei lavoratori della pubblica amministrazione, già in rosso

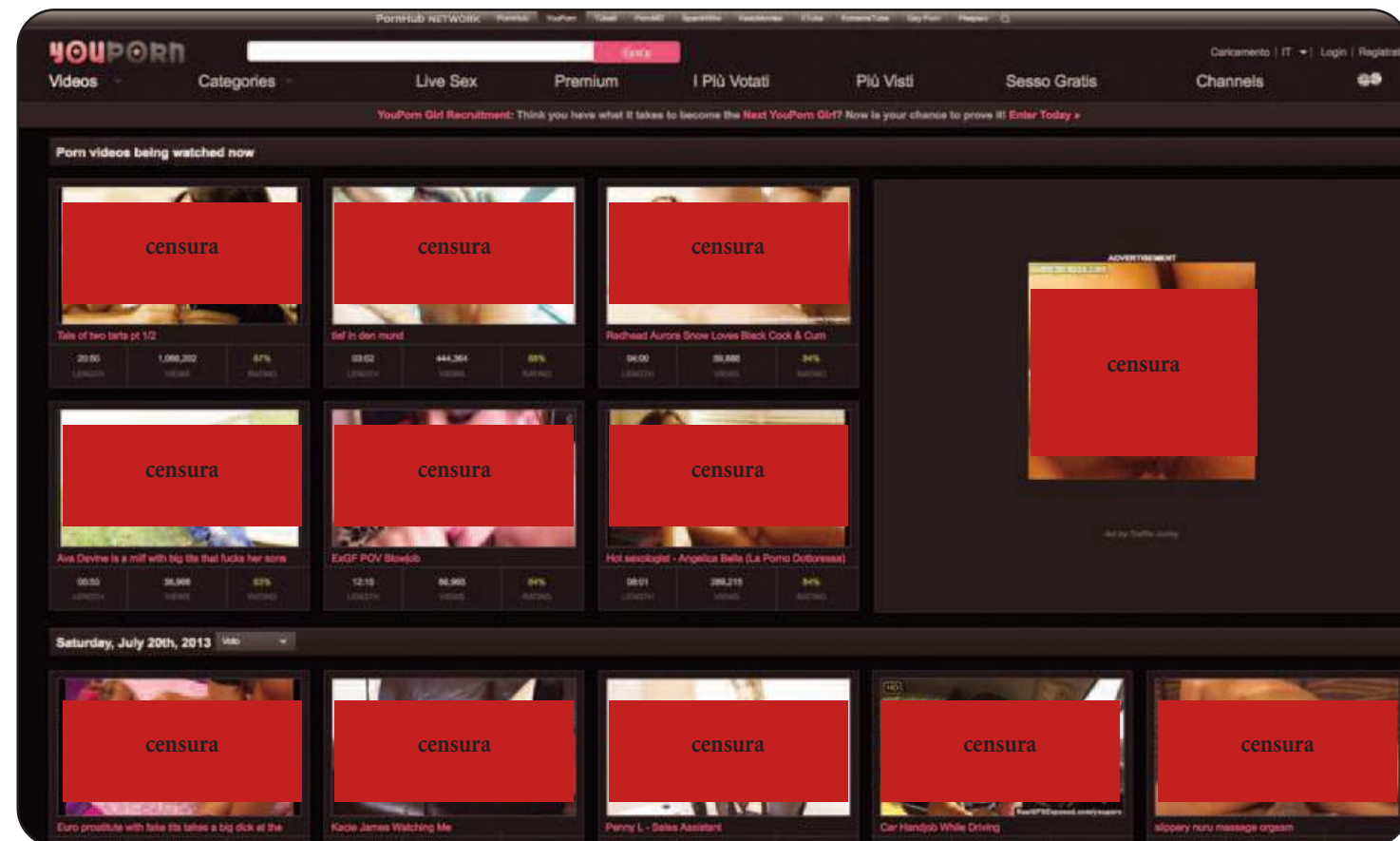
nel 2011 per 10,269 miliardi, ha fatto scendere anche il patrimonio netto da 41,3 miliardi nel 2011 a 22 nel 2012. Infatti la riforma varata dal governo Monti, che aveva come obiettivo la tenuta del sistema nel lungo termine, non può fare granché nel breve periodo per riportare i conti dell'Inps in ordine.

D'altra parte, se l'economia non riparte e soprattutto se non aumenta il tasso di occupazione (e quindi i contributi versati), non c'è riforma che tenga. Il motivo è che lo Stato fino al 1997 non versava tutti i contributi dovuti all'ente di previdenza del pubblico impiego;

da qui un buco crescente per l'ente che è andato ad allargarsi quando il numero dei pensionamenti è aumentato. Di fatto ogni anno lo Stato deve versare all'Inpdap prima, e ora all'Inps, 10 miliardi per colmare questo debito, oltre ai 20

miliardi destinati alle pensioni private. Un trasferimento che non ci sarà più per i lavoratori che hanno iniziato a versare i contributi dopo il 1996 e che ricadranno in un puro sistema contributivo.





Sesso, eros e film porno

Adolescenti a rischio dipendenza

Luisa Guidi

Sex addiction e Pornodipendenza. A rischio soprattutto gli adolescenti: tra i 14 e i 16 anni più della metà ha visionato materiale pornografico. Il 25% dei giovani che abusa di immagini porno è a rischio di disfunzioni sessuali come diminuzione del desiderio ed eiaculazione precoce.

Dal 2005 il numero degli utenti di siti porno è quasi raddoppiato: da cinque a otto milioni in Italia, e il 10% è costituito da minorenni. Il 50% è a rischio dipendenza da sesso. Il 46% sono ragazze. L'età scolare, l'adolescenza, i processi evolutivi coincidono con il risveglio dei sensi, con la scoperta

del piacere. Una fase delicata che, se non adeguatamente supportata dalla famiglia e dagli educatori, può degenerare in patologie a carico della sfera sessuale come la Dipendenza da sesso e la Pornodipendenza. Due patologie in aumento negli ultimi vent'anni su cui fa il punto lo psicologo e psicoterapeuta Stefano Bovero con un intervento durante il Festival dei Saperi Educativi di Vitorchiano che si è appena concluso, organizzato dall'Istituto Progetto Uomo.

A rischio sono soprattutto gli adolescenti, alla ricerca di una propria identità anche a livello sessuale e attratti per natura da tutto ciò che è

sconosciuto e proibito, come ha dimostrato uno studio del 2010 curato dall'Osservatorio sui Diritti del Minore presso la Commissione Parlamentare alla Famiglia sulla crescente diffusione della frequentazione di siti web pornografici.

La ricerca, effettuata su un campione di 500 minori tra i 14 e i 16 anni, divisi equamente tra maschi e femmine e sparsi sul territorio nazionale, ha evidenziato che il 71% dei maschi e il 46% delle femmine ha visionato film pornografici, prevalentemente scaricati da Internet; e che di questi maschi l'80% ha dichiarato di consumare abitual-

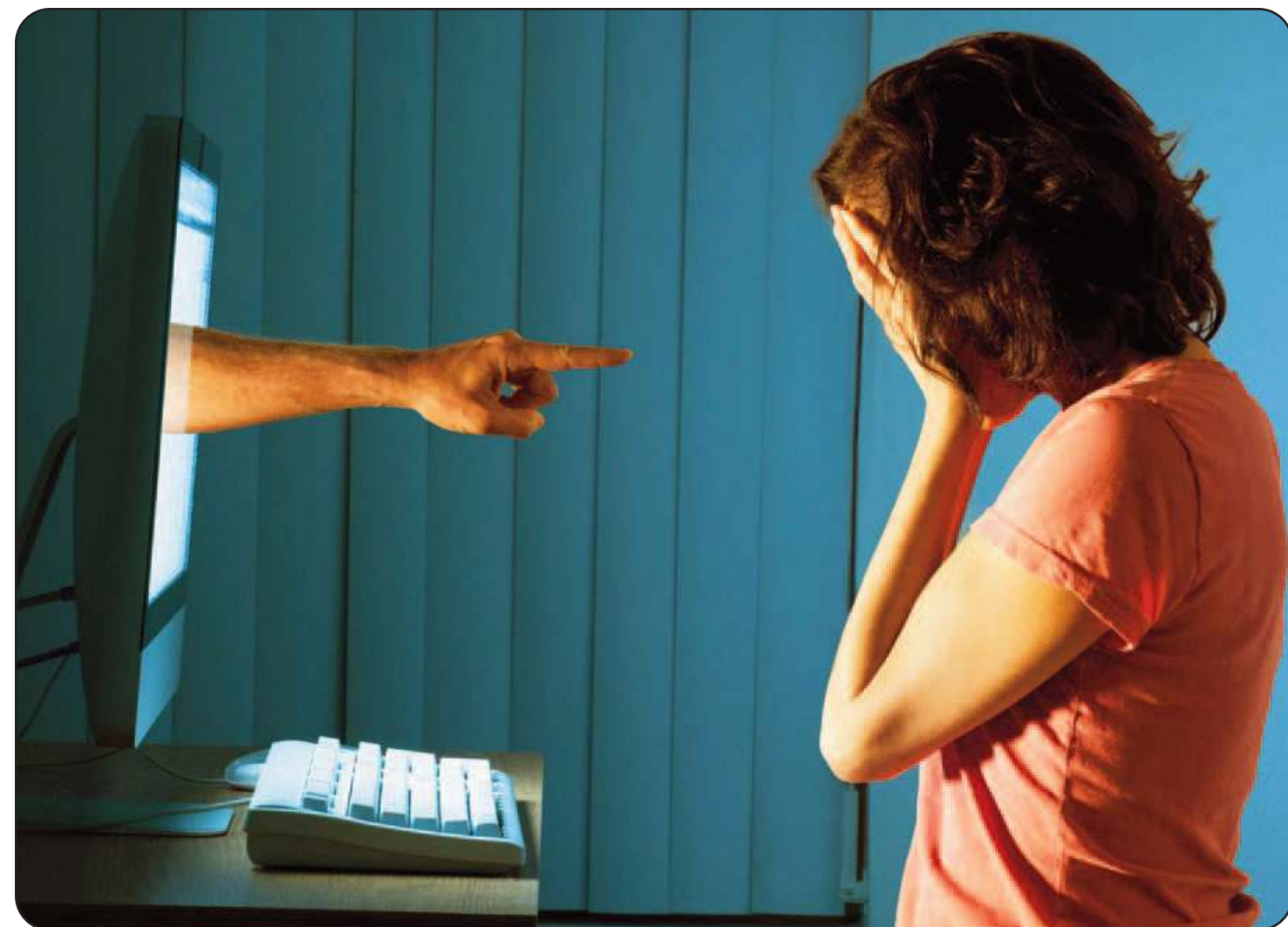
mente materiale pornografico, percentuale che si attesta al 77% per quanto riguarda le ragazze.

Di questi due valori, circa il 50% sia dei maschi che delle femmine hanno dichiarato di nutrire un'attenzione costante verso i film porno, e dunque evidenziano un rischio di dipendenza.

"La dipendenza da sesso non è un fenomeno nuovo – spiega Stefano Bovero –; si tratta di un comportamento caratterizzato da un desiderio sessuale anomalo che coinvolge l'attività del pensiero a tal punto da interferire seriamente con le normali attività quotidiane, e persino da non consentire più di perseguire altri scopi nella vita.

Oggi questo disturbo è stato inserito tra le nuove dipendenze in quanto ha considerevolmente aumentato la sua, ancorché sottovalutata e drammatica, incidenza sociale".

"La pornodipendenza, invece,



appare come una particolare estensione autoerotica dello stesso aspetto compulsivo. Entrambe queste dipendenze – commenta Bovero – hanno origine in un'esasperazione dell'attenzione personale sulla corrente libidica e in una sua sostanziale scissione dalla corrente di tenerezza. Il sesso viene ridotto alla sua dimensione genitale e viene scisso da corrente emotiva e sentimenti. Ma, al di là della specificità tecnica della loro origine, entrambe hanno visto incrementare decisamente la loro incidenza epidemiologica in corrispondenza dello sviluppo e della propagazione sociale dei nuovi media nell'ultimo trentennio.

Si tratta di dipendenze in rapido aumento presso tutte le fasce di età e in tutte le classi sociali e si sviluppano con l'abitudine a sperimenta-

re il piacere sessuale connesso alla ricerca di sempre nuove opportunità di stimolazione erotica, fino a giungere ad un comportamento tipicamente compulsivo e irrefrenabile". Ma come si instaura il meccanismo di assuefazione? "Si tratta di una dinamica – commenta Bovero – dovuta soprattutto all'iperproduzione di dopamina.

La ripetuta sovraccitazione dell'area cerebrale deputata al suo rilascio, ne determina la progressiva atrofizzazione riducendo sempre più il rilascio di dopamina. Di qui l'insorgere di crisi di astinenza e quindi il bisogno di "spremere" le cellule dopaminergiche rimaste con immagini via via sempre più forti, violente ed estreme nella vana ricerca di una scarica orgasmica più appagante".

Quali sono gli effetti di questo fenomeno? Per quanto riguarda le conseguenze patologiche dirette, l'Università di Padova ha rilevato, sul campione analizzato, che un quarto dei giovani che fanno abuso di pornografia sono a rischio di disfunzioni sessuali: in particolare il 12% non cerca rapporti reali, mentre il 25% denuncia calo del desiderio ed eiaculatio praecox.

"Il calo del desiderio è dovuto al fatto che la pornodipendenza abitua il soggetto a fare tutto da solo e lo disabitu a contesti erotico-affettivi reali eliminando la corrente di tenerezza: la pratica esasperata dell'autoerotizzazione mediata dalla pornografia favorisce il calo del piacere e del desiderio erotico verso un autentico oggetto d'amore. L'eiaculazione precoce obbedisce

alla stessa logica, "risolvendo" in fretta l'incapacità relazionale del soggetto le cui risorse neurologiche vengono progressivamente consumate determinando modificazioni nella chimica cerebrale. Oltre a ciò va in particolare considerata la profonda distorsione dell'immagine della donna e dell'amore che la frequentazione dei siti porno inevitabilmente determina", conclude Stefano Bovero.

La pornodipendenza appare come un fenomeno in vertiginosa ascesa, stando ai dati della Società Italiana di Andrologia Medica e Medicina della Sessualità che ha rilevato come dal 2005 al 2010 gli utenti dei pornositi web in Italia sono passati da 5 milioni circa a 8 milioni, di cui il 10 per cento è rappresentato da minori.



Le condizioni climatiche estive (afa, umidità e in alcuni casi anche l'inquinamento), contribuiscono alla creazione di situazioni che possono essere facilmente scambiate con i sintomi tipici dell'ansia: eccessiva sudorazione, capogiri, spossatezza, sensazione di respirare male, di soffocamento, fame d'aria, svenimento, debolezza, tachicardia, sensazione di testa vuota, sbandamento. Se non riconosciuti come effetti tipici della calura estiva, questi disturbi possono fomentare un circolo vizioso che alimenta lo svilupparsi della sintomatologia ansiosa. Ne sono vittime più di tutte le persone già predisposte all'ansia, ma in alcuni casi anche quelle che non hanno mai avuto esperienze di questo genere. La maggior parte di queste ultime si rende conto che i disturbi fisici sopra elencati non sono altro che conseguenza del tipico clima estivo e li vive come fattori disturbanti e fastidiosi, senza farsi prendere dalla paura e dall'agitazione. E' parecchio a rischio chi frequenta luoghi chiusi come le metropolitane, uffici molto affollati, mezzi di trasporto non ben arieggiati. In queste condizioni si presenta spesso il timore di svenire, perdere il con-

trollo, a volte di subire un infarto o addirittura di morire. In sostanza, solo la paura di subire l'ansia o un attacco di panico agita e fa stare male. Una sensazione corporea alterata può venire interpretata come una concreta prova che stia per accadere qualcosa di grave. Vengono messe in atto quindi tutta una serie di dinamiche per cercare di evitare l'ansia e gli attacchi di panico. Ci si rinchiude in casa, si evitano i posti affollati, vengono controllate in continuazione le previsioni meteo-logiche, ci si concentra ossessivamente a qualsiasi percezione corporea. Tutto questo può già causare un'ansia anticipatoria (la paura di avere un attacco di ansia, che è spesso costituisce di per sé lo scatenarsi dell'ansia stessa). Tutto questo naturalmente può venire evitato perché è possibile controllare l'ansia senza

farsi fagocitare da essa. Le dinamiche di evitamento delle situazioni a rischio possono non essere efficaci a lungo andare poiché rischiano di diventare invalidanti e di non permette alle persone di vivere serenamente e liberamente le proprie giornate. Quando ci si rende conto di non riuscire a gestire l'ansia o la paura che si presenti è meglio chiedere l'aiuto di un terapeuta così da imparare a riprendere il controllo

sulla propria vita.

L'ideale sarebbe farlo prima di raggiungere situazioni di estremo malessere e paura, ma spesso le persone sottovalutano i fenomeni ansiosi pensando di poterli risolvere da sole e ritenendo superfluo e poco "orgoglioso" richiedere l'aiuto altrui oppure pensano che una cura psicologica non sia altrettanto importante quanto una di carattere prettamente medico.



Ansia e Panico

Perché con le temperature estive aumentano l'ansia e gli attacchi di panico?

Claudio Cadeddu



La *Listeria monocytogenes* è un batterio che di tanto in tanto torna agli onori della cronaca per le epidemie che provoca. La *Listeria* vive nel terreno, nel terriccio per piante, nel concime, nelle acque di scolo, nei fiumi, nei laghi e canali. È possibile trovarla nei vegetali crudi, se questi sono stati coltivati in terreni contaminati. Molti alimenti possono contenere la *Listeria*: carne ovina e bovina, pollame, latte e formaggi, uova.

Se la *Listeria* viene in contatto con persone dal sistema immunitario ben competente difficilmente si va incontro a gravi problemi. Al contrario di coloro che hanno il sistema immunitario deficitario come le donne in attesa o nei bambini. Nelle donne in gravidanza possono comparire sintomi simili a quelli dell'influenza: febbre, dolori muscolari, a volte diarrea e disturbi allo stomaco. In questo caso è bene rivolgersi subito al ginecologo. Infatti è necessario individuare se i malesseri sono davvero dovuti a un'influenza o alla contaminazione da *Listeria*. Un

Listeriosi in gravidanza

L'importanza della prevenzione

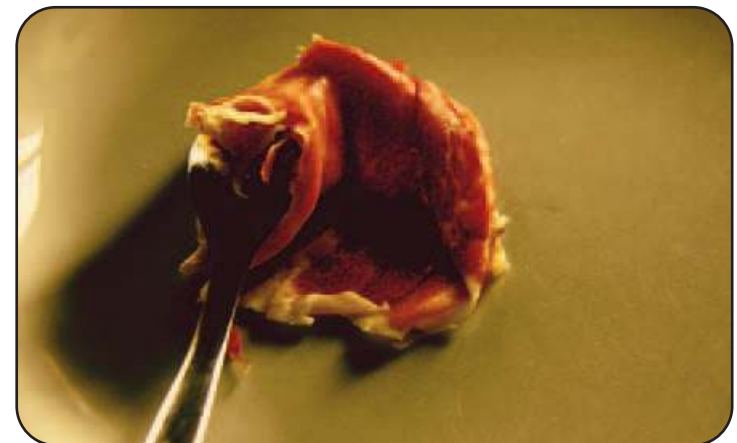
Carlo Pais Agente Generale Milano Assicurazioni

prelievo del sangue elimina qualsiasi dubbio e, in caso di presenza del batterio, il medico propone alla futura mamma una cura a base di antibiotici per scongiurare la possibile infezione al feto. La listeriosi in gravidanza non deve essere trascurata, infatti, può diffondere la contaminazione al sistema nervoso, provocando torcicollo, mal di testa e perdita di equilibrio. In qualche raro caso, possono essere infettate le meningi e predisporre al rischio di un'interruzione di gravidanza. I neonati possono essere colpiti da listeriosi se la madre la trasmette durante le ultime settimane di gravidanza attraverso la placenta. Il contagio può però avvenire anche durante la nascita. La malattia si manifesta con cianosi - colorito blastro della pelle, difficol-

tà di respirazione, insufficienza cardiaca. Se diagnosticata in tempo la *Listeria* può essere debellata con una cura antibiotica: l'importante è riconoscere i sintomi e non sottovalutare malesseri strani in gravidanza. È fondamentale adottare semplici regole igieniche in casa capaci di scongiurare la colonizzazione del

batterio. La *Listeria* ama gli ambienti umidi e freschi e, quando le temperature salgono, si annida nei luoghi come il frigorifero.

Da qui può contaminare i cibi. Il frigo va quindi pulito almeno una volta la settimana con aceto, una sostanza che svolge un'azione potente contro la *Listeria*.





Il volto amaro dei dolcificanti

Ci si affida spesso ai dolcificanti, ma non sono meno nocivi dello zucchero

Luisa Guidi

S spesso ci si affida a loro nella speranza di ridurre le calorie ingerite e con l'idea, errata, che così si possa dimagrire o quanto meno non ingrassare: ma è un'illusione, i dolcificanti artificiali, sostituti dello zucchero, anche quelli a calorie zero, non sono meno rischiosi per la salute dello zucchero vero, anzi. E' quanto emerge da una revisione di recenti studi su bevande e cibi dolcificati artificialmente o zuccherati, pubblicata sulla rivista Trends in Endocrinology & Metabolism e condotta da Susan Swithers della Purdue University. E' facile pensare che se dolcifico una bevanda con una sostanza artificiale ipocalorica o a zero calorie sono al

riparo da problemi per la salute, in primis da obesità e diabete; eppure non è così, sono sempre maggiori i dati che dimostrano che, in barba al loro basso o nullo contenuto calorico, i dolcificanti non aiutano a dimagrire né aiutano a prevenire l'aumento di peso e sono responsabili di aumentare il rischio di alcune malattie (sindrome metabolica, diabete, patologie cardiovascolari). "Dati recenti sia su esseri umani sia su modelli animali - spiega la Swithers nella sua review - hanno in realtà fornito scarso supporto, ad esempio, all'idea comune che le bibite dolcificate artificialmente (le bevande diet e light) promuovono la perdita di peso e prevengono le

conseguenze negative sulla salute tipiche delle bibite zuccherate (sindrome metabolica, diabete, obesità, malattie cardiovascolari)". "Anzi un certo numero di studi suggerisce il contrario e cioè che le persone che consumano regolarmente bibite dolcificate artificialmente hanno un rischio più elevato rispetto a chi non le consuma, un rischio dello stesso ordine di grandezza di quello associato al consumo di bibite normalmente zuccherate", spiega la Swithers. Per di più c'è un effetto boomerang: se consumo tanti prodotti dolcificati artificialmente la risposta dell'organismo sia a livello cerebrale sia a livello metabolico risulta atte-

nuata perché i dolcificanti non "saziano" la voglia di dolce che è insita nel cervello e anche perché non stimolano l'insulina come sa fare lo zucchero.

Ciò significa che affidandoci troppo a cibi e bevande dolcificati artificialmente rischiamo di finire per mangiare di più. "Le prove che si sono accumulate negli ultimi anni suggeriscono che i consumatori assidui di sostituti dello zucchero (saccarina, sucralosio, aspartame etc) potrebbero anche essere a maggior rischio di ingrassare – ribadisce Swithers - di ammalarsi di sindrome metabolica, di diabete e malattie cardiovascolari". Va considerata l'ipotesi che consumare cibi dolci ma a basso contenuto calorico interferisca con le risposte dell'organismo che contribuiscono all'equilibrio energetico. A causa di questa interferenza, conclude, il consumo frequente di dolcificanti può avere effetti inaspettati e dare disturbi metabolici. Alla luce dei dati attuali, quindi, il messaggio è che sia lo zucchero sia i dolcificanti vanno usati con moderazione e cautela.



Cos'è la libertà, esistono davvero gli uomini liberi?

Libertà

Libertà' non e' fare tutto quello che voglio

Roberto Bianchi

Osservo l'intorno, le strade dove i ragazzi stazionano perché non sanno cosa fare, dove il tempo è una comoda convenzione, una tabella di marcia da espletare, dove ogni surplus di tempo è da riempire in qualche modo.

Il vicolo cieco diventa il prosieguo per dare un contenuto al proprio essere, dove c'è la scoperta del contesto di forza, dove il legame cresce e si rafforza nella trasgressione. Osservo meglio e vedo gli adulti tutti in corsa, tutti presi e affannati dalle mete da afferrare, dai rimpianti che premono alle porte, dai rimorsi che sono zittiti dal benessere da agguantare a tutti i costi, restano i segni della sconfitta di un ruolo, di una professione, di un lavoro che non ci sono più, la dignità subisce la resa definitiva. Osservando ancora a questi giorni, ai giovani ed ai meno giovani nelle

piazze, agli slogan, agli ordini impartiti, alle grida di gioia, alle urla di dolore, ai morti inconsapevoli ed ai feriti innocenti, ai giusti ed agli ingiusti, mi chiedo dove sta la libertà degli uomini liberi di non condividere né accettare deleghe in bianco; dove sta la libertà di dissentire, di sottrarsi dall'effetto di mille politiche confutate o che potranno esserlo in futuro.

Osservo e rifletto sulle libertà che non hanno colore né facili entusiasmi, le libertà che sono di tutti, e conoscono la paura, perché non rimane resto nelle tasche, solamente somme da pagare.

Libertà di manifestare, libertà di protestare, libertà di parola, libertà di prenderle e di darle, è la trama di un film già visto altre volte, ma ora

sta dentro l'era digitale, e sebbene nulla del passato potrà mai ritornare, qui non c'è la possibilità di gridare: «Ehi, regista: fammi uscire dal copione di questo film, mi sono stancato, voglio ritornarmene a casa».

No, non è il gioco della playstation, non è possibile resettare, tornare indietro.

Oggi lo scenario investe una libertà che non è quella invocata ieri, perché coinvolge confini, terre, mondi, uomini e politiche diverse, divengono vere e proprie sottrazioni globali e più di qualche volta individuali, in questo presente ciò che più colpisce è il suono che fuoriesce da parole come solidarietà, giustizia, diritto, prendono parvenze del tutto

sconosciute, a fatica stanno supine nelle parole valigia, dove facciamo stare tutto e il contrario tutto, cioè nulla.

Parole sgangherate, parole di un Vangelo lontano, stili di vita che dovrebbero essere diga insormontabile per qualunque spinta all'uso della violenza.

Non è con il bastone, con le botte, con la vita dispersa, che le richieste di giustizia, di solidarietà, di democrazia possono transitare da una istanza politica a una assunzione di responsabilità, a una scelta che è già azione morale, bensì con la fede della ragione, della mia passione e della tua, questa è l'unica consapevolezza che può avvicinare a un'idea di imparzialità, equità e giustizia.



Lorighittas frutti di mare e carciofi

Massimo Sainas

Le Lorighittas, pasta tipica di Morgongiori, in provincia di Oristano, sono tradizionalmente fatte a mano intrecciando due sottili e corti spaghetti. Una volta chiusa, la treccina così formata crea una sorta di orecchino (loriga, in sardo). La preparazione, poichè complessa, viene oggi fatta quasi esclusivamente nei pastifici. Oggi vi presentiamo un bella fresca ricetta con frutti di mare e carciofi.



Ingredienti
350 g di lorighittas
400 g di cozze
400 g di arselle
2 carciofi sardi spinosi
mezzo limone
1 dl di olio extravergine d'oliva
1 peperoncino fresco
2 dl di vino bianco secco
1 ciuffo di prezzemolo
sale e pepe

Mondiamo le cozze spazzolandole sotto l'acqua, poi lasciamole in ammollo. Passiamo ora a pulire le arselle avendo cura di farle spurgare in acqua salata per almeno 2 ore sciacquiamo assieme alle cozze e facciamole aprire sul fuoco, scar-

tando i mitili e le arselle che non si aprono. Nel frattempo, puliamo i carciofi, scartiamo i gambi efoglie dure e dividiamoli in torsoli (spicchi) abbastanza sottili, quindi teniamoli in acqua fredda acidulata con limone fino al momento dell'utilizzo. In un tegame ora rosoliamo nell'olio gli spicchi d'aglio con il peperoncino diviso in due e privato dei semini interni, aggiungiamo i carciofi scolati, saliamo e pepiamo, copriamo e facciamo cuocere per 10-12 minuti, allungando con poca acqua. Lessiamo le lorighittas e, nel frattempo, aggiungiamo le cozze e le arselle ai carciofi (lasciamone una parte con le valve per decorare il piatto), ora sfumiamo con il vino bianco secco, continuiamo così la cottura per altri 5 minuti. Scoliamo la pasta e versiamola nel tegame insieme con i carciofi, le cozze e le arselle; è arrivato il momento di saltare su fuoco medio per qualche minuto e completate con il prezzemolo lavato e tritato finemente. Servite subito.



Alessandro Spera, il più famoso scrittore italiano, è scomparso. Nessuno sa dove sia fuggito dopo aver fatto irruzione al matrimonio del suo grande amore Mel-In- Wonderland con il surfista australiano Toby Paramore, massacrando a colpi di mitra i futuri sposi e tutti gli invitati. Ora sono passati dieci anni e Spera rompe il silenzio con una lunga confessione che ripercorre la sua vita sregolata, dalle prime esperienze sessuali all'asilo fino ai due anni trascorsi nella Legione Straniera. All'ombra di un amore maledetto e disperato, una serie di colpi di scena sempre venati di profonda emozione.

Si resta, durante tutta la lettura, indecisi sul crinale tra il ridicolo e il surreale nel libro di esordio di Cubeddu. A partire dal titolo nella forma da sms dell'abbreviazione per acronimo, cioè per lettera iniziale, sembra chiaro che in qualche modo l'autore voglia creare un racconto postmoderno. Questo intento prosegue poi nella descrizione dell'infanzia e adolescenza del protagonista, che comprende tutti i feticci di una generazione (e non solo), segnatamente quella dell'autore stesso, con i cartoni animati, le sigle, le ossessioni erotiche rappresentate dalle starlette di 'Non è la Rai!' e via dicendo. Sul versante opposto, almeno in apparenza, il racconto parte con un espediente letterario vecchio come il cucco, cioè il ritrovamento di un manoscritto, che da Manzoni a Eco costituisce quasi un fondamentale della tradizione narrativa italiana: lo scrit-

C.U.B.A.M.S.C.

Con Una Bomba A Mano Sul Cuore di Marco Cubeddu

Claudio Cadeddu

tore-assassino Spera, ormai deciso a morire nel suo esilio solitario dopo una strage per vendetta sentimentale, spedisce alla sua agente letteraria una serie di documenti, dai quali questa trae il materiale per il racconto. Una prima incongruenza è questa, cioè che, essendo il nucleo del racconto una vicenda sentimentale che si trasforma in ossessione, emotiva e letteraria insieme, la narrazione risulta essere troppo soggettiva per essere solo riportata da terzi. Ci si aspetterebbe un punto di vista almeno parzialmente distaccato da quello del protagonista e, al contrario, il succo della storia è proprio la vita interiore e lo sviluppo del personaggio Spera fino alle estreme conseguenze. E in effetti la più assoluta soggettività è anche il punto di forza di 'C.U.B.A.M.S.C.', visto che permette di avere una visione interna dello scrittore in erba pronto a diventare, quasi suo malgrado, fenomeno editoriale e distrugge con la sua sola esistenza una serie di miti, dalla legione straniera alle trasmissioni per bambini degli anni '80 come 'Bim bum bam'. Il risultato è che la vita di Spera si trasforma per il lettore come in un'immagine fluida, una serie di fotogrammi sconnessi da una pellicola che è fatta di tanti spezzoni diversi, una specie di 'Blob' con contributi dalla cultura popolare al fumetto manga, fino al cinema pulp. Quest'ultimo in particolare è uno dei modelli preferiti dall'autore e dal protagonista, e ancora più precisamente il capolavoro di genere che è 'Kill Bill' di Quentin Tarantino: da questo provengono una serie di citazioni più o meno esplicite e anche la scena clou del romanzo, ossia la strage al matrimonio, rivoltata però all'inverso,



come un cappotto, visto che, al contrario del film, nel romanzo di Cubeddu costituisce il punto di arrivo e non di partenza della narrazione. In questo arco temporale si racconta la vita dello scrittore in erba Alessandro Spera e del suo amore per la ninfetta Mel-In-Wonderland, una ragazza che pare uscita, come una figura a due dimensioni, dritta dalla fantasia, bacata e vulcanica insieme, di Spera. Alle parentesi pulp nel mondo della pornografia e in quello dei mercenari della legione straniera si affianca anche un piccolo spaccato, a suo modo interessante, sul rapporto tra aspiranti scrittori e la realtà del mercato editoriale, descritto come vacuo e superficiale nel decretare il successo casuale di un autore sconosciuto e nel coinvolgerlo in un circo mediatico che, pur assicurando popolarità effimera e soldi facili, non ha nulla a che vedere con l'impegno 'letterario'. Come vacuo e superficiale è anche il protagonista stesso, paradigma di una generazione cresciuta nel vuoto del consumismo, con i miti dei marchi di merendine e degli 883, così lo è anche tutto il mondo che lo circonda, dal veterocomunista squatter soprannominato 'Cinese' al padre monomaniaco della pipa. L'impressione è che il protagonista si ritrovi quasi prigioniero di un

mondo, emotivo e collettivo, interno ed esterno, che ne blocca la crescita, condannandolo a un'eterna adolescenza, preda di assalti ormonali e insicurezze affettive. Stride nel complesso rispetto al tentativo interessante l'eccessivo attaccamento all'estetica di Tarantino, come se in certo senso un po' troppo della narrazione e dello sviluppo dei personaggi fosse condizionato ad adattarsi alla scena finale della strage di Barcellona, così come a volte i riferimenti alle sottoculture pop con le citazioni nostalgiche di icone dei cartoni animati rischiano di suonare un po' leziosi e fini a se stessi. Ma si tratta di un esordio, che mostra uno stile interessante e che tutto sommato si legge facilmente, anche se a tratti con delle durezza e qualche eccesso nell'atmosfera surreale, che a volte sconfina, forse involontariamente, nel ridicolo puro e si bilancia male con riferimenti precisi a fatti di cronaca realmente avvenuti. Ultima nota: stupisce notare in una versione digitale da una casa editrice blasonata almeno di paio di refusi da correttore automatico (nello specifico un 'torba' al posto di 'turba' a p. 57 e un 'aurea' per 'aura' a p. 88). Resta a chi scrive la curiosità di controllare se gli stessi svarioni si trovano anche nella versione cartacea tradizionale.

I Film in uscita da Agosto

Fantascienza, animazione e paranormale per i film estivi, cast stellare per “Red2”, azione e commedia americana

a cura di Massimo Sainas

Wolverine: l'Immortale

nazione U.S.A.
anno 2013
regia James Mangold
genere Azione Fantasy
durata n.d.
cast H. Jackman, F. Janssen, B. Tee, W. Lee, Sanada S. Khodchenkova,

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.

ESP2 Fenomeni Paranormali

nazione Canada / U.S.A.
anno 2012
regia John Poliquin
genere Horror
durata 95 min.
opera prima
cast S. Rogerson, The Vicious Brothers, A. Corber

Uno studente di cinema ossessionato dal film "Fenomeni Paranormali" convince i suoi amici a andare a visitare l'ospedale psichiatrico protagonista della pellicola.

Drift - Cavalca l'onda

nazione Australia
anno 2012
regia Ben Nott
Morgan O'Neill
genere Drammatico
cast S. Worthington, X. Samuel, R. Malcolm D. Bowers

Negli anni settanta due fratelli lottano contro una società ipocrita, una gang di motociclisti rivali e le onde dell'oceano per far nascere il surf moderno.

2 Guns

nazione U.S.A.
anno 2013
regia Baltasar Kormákur
genere Azione
cast M. Wahlberg, D. Washington,

P. Patton, J. Marsden, B. Paxton, E. Olmos, F. Ward, M. Beasley

Un agente della DEA e uno dei servizi della Marina indagano su una rapina, l'uno all'insaputa dell'altro. I due non sono così onesti come sembra, ma qualcuno più potente di loro trama nell'ombra.

Turbo

nazione U.S.A.
anno 2013
regia David Soren
genere Animazione
durata 92 min.

La lumaca Turbo ha un sogno: vincere una gara di corsa. Il suo desiderio sembra potersi realizzare quando uno strano incidente le cambia la vita.

Red 2

nazione U.S.A.
anno 2013
regia Dean Parisot
genere Avventura Azione

durata 111 min.
cast B. Willis, C. Zeta-Jones, J. Malkovich, M. Parker, H. Mirren, A. Hopkins, N. McDonough, D. Thewlis, L. Byung-hun,

L'agente CIA in pensione Frank Moses riunisce il suo vecchio team per recuperare una testata nucleare scomparsa.

Monsters University

nazione U.S.A.
anno 2013
regia Dan Scanlon
genere Animazione
durata 104 min.

La matricola Mike Wazowski ha sognato di diventare uno spaventatore sin da quando era un piccolo mostro e sa meglio di chiunque altro che i migliori spaventatori vengono dalla Monsters University (MU). Ma durante il primo semestre proprio alla MU, i suoi piani vengono sconvolti dall'incontro con lo spocchioso James P. Sullivan, detto "Sulley", uno spaventatore dal talento naturale. Il loro spirito competitivo fuori controllo li farà cacciare dall'esclusivo programma per spaventatori dell'Università e, come se ciò non bastasse, si renderanno conto che l'unico modo per rimettere le cose a posto sarà quello di lavorare insieme, facendo squadra con un gruppo di mostri scapestrati.

Trance

nazione Gran Bretagna
anno 2012
regia Danny Boyle

genere Drammatico Thriller
durata 101 min.
cast J. McAvoy, V. Cassel, R. Dawson

Un banditore d'asta resta invischiato in un losco affare con un gruppo di delinquenti. Costretto a recuperare un quadro scomparso, si rivolgerà a un ipnoterapista.

Una canzone per Marion

nazione Gran Bretagna Germania
anno 2012
regia Paul Andrew Williams
genere Commedia Drammatico
durata 93 min.
cast G. Arterton, C. Eccleston, T. Stamp, V. Redgrave, J. Hunter

Arthur è uno scontroso pensionato che non si spiega come sua moglie Marion possa rendersi ridicola cantando stupide canzoni nel coro amatoriale del quartiere. Attraverso la passione di Marion, Arthur conosce Elizabeth, la direttrice del coro, che vede in lui qualcosa di speciale, nonostante il suo carattere burbero. Elizabeth e la musica aiuteranno Arthur a rendersi conto che nella vita non è mai troppo tardi per cambiare. Nonostante i suoi settant'anni, Arthur inizia a dar sfogo liberamente ai suoi sentimenti, cercando di trovare un modo per riavvicinarsi a suo figlio James.

Elysium

nazione U.S.A.
anno 2013
regia Neill Blomkamp

genere Azione Fantascienza
durata 120 min.
cast M. Damon, J. Foster, W. Fichtner, S. Copley, A. Braga, M. Shanks, D. Luna, C. Pope, W. Moura

Nell'anno 2154, esistono due classi di essere umani: i benestanti che vivono su una incontaminata stazione spaziale costruita dall'uomo e chiamata Elysium, e il resto della popolazione che vive in un sovrappopolato e disastroso pianeta Terra. Le persone sulla Terra sono disperate e vorrebbero fuggire dal crimine e dalla povertà dilaganti. Inoltre, hanno un drammatico bisogno di cure mediche disponibili soltanto su Elysium.

Purtroppo, ad Elysium le legge anti-immigrazioni e le forze in atto per preservare il lussuoso stile di vita dei propri cittadini sono ferree. L'unica persona che ha qualche possibilità di portare equilibrio tra questi due mondi è Max, un uomo ordinario con un disperato bisogno di entrare ad Elysium. Con la vita appesa ad un filo, Max dovrà suo malgrado affrontare una missione pericolosissima che lo vedrà ostacolare il Segretario di Elysium Delacourt e le sue forze armate. Eppure, se Max riuscirà a trovare un varco, potrebbe non soltanto salvare la propria vita ma anche quella di milioni di abitanti del pianeta Terra.

La Religiosa

nazione Francia Germania Belgio
anno 2012
regia Guillaume Nicloux
genere Drammatico

durata 112 min.
cast P. Etienne, I. Huppert, M. Gedeck, A. de Lencquesaing, P. Bongard, A. Bonitzer, L. Bourgoïn, G. Cohen,

Suzanne viene da una famiglia nobile, ma i suoi parenti non possono affrontare le spese che una dote degna del suo rango comporterebbe. La giovane è così destinata, contro la sua volontà, alla vita monastica. Nonostante la Madre Superiore si dimostri comprensiva, aiutando la ragazza a adattarsi alle regole del convento, Suzanne non smette mai di desiderare la libertà. Quando l'anziana suora viene a mancare, la nuova Badessa e le sue compagne iniziano a umiliare e opprimere la ragazza in ogni modo.

Riddick

nazione U.S.A.
anno 2012
regia David Twohy
genere Azione Fantascienza
cast V. Diesel, K. Sackhoff, K. Urban, B. Woodbine, N. Napier, R. Trujillo

Abbandonato su un pianeta desolato, popolato da una feroce razza aliena, Riddick riesce a chiamare in soccorso due navi spaziali: una trasporta dei mercenari, sull'altra viaggia una persona del suo passato.

Come ti spaccio la famiglia

nazione U.S.A.
anno 2012
regia R. Marshall Thurber
genere Commedia

durata 110 min.
cast J. Aniston, E. Roberts, J. Sudeikis, W. Poulter, E. Helms, K. Hahn, T. Lennon, T. Sisley

Un venditore di marijuana ingaggia un eterogeneo gruppo di persone per fingersi una famiglia e attraversare il confine con un carico illegale.

The Bling Ring

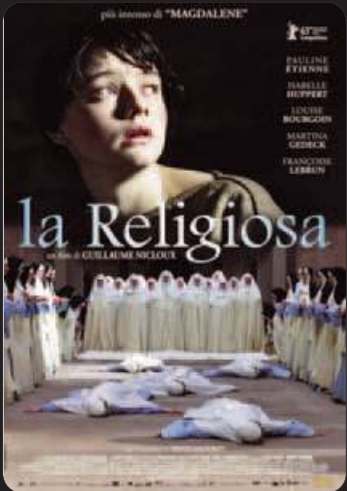
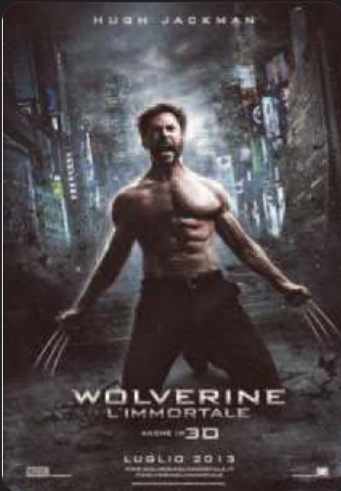
nazione U.S.A.
anno 2013
regia Sofia Coppola
genere Drammatico
durata 90 min.
cast K. Chang, I. Broussard, E. Watson, T. Farmiga

Un gruppo di teenagers segue su internet i movimenti delle star per entrare nelle loro case quando sono assenti.

Rush

nazione U.S.A.
anno Gran Bretagna Germania
anno 2013
regia Ron Howard
genere Azione Drammatico
durata 123 min.
cast N. Dormer, C. Hemsworth, O. Wilde, J. Sives, A. Maria Lara, P. Favino, A. Petrie, C. Solimeno

Dopo il drammatico incidente del 1976, il campione di Formula Uno Niki Lauda recupera la forze in poche settimane e torna al volante per sfidare il suo avversario James Hunt.



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 farsi 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.



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. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali delle carte prepagate 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