

i Sardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso
fra Dipendenti Pubblici

Anno XVIII - N.5 Settembre-Ottobre 2013

Numero 5 - Settembre-Ottobre 2013 - Distribuzione in abbonamento postale. In caso di mancato recapito rinviare al CMP di Cagliari - Elmas - Sped. in A.P. - 45% art.2 comma 20/B Legge 62/96 - Filiale di Cagliari

CMS News

Nuove Convenzioni

Il parere dell'avvocato

Addio all'IMU

Il parere dell'ingegnere

Piano Casa

Vacanze

Comuni

- Albagiara
- Arborea
- Arbus
- Assemini
- Assolo
- Busachi
- Cagliari
- Capoterra
- Carbonia
- Carloforte
- Decimoputzu
- Decimomannu
- Dolianova
- Domusnovas
- Dorgali
- Elmas
- Fluminimaggiore
- Furtei
- Gonnesa
- Guasila
- Guspini
- Iglesias
- La Maddalena
- Lula
- Mara
- Maracalagonis
- Monserrato
- Morgongiori
- Narcao
- Nuoro
- Olbia
- Oristano
- Orotelli
- Ortacesus
- Ovodda
- Ozieri
- Paulilatino
- Perdaxius
- Portoscuso
- Pula
- Quartucciu
- Quartu Sant'Elena
- Samassi
- Samatzai
- San basilio
- San Giovanni Suergiu
- S. Andrea Frius
- Sant'Antioco
- San Gavino Monreale
- San Vero Milis
- Santadi
- Sardara
- Sarroch
- Sassari
- Selargius
- Seneghe
- Serramanna
- Sestu
- Settimo San Pietro
- Simaxis
- Sinnai
- Sorso
- Telti
- Terralba
- Tratalias
- Tuili
- Usini
- Villacidro
- Villagrande Strisaili
- Villamar
- Villanovafranca
- Villasimius
- Villasor
- Villa Sant'Antonio
- Zerfaliu

**Enti Nazionali
Consorzi
Istituzioni Locali**

- Anas
- ATA - Azienda Trasporti Pubblici Nuoro
- CIAA Nuoro
- CIAA Oristano
- CIAA Sassari
- Consorzio 21
- Consorzio di Bonifica della Sardegna Meridionale
- Consorzio per il Nucleo Industriale del Sulcis Iglesiente
- Consorzio di Bonifica della Nurra
- Consorzio Interprovinciale

- per la Frutticoltura di Cagliari
- Ferrovie della Sardegna
- CTM
- Istituzione dei concerti "Pierluigi da Palestrina"
- Istituto Zooprofilattico della Sardegna
- Poste Italiane
- Università degli studi di Sassari
- Consorzio ASI Area Sviluppo Industriale

Ministeri

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

Aziende Sanitarie

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

Provincie e Comunità Montane

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

Regioni ed Enti Strumentali

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

i Sardi



Direttore responsabile
Pietro Satta

Coordinatore Editoriale
Massimo Sainas

Staff Editoriale
Claudio Cadeddu
Roberto Bianchi
Massimo Sainas
Luisa Guidi

Progetto grafico
Massimo Sainas

Foto
Foto di copertina:
Archivio Fotolia

Alessandro Cani
Massimo Sainas
Archivio CMS

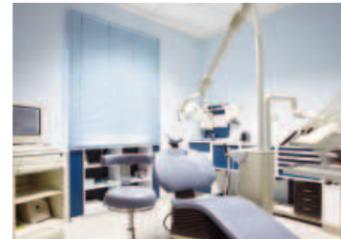
Prestampa e Stampa
Sainas Industrie Grafiche
Italy - Cagliari

Redazione, Pubblicità, Amministrazione
Via del Fangario, 27
09122 Cagliari
Tel. 070 275121
Fax 070 252048
www.ciemmeesse.it
e-mail: ciemmeesse@ciemmeesse.it

Ufficio CMS Cagliari
Via del Fangario, 27
09122 Cagliari
Tel. 070 275121
Fax 070 252048

Ufficio CMS Oristano
Via Segni, 3 - 09170 Oristano
Tel./Fax 0783 300541
Tel./Fax 0784 36168

Editore Biesse Servizi srl
Via del Fangario, 27
09122 Cagliari
Tel. 070 275121 Fax 070 252048
Reg. Trib. Cagliari n.40 del 19/11/1995



4 [CMS News]
Le nuove convenzioni CMS

La CMS diventa itinerante

7 [ambiente]
Diritto all'ambiente, basta Fuoco

8 [turismo]
Villasimius - Timi Ama Resort - 5*
Alghero - Hotel Corte Rosada - 4*
San Teodoro - Hotel San Teodoro - 4*
Olbia - Geovillage - 4*

12 [il dentista]
Igiene e sicurezza

13 [l'avvocato]
Addio all'Imu

14 [lo psicologo]
?

15 [l'ingegnere]
Piano Casa - parte seconda

16 [sessualità]
I Superman del sesso

17 [salute]
Il fatidico rientro

18 [l'angolo del gusto]
Pecora in cappotto

19 [cultura]
Un posto anche per te di Francesco Abate

20 [cultura]
Il futuro della TV

22 [cinema]
I Film in uscita da Settembre.
A farla da padrone i film di Cannes

**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!!!**



Le nuove convenzioni della CMS, si riparte con nuovi obiettivi

Gentili soci

In questa edizione del nostro giornale la Cms ripropone le prime convenzioni di sconto concordate con alcuni negozi ad oggi selezionati. Si tratta di una iniziativa di cui la Cms si è fatta promotrice con la serietà e l'entusiasmo che la contraddistingue per diversi anni, ed è stata poi sospesa sino a d oggi. Pertanto appare opportuna una breve premessa:

La CMS da quando è sorta si è sempre impegnata a ricercare e promuovere ogni valida opportunità di risparmio a favore dei propri soci. Dal 1993 ad oggi tale finalità è stata concretamente raggiunta in primis attraverso l'accesso al credito agevolato. Infatti la forza contrattuale della CMS indirizzata nei confronti dei migliori istituti di credito rappresenta, indubbiamente, il principale strumento che rende concretamente raggiungibile l'ambizioso obiettivo di agevolare la categoria dei dipendenti pubblici, incrementando il potere d'acquisto dei loro stipendi. Un'altro valido strumento che possa perseguire tale obiettivo è rappresentato dall'abbattimento dei costi di prodotti di vario genere, riservandoli ai nostri soci a prezzi scontati rispetto a quelli pubblici di mercato. Anche in questo campo La CMS ha saputo contraddistinguersi individuando un prodotto che fosse interessante per i propri soci e al tempo stesso gestibile e fruibile a prezzi effettivamente esclusivi: il comparto "Viaggi & Vacanze" che negli anni ha riscosso sempre maggiore consenso. L'occasione di risparmio legata a motivo di svago, relax, evasione, acquista sicuramente un gusto ancora più dolce...

Mossa da questo spirito la Cms per diversi anni ha tentato di replicare lo stesso successo raccolto nel comparto turismo in diversi settori merceologici, dall'abbigliamento alla ristorazione, alla vendita al dettaglio dei prodotti più graditi dagli associati. Individuato il negozio, piuttosto che il ristorante o la pizzeria, si è cercato di raggiungere il medesimo obiettivo: l'esclusività del prodotto offerto attraverso puntuali e articolate convenzioni concordate con i relativi esercenti. È chiaro che il controllo del rispetto delle regole pattuite con ognuno dei singoli esercenti, appartenenti ai più svariati settori merceologici, diviene necessariamente più dispersivo e chiaramente più difficoltoso da seguire. Il che rende ancora più ambizioso l'obiettivo di "fare dello sconto ottenuto un valido e concreto strumento di risparmio, tale da comportare un aumento della capacità di acquisto degli stipendi dei nostri associati". Per questo per tanti anni tale iniziativa è stata sospesa da parte della CMS, la quale ha preferito concentrare le proprie

risorse verso le attività ormai consolidate e di sicuro beneficio per i propri soci, quali l'accesso al credito e le iniziative turistiche. In questi ultimi mesi, attraverso l'iniziativa "la CMS si avvicina ai soci" abbiamo avuto modo di creare anche all'interno dei luoghi di lavoro degli iscritti, occasioni di scambio di idee attraverso piacevoli chiacchierate informali che ci hanno dato modo di raccogliere diverse opinioni, riflessioni che ci hanno portato a rivalutare tale iniziativa in quanto gradita dalla maggior parte dei soci. Abbiamo ripreso quindi i contatti con alcuni esercenti che in passato si sono dimostrati affidabili nel rispetto della convenzione e speriamo di poter ampliare quanto prima il novero dei convenzionati. Il fine riproposto è naturalmente sempre quello di ottenere uno sconto esclusivo rispetto al prezzo esposto al pubblico e, ci riavviciniamo all'iniziativa con la stessa serietà e professionalità con cui abbiamo considerato l'argomento sin dal 1993 ma, se ci è consentito, con un filo di spensieratezza in più, dettata dalla consapevolezza che in tutti questi anni la CMS ha dato dimostrazione di saper raggiungere l'obiettivo "risparmio" attraverso i canali più professionali e qualificati. Le convenzioni sconto con i negozi rappresentano oggi per noi un valore aggiunto. Acquistare un capo firmato che si desiderava da tempo, appassionarsi alla lettura del libro scelto, condividere il piacere di brindare in ristorante tra amici rappresentano senza dubbio momenti piacevoli. Compiere questi gesti potendo anche risparmiare un pochino, forse non salverà l'economia di una famiglia, forse non stravolgerà lo stipendio di nessuno, ma senz'altro accompagnerà questi momenti già lieti e di svago ad un sorriso di soddisfazione in più....

Con questo spirito riprendiamo l'iniziativa, confidando di raccogliere il gradimento sperato da parte di tutti i soci e confidando che possa rappresentare per ognuno di voi un piacevole momento. È nostra premura specificare che lo sconto è ottenibile dietro presentazione della tessera CMS. Chi non fosse provvisto può chiedere un duplicato presso i nostri uffici o comunque mostrare all'esercente un documento utile a dimostrare l'iscrizione alla CMS quale ad esempio la Busta paga dalla quale si evince il versamento della quota associativa.

E allora buono shopping Con un sorriso in più !

Il Presidente
Pasquale Biasioli

Gruppo Collu

Sconti del 10% - 15% - 20%

a seconda del marchio acquistato

Serramanna - Via Emilio Lussu, 50

Assemini - Via Amsicora 20

Cagliari - Via dei Giudicati 33/35

EX NOVO S.R.L.

Via Cuoco , Cagliari

Sconti esclusivi del 20%

presso tutti i punti vendita

di cagliari e provincia

Sconto non praticabile nei periodo di saldi e non cumulabili con altre promozioni

Succa

Cartolibreria

Succa Sergio Company snc

34, v. deledda - 09127 cagliari (ca)

Sconto del 10%

Editoria non Scolastica;

Giocattoli e Modellismo, Cartoleria, Art.

Regalo, CD, Videogames, Hi Tech

Cucine & Cucine

di Carta Lorenzo

Via Nazionale ,40 - Decimo Mannu

Sconto del 40%

sui prezzi di listino aran

e su tutti gli arredi casa

Il Lido

Sconto dell'8% su servizi stagionali e mensili

Sconto di 5,00 € su pacchetto giornaliero

Cabina + Ombrellone

+ 2 ingressi + 2 sdraio

Golfo degli Angeli

Sconto del 10% su abbonamento stagionale

Golfo 4 dalla prima alla settima fila

Golfo 7 dalla prima alla settima fila

Golfo 5 e 6 dalla prima alla quarta fila

Quartu Sant'Elena - Via Olanda, 40

Vendesi bivani parzialmente interrati di mq 50, composti da ingresso soggiorno, angolo cottura, disimpegno, camera, bagno. I bivani sono totalmente ristrutturati con impianti idrici, elettrici, nuovi e certificati, infissi esterni a vasistas a doppio taglio termico tutti dotati di comandi di apertura e chiusura elettrici. Bagno arredato con box doccia, (musica, ventilazione e illuminazione autonoma), angolo cottura ancora col cellophan fornita di basi, pensili, forno, piano cottura, frigo e cappa aspirante. Accatastati come civile abitazione, prezzo 78.000,00 € mutuibili. Oneri condominiali 10, 00 € mese (dieci/00). La vendita è fatta da privato, quindi non è soggetta a ulteriori costi provvigionali; Ottimo anche per investimento. Tel. 340 7809506





La CMS diventa itinerante

Nell'ambito del già annunciato programma di avvicinamento della CMS ai Soci, abbiamo il piacere di comunicarvi che presso alcuni Enti l'iniziativa ha già preso avvio.

Pertanto di seguito vi comunichiamo i giorni e gli orari in cui sarà possibile trovare un collaboratore CMS presso il Vs Ente.

Sarà ovviamente possibile ottenere qualunque tipo di informazione, consulenza e istruire ogni pratica.

P.O. C.T.O. (IGLESIAS) IL PRIMO LUNEDÌ DEL MESE

LUNEDÌ 07/10/2013

LUNEDÌ 04/11/2013

LUNEDÌ 02/12/2013

P.O. SIRAI (CARBONIA) IL PRIMO MARTEDÌ DEL MESE

MARTEDÌ 01/10/2013

MARTEDÌ 05/11/2013

MARTEDÌ 03/12/2013

P.O. SAN MARCELLINO (MURAVERA)

VENERDÌ 25/10/2013

VENERDÌ 22/11/2013

VENERDÌ 20/12/2013

A breve il servizio sarà esteso presso l'Ospedale Brotzu e presso il Presidio Ospedaliero della ASL 4 di Lanusei.

Contiamo inoltre di estenderlo presso altri Presidi, quali il San Francesco di Nuoro o altri per i quali vi sia sufficiente richiesta.

Dopo la campagna lanciata da "Diritto all'ambiente" la legge di conversione del "decreto svuota carceri", condivisa da tante associazioni ambientaliste, rilanciata da tanti organi di stampa e fatta propria anche da molti parlamentari, da oggi prevede nuovamente l'espiazione della pena detentiva in carcere per chi viene condannato per il reato di incendio boschivo.

L'antefatto riguarda il sopra citato decreto che fino allo scorso luglio, prevedeva addirittura la non incarcerazione per gli incendiari.

Sempre il 10 luglio scorso, scoperta la cosa, l'associazione "Diritto all'ambiente" aveva formalmente protestato contro una legge che di fatto toglieva ogni effetto deterrente e repressivo ai reati di incendio boschivo, fatto sconcertante sotto il profilo della politica di contrasto a tali devastanti crimini ambientali. La presa di posizione ufficiale di "Diritto all'ambiente" è stata immediatamente ripresa e condivisa da un vasto arco di forze sociali, ambientaliste e di categoria, oltre che da organi di stampa, tra queste citiamo: il quotidiano on line "Greenreport", il SAPAF (Sindacato Autonomo Polizia Ambientale Forestale), il WWF Italia, Legambiente, la LAV, l'Associazione Italiana Agenti e Ufficiali di Polizia Provinciale, che hanno tutti anche redatto e diffuso approfonditi e coraggiosi comunicati sul tema.

Il movimento di opinione pubblica di reazione negativa a tale provvedimento normativo si è di conseguenza esteso, fino a coinvolgere diversi parlamentari di diversa collocazione politica, che si sono subito impegnati per contrastare tale aspetto del decreto in sede di conversione in legge. Così è stato. Una volta tanto, nel campo ambientale una vittoria del buon senso sulle assurdità di evoluzioni normative.



Diritto all'ambiente Basta Fuoco

Ripristinato il carcere per i criminali che incendiano i boschi

Claudio Cadeddu

Tecnicamente, il ripristino della espiazione di pena detentiva in carcere per i criminali incendiari è stato raggiunto in sede di conversione in legge del decreto in questione, con un'operazione di cesellamento giuridico dei testi di legge, a prima vista di non facile ed evidente lettura. Vanno infatti letti attentamente il testo della legge di conversione e anche il testo ufficiale coordinato atteso, visto che in pratica si tratta di una modifica sulla modifica del Codice di Procedura Penale che ha sostituito integralmente la pregressa modifica, operata in via originaria dal decreto-legge.

Questa seconda e definitiva modifica del comma 9 lett. a) dell'art. 656 del Codice di Procedura Penale fa salvo adesso il reato di cui all'art. 423/bis del Codice Penale tra i reati per i quali non è possibile accordare le espiazioni di pene diverse dal carcere. Di fatto per il reato di incendio boschivo, in tale punto del Codice di Procedura Penale, siamo tornati alla situazione antecedente al contestato decreto-legge originario.

Il reato di incendio boschivo torna definitivamente tra quelli per i quali

non è possibile concedere ai responsabili, condannati alla pena della reclusione con sentenza definitiva, l'espiazione della pena al di fuori del carcere: una modifica definitiva ragionevole e sensata, sostenuta dal forte movimento di opinione.

I criminali incendiari oggi non possono più contare su nessuna benevolenza giudiziaria nei loro riguardi. Una benevolenza procedurale davvero incredibile, finalmente azzerata in nome del rispetto per il nostro patrimonio boschivo e della civiltà.



Villasimius

Settembre e Ottobre al Timi Ama Resort 5*
a cura della CMS

tipico paesaggio della Sardegna Meridionale. L'area marina protetta di Capo Carbonara protegge tutto lo specchio marino antistante le coste di Villasimius, incluse le Isole dei Cavoli e Serpentara con vincoli severi, che ne impediscono l'accesso ai non autorizzati. Il Timi Ama è uno stupendo resort 5* avvolto in una rigogliosa vegetazione mediterranea che si affaccia su Cala Giunco, detta la spiaggia dei Due Mari, caratterizzata da una striscia di sabbia bianca tra il mare azzurro e lo stagno di Notteri, un piccolo specchio di acqua salata. L'elegante hotel offre l'atmosfera ed il fascino della Sardegna tradizionale, trattamenti di talassoterapia.

In posizione incantevole, nel Sud-Est dell'isola, Pullman Timi Ama Sardegna dista 55 Km dall'aeroporto internazionale di Cagliari e 2 Km dalla cittadina di Villasimius. Incastonato in una baia idilliaca sovrastata da una torre Aragonese da Capo Boi a Punta Molentis è un susseguirsi di lunghe spiagge, alternate a calette, di sabbia bianca finissima ed i fondali trasparenti color turchese. Nelle aree interne c'è una folta macchia mediterranea, ancora intatta, ed estesa su colline lentamente digradanti verso il mare. È circondata da Parchi Naturali, che ne salvaguardano da anni le caratteristiche intatte del

I nostri 3 ristoranti servono pasti leggeri, specialità sarde e cucina internazionale con un tema diverso ogni notte. Molte sono le attività alle quali è possibile dedicarsi: diving, escursioni in barca, escursioni in fuoristrada, noleggio natanti, escursioni a cavallo.

Quota di partecipazione (per i soci)
Minimo 2 notti
con contributo CMS

Dal 14 Settembre al 13 Ottobre 2013

€ 100,00

Pensione Completa
Bevande Escluse

La quota comprende

Sistemazione in camera doppia standard
1 accesso al Centro Benessere Incluso!!!

Riduzioni

Bimbi fino ai 2 anni non compiuti in camera con due adulti: gratis
Dai 2 ai 12 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto del 50%.

Supplementi

€ 135,00 in pensione completa

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

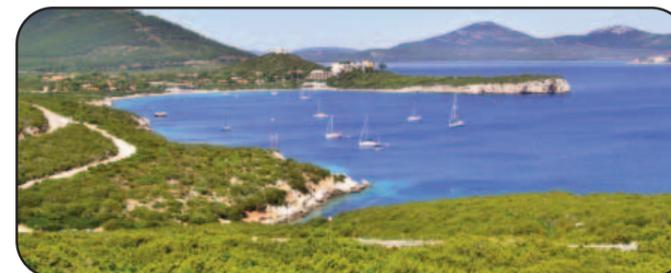


Alghero

Settembre e Ottobre al Hotel Corte Rosada
nella splendida Baia di Conte

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)

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.

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 Settembre a Ottobre

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

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



Olbia

Geovillage 4* - Ottobre

a cura della CMS

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



Quota di partecipazione (per i soci)

euro 58,00

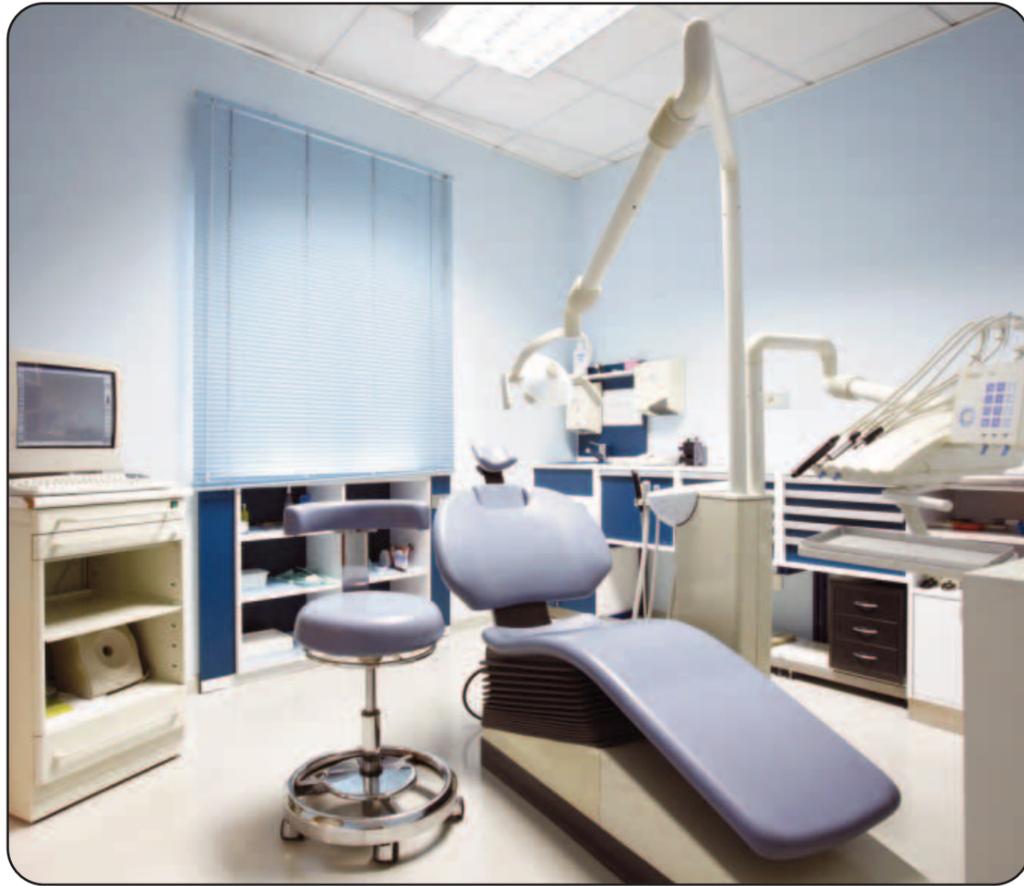
Quota a persona, a notte, in camera doppia standard, Pensione Completa, Acqua ai pasti e 1 Percorso Benessere minimo 2 notti

Riduzioni

Bimbi 0-4 anni in camera con 2 adulti: gratis
Bimbi 5-10 anni in camera con 2 adulti: sconto del 50%

Supplementi:

Camera doppia uso singola: €20,00 a notte



Igiene e sicurezza

Dott.ssa Cristiana Corrias - Odontoiatra

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



L'uso dello studio odontoiatrico è un ambiente ad alto rischio biologico sia per chi ci lavora sia per i pazienti. Rischio biologico significa rischio di trasmissione di germi patogeni. Sia la legge che il buon senso, impongono di adottare dei protocolli che salvaguardino la salute sia degli operatori, sia dei pazienti. Per praticità e sicurezza tutte le fasi operative privilegiano l'utilizzo del monouso (guanti, mascherine, aghi, lame bisturi, aspira saliva, vassoi porta strumenti, pennellini, spatole ecc.). I manipoli (i trapani e gli ablatori ad ultrasuoni), i puntali aria/acqua, le frese e qualsiasi altro strumento o dispositivo che abbia un contatto con le mucose, il sangue e la saliva dopo l'utilizzo, se riutilizzabile, viene sterilizzato per ogni singolo paziente. Ciò che non si può sterilizzare (per es. poltrona, mobili, macchinari, superfici) è protetto con guaine e pellicole monouso e disinfettato con sostanze chimiche di riconosciuta efficacia. Il personale dello studio ha un ruolo chiave nel limitare le contaminazioni e applica protocolli molto rigidi per impedire

la trasmissione delle infezioni; le procedure sono uguali a quelle delle sale operatorie. Tra un paziente e l'altro viene dedicato molto tempo e grande attenzione alla pulizia delle zone operative e allo smistamento di ciò che è riutilizzabile e che sarà sterilizzato e quello che andrà tra i rifiuti. Negli studi più moderni esiste una stanza adibita alla pulizia e alla sterilizzazione dello strumentario. I rifiuti potenzialmente infetti vengono smaltiti come "rifiuti speciali" e conferiti agli inceneritori con trasporti appositi obbligatori per legge. I procedimenti di sterilizzazione degli strumenti iniziano con una fase di decontaminazione, che si basa su metodi chimici e fisici per

inattivare, distruggere o rimuovere i germi. Si utilizzano delle vasche ad ultrasuoni con detergenti enzimatici e disinfettanti che hanno lo scopo di rimuovere i residui organici e abbattere la carica batterica. Dopo di che, gli strumenti vengono sciacquati, asciugati e imbustati. Queste procedure possono essere svolte manualmente o con le apposite lava strumenti e imbustatrici. La sterilizzazione dello strumentario avviene con un'apparecchiatura chiamata autoclave tramite il vapore, che raggiunge i 120-130°C e vi sono dei sistemi che consentono al termine di ogni ciclo di controllare l'avvenuta sterilizzazione. Al giorno d'oggi, le metodiche di disinfezione e di sterilizzazione sono precise e sicure e ci si può recare nello studio odontoiatrico con fiducia e tranquillità.

E anche se il paziente non può sapere se vengono messe in atto tutte le procedure e le precauzioni necessarie, può percepirlo osservando attentamente lo studio e il comportamento del personale. Solitamente infatti vengono rispettate le principali norme di igiene e sicurezza quando:

- La valutazione dell'aspetto dei locali, a partire dalla sala d'attesa, trasmette un'idea di ordine e di pulito.
- Il personale di studio indossa divise, zoccoli, cuffie, occhiali e schermi protettivi, oltre ai guanti e alle mascherine.
- Vengono utilizzate guaine e pellicole protettive, dispositivi e strumenti monouso.
- Gli strumenti arrivano alla poltrona contenuti in buste chiuse che vengono aperte al momento.

Inoltre, le eccellenti condizioni igienico-sanitarie di uno studio odontoiatrico indicano una corretta impostazione dell'attività svolta e spesso vanno di pari passo con la qualità delle prestazioni.



Da alcuni è stata definita come l'imposta più odiosa. Da altri, invece, è stata definita la cacciana in grado di rinsaldare i disastri conti dell'amministrazione statale e di quelle locali.

Addio all'Imu:

Chissà se si sono chiuse le porte e aperti i portoni?

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

Di sicuro l'IMU è stata uno dei mille orpelli che hanno aggravato ulteriormente le tasche dei cittadini già colpite da una crisi che sembra non avere fine. La speranza, però, è che da qui a poco non se ne senta più parlare: in una recentissima riunione del Consiglio dei Ministri, in controtendenza rispetto al passato (di solito il ritorno dalle vacanze è sempre stato caratterizzato da aumenti generalizzati), infatti, è stata decisa la sua abolizione. Per il momento, tuttavia, l'imposta è ancora in vigore, ma l'importanza politica del proclama, il fatto che si tratta di annuncio proveniente direttamente dal Presidente del Consiglio dopo ben noti dibattiti e i passi tangibili verso tale traguardo già compiuti autorizzano a credere davvero che la speranza possa trasformarsi in realtà.

Il percorso per l'abolizione dell'IMU è particolarmente complicato e ricco di incognite, perché tale imposta ha garantito nella sua breve vita importanti entrate nelle casse pubbliche, che, tra l'altro, hanno reso incerta a lungo la decisione. In particolare sono state previste tre fasi, soltanto una delle quali ha già avuto attuazione. Innanzitutto, l'abolizione definitiva dell'obbligo del pagamento della rata scaduta a giugno e già sospeso da alcuni mesi. Tale traguardo è stato raggiunto con l'art. 1 del D.L. 31/08/2013, essendo già state individuate le risorse necessarie. Il secondo passo, la cancellazione della rata di dicembre, dovrebbe essere compiuto a ottobre e realizzato mediante un nuovo decreto legge che dovrà accompagnare la legge di stabilità per il pros-

simo anno. Il condizionale è d'obbligo, perché oltre alle ben note difficoltà politiche che da anni rendono difficoltosa l'assunzione di ogni nuovo provvedimento, il problema maggiore è legato al reperimento delle risorse che venivano garantite proprio dall'IMU. La terza fase, infine, avrà inizio con il nuovo anno e consisterà nella definitiva abolizione dell'IMU e nell'introduzione di una nuova imposta, significativamente chiamata "TASER". Si diceva che l'abolizione dell'imposta municipale è un percorso a ostacoli molto incerto, proprio perché per tagliare delle entrate o si tagliano delle spese oppure bisogna reperire le risorse tagliate in altro modo. Ecco perché secondo gli scettici la terza fase (abolizione definitiva

dell'IMU e introduzione della TASER) appare il passo più semplice da compiere di quelli rimasti: a un tributo se ne sostituirebbe un altro, magari più "giusto" e coerente con il principio della capacità contributiva, ma sicuramente non indolore. Il rischio, quindi, è di vedersi propinare un altro sgradevole giochino linguistico, per cui si cambia nome alle cose ma queste restano sostanzialmente invariate. Ma è anche vero un altro aspetto della medaglia: se si vogliono servizi nella quantità e qualità attuale occorre recuperare le risorse per pagarli. La scelta è, quindi, sempre politica, non tecnica, e dovrà essere assunta (e giudicata dagli elettori) tenendo bene a mente che le alternative sono poche e secche: o si paga o si taglia.



Psicologia della salute

L'ospedalizzazione infantile: dinamiche emotive e reazioni alla malattia

Dott.ssa Francesca Fadda

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

La malattia rappresenta sempre un'esperienza dolorosa e, come tutti gli eventi traumatici, è spesso vissuta dai bambini come una punizione per aver fatto o detto qualcosa di male; da piccoli infatti non si conoscono le vere cause della patologia, per cui si attribuisce a se stessi e ai propri comportamenti l'origine di essa.

La perdita della salute, oltre a provocare ansie e angosce, è spesso legata, nei casi più gravi, al trauma del ricovero in ospedale, solitamente vissuto come una situazione sconosciuta a cui è difficile adattarsi. Nonostante al giorno d'oggi i reparti pediatrici siano attrezzati di molti spazi per il gioco e tante attrezzature per il divertimento dei

piccoli, il fattore che maggiormente causa stress e angoscia nel bambino ricoverato è l'ambiente ospedaliero, vissuto con un disagio legato all'estraneità del luogo, con i suoi ritmi, i suoi odori e i suoi colori diversi da quelli del "nido" domestico a cui si è solitamente abituati. Naturalmente tutte le diverse reazioni all'ospedalizzazione dipendono sia dall'età del bambino che dal suo sviluppo cognitivo ed emotivo.

Studiando le varie fasce di età, diversi autori hanno riscontrato che esistono due principali categorie di risposta all'ospedalizzazione: -le reazioni attive come l'aggrapparsi ai genitori, opporsi alle medicazioni, gridare, piangere e aggre-

dire cose o persone con esplosioni di rabbia;

-le reazioni passive come il sonno eccessivo, la diminuzione dell'appetito o dell'attività di gioco.

Mentre le prime tendono a disturbare e a preoccupare sia i genitori che i medici, le seconde invece vengono generalmente ben tollerate o giustificate; esse dovrebbero invece preoccupare maggiormente perché denotano sintomi di passività che, se protratti nel tempo, possono essere causa di disturbi nello sviluppo fisico e psichico del bambino. Durante il ricovero il piccolo paziente può reagire e rispondere ad eventuali situazioni stressanti con dei meccanismi di difesa inconsci; tra i più comuni vi sono la regressione (il bambino manife-

sta comportamenti appartenenti a fasi evolutive già superate), la negazione (il piccolo rifiuta la malattia come propria realtà, rimuovendola inconsciamente dai suoi pensieri e creando fantasie positive), la compensazione (il bambino mette in atto, positivamente e in maniera produttiva, iniziative sostitutive per compensare le frustrazioni generate dalla malattia e dal ricovero), la proiezione (i sentimenti e gli stati d'animo negativi vengono attribuiti ad altre persone, allo scopo di allontanarsi da essi).

Il modo in cui il bambino vive l'esperienza dell'ospedalizzazione può derivare anche dall'entità delle precedenti esperienze di ricovero o, più in generale, da come sono state vissute le altre occasioni di separazione dai genitori e dall'ambiente familiare.

Un aspetto che consentirebbe di ridurre gli effetti negativi del ricovero è la preparazione all'ospedalizzazione, per cui il bambino dovrebbe conoscere in anticipo ciò che lo attende e il clima emozionale in cui si verrà a trovare.



Parte Seconda

L'art. 5 è finalizzato al rinnovamento del patrimonio edilizio ad uso residenziale e di quello destinato a servizi connessi alla residenza, turistico-ricettivo e produttivo, mediante la totale demolizione e ricostruzione senza l'obbligo del rispetto dell'aspetto, della forma e dell'orientamento dell'edificio originario all'interno del lotto, purché il fabbricato in demolizione sia stato realizzato precedentemente al 31 dicembre 1989. Tutti gli interventi sono realizzabili mediante l'edificazione di nuove costruzioni anche completamente diverse dalle costruzioni originarie che possono comportare la realizzazione anche di più unità immobiliari. I bonus volumetrici previsti per la demolizione e ricostruzione possono partire da un incremento sulla parte in demolizione del 30% sino ad un massimo del 35% qualora si preveda la realizzazione di interventi tali da determinare un contenimento del consumo energetico pari ad almeno del 10% rispetto agli indici previsti dal D.Lgs. n. 192 del 2005.

L'art. 5 trova applicazione anche per i fabbricati che ricadono nella fascia dei 300 mt. dalla battigia, ridotta a 150 mt. nelle isole minori, qualora lo stesso intervento preveda il trasferimento dell'intero edificio oltre le fasce indicate precedentemente e in aree extraurbane con destinazioni urbanistiche compatibili, in questo caso il bonus volumetrico previsto può arrivare sino al 40% qualora si preveda la riduzione del consumo energetico di almeno il 15% rispetto agli indici previsti dal D.Lgs. n.192 del 2005, e sino al 45% qualora si arrivi al contenimento del consumo sino al 20%. Tale concessione edilizia è soggetta all'approvazione da parte del Consiglio Comunale con delibera nella quale possono essere previste deroghe in relazione all'indice di fabbricabilità, alle altezze e alle condizioni che l'intervento nella sua realizzazione progettuale si armonizzi con il contesto paesaggistico nel quale verrà

Piano Casa

Forse non tutti sanno che...

Dott. Ing Arch. Marisa Mascia

e-mail: ing.marisa.mascia@tiscali.it - Cell. 3495280765

inserito. Rimane fermo l'obbligo dell'inizio dei lavori della nuova costruzione, se non è stata eseguita prima la totale demolizione del fabbricato preesistente. Il presente articolo trova applicazione anche nelle zone "A" purché il fabbricato abbia meno di 50 anni, sia in contrasto con i caratteri architettonici e tipologici del contesto e che gli stessi siano stati realizzati e ultimati entro il 31 dicembre 1989, anche in questo caso tale contrasto è espressamente dichiarato con una delibera del Consiglio Comunale.

L'art. 6 prevede interventi sul patrimonio edilizio pubblico con ampliamenti volumetrici che vanno da un minimo del 20% ad un massimo del 30% nel caso siano previsti interventi di recupero e ristrutturazione di edifici non in uso. Anche in questo caso come previsto dall'art. 5 la previsione della demolizione dei volumi incongrui e del trasferimento degli stessi è ammesso solo nella condizione che siano realizzati oltre la fascia dei 300 mt. dalla battigia, e nella fascia dei 150 mt. nelle isole minori. L'art. 7 è stato inserito per poter verificare attraverso una commissione regionale la qualità degli interventi proposti qualora gli stessi ricadano all'interno di zone di particolare valore paesaggistico ed ambientale.

L'art. 8 detta le condizioni di ammissibilità degli interventi proposti ai sensi degli articoli 2, 3, 4, 5 e 6. L'art. 9 prevede il pagamento degli oneri in relazione agli ampliamenti previsti dagli art.2, 3, 4 e in relazione alle opere di demolizione e ricostruzione previste dall'art.5, nella misura determinata dal comune, che entro 60gg. dall'entrata in vigore della legge potrà stabilire eventuali riduzioni o maggiorazioni degli stessi con delibera del Consiglio Comunale, nel caso il comune non adotti parametri di pagamento diversi rimane valido quanto stabilito e indicato nel presente articolo. L'art. 10 detta alcune norme sulla

semplificazione delle procedure amministrative in materia edilizia. Le procedure che sono classificate non soggette al rilascio di alcun titolo abilitativo rientrano fra le tipologie di intervento indicate all'art. 1 dalla lettera a) alla lettera j), per le procedure di cui agli artt.2, 3, 4 della L.R. 04/09 è prevista la procedura di denuncia di inizio attività (DIA), per gli interventi che ricadono nelle zone omogenee (A), (E), ed (F) localizzate nella fascia dei 300 mt. dalla battigia, e nella fascia dei 150 mt. nelle isole minori e per tutti gli interventi previsti dall'art. 5 è previsto il rilascio della concessione edilizia (Permesso di Costruire). Il Capo I° si conclude con la decorrenza dei termini e normativa transitoria.

Analizziamo il capo II° e il capo III°
Il Capo II° della legge prevede norme in materia di pianificazione paesaggistica e modifiche a diverse leggi regionali tra le quali la legge n. 8 del 2004, l'art. 11 che prevede l'aggiornamento e revisione del PPR, programmi, piani e progetti di valenza strategica per lo sviluppo del territorio sono indicati all'art. 12, la disciplina degli interventi ammissibili nelle fasi di adeguamento degli strumenti urbanistici e al PPR è indicata all'art. 13. L'art. 13 bis prevede norme in materia di tutela, salvaguardia e sviluppo delle aree destinate all'agricoltura, l'art. 14 apporta modifiche alla L.R. n.13 del 4/08/2008.

Di particolare interesse sono gli articoli inseriti nel Capo III° della L.R. 04/09, nelle disposizioni in materia dei sottotetti e norme finali, in quanto l'art. 15 prevede l'utilizzo del patrimonio edilizio e recupero dei sottotetti esistenti e ricadenti nelle zone urbanistiche A, B, C, ed E, con l'obiettivo di contenere il consumo di nuovo territorio, infatti con il presente articolo è consentito, anche mediante l'intervento edilizio e la realizzazione di alcune opere, il recu-

pero ai fini abitativi del sottotetto, e ad eccezione delle zone C il recupero potrà avvenire mediante l'innalzamento dello stesso tetto con l'aumento delle altezze sia all'intradosso della falda di gronda per un massimo di mt. 2.20, sia al colmo per un massimo di mt. 3.50.

Novità ed integrazione alla legge base
Nella legge 21 del 2011 è stato inserito l'art. 15 bis. Che prevede il riutilizzo dei piani seminterrati, dei piani pilotis e dei locali al piano terra, con il recupero degli stessi ai fini abitativi, purché gli stessi abbiano un'altezza minima non inferiore a mt. 2.40 e prevedano opere di adeguamento per la ventilazione naturale ovvero anche la realizzazione di impianti di ventilazione meccanica per il ricambio d'aria pari a quello richiesto per la ventilazione naturale, e realizzazione di opere che prevedono adeguati livelli di illuminazione raggiungibili anche mediante sistemi artificiali.

Leggendo nel dettaglio i vari articoli possiamo avere un'idea di quello che è il vero scopo della legge cosa che abitualmente non viene recepito dalle varie amministrazioni pubbliche che invece dovrebbero dare la giusta interpretazione. Potrà essere capitato a tanti di voi di incorrere in diverse interpretazioni, non solo tra le amministrazioni comunali, ma anche nell'ambito di una stessa amministrazione tra i vari tecnici interni ad essa. Spesso si incorre in errori dovuti al modo in cui è "scritta" la legge, un modo contorto e poco chiaro senza verificare il vero intento della legge nazionale, che poi ha generato le varie leggi regionali, è cioè quella di incrementare minime superfici a vantaggio di un settore edilizio sempre più in crisi e a vantaggio di famiglie che con gli ampliamenti concessi possono, a fronte di minimi investimenti, poter ampliare le proprie risorse. Seguirà la Parte terza nel successivo numero.



I superman del sesso

I giovani e l'uso di farmaci contro la disfunzione erettile

Luisa Guidi



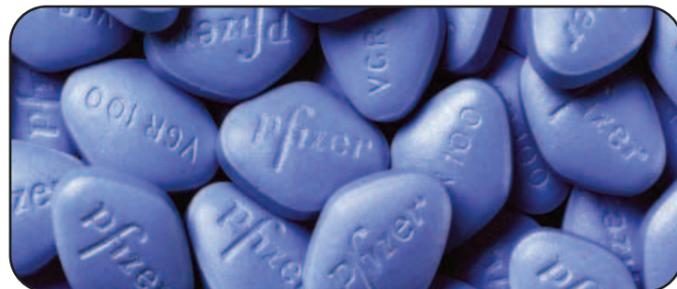
Chi avrebbe mai pensato che giovani, nel pieno del loro vigore sessuale, avessero bisogno di ricorrere alla famosa pillola blu per non far cilecca a letto?

Il fenomeno, stando alle statistiche, sarebbe in forte aumento e riguarderebbe la fascia di età compresa tra i 18 e i 25 anni. I tre farmaci più conosciuti sul mercato - Viagra, Cialis e Levitra - sono normalmente

impiegati per il trattamento delle disfunzioni erettile e utilizzabili solo dietro prescrizione medica, ma la nuova "moda" del momento mostra come i giovani, pur non avendo alcun problema di tipo erettile, ricorrono a queste compresse per esibire prestazioni sessuali da record. Ma cosa spinge un ragazzo sano a far uso di queste pillole miracolose? Un primo aspetto da tenere in considerazione è la riduzione dell'ansia da prestazione e la sensazione di tranquillità che l'uso di queste compresse infonde al soggetto, vista la sicurezza di evitare *défaillances* e frustrazioni difficili da tollerare. Inoltre c'è la possibilità di ridurre il periodo di refrattarietà tra un rapporto sessuale e l'altro, così da avere e dare l'illusione di essere capaci di soddisfare la partner a più riprese,

senza alcun problema. Alla base di queste soluzioni messe in atto per affrontare circostanze potenzialmente stressanti vi è una bassa autostima e una scarsa sicurezza in se stessi. La necessità di raggiungere questi standard, poggia le basi su una serie di aspetti sociali che entrano in gioco:

- l'uomo non deve chiedere mai: il cliché del maschio potente che non può avere alcun momento di "debolezza" alimenta l'inquietudine di



non essere all'altezza delle aspettative di donne sempre più esigenti.

- il guru Rocco Siffredi: l'esposizione al mondo della pornografia e le situazioni hard costruite ad hoc, possono distorcere la visione della realtà ed essere erroneamente mostrate come prestazioni ideali da raggiungere.

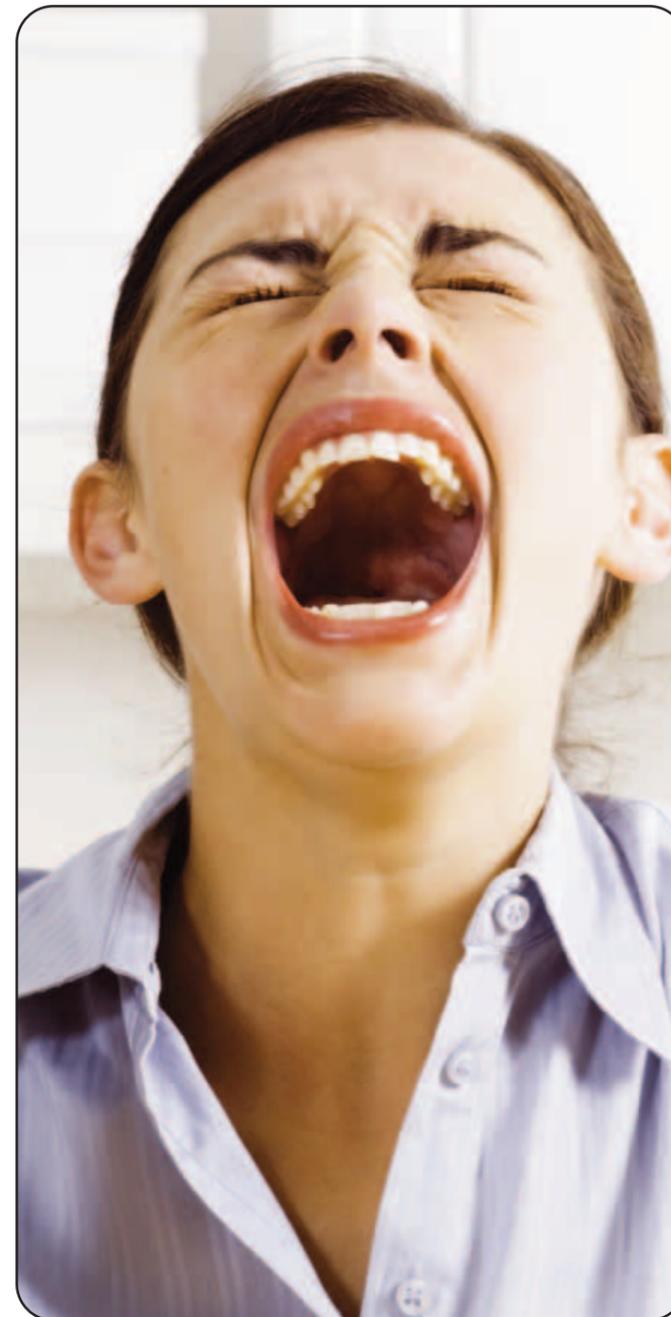
- promossi o bocciati: l'atto sessuale è sempre di più vissuto come una prestazione carica di ansie e paure, una prova fine a se stessa cui dare un voto finale. Non è più un piacere ma un dovere!

È il mondo della notte a veicolare maggiormente questo fenomeno di abuso: sempre più spesso, al mix di alcool e droghe si uniscono Viagra & co. per contrastare l'inibizione sulla risposta sessuale. È infatti noto nell'ambiente con il termine "Sexstasy" un nuovo mix esplosivo di pastiglie di ecstasy combinate con il viagra che manterrebbe attivi entrambi gli effetti: euforia e alte prestazioni sessuali. La diffusione di questi farmaci tra i giovani è agevolato dall'accesso a siti internet che ne consentono l'acquisto senza alcuna prescrizione medica. Il male minore è imbattersi in sostanze prive di principio attivo, quello più grave è che il principio attivo sia presente in dosi non regolamentate, con conseguenti effetti tossici e con la probabilità di sviluppare un'erezione persistente (priapismo) con successiva disfunzione erettile stabile. Le ripercussioni sono anche di tipo psichico: una dipendenza psicologica dal farmaco con conseguente sviluppo di un vero e proprio deficit erettile.

Il faticoso rientro

Tornare alle abitudini dopo le vacanze è causa di stress

Roberto Bianchi



Si torna dalla vacanze più stanchi di prima! L'umore è pessimo con poca voglia di riprendere il ritmo consueto. Non è solo malinconia al pensiero delle ferie ormai terminate, si tratta di una vera e propria sin-

drome psico-fisica complicata da una serie di malesseri.

La sindrome da rientro è causata da un insieme di fattori psicologici e ambientali che compromettono momentaneamente il benessere di una persona.

La nostalgia per le giornate di vacanza incidono e non poco. Il pensiero degli impegni di lavoro, delle scadenze da rispettare, degli appuntamenti per il controllo di salute dei figli hanno iniziato a riempire la nostra agenda. Anche i bambini, pur stimolati dal piacere di rivedere gli amici della città, risentono della mancanza del relax, delle dormite e soprattutto delle tante ore di gioco all'aria aperta. Inoltre, la minore quantità di luce solare ed il minore tempo trascorso all'aperto, fanno ridurre la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore cerebrale specializzato alla trasmissione dei messaggi che regolano l'appetito, il sonno, il tono dell'umore: la produzione di serotonina è direttamente stimolata dalla retina, stimolata a sua volta dalle radiazioni UV. La sindrome da rientro va

prevenuta, per adulti e bambini, per godersi tutto ciò che di bello offre l'autunno. Uno degli accorgimenti più validi è quello di riprendere le abitudini quotidiane in maniera graduale.

Evitiamo, per esempio, di rientrare dalle vacanze il giorno prima che inizi la scuola.

Aiutiamo il corpo a reagire meglio alla tristezza, prima di tutto facendo in modo che nostro figlio riposi per un adeguato numero di ore durante la notte. Poiché ci si deve alzare prima al mattino, è meglio ricominciare ad andare a letto presto la sera: dormire a sufficienza significa essere di umore migliore durante il giorno, più concentrati e ricettivi. Scegliamo poi gli alimenti giusti, in grado di regalare la giusta dose di energia: concentriamoci sulla frutta, ricca di vitamine e di minerali preziosi; sui cereali integrali, anche con un pò di cioccolato fondente, sono ricchi di carboidrati complessi, vengono bruciati lentamente e quindi non fanno mai andare il corpo dei nostri bambini in riserva di energia.





Pecora in cappotto

Massimo Sainas

La pecora in cappotto non è una pecora nel suo elegante trench inglese a passeggio per le campagne, ma uno dei piatti più antichi della cucina sarda.

È uno dei piatti più antichi della nostra cucina e viene preparato soprattutto nelle zone di montagna dove il clima freddo richiede piatti ricchi e di sostanza. Dove trovare una pecora? A meno che voi non siate figli di un pastore o alleviate una pecora nell'aiuola di casa, è il caso di rivolgersi a un macellaio per acquistare almeno due chili di carne di pecora.

Ingredienti
2 kg di carne di pecora
800gr di patate
2 carote
3 cipolle
1 sedano
qualche pomodoro secco
200gr di finocchi
sale qb
pane carasau



Mettere la carne di pecora tagliata a pezzi in una grande pentola, dell'acqua fredda, portare a ebollizione, togliendo continuamente con un apposito mestolo la schiuma che si crea in superficie. Aggiustare di sale e unire pomodori secchi. Dopo circa un'ora aggiungere tre o quattro cipolle intere (sbucciate), sedano, finocchi, carote e e proseguire la cottura per altri 15 minuti, quindi aggiungere le patate lavate ma con la buccia e proseguire la cottura. Quando le patate saranno cotte la nostra pecora in cappotto sarà pronta, immergere poi del pane carasau tagliato a pezzi nel brodo, e dopo averlo sbollentato disporlo nei piatti e mettervi sopra la carne e le verdure. Servire ben caldo accompagnato da un generoso bicchiere di Nepente di Oliena che con i suoi 12,5 % regge bene la sfida.

Francesco Abate è nato a Cagliari nel 1964. Ha esordito con *Mister Dabolina* (Castelvecchi, 1998). Sono seguiti *Il cattivo cronista* (*Il Maestrato*, 2003), *Ultima di campionato*, da un soggetto vincitore del premio Solinas (*Il Maestrato*, 2004/ Frassinelli 2006), *Getsemani* (Frassinelli, 2006) e *I ragazzi di città* (*Il Maestrato*, 2007).

Con Einaudi ha pubblicato *Mi fido di te* («Einaudi Stile libero» 2007 e «Super ET» 2008), scritto a quattro mani con Massimo Carlotto, *Così si dice* (2008), *Chiedo scusa* (con Saverio Mastrofranco, 2010 e 2012) e *Un posto anche per me* (2013).



Ci sono libri che non seducono l'anima. Tratteggiano freddi ritratti di personaggi sullo sfondo di paesaggi distanti e inconoscibili. "Un posto anche per me", l'ultimo romanzo che Francesco Abate ha pubblicato per Einaudi, ha il potere di generare - in chi legge e ha varcato l'età dell'adolescenza - flussi di ricordi dal sapore agrodolce e di richiamare alla memoria con impietoso realismo volti che tornano familiari. Sono quelli degli ultimi, dei "difettosi", delle teste calde e degli uomini soli. Quelli su cui la società vincente ama specchiarsi per nutrire l'ambi-

Un posto anche per te

Francesco Abate torna dopo tre anni con il nuovo romanzo

Claudio Cadeddu

zione alla forza, al successo e alla perfezione. Questa storia si svolge tra Cagliari e Roma, tappe inscindibili di un viaggio interiore.

Peppino è grasso, goffo e gravido di segreti inconfessabili, ad esercitare l'arte della levatrice. Col suo racconto, che mescola le parole solenni del dizionario italiano a quelle caricaturali della parlata stampacina o romanesca, riscatta il destino d'indifferenza a cui è stato condannato. Sulle sue spalle da Titano "boddorone" - garzone addetto a pericolose consegne a domicilio, asservito a un mondo a cui è stato educato a non ribellarsi - pesa il destino di una

famiglia costretta ai margini, incattivita e rancorosa. La nonna, quella Giovane, ne è l'espressione più cruda. La Vecchia, a dispetto del corpo brutto e avvizzito, è invece capace di rudi tenerezze.

Solo Marisa, benché generata dall'odio, è capace di amare. Per Peppino, che viaggia da solo sugli autobus della notte, è l'unica fonte di protezione e felicità.

Per chi legge è il personaggio a cui affidare il desiderio di un finale consolatorio per una storia che non sembra concedere spazio alla speranza. "Un posto anche per me" non è solo un romanzo.

È disponibile sul web (sul portale www.einaudi.it) una colonna sonora di 9 brani originali e una cover dei Subsonica ("Nei nostri luoghi") che il musicista cagliaritano Stefano Guzzetti ha composto ispirandosi alla lettura del libro di Abate.

Con lui, per tre canzoni, la voce della cantante Irene Nonis.

Un altro livello del progetto è quello visivo.

I fotografi Alessandro Toscano e Valentina Vannicola hanno scritto e diretto (sempre su ispirazione del testo) un cortometraggio di 3 minuti interpretato dall'attore pugliese Nicola Nocella.





Il futuro della Tv

Secondo Carlo Freccero, il futuro della Tv in Italia l'ha capito solo Grillo"

Massimo Sainas da Tiscali notizie

Da qualche giorno il suo status è quello di "pensionato". Una parola che suona strana accanto al nome di Carlo Freccero, infatti lui è tutt'altro che a riposo. E non rinuncia a tuffarsi con il peso della sua fama sulla fresca polemica agostana del piccolo schermo, quella cioè che riguarda The Mission, docu-reality in preparazione per Raiuno per il prossimo dicembre, sempre che la levata di scudi generale oltre che le raccolte firme attivate non blocchino sul nascere il progetto.

Il progetto prevede la permanenza in un campo profughi africano per qualche settimana di otto perso-

naggi famosi made in Italy. Freccero premette che non gli piace e non vuole giudicare un programma prima della sua messa in onda e quindi prima di averlo visto. Sottolinea pure di essere sempre contrario a ogni forma di controllo da parte della politica, quando ci infila il naso sbaglia di sicuro, mettere accanto però star nostrane a chi sta soffrendo fa venire qualche sospetto. E poi chi sono queste star? I soliti: Al Bano, Paola Barale, Michele Cucuzza, Il principe Emanuele Filiberto e compagnia bella. Il sospetto è che si cerchi partecipazione ed emozione facile. Una visione della tv tipica de La

vita in diretta, il programma pomeridiano di Raiuno, che vuole far commuovere il suo pubblico. E c'è una cosa che sconcerta, "i soliti

nomi, basta!"

In queste settimane il più grande esperto di tv che c'è in Italia, direttore di Rai4 fino a questo agosto (anche se il nuovo palinsesto è tutta farina del suo sacco), già enfant prodige per TeleMilano, Mediaset e infine per la tv pubblica francese e italiana, satellitare e digitale compresa, accompagna il suo nuovo libro a spasso per i Festival letterari, a cominciare da quello di Capalbio.



Il libro si intitola Televisione. Senza articolo. Perché?

"Ho sempre pensato che non esista "la" Tv ma tante tv diverse e contrapposte. Quando è nata la tv commerciale naturalmente non ha pensato di replicare quella del servizio pubblico ma ha imposto un metodo di rilevamento quantitativo e non più qualitativo.

Anche perché altrimenti avrebbe avuto un esito fallimentare. E così quando è arrivata la tv digitale con la moltiplicazione dei canali ha permesso l'affermazione dei contenuti di nicchia.

La tv è un medium e i contenuti derivano dalle caratteristiche strutturali di questo medium, però proprio come sosteneva McLuhan.

In pratica la tv è un altoparlante che veicola contenuti alti e bassi, buoni e cattivi. In questo trentennio invece la sinistra ha sempre ritenuto ininfluente la televisione contribuendo a non risolvere il conflitto di interessi e così il proprietario del maggior network commerciale italiano, divenuto anche leader di un partito, ha imposto la logica quantitativa anche alla politica".

A proposito di Berlusconi, lei che ci ha lavorato vicino per diversi anni, cosa crede che farà dopo questa condanna in Cassazione per il processo sui diritti Mediaset?

"Non c'è dubbio che il conflitto di interessi abbia impedito lo svolgimento del libero mercato nel mondo della tv e il mancato rispetto della divisione dei poteri. Credo che la soluzione sia imminente. O Berlusconi continua a far politica e mette in difficoltà la sua azienda o lascia definitivamente".

E secondo lei cosa farà?

"Lui vorrebbe continuare con la politica ma i suoi cari lo stanno convincendo a pensare al core business di famiglia. E poi il tempo passa per tutti".



E lei come si sente nella veste di fresco pensionato?

"Non cambierà molto. Continuerò a lavorare. Lo faccio da 35 anni, sono stato obbligato ad andarmene in pensione".

La Rai con lei è stata più madre o matrigna?

"Guardi nella vita ho imparato a volgere in positivo anche le situazioni negative. Così quando ho subito l'epurazione da parte di Berlusconi e della destra e non ho potuto lavorare per 5 anni, ne ho approfittato per aggiornarmi. Ho studiato e alla fine è stato più utile così. Ho potuto lavorare con Celentano a RockPolitik".

Eppure lei è stato uno dei collaboratori più apprezzati in campo televisivo da Berlusconi e ha contribuito non poco all'affermazione di Mediaset.

"La nostre strade si sono divise il 5 maggio del 1992 quando ho scoperto che voleva trasportare il suo modello aziendale in politica".

È stato un grande talent scout. Nella sua Raidue troneggiavano Fabio Fazio, Michele Santoro, Serena Dandini, i fratelli Guzzanti e Daniele Luttazzi. Perché lui è sparito?

"Mi spiace molto perché è un grande talento e il suo ultimo romanzo lo dimostra. Il problema ormai è

che ogni volta che interviene a un programma vuole la copertura legale e questo ha fatto sì che sia stato escluso. E poi, oltre a pagare per il conflitto di interesse, Luttazzi sconta pure l'influsso della Chiesa in Rai. Nei suoi confronti c'è ostracismo".

L'anno scorso ha presentato la sua candidatura alla presidenza della Rai insieme con il suo grande amico Michele Santoro. Che ne è stato? Ci spera ancora?

"Monti non ci ha nemmeno chiamato e devo dire che questa cosa mi è dispiaciuta. In quanto alla speranza, mi sembra ce ne sia poca. Anche se il mercato si sta nuovamente muovendo.

Ora, passata la fase della tv dell'emergenza, non c'è più bisogno dei servitori ma di competenze. Spero che qualcosa si apra: nuove piattaforme, nuovi contenuti".

Pensa alla web tv?

"Anche. A breve le smart tv saranno diffusissime come il successo delle web series negli Usa dimostra.

L'orizzonte è un'interazione tra tv e web, tra l'alta definizione e il 3D da una parte e il monitor del computer dall'altra".

È questo che sostiene nel suo libro?

"A me non interessava un lavoro settoriale per addetti ai lavori. Ho esplorato l'interazione della tv

con il comune sentire, gli effetti della tv sul sociale. Sono partito da McLuhan nel tentativo di aggiungere un sguardo critico. Non mi interessava fare una storia della tv come medium unico.

Io ho cercato di fare una storia delle fratture e delle differenze che un medium è in grado di imporre al suo pubblico. In fondo, il mio libro è un appello".

Un appello a che cosa?

"A prendere in considerazione i condizionamenti che la tv produce sulla società.

La Galassia Gutenberg di McLuhan raccontava di come la stampa abbia costruito l'uomo moderno.

Ecco, la tv ha disgregato questo mondo e lo ha portato alla fase post moderna".

E che fase sarebbe questa?

"Dalla qualità siamo passati alla quantità e al pensiero debole.

Ma oggi lo scenario sta cambiando perché il computer permette di coniugare la quantità alle scelte individuali".

Quindi quale sarà la tv del futuro?

"La parola chiave è "ibridazione". Ovvero un sistema integrato tra tv, stampa e internet. Nel mondo lo ha capito Murdock, in Italia se ne è servito benissimo Beppe Grillo, con la sua presenza-assenza in tv e sui giornali".

I Film in uscita a Settembre e Ottobre

È Cannes a farla da padrone con il vincitore **Sacro Gra** e la sorpresa **L'arbitro** del nostro **Paolo Zucca**

a cura di Massimo Sainas

L'Arbitro

nazione Italia
regia Paolo Zucca
genere Commedia
cast S. Accorsi, G. Cucciari, J. Cullin, B. Urgu, F. Pannofino, M. Messeri

L'arbitro di serie A Cruciani, coinvolto in un giro poco onesto, è retrocesso e assegnato alla terza categoria in uno sperduto paese sardo. La sua vicenda si intreccia con la rivalità tra le squadre dell'Atletico Pabarile e del Montecrastu, rivalità non solo calcistica ma anche sociale.

R.I.P.D. Poliziotti dall'aldilà

nazione U.S.A.
regia Robert Schwentke
genere Azione / Commedia
cast R. Reynolds, K. Bacon, J. Bridges, M. Parker, S. Szostak, R. Knepper

Un poliziotto assassinato si unisce a una squadra di agenti non-morti per scoprire l'autore di questo e altri crimini.

Che strano chiamarsi Federico Scola racconta Fellini

regia Ettore Scola
genere Documentario / Biografico

Il racconto dell'amicizia tra il regista Scola e Federico Fellini, dalla redazione della rivista satirica Marc'Aurelio ad alcuni dei più importanti set italiani.

Il potere dei soldi

nazione U.S.A.
regia Robert Luketic
genere Drammatico
cast L. Hemsworth, G. Oldman, A. Heard, H. Ford, E. Davidtz, J. McMahon, J. Holloway, R. Dreyfuss

Dopo aver commesso un grave errore il manager Adam è ricattato dal suo superiore. Per evitare una denuncia dovrà spiare una compagnia rivale. Le cose si complicano quando Adam si innamora di una delle nuove colleghe.

Rush

nazione U.S.A.
regia Ron Howard
genere Azione / Biografico
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. A quasi due mesi dall'inizio delle riprese di "Rush" si unisce al cast Olivia Wilde, nel ruolo della top model Suzy Miller.

Il set riporta insieme, tre anni dopo "Frost/Nixon" il regista Ron Howard e lo sceneggiatore Peter Morgan. Al centro del filmo storico duello di Formula Uno tra Niki Lauda (Daniel Bruhl) e James Hunt (Chris Hemsworth). Olivia Wilde interpreterà la moglie di Hunt, che divorerà per amore di Richard Burton, interpretato da Russel Crowe.

I Puffi 2

nazione U.S.A.
regia Raja Gosnell
genere Animazione

I Puffi fanno squadra con i loro amici umani per liberare Puffetta, rapita da Gargamella per impedirle di rivelare l'incantesimo che potrebbe trasformare le creature malvagie create dal mago in veri puffi.

You're Next

nazione U.S.A.
regia Adam Wingard
genere Horror / Thriller
cast S. Vinson, N. Tucci, A. Bowen, J. Swanberg, A. Seimetz, T. West, S. Barrett, L. Hughes

I Davison, famiglia ricca e poco unita, decidono di festeggiare l'anniversario di matrimonio riunendo tutti i parenti in una vecchia casa di villeggiatura. I dissidi familiari passano subito in secondo piano quando, all'improvviso, irrompono nella casa serial killer mascherati da animali: nessuno conosce la loro identità, né il motivo dell'interminabile e spaventosa carneficina che porteranno a termine.

The Bling Ring

nazione U.S.A.
regia Sofia Coppola
genere Drammatico
cast K. Chang, I. Broussard, E. Watson, T. Farmiga, L. Mann

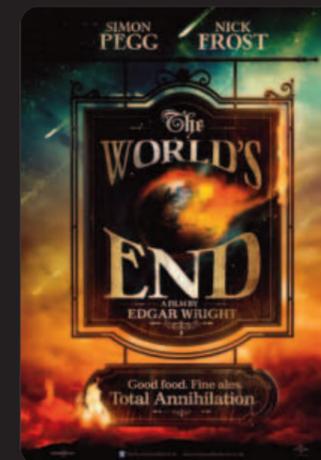
Un gruppo di teenagers segue su internet i movimenti delle star per entrare nelle loro case quando sono assenti.



Sacro Gra

nazione Italia
regia Gianfranco Rosi
genere Documentario

Gianfranco Rosi gira per più di due anni con un mini-van sul Grande Raccordo Anulare di Roma, dal cui sfondo emergono personaggi altrimenti invisibili e apparizioni fugaci: un nobile piemontese e sua figlia laureanda, assegnatari di un monolocale in un moderno condominio ai bordi del Raccordo; un botanico armato di sonde sonore e pozioni chimiche cerca il rimedio per liberare le palme della sua oasi dalle larve divoratrici; un principe dei nostri giorni con un sigaro in bocca fa ginnastica sul tetto del suo castello assediato dalle palazzine della periferia informale a un'uscita del Raccordo; un barelliere in servizio sull'autoambulanza del 118 dà soccorso e conforto girando notte e giorno sull'anello autostradale; un pescatore di anguille vive su di una zattera all'ombra di un cavalcavia sul fiume Tevere. Lontano dai luoghi canonici di Roma, il Grande Raccordo Anulare si trasforma in collettore di storie a margine di un universo in espansione.



La fine del mondo

nazione Gran Bretagna
regia Edgar Wright
genere Commedia
cast R. Pike, M. Freeman, S. Pegg, D. Bradley, N. Frost, E. Marsan

Dopo vent'anni cinque amici si riuniscono per rievocare il mitico giro dei pub della loro gioventù. Inaspettatamente però arriva la fine del mondo e i cinque diventano l'unica speranza per l'umanità.

Universitari Molto più che amici

nazione Italia
regia Federico Moccia
genere Commedia
cast P. Reggiani, S. Riccioni, B. Martinet, N. Caselli, S. Cardinaletti, M. Centorami, P. Minaccioni, E. Silvestrin, M. Mattioli, A. Sandrelli

Carlo, Faraz e Alessandro vivono in



una vecchia clinica abbandonata il cui proprietario si arricchisce sulle spalle degli studenti fuorisede. Nonostante le difficoltà i tre amici se la cavano bene, finché il padrone di casa non decide di prendere come inquiline anche tre ragazze. La convivenza si rivelerà difficile ma ben presto tra i sei giovani nasce l'amicizia.

Sotto Assedio White House Down

nazione U.S.A.
regia Roland Emmerich
genere Azione
cast C. Tatum, J. Foxx, M. Gyllenhaal, J. Clarke, R. Jenkins, J. King, J. Woods, J. Simpson, M. Murphy, R. Lefevre, M. Craven, J. Weber

Mentre partecipa a una visita guidata alla Casa Bianca con sua figlia, un poliziotto locale è coinvolto nell'attacco di un commando militare al Presidente degli Stati Uniti. L'uomo non si farà spaventare e combatterà per salvare il suo Paese.

Anni felici

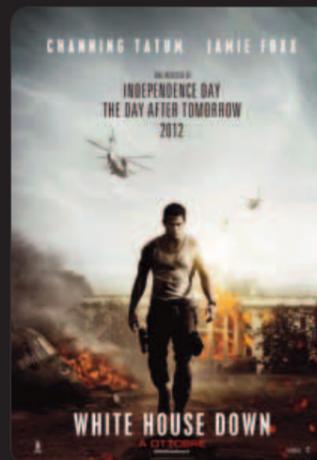
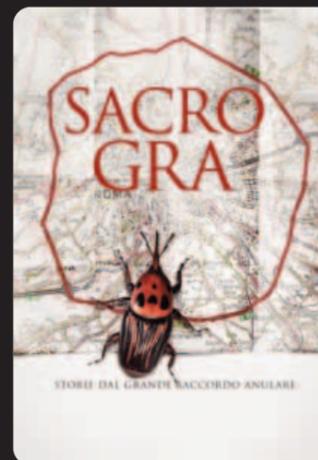
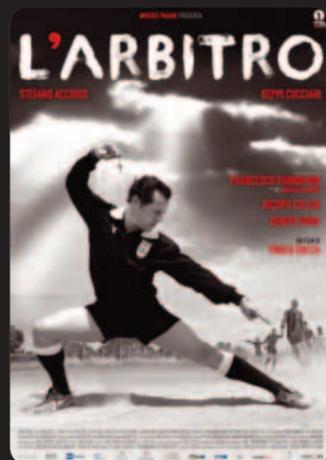
nazione Italia / Francia
regia Daniele Luchetti
genere Commedia
Drammatico
cast M. Ramazzotti, K. Rossi Stuart, P. Engleberth, M. Gedeck, B. Buccellato

Un artista egocentrico e egoista si trova di fronte allo sconvolgimento del suo mondo quando la sua ultima mostra sembra essere un disastro e la moglie inizia a mostrare interesse per un altro uomo.

Gravity

nazione U.S.A.
regia Alfonso Cuarón
genere Drammatico / Fantascienza
cast S. Bullock, G. Clooney

La dottoressa Ryan Stone è un brillante ingegnere biomedico alla sua prima missione spaziale insieme al veterano Matt Kowalsky. Durante quella che doveva essere una passeggiata di routine, succede l'imprevisto. La navicella viene distrutta e Stone e Kowalsky sono abbandonati a loro stessi, legati l'uno all'altra mentre precipitano nel buio. Il silenzio assordante ricorda loro che hanno perso ogni legame con la Terra... e ogni speranza di salvezza. La paura diventa panico, ogni boccata d'aria riduce il poco ossigeno rimasto. Ma forse l'unico modo per tornare a casa sta proprio nell'andare verso la terrificante distesa dello spazio.



L'amica migliore
è quella che
scegli tu.



BperCard. L'amica impagabile.

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

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

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

BperCard Classic

L'amica che hai sempre desiderato.



BperCard Gold

L'amica che tutti ti invidiano.



BperCard Socio

L'amica che sa farti sentire speciale.



BperCard MyPlan

L'amica che anticipa i tuoi desideri.



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali della carta di credito, si rimanda ai fogli informativi disponibili in filiale e pubblicati sul sito www.bpercard.it. Per il dettaglio delle condizioni economiche e contrattuali della carta di credito 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