

# **i Sardi**

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

Anno XIX - N.4 Ottobre/Novembre/Dicembre 2014

Numero 4 - Ottobre/Novembre/Dicembre 2014 - Trimestrale - 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 622/96 - Filiale di Cagliari

## **CMS News**

**Avvisi ai soci**  
**Nuove Convenzioni**

**Zurich nuovo**  
**partner assicurativo**

**Nuova tessera associativa!!!**

**Benvenuto ai nuovi Enti**  
**convenzionati con la CMS:**  
**Comune di Ruinas**

## **Turismo**

**Sulla neve**



## gli enti convenzionati con la cms

### Comuni

- Albagiara
- Arborea
- Arbus
- Assemini
- Assolo
- Busachi
- Cagliari
- Capoterra
- Carbonia
- Carloforte
- Decimoputzu
- Decimomannu
- Dolianova
- Domusnovas
- Dorgali
- Elmas
- Fluminimaggiore
- Furtei
- Gonnese
- 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
- **Ruinis**
- 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
- Unione Comuni Trexenta
- 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\*

\*(Convenzioni dirette Banca)

- Arma dei Carabinieri
- Aeronautica Militare
- Cortei dei conti
- Esercito italiano
- Guardia di Finanza
- Agenzia delle Entrate
- Agenzia delle Dogane
- Ministero della Salute
- Ministero della Difesa - Civili
- Ministero del Lavoro e Prev. Sociale
- Ministero della Pubblica Istruzione
- Ministero del Tesoro D.C. Uff. Locali
- Ministero dell'Economia e Finanza.
- Ministero Giustizia Amm.ne di 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
- **Università di Cagliari\***

\* Convenzione già esistente, non presente nei numeri passati per un errore tipografico

**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](http://www.ciemmeesse.it)

## i Sardi

### Direttore responsabile

Pietro Satta

### Coordinatore Editoriale

Massimo Sainas

### Staff Editoriale

Matteo Cadeddu

Roberto Bianchi

Massimo Sainas

Luisa Guidi

Rossella Flores

### Progetto grafico

Massimo Sainas

### Foto

Foto di copertina:

Tunisia

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](http://www.ciemmeesse.it)

e-mail: [ciemmeesse@ciemmeesse.it](mailto: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

### 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  
Madonna di Campiglio - Hotel Savoia Palace  
Esterzili - Borgo dei Carbonai

6

### CMS News

Nuove Convenzioni CMS!

Assicurazioni

10

### CMS News

La Carta CMS

12

### la psicoterapeuta

Psicologia clinica

13

### il dentista

Il controllo del dolore in odontoiatria

14

### sessualità

Amici di letto

16

### salute

Sindrome affettiva stagionale

17

### società

Privacy si Privacy no

18

### ambiente e salute

Allarme Onu sul clima

19

### cultura

Piergiorgio Pulixi

20

### cinema

I Film in uscita da ottobre a Dicembre

22

### l'angolo del gusto

Il Carasau

# Madonna di Campiglio

## Natale 2014 sulla neve e Settimana Bianca 2015

La CMS settore Sport e Turismo, anche quest'anno, per soddisfare le numerose richieste dei soci, organizza eccezionalmente anche nel periodo Natalizio e propone 7 notti/8 giorni ed una settimana bianca nel 2015 presso i rinomati: Hotel Miramonti 4\* e Hotel Savoia Palace 4\* (secondo disponibilità).



Dal 20 al 27 Dicembre 2014

Prezzo riservato ai nostri soci

**820,00 €**

**La quota a persona comprende:**

volo a/r da Cagliari a Milano o Bergamo,  
transfer a/r Madonna di Campiglio,  
7 giorni in mezza pensione (bevande escluse) in camera doppia standard,  
skipass 4 giorni ski area Superskirama,  
Cocktail di benvenuto,  
serata con Vin Brulè davanti al caminetto,  
utilizzo sauna e palestra,  
presentazione della scuola di sci Brenta Adamello,  
cena tipica trentina.

**Riduzioni:**

Bimbi 1/23 mesi in camera con due adulti: gratis (solo tasse aeroportuali);  
Bimbi 8/12 anni non compiuti in camera con due adulti: sconto del 20%.

Bimbi fino a 8 anni (nati entro il 30/11/2006) in camera con due adulti:  
Hotel e Skipass Gratuito (con documento di riconoscimento e accompagnati da un adulto) - Pacchetto Volo+ Transfer+Tax: € 260,00.

**Supplementi:**

Camera singola: € 25,00 al giorno

Dal 7 al 14 Marzo 2015

Prezzo riservato ai nostri soci

**820,00 €**

**La quota a persona comprende:**

Volo a/r da Cagliari a Milano o Bergamo,  
transfer a/r da aeroporto a Madonna di Campiglio,  
7 giorni in mezza pensione (bevande escluse),  
Cocktail di benvenuto,  
presentazione della scuola di sci Brenta Adamello,  
serata con Vin Brulè davanti al caminetto,  
cena tipica trentina a lume di candela.

**Riduzioni:**

Bimbi 1/23 mesi in camera con 2 adulti: gratis (solo tasse aeroportuali);  
Bimbi 2/5 anni in camera con 2 adulti: 620,00 euro in 3° letto  
Bimbi 2/5 anni in camera con 2 adulti: 520,00 euro in 4° letto  
Bimbi 6/11 anni in camera con 2 adulti: 650,00 euro in 3° letto  
Bimbi 6/11 anni in camera con 2 adulti: 550,00 euro in 4° letto.

**Supplementi:**

Camera singola: € 25,00 al giorno

Offerta valida per minimo 20 persone

Per informazioni e/o prenotazioni contattare la CMS dal lunedì al venerdì: Mattina 9:00/13:00 Pomeriggio 15:00/19:00 - Tel 070/275121 - 392/9641470 - www.ciemmeesse.it.

# Borgo dei Carbonai

## A Esterzili immerso nella foresta di lecci più grande d'Europa



Il complesso turistico "Borgo dei Carbonai" è collocato in un contesto ambientale e naturalistico di eccezionale bellezza! Si trova, infatti, immerso nella foresta di lecci più grande d'Europa (Betilli), nel comune di Esterzili (Ca). La struttura è dotata di 10 ampie camere con 20 posti letto, arredate con gusto, fornite di ogni comfort e di un camino a legna per creare un ambiente ancora più caldo e intimo. Nel ristorante, realizzato in stile rustico, si potranno gustare i piatti della rinomata cucina tradizionale. La foresta secolare che circonda il Borgo e la vista panoramica, regalano momenti irripetibili in un'atmosfera quasi fiabesca.



**Prezzo riservato ai nostri soci, quota a persona**  
al giorno in camera doppia  
Pensione Completa

**63,00 €**

**Riduzioni 3°/4° letto:**

Bimbi fino a 3 anni gratis; dai 3 ai 12 anni € 22,00, dai 12 ai 16 anni € 27,00.

Mezza pensione sconto 10 euro (solo per adulti)

# Geovillage Hotel

## Capodanno 2014



**Pacchetto 2 notti (costo a camera)**

Pensione Completa (acqua inclusa)  
1 Percorso benessere incluso

Camera doppia uso singolo: € 270,00

Camera doppia (2 adulti): € 394,00

Camera tripla (3 adulti): € 545,00

Camera quadrupla (4 adulti): € 695,00

Camera tripla (2 adulti + 1 bimbo pagante): € 492,50  
Camera quadrupla (2 adulti + 2 bimbo paganti): € 591,00  
Camera quadrupla (3 adulti + 1 bimbo pagante): € 645,00

**Pacchetto 3 notti (costo a camera)**

Pensione Completa (acqua inclusa)  
1 Percorso benessere incluso

Camera doppia uso singolo: € 345,00

Camera doppia (2 adulti): € 480,00

Camera tripla (3 adulti): € 664,00

Camera quadrupla (4 adulti): € 848,00

Camera tripla (2 adulti + 1 bimbo pagante): € 600,00  
Camera quadrupla (2 adulti + 2 bimbo paganti): € 720,00  
Camera quadrupla (3 adulti + 1 bimbo pagante): € 790,00

**Riduzioni**

Bimbi 0/3 anni: gratis in camera con 2 adulti paganti  
Bimbi 4/11 anni: sconto del 50% in camera con 2 adulti paganti

**Attenzione: poca disponibilità di camere**

Per informazioni e/o prenotazioni contattare la CMS dal lunedì al venerdì: Mattina 9:00/13:00 Pomeriggio 15:00/19:00 - Tel 070/275121 - 392/9641470 - www.ciemmeesse.it.



## Nuovi Enti Convenzionati

Di seguito riportiamo l'atto di adesione alla CMS del Comune di Ruinas che ha deciso, parimenti a quanto hanno già fatto oltre cento Enti della Regione Sardegna, di dare anche ai propri dipendenti l'opportunità di aderire alla CMS e fruire dei propri servizi. Il Presidente della CMS nel ringraziare il Comune di Ruinas per la lodevole decisione, con infinito piacere da *benvenuto* ai dipendenti di codesto Ente.

Il Presidente  
(Rag. Pasquale Biasioli)



### COMUNE DI RUINAS

PROVINCIA DI ORISTANO

VIA SAN GIORGIO N. 80 - 09085 c.f. 00073460958  
TEL. 0783 459023 - 459290 FAX 0783 459291  
E-MAIL [comune.ruinas@tiscali.it](mailto:comune.ruinas@tiscali.it)

Prot. 2263  
Del 01/08/2014

Alla C.M.S.  
Via del Fangario, 27  
09122 CAGLIARI

Oggetto: nulla osta convenzione.

In riferimento alla Vs proposta di convenzione pervenuta in data 31/07/2014, si comunica che nulla osta affinché i dipendenti di questo Ente vogliano e possano aderire alla Vostra Associazione.

Il Comune di Ruinas si impegna ad operare le ritenute in busta paga nei confronti dei dipendenti che ne facciano richiesta e dietro Vostra comunicazione, per tutte le forme di sovvenzionamento da Voi attivate nella convenzione e per il pagamento delle quote di iscrizione.

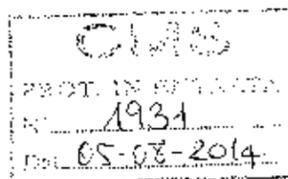
Contestualmente all'adesione del dipendente, vogliate comunicare le modalità di riversamento delle somme trattenute per Vostro conto.

Cordiali saluti.



Il Sindaco

*[Handwritten signature]*



## Nuove Convenzioni CMS



**15% di sconto**  
sull'importo dovuto e risultante dal conto prodotto al momento della richiesta di pagamento su importo dovuto di almeno 15,00 euro

Piazza Costituzione, 10/11 Cagliari



**15% di sconto**  
sull'importo dovuto e risultante dal conto prodotto al momento della richiesta di pagamento  
Escluso menù a prezzo fisso

Viale Colombo, 137 Cagliari



**15% di sconto**  
sull'importo dovuto e risultante dal conto prodotto al momento della richiesta di pagamento

Viale Diaz, 95 - Viale Colombo, 22 Cagliari

### Libreria della Stazione

**10% di sconto**  
su tutti gli articoli (compresi i dizionari)  
esclusi testi universitari e scolastici

Via Roma, 26 Cagliari



**10% di sconto**  
sui prezzi di listino

Ex S.S. 131  
Km 11,100 Sestu

### EX NOVO srl

**20% di sconto**  
nei punti vendita di Cagliari e Provincia.  
Non praticabile nel periodo di saldi e non cumulabile con altre promozioni

Via Cuoco, 8 - Pirri Cagliari



**10% - 15% - 20% di sconto**  
a seconda del marchio acquistato

Via Lussu, 50 Serramanna  
Via Amsicora, 20 Assemini  
Via Dei Giudicati, 33/35 Cagliari



**10% di sconto**  
nei punti vendita Sestu - Guspini - Carbonia  
Esclusi gli articoli esposti con etichetta in giallo

Ex S.S. 131 Km 11,500 Sestu  
Fronte Corte del Sole



**15% di sconto**  
al momento della richiesta di pagamento.  
10% di sconto per menù a prezzo fisso, eventi e/o cerimonie con prezzo fisso predeterminato.

Viale Trieste, 15 - 15/A Cagliari



**15% di sconto**  
al momento della richiesta di pagamento.  
10% di sconto per menù a prezzo fisso, eventi e/o cerimonie con prezzo fisso predeterminato.

Viale Diaz, 144 Cagliari



**15% di sconto**  
al momento della richiesta di pagamento.  
10% di sconto per menù a prezzo fisso, eventi e/o cerimonie con prezzo fisso predeterminato.

Viale Diaz, 152 Cagliari



**15% di sconto**  
al momento della richiesta di pagamento.  
10% di sconto per menù a prezzo fisso, eventi e/o cerimonie con prezzo fisso predeterminato.

Viale Poetto



**20% di sconto**  
sul prezzo al pubblico Ingressi Centro Benessere per percorso "Acqua Journey"  
dal lunedì al venerdì € 25,00 (prezzo soci € 20,00) / dal sabato alla domenica € 35,00 (prezzo soci € 28,00)

Via Dei Giudicati, 66 Cagliari



# Assicurazioni

## Importante nuova convenzione con la Zurich Assicurazioni

Nelle scorse settimane è stata conclusa una importante convenzione per quanto riguarda la polizza assicurativa che praticamente ognuno di noi deve obbligatoriamente possedere. Stiamo ovviamente parlando della Responsabilità Civile Auto meglio nota come RCA. La convenzione prevede la possibilità di stipulare nostro tramite la polizza RCA pagando un premio assolutamente competitivo e per giunta con la possibilità di rateizzare il pagamento. Verificare la bontà e convenienza della proposta è estremamente semplice e veloce, è sufficiente disporre dell'ultimo attestato di rischio (ATR), e il libretto di circolazione dell'auto per poter fare un preventivo preciso e dettagliato del premio. Il preventivo potrà essere richiesto in qualunque momento anche se alla scadenza della polizza mancano 11/12 mesi magari perché la si è appena rinnovata, sarà nostra cura chiamarvi in prossimità della scadenza. Tenete inoltre presente che nulla deve essere fatto o dichiarato alla vecchia compagnia e che il preventivo non è in alcun modo vincolante. Consultateci e metteteci alla prova e vedrete che risparmiare 100,00 € o anche più non è assolutamente impresa utopistica.



## PARCHEGGIA LA TUA VECCHIA RC AUTO



Per ricevere un preventivo gratuito e senza impegno compila in ogni suo campo il modulo allegato e invialo a [info@ciemmeesse.it](mailto:info@ciemmeesse.it) per info chiama 345/3839978 o 070/275121

### RIPARTI CON NOI

### CONVENZIONE ZURICH CONNECT PREVENTIVO RCA

PER RICEVERE UN PREVENTIVO GRATUITO E SENZA IMPEGNO INVIA IL SEGUENTE MODULO COMPILATO A:  
[info@ciemmeesse.it](mailto:info@ciemmeesse.it) oppure fax 070/252048  
per maggiori info chiama cell. 345/3839978

NOME ----- COGNOME----- Nato il --/-- A -----

Comune di residenza-----Indirizzo-----

Cell..... MAIL -----

TARGA DEL VEICOLO -----

DATA SCADENZA POLIZZA IN CORSO --/--

USUFRUISCO DELLA LEGGE BERSANI SI NO

ANNO CONSEGUIMENTO PATENTE ----

MESE ANNO IMMATRICOLAZIONE VETTURA --/--

MESE E ANNO DI ACQUISTO --/--

ALIMENTAZIONE DIESEL/BENZINA/GPL/ELETTRICA/IBRIDO

MARCA-----/MODELLO-----/ALLESTIMENTO-----

CLASSE DI MERITO CU ----

NUMERO SINISTRI CON COLPA DAL 2009 AL 2014 COMPRESO --

NUMERO SINISTRI CON COLPA DAL 2012 COMPRESO AL 2014 --

NUMERO DI ANNI IN CUI È STATO ASSICURATO DAL 2009 AL 2013 -

KM MEDI ANNUI PERCORSI : 0-10.000 – 10.000-20.000 – 20.000-30.000 – OLTRE I 30.000

USO ABITUALE TRAGITTO: CASA LAVORO TEMPO LIBERO – AFFARI- TEMPO LIBERO

INVIA IL PREVENTIVO RCA A MAIL -----@-----  
OPPURE AL FAX -----

Con l'invio del presente modulo si dichiara di avere preso visione dell' Informativa ai sensi dell'art. 13 D. Lgs 30 giugno 2003 n. 196 (CODICE IN MATERIA DI PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI- [https://www.dbeasy.it/download/DB-TRASPARENZA-informativa\\_privacy-03\\_13.pdf](https://www.dbeasy.it/download/DB-TRASPARENZA-informativa_privacy-03_13.pdf)) e di autorizzare espressamente il Trattamento dei dati personali sopra forniti.



## La carta CMS !!

Comunichiamo a tutti i soci che la CMS ha nuovamente una propria carta di credito dedicata senza alcun costo di emissione e di rinnovo annuale e con un meccanismo di addebito delle spese effettuate molto vantaggioso, che consente un risparmio di ben 50 giorni medi di valuta. **Riportiamo nella pagina a fianco la scheda descrittiva della carta e vi invitiamo a contattare i ns. uffici per qualsiasi informazione.**



### SCHEDA PRODOTTO



## CARTA CORPORATE SILVER CON ADDEBITO SUL CONTO PERSONALE

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

#### CONVENIENTE

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

#### INNOVATIVA

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

#### INTERNAZIONALE

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

#### TRASPARENTE

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

#### RICCA DI SERVIZI

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

#### VALUE CLUB

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



## la psicoterapeuta

Dott.ssa Francesca Fadda  
Psicologa Psicoterapeuta - Studio Psicologico  
Via Cino da Pistoia, 6 Cagliari - Cell. 3492929662



# Psicologia clinica

## La dipendenza affettiva

In psicologia quando si parla di "dipendenza" si fa riferimento ad una condizione patologica che l'individuo instaura con una persona, una sostanza o una attività. Esistono tante forme di dipendenza ma quella affettiva risulta certamente la meno tangibile; tale forma di disagio non si basa infatti sull'abuso di una sostanza (droga, alcool) o sull'ossessivo svolgimento di una attività (lavoro, shopping compulsivo, gioco d'azzardo), ma su una modalità relazionale di tipo familiare, di coppia o di amicizia basata su un legame patologico. I soggetti che soffrono di questo disturbo hanno un costante bisogno di amore che raggiunge livelli eccessivi e insaziabili a causa dell'immenso vuoto che gli pervade e che va in qualche modo colmato. Il dipendente affettivo è una persona che ha una visione negativa di sé, che non si ama e che, per tale motivo, ha una profonda paura di essere abbandonato. Ciò comporta quindi il tollerare aspetti e dinamiche di

tro i propri principi morali e i propri valori. L'individuo manifesta un atteggiamento di sottomissione perché, avendo "fame d'amore", accetta e si aggrappa alla propria relazione malsana e spesso infedele pur di non essere lasciato e abbandonato.

Le cause della dipendenza affettiva vanno ricercate soprattutto nel passato della persona per capire se nella sua infanzia ha appreso, dalle proprie figure di riferimento, l'impronta di un tipo di relazione simbiotica, gelosa, tormentata e spesso violenta. Il soggetto manifesta spesso una forte ossessione e una costante fissazione nei confronti dell'altro, sia esso un familiare, un partner, un amico o un collega; questi sintomi raggiungono rapidamente livelli gravi, portando la persona a sviluppare anche atteggiamenti paranoici legati soprattutto ad una forte angoscia di separazione e alla paura patologica dell'abbandono.

Tutti questi timori vanno ad accentuare il suo complesso di inferiorità, generando la necessità di controllare la relazione; chi soffre di questo disturbo infatti tende ad isolare la persona da cui dipende al fine di evitare il confronto con altri, che vengono vissuti come minacciosi e con cui bisognerebbe costantemente competere.

Scarsa considerazione di sé e bassa autostima portano il dipendente affettivo a ritenere quindi di valere meno degli altri e per questo a pensare spesso di dover per forza subire il circolo vizioso di una relazione dove prevale la violenza. In questo caso la persona può decidere di negare il problema, condannandosi ad una vita in cui sarà sempre succube di un amore malato, o di chiedere un aiuto psicologico per imparare ad apprezzarsi e a darsi un valore, al fine di sviluppare una più alta autostima e di riprendere il controllo della propria vita.

Riconquistare la propria autonomia ed imparare ad essere responsabile della propria felicità sono gli obiettivi finali di un profondo percorso di guarigione che ogni dipendente affettivo dovrebbe affrontare; il primo passo di questo cambiamento è legato uni-

camente all'ammettere di avere un problema e alla decisione di iniziare a non soffrire più per esso.

una relazione che invece non dovrebbero essere tollerati; pur di non vivere in solitudine si accetta di fare qualsiasi cosa, andando anche con-

## il dentista

Dott.ssa Cristiana Corrias - Odontoiatra  
Via Dalmazia 33 Selargius 09047 (Ca) - 070841509  
cristianacorrias@tiscali.it

# Il controllo del dolore in odontoiatria



In odontoiatria il controllo del dolore è fondamentale durante le cure, dopo alcune procedure per lo più chirurgiche e in situazioni di emergenza, in attesa di consultare lo specialista.

Gli analgesici servono a diminuire i dolori che possono originare dai denti e dalla bocca. Possono essere acquistati anche senza prescrizione medica fino a che non si inizia la terapia odontoiatrica.

Sulle confezioni è sempre indicato il dosaggio corretto e la modalità di assunzione. Dovrebbero essere usati il meno possibile, per evitare assuefazione ed effetti collaterali. In particolare, non dovrebbero essere somministrati ai bambini senza consulto medico. È necessario affidarsi alle cure odontoiatriche per individuare le cause ed eliminarle.

Quando è presente un'infezione, spesso, viene prescritto anche l'antibiotico. Aspettare, sperando che il dolore sparisca, normalmente non solo lo prolunga inutilmente, ma lo intensifica ed aumenta le complicanze. Molti trattamenti odontoiatrici potrebbero essere molto dolorosi, ma l'odontoiatria moderna consente di eseguire le varie terapie senza alcun dolore assicurando il massimo confort ai pazienti. Il controllo del dolore avviene più comunemente per mezzo dell'anestesia locale.

L'anestetico locale agisce bloccando l'impulso nervoso che viene inviato dall'area trattata al cervello e che viene percepito come dolore, si tratta più propriamente di una analgesia locale. Le molecole utilizzate sono estremamente sicure, anche per i bambini e per le donne in gravidanza o in allattamento, le controindicazioni all'utilizzo sono rare.

Il farmaco in poche ore viene disattivato: la metabolizzazione inizia già nel momento in cui viene assorbito dal circolo ematico per essere completata a livello epatico e l'eliminazione avviene per via renale.

Ma, la prudenza non è mai troppa, è sempre importante, informare lo specialista sullo stato di salute, sulle terapie farmacologiche in atto e su una storia di allergia pregressa. La scelta tra le diverse soluzioni anestetiche a disposizione, viene fatta in base alla lunghezza del trattamento e alla necessità di controllare l'emorragia. L'effetto anestetico dura dai 30 minuti ai 90 minuti ed è apprezzato un po' più a lungo sulle labbra, sulla

lingua e sulle guance. L'attrezzatura moderna include siringhe indolori, fiale e aghi monouso molto sottili. Per assicurare il massimo confort soprattutto ai bambini e alle persone particolarmente ansiose, si può perfino evitare di percepire la puntura dell'ago, intorpidendo la mucosa con una pomata anestetica. I vari metodi di anestesia locale differiscono per il dosaggio e la sede in cui viene iniettata la soluzione anestetica.

L'anestesia per infiltrazione consiste nell'iniettare un po' di anestetico nell'area da trattare, di solito l'ago penetra per pochi millimetri sotto la mucosa raggiungendo le strutture nervose terminali.

Questa procedura viene utilizzata per esempio per trattare i denti mascellari e gli incisivi mandibolari. Con l'anestesia tronculare, invece, l'anestetico viene iniettato alla base del nervo, anestetizzando l'intera area anatomica mandibolare. Questo tipo di anestesia è più spesso utilizzato per trattare i denti mandibolari posteriori e per le estrazioni chirurgiche degli ottavi. L'anestesia intraligamentosa prevede di iniettare l'anestetico tra dente e gengiva e questo consente che l'area anestetizzata sia molto limitata e che di solito venga percepita meno dal paziente. L'anestesia intrapulpale consiste nell'iniettare poche gocce di anestetico con effetto immediato direttamente dentro la cavità pulpale del dente. Si usa in endodonzia per denti in pulpite, che nonostante l'anestesia hanno ancora una sensibilità residua. Le complicanze sono rare e solitamente si limitano a un po' di tachicardia e a qualche capogiro.

Questa sensazione di malessere non è dovuta al farmaco iniettato, ma a una reazione psicologica causata dall'ansia. I bambini di solito si stancano e spesso dopo un trattamento odontoiatrico si addormentano.

Localmente si possono verificare dei piccoli disagi post-operatori legati alla procedura. Terminata la seduta, nonostante si venga avvisati del perdurare dell'effetto dell'anestesia, può capitare di scottarsi con bevande bollenti o di mordersi le labbra o le guance procurandosi delle ferite molto fastidiose, ma che guariscono spontaneamente senza bisogno di alcun trattamento. Passato l'effetto dell'anestesia può essere avvertito un indolenzimento nella zona anestetizzata, dovuto a una transitoria irritazione dei tessuti attraversati dall'ago e venuti a contatto con la soluzione anestetica, che tuttavia si risolve spontaneamente in un paio di giorni. Qualche volta può capitare che l'anestesia locale non faccia effetto subito: in alcuni casi si tratta semplicemente di un ritardo dell'effetto anestetico; altre volte può essere dovuto ad anomalie anatomiche; altre volte ancora, può essere dovuto a una insufficiente quantità di soluzione anestetica iniettata. Infine, anche l'infiammazione dei tessuti può rendere meno efficace l'effetto dell'anestetico. In ogni caso, modificando la tecnica e personalizzando la dose iniettata si supera facilmente l'inconveniente. Comunque, parecchie procedure odontoiatriche possono essere eseguite anche senza anestesia o con pochissima anestesia limitando ancora di più i piccoli disagi legati alla procedura.

E in alcuni casi può essere utilizzato come anestetico uno spray a base di cloruro di etile che consente l'insensibilizzazione dei tessuti mediante il raffreddamento. L'anestesia locale implica sempre la cooperazione del paziente e pertanto non si presta a trattare individui con disturbi mentali o estremamente ansiosi per i quali è preferibile ricorrere alla sedazione e all'anestesia generale.

# Amici di letto

le regole per vivere meglio un rapporto fuori dagli schemi



**P**erché non possiamo essere amici? Per via del sesso. Questa è solitamente la discriminante fondamentale che segna un netto confine tra un'amicizia e un'avventura o anche una storia duratura tra un uomo e una donna. Ormai da anni però ha preso piede un tipo di rapporto che gli inglesi chiamano "friends with benefits" (FWB) e i brasiliani "amizade colorida". In Italia si potrebbe tradurre con "amici di letto", ma esistono anche riferimenti meno "educati". Ad ogni modo è sicuramente un tipo di relazione in crescita in tutto il mondo. Per questo motivo la sessuologa canadese Carlen Costa ha provato a delineare delle linee guida per aiutare coloro che iniziano a intraprendere una relazione in qualità di amici di letto.

Eccole di seguito.

*Una relazione di questo tipo ha una durata limitata ed è bene venire*



a patti con questa realtà fin da subito. Ci sono regole precise riguardo alla frequenza degli incontri. Di base, si va da una volta alla settimana a una volta al mese, a meno che non si tratti di una vacanza o di un weekend lungo. La chiave di tutto sta nell'affrontare il rapporto con leggerezza e senza prendersi troppo sul serio. Fare piccoli regali o pagare il conto di una cena va bene, ma non aspettatevi mai regali per il compleanno o per altre feste comandate né una vacanza pagata. Farsi regali fa parte di una relazione sentimentale ufficiale.

**I rapporti sessuali devono essere protetti - Sempre.** Un amico di letto non deve mai essere un collega di lavoro, altrimenti le riunioni potrebbero diventare piuttosto imbarazzanti. Gli sms a sfondo erotico devono essere inviati solo di notte. Evitate di mandare messaggi durante il giorno per fare conversazione: per questo ci sono gli amici "normali" con i quali si condivide la quotidianità. In tal senso, si può telefonare all'altro una volta per mettersi d'accordo su dove e quando vedersi, ma senza aspettarsi una risposta immediata: ognuno ha la propria vita ed è bene non scordarlo mai. Inoltre, non ci si può arrabbiare se l'incontro non avviene. Siate semplici. Ovvero, lasciate spazio alle vostre fantasie e siate voi stessi. Non c'è niente di meno sexy di un amico di letto che pensa in continuazione al proprio look o alla situazione che sta vivendo, a meno che non si tratti di un gioco di ruolo.

**Non innamorarsi mai** - Dormire insieme è gradito, ma non dovuto. Alcune amicizie di letto funzionano meglio se si mantiene la regola del



non dormire insieme, mentre altre lo richiedono soprattutto se uno dei due viene da fuori città. In generale, però, se si abita in un raggio di 15-20 euro di taxi è sempre consigliabile tornare a dormire a casa propria. Osservare sempre la regola delle 72 ore. Non programmare niente che sia più lontano di 3 giorni. Eccezioni possibili: l'abitare in città diverse o l'impossibilità di evitarlo. Ma solo dopo che fin dall'inizio ci si è messi d'accordo su questo. Il sexting va bene, ma è meglio mettersi d'accordo prima sulle foto che volete condividere e che comunque devono farvi sentire a vostro agio. Nessuno dei due deve sentirsi obbligato a condividere scatti digitali che non gradisce né sarebbe felice di trovare una sua immagine osé in rete.

**Essere amici di letto significa divertirsi in due** - Insomma, niente egoismi a letto. Siate aperti a sperimentare qualcosa di nuovo. In questo senso gli amici di letto sono le migliori "cavie" possibili, perché non ci sono impegni a lungo termine, né regole di galateo, ma tutto è divertimento. Siate onesti l'uno con l'altra. Se la relazione sta diventando pesante per entrambi o sentite di non essere più interessati al rapporto, parlatene da adulti e date un taglio netto. Niente drammi. Stabilite sempre le regole prima di iniziare. I giochi si fanno in due e non si gioca con le emozioni altrui. Se c'è qualcosa che non va, parlatene e siate disponibili a trovare una soluzione.

**Divertitevi!** Date solo il meglio di voi stessi, perché questo tipo di relazione è un concentrato di piacere, intimità fisica, carnalità e lussuria. Può essere tutto o niente, ma l'importante è essere sempre sintonizzati sulla stessa lunghezza d'onda e rimanere lucidi. Sono state anche individuate anche altre 4 regole sulle quali però si può nutrire qualche dubbio rispetto alla loro efficacia. Vediamo quali sono:

- **Gli amici di letto non vanno mai presentati agli amici intimi** o ai familiari. Questa è la distinzione fondamentale fra una relazione tradizionale e una storia da "friends with benefits". Quando avrete coinvolto i vostri amici di letto nella vostra cerchia intima, le cose cambieranno.

- **Non ci deve essere alcun contatto nelle 24 ore successive al sesso**, a meno che non sia per ringraziare in maniera educata della divertente serata trascorsa o per proporre di rifarlo.

- **"Darsi il cinque"** come gesto celebrativo è accettabile, ma solo se entrambi festeggiate qualcosa.

- **Trasformare la colazione del mattino in un brunch** rischia di portare la storia su una china pericolosa.

**In conclusione, essere amici di letto funziona** quando entrambi riescono a vivere questo tipo di rapporto con serenità.

Non dimentichiamo però che l'essere umano è predisposto a costruire legami affettivi e talvolta può accadere di innamorarsi, soprattutto alle donne, che più facilmente si lasciano coinvolgere a livello emotivo e che quindi iniziano a desiderare di tramutare l'avventura occasionale in un rapporto più stabile e duraturo. In questi casi però il rischio di non essere corrisposti e di soffrire è molto alto. È bene quindi essere sempre consapevoli dei propri bisogni, desideri e sentimenti senza nascondersi o celarli pur di non rimanere soli. Alla luce di questo è importante essere chiari riguardo alle aspettative di un rapporto basato solo sul sesso per evitare malintesi o dubbi che possono creare solo situazioni di sofferenza. Ricordatevi che alla base di questa "amizade colorida" vi è il divertimento. Di entrambi.



## Sindrome affettiva stagionale

Se l'inverno fa passare il buonumore la colpa è tutta di una proteina

**A** volte la depressione colpisce solo in alcuni periodi dell'anno. E' questo il caso della sindrome affettiva stagionale: chi ne soffre inizia a manifestare i primi sintomi in autunno, quando le ore di luce diminuiscono, e può continuare a fare i conti con problemi d'umore per tutti i mesi invernali. Oggi un nuovo studio ha per la prima volta dimostrato che in queste persone i livelli di una particolare proteina, il trasportatore della serotonina SERT, sono il 5% più elevati in inverno che in estate.

Presentato all'European College of Neuropsychopharmacology di Berlino da Brenda Mc Mahon, questo nuovo studio è stato condotto all'Università di Copenhagen e ha previsto di sottoporre i partecipanti (11 pazienti affetti da sindrome affettiva stagionale e 23 individui sani) a una Pet per analizzare cosa succedesse nel loro cervello. E' stato così scoperto che in caso di sindrome affettiva stagionale i livelli di SERT aumentano durante l'inverno. "Il trasportatore della serotonina riporta la serotonina nelle cellule nervose, dove non è attiva - ha spiegato Mc Mahon - perciò tanto più è elevata l'attività di SERT tanto più è ridotta

l'attività della serotonina". Quest'ultima è nota per la sua attività da ormone del buonumore; per questo fra gli antidepressivi sono incluse anche molecole in grado di inibire proprio il fenomeno promosso da SERT. "Crediamo di aver trovato la manopola girata dal cervello quando deve regolare i livelli di serotonina in risposta al cambiamento di stagione - ha commentato Mc Mahon - La luce del sole mantiene naturalmente questi livelli bassi, ma quando durante l'autunno le ore di buio aumentano i livelli di SERT aumentano, portando a una diminuzione dei livelli di serotonina attiva". In chi non soffre di sindrome affettiva stagionale l'attività di SERT non aumenta, "quindi - spiega l'esperta - i loro livelli di serotonina attiva restano alti durante tutto l'inverno". "In studi precedenti sono state osservate fluttuazioni di SERT associate alla sindrome affettiva stagionale, ma questo è il primo studio a seguire i pazienti paragonando l'estate e l'inverno", ha commentato per l'European College of Neuropsychopharmacology Siegfried Kasper, esperto di Vienna. L'associazione tra SERT e la depressione stagionale sembrerebbe quindi confermata.



## Privacy si Privacy no

È giusto condividere sui social network le foto dei figli?

**O**gni giorno i genitori scattano ai propri figli decine di foto che li ritraggono mentre fanno la pappa, giocano a pallone, spengono le candeline della torta di compleanno, fanno castelli di sabbia al mare, ecc. Insomma non è necessario un motivo par-



ticolare per fotografare i propri figli; d'altra parte con i cellulari attuali è tutto più facile e si ottengono anche immagini che hanno un'ottima definizione. A questo punto i genitori possono scegliere più strade: tenere per sé le foto dei figli per riguardarsele di tanto in tanto o al massimo condividerle con i parenti più stretti attraverso l'invio di messaggi oppure pubblicare le foto su qualche social a cui sono registrati per condividere con amici e conoscenti i progressi e le evoluzioni dei loro piccoli. A questo punto si pone la domanda: è giusto pubblicare sui social le foto dei propri figli? Sono moltissimi i personaggi famosi che postano sui loro profili social (Facebook, Instagram, Twitter) immagini o video dei loro figli intenti a svolgere le più disparate attività quotidiane oppure semplicemente in posa con i genitori.

Altri più riservati postano immagini del figlio di spalle o al massimo di profilo così da non renderlo riconoscibile. Altri ancora che hanno figli sufficientemente grandi, chiedono il loro parere sull'inserimento di immagini online. Ma quali problemi potrebbero sorgere dalla pubblicazione di foto di minori in Rete?



Uno dei rischi maggiori è che queste foto possano essere modificate e inserite in siti pedopornografici o usate come

materiale di scambio tra pedofili. Inoltre le immagini che vengono pubblicate contengono molte informazioni, più di quante si possano immaginare. Basti pensare alla geolocalizzazione, la funzione che registra le coordinate geografiche di tutti i contenuti condivisi sui social.

In fondo postare una foto sui social network è come metterla a disposizione del mondo. Su Facebook è possibile anche scegliere di condividere le proprie immagini solo con gli "amici" tramite impostazioni di privacy più restrittive. Il rischio che la foto possa girare in Rete ri-

mane comunque. Molti genitori però, forse per un istinto di protezione, preferiscono non condividere le immagini dei loro figli sui social, ma piuttosto aspettare l'età in cui i bambini o adolescenti potranno dire la loro su questo aspetto e dare o meno il loro consenso.

In effetti è giusto anche tutelare la privacy dei propri figli i quali non è detto che un domani siano d'accordo nel vedere pubblicate foto che li ritraggono anni prima mentre facevano smorfie o erano in atteggiamenti buffi che poi rimarranno in Rete.

A livello psicologico questo uso smodato dei social senza censure, dimostra quanto passi in secondo piano il piacere di condividere solo con i parenti e gli amici più stretti determinati aspetti della propria vita, rispetto alla voglia di mostrare, come su un palco, ciò che invece si ha di più prezioso.

Le soluzioni alternative, laddove gli incontri di persona non siano possibili o poco frequenti, possono essere: l'uso della posta elettronica per inviare le immagini dei propri pargoli, le videochiamate tramite Skype e perché no, l'invio tramite posta di qualche foto stampata ai propri cari. In una società dove molto è apparenza, forse quando sono coinvolti i minori e la loro immagine è meglio fare un passo indietro ed evitare di sovraesporli quando ancora non ne possono essere nemmeno consapevoli. Piuttosto è bene proteggerli da tanta visibilità e lasciare che siano loro a scegliere come regolarsi una volta cresciuti.

E se fossero loro poi un domani a postare immagini di noi adulti in atteggiamenti buffi, intimi o poco presentabili, come la prenderemmo?

# Allarme Onu sul clima

Gas serra ai massimi da 800mila anni, resta poco tempo

**L**e concentrazioni di gas serra hanno raggiunto i massimi livelli da 800mila anni a questa parte e se non verranno drasticamente ridotte i cambiamenti climatici impatteranno in maniera "severa, globale e irreversibile" sul nostro Pianeta: a lanciare l'ennesimo grido d'allarme è il rapporto finale del Gruppo di esperti sui cambiamenti climatici dell'Onu (Ippc), sintesi di tre precedenti report pubblicati quest'anno. Un documento presentato a Copenaghen che racchiude sette anni di lavoro di migliaia di scienziati di oltre 190 Paesi di tutto il mondo ed ha ottenuto l'approvazione dei governi.

*Ridurre gas serra dal 40 al 70%*

"Le emissioni mondiali di gas serra devono essere ridotte dal 40 al 70% tra il 2010 e il 2050 e sparire definitivamente dal 2100 - spiega l'Ippc -. La temperatura media della superficie della Terra e degli Oceani ha acquistato 0,85°C tra il 1880 e il 2012. Resta poco tempo per riuscire a mantenere l'aumento della temperatura entro i 2 gradi centigradi" rispetto al 1990, il limite che si è dato la comunità internazionale per evitare conseguenze tragiche per l'uomo è la natura.

*Uomo responsabile al 95% dei cambiamenti climatici*

Per gli scienziati, la causa principale dell'aumento dei gas serra e del riscaldamento del Pianeta, è dovuta principalmente alla combustione di carboni fossili e alla deforestazione. E gli effetti di questa situazione sono

*Effetti irreversibili se non si agirà subito*

"Dobbiamo agire ora per ridurre le emissioni di CO2, ridurre gli investimenti nel carbone ed adottare energie rinnovabili per evitare il peggioramento del clima che si riscalda ad una velocità senza precedenti - commenta il segretario generale dell'Onu, Ban Ki-moon -.

L'azione contro il cambiamento climatico può contribuire alla prosperità economica, ad un migliore stato di salute e a città più vivibili", aggiunge Ban Ki-moon che lo scorso 23 settembre ha organizzato un summit dell'Onu sul clima a cui hanno preso parte 120 capi di Stato e di governo. "Quelli che decidono di ignorare o di contestare i dati esposti in questo rapporto, mettono in pericolo noi e le generazioni future", sottolinea il segretario di Stato Usa, John Kerry.

*L'appello della Francia per un'azione globale*

La Francia si appella ad "una mobilitazione universale e immediata" sul cambiamento climatico, mentre per il nostro ministro per l'Ambiente, Gianluca Galletti, "il rapporto Ippc sui gas serra è una chiamata alle responsabilità per il mondo, serve una presa di coscienza globale".

Per il Wwf Italia il rapporto "ci dice che noi siamo la causa dei cambiamenti climatici e che la nostra dipendenza dai combustibili fossili è di gran lunga la principale fonte di inquinamento che sta cambiando il nostro clima. Ora tocca ai Governi".

*Le soluzioni al problema esistono e sono numerose*

"Più aspettiamo, più il cambiamento sarà costoso - avverte l'Ippc -.

Abbiamo i mezzi per limitare il cambiamento climatico, le soluzioni sono numerose e permettono uno sviluppo umano ed economico continuo. Serve solo la volontà di cambiare". Gli esperti sottolineano che sono i paesi in via di sviluppo "i più vulnerabili" perchè hanno meno mezzi per far fronte all'impatto dei cambiamenti climatici. In Europa - secondo un recente rapporto dell'Agenzia europea per l'ambiente (Eea) - su 33 Paesi (quindi non solo quelli dell'Ue) 21 si sono già dotati di una strategia di adattamento e 17 - soprattutto in Nord e Centro Europa - hanno anche un piano nazionale. L'Italia lo ha adottato proprio nei giorni scorsi e lo renderà noto a breve.

*Un incontro internazionale solo a fine 2015*

Il rapporto dell'Ippc servirà come base scientifica ai responsabili politici impegnati nelle negoziazioni internazionali sul clima, che avranno il prossimo step nella conferenza mondiale sul clima a Lima, il prossimo dicembre, in vista della conferenza di Parigi a fine 2015.

Che sarà il vero banco di prova degli impegni mondiali sulla riduzione dei gas serra e della volontà di salvare la Terra da quel punto di non ritorno che ci potrebbe costare troppo caro.



già visibili in tutto il mondo: aumento delle precipitazioni in alcune zone e scomparsa in altre; distribuzione alterata delle specie marine e terrestri; raccolti generalmente in calo; ondate di calore più frequenti in Europa, Asia e Australia. Se il riscaldamento del clima continua, avverte l'Ippc, le conseguenze saranno gravi in termini di sicurezza alimentare, disponibilità di acqua potabile, inondazioni e tempeste, con un probabile aumento in alcune aree di conflitti per l'accesso alle risorse.

# L'appuntamento

Piergiorgio Pulixi e il suo ultimo noir

*Siamo liberi di scegliere, ma non siamo liberi delle conseguenze delle nostre scelte.*

**U**n bel ristorante. Un uomo ed una donna seduti vicino che si scambiano sguardi e parlano. Musica jazz in sottofondo. Sembra il preludio per una storia romantica, l'inizio di una love story, invece questo scenario nelle mani di uno scrittore noir come Piergiorgio Pulixi può diventare un vero e proprio incubo per i protagonisti o per uno di essi. Questa atmosfera esteticamente ingannevole caratterizza l'incipit de L'appuntamento, il nuovo romanzo dello scrittore sardo in uscita quest'oggi per Edizioni E/O nella collana e/originals. Pulixi mette da parte per un attimo Biagio Mazzeo e la sua spietata banda per dedicarsi ad un thriller psicologico altrettanto spietato, anzi per essere più precisi sadico. L'appuntamento si presenta come un romanzo apparentemente semplice: unica ambientazione ed un paio di personaggi che dialogano seduti ad un tavolo.

Uno di essi, l'io narrante, ha il coltello dalla parte del manico e sembra voler umiliare la donna che gli siede di fronte. Quest'ultima ha contratto un debito ingente con questa "società di estorsori" di cui l'uomo fa parte. Per bloccare gli interessi su quella somma, la donna dovrà eseguire tutti gli ordini impartiti dall'uomo che si dimostra un abile manipolatore. Al tavolo oltre all'uomo e alla donna sono presenti la manipolazione, il gioco delle maschere, le continue menzogne.

Un duello psicologico quello tra i due protagonisti in cui ognuno potrà scegliere quello che vuole ma non potrà controllare le conseguenze di queste scelte.

L'appuntamento è dunque essenzialmente un romanzo sulle relazioni sociali e soprattutto sul lato oscuro di queste. Il romanzo è infatti denso di dialoghi attraverso i quali Pulixi mette in evidenza abilmente il marcio e l'ossessione presente in ciascun essere umano, sbizzarrendosi in scena di assoluta cattiveria che si traducono narrativamente in frequenti colpi di scena. Nonostante la brevità, solo 128 pagine, L'appuntamento è un romanzo ricco di cambi di rotta e situazioni al limite. Un thriller psicologico gustoso e con una trama attenta ai cambiamenti sociali.

*Nato a Cagliari nel 1982, vive a Londra. Ha pubblicato Perdus de Fogu (Edizioni E/O 2008), L'albero dei Microchip (Edizioni Ambiente 2009), Donne a perdere (Edizioni E/O 2010) e la serie poliziesca iniziata con Una brutta storia (Edizioni E/O 2012) e La notte delle pantere (Edizioni E/O 2014).*



# da Ottobre a Dicembre

i film in uscita nelle sale



**Fury**

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia David Ayer  
genere Azione / Drammatico / Guerra  
cast B. Pitt, L. Lerman, S. LaBeouf, S. Eastwood, J. Bernthal, X. Samuel, J. Isaacs, M. Pena, J. Parrack, B. Henke

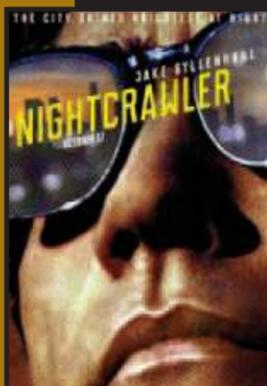
Durante l'offensiva alleata in Europa nel 1945 un carro armato e il suo plotone di cinque uomini, con al comando un ufficiale veterano, sono inviati in una missione suicida dietro le linee nemiche.



**Frank**

nazione Gran Bretagna / Irlanda  
anno 2014  
regia Lenny Abrahamson  
genere Drammatico / Commedia / Musicale  
cast M. Fassbender, D. Gleeson, M. Gyllenhaal, S. McNairy, F. Civil, C. Azar

Jon desidera scrivere canzoni più di ogni altra cosa al mondo. La sua occasione sembra arrivata quando gli viene proposto di unirsi a un eccentrico gruppo musicale il cui leader, Frank, nasconde il suo viso dietro una maschera di cartapesta. "Frank" rischia d'essere scambiato per quel che non è, ossia un film hipster. Certamente furbetto, afflitto da vezzi da pellicola Sundance, ma meno compiacente verso il pubblico di quanto ci si aspetti. Dietro a uno pseudo biopic, si cela una pungente satira del music business, che, alternando toni e registri, non risparmia neanche dolenti stoccate verso chi romanticizza il binomio genio-follia.



**Lo Sciacallo**

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Dan Gilroy  
genere Thriller / Drammatico  
cast J. Gyllenhaal, R. Russo, B. Paxton, A. Cusack, R. Ahmed, K. Shooknek, K. Dunigan

Un giovane reporter si trova invischiato nel sottobosco semi-criminale del giornalismo di inchiesta di Los Angeles.



**La scuola più bella del mondo**

nazione Italia  
anno 2014  
regia Luca Miniero  
genere Commedia  
cast C. De Sic, R. Papaleo, A. Finocchiaro, M. Leone, L. Arena

In una scuola media toscana, amministrata da un preside irreprensibile, arriva in visita una classe di studenti napoletani. Per un equivoco la scolaresca di Acerra è ritenuta arrivare da Accra, in Africa. La confusione darà vita a una serie di eventi imprevedibili.

**Scemo & più scemo 2**

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Bobby Farrelly, Peter Farrelly  
genere Comico / Commedia  
cast J. Carrey, J. Daniels, L. Holden, K. Turner

Venti anni dopo le avventure della gioventù i due inseparabili amici Lloyd e Harry si mettono in viaggio per ritrovare la figlia di uno dei due per chiederle di donare un rene al genitore.

**Hunger Games Il canto della rivolta Parte I**

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Francis Lawrence  
genere Avventura / Fantascienza  
cast J. Lawrence, J. Hutcherson, L. Hemsworth, D. Sutherland, P. Seymour Hoffman, T. Jones, E. Banks, J. Wright, S. Tucci, J. Moore, W. Harrelson

Katniss diventa, suo malgrado, il simbolo della rivolta contro Capitol City.

**Ogni maledetto Natale**

nazione Italia  
anno 2014  
regia Giacomo Ciarrapico,  
Mattia Torre, Luca Vendruscolo  
genere Commedia

cast V. Mastandrea, M. Giallini, L. Morante, C. Guzzanti, A. Mastronardi, F. Pannofino, A. Sartoretti, S. Fresi, C. Guzzanti, A. Cattelan

Una giovane coppia che sta insieme da poco decide di trascorrere la vigilia di Natale riunendo le rispettive famiglie. La scelta non sarà delle più fortunate.

**Vicky il Vichingo**

nazione Germania  
anno 2009  
regia Michael Herbig  
genere Avventura / Azione / Commedia  
cast J. Hämmerle, N. Romm, C. Koch, O. Krätke, C. Herbst, M. Herbig, J. Vogel, H. Herzprung

Un gioven vichingo accompagna il padre, capo villaggio, e i suoi uomini in varie avventure riuscendo sempre a rendersi utile grazie alla sua intelligenza e prontezza di spirito.

**No Good Deed**

nazione U.S.A.  
anno 2013  
regia Sam Miller  
genere Thriller  
cast I. Elba, T. Henson, L. Bibb, K. Del Castillo

Terri è una tranquilla casalinga che vive con i suoi due bambini. Un giorno un pericoloso evaso si presenta alla sua porta sotto mentite spoglie, chiedendole di usare il suo telefono. Per Terri è l'inizio di un incubo: dovrà lottare con tutte le sue forze per salvare se stessa e i suoi figli.

**Come ammazzare il capo... e vivere felici 2**

nazione U.S.A.  
anno 2013  
regia Sean Anders  
genere Commedia  
cast J. Bateman, K. Spacey, J. Sudeikis, J. Aniston, C. Pine, C. Waltz, C. Day, A. Buckley, D. Weiss

Dale, Kurt e e Nick decidono di mettersi in affari insieme e aprire una loro società. Le cose, però, vanno male per colpa di un furbo e disonesto investitore. I tre elaborano quindi uno strampalato piano di rapimento per chiedere un riscatto che metterà fine a tutti i loro problemi.

**I pinguini di Madagascar**

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Eric Darnell, Simon J. Smith  
genere Animazione  
Avventura  
Commedia

Skipper, Kowalski, Rico e Private sono quattro pinguini e quattro spie della più potente organizzazione spionistica al mondo. La loro missione è salvare il mondo dal malvagio dottor Brine.

**The Rover**

nazione U.S.A. / Australia  
anno 2014  
regia David Michôd  
genere Drammatico / Fantascienza  
cast G. Pearce, R. Pattinson, S. McNairy, D. Field, A. Hayes, S. Prior

Dieci anni dopo che un collasso economico ha portato l'Australia a diventare un paese distrutto e senza leggi, un ex soldato insegue nel deserto l'uomo che ha rubato tutti i suoi averi. Durante la caccia salva un giovane ferito e ne fa il proprio complice riluttante.

**Magic in the Moonlight**

nazione Francia / U.S.A.  
anno 2014  
regia Woody Allen  
genere Commedia / Sentimentale  
cast C. Firth, E. Stone, C. McCormack, P. Wollasch, E. Leerhsen, S. McBurney, E. Atkins, H. Linklater, M. Harden, J. Weaver, J. Forde, L. Abelanski

Un signore inglese è chiamato a dare aiuto nello smascherare una possibile truffa. Il suo coinvolgimento gli porterà notevoli problemi sia sul piano professionale sia sul piano privato.

**The Interview**

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Evan Goldberg, Seth Rogen  
genere Commedia  
cast J. Franco, L. Caplan, S. Rogen, R. Park

Dave e Aaron sono rispettivamente il presentatore e il produttore di un popolare talk show televisivo. Nel tentativo di accreditarsi come giornalisti impegnati scoprono che Kim Jong-Un, il dittatore nordcoreano, è un loro fan e disposto a concedere un'intervista in Corea. I due, però, sono inaspettatamente reclutati dalla CIA per assassinare il loro ospite...

**Il ragazzo invisibile**

nazione Italia / Francia  
anno 2014  
regia Gabriele Salvatores  
genere Drammatico / Fantasy  
cast V. Golino, F. Bentivoglio, K. Rappoport, V. Tumalavicius, R. Vasilev, C. Jivkov, L. Sampedro

Michele è un normalissimo tredicenne senza particolari difetti né qualità. Il suo sogno sarebbe essere notato dalla compagna di classe per cui ha una cotta ma Stella sembra non accorgersi nemmeno della sua esistenza. Finché un giorno Michele non diventa davvero invisibile.

**Lo Hobbit La battaglia delle cinque armate**

nazione U.S.A. / Nuova Zelanda  
anno 2014  
regia Peter Jackson  
genere Fantasy / Avventura  
tecnologia 3D  
cast M. Freeman, B. Cumberbatch, I. Mckellen, O. Bloom, C. Blanchett, H. Weaving, L. Evans, E. Lilly, L. Pace, R. Armitage, G. McTavish, M. Bennett, A. Turner, C. Lee, B. Connolly, S. Fry, M. Persbrandt, B. McKenzie, I. Holm, J. Nesbitt, K. Stott, S. McCoy, G. Ellis, J. Bell

Bilbo e i suoi compagni sono, loro malgrado, coinvolti in una feroce battaglia per impedire a Smaug di conquistare un enorme tesoro e incenerire tutta la Terra di Mezzo.

**Un Natale stupefacente**

nazione Italia  
anno 2014  
regia Volfango De Biasi  
genere Commedia / Sentimentale  
cast A. Angiolini, F. Montanari, P. Minaccioni, P. Calabresi, P. Petrollo, R. De Filippis, N. Calvagna, C. Gregori

Gli zii Lillo e Greg sono costretti, alla vigilia di Natale, a prendersi cura del nipotino i cui genitori sono ingiustamente arrestati

per detenzione di sostanze stupefacenti. I due fratelli sono molto diversi e cercheranno di rapportarsi con il bambino in modo totalmente opposto. Alla vigilia delle feste natalizie, zio Remo e zio Oscar sono improvvisamente costretti a prendersi cura del nipotino di otto anni. I suoi genitori sono stati erroneamente arrestati per coltivazione di sostanze stupefacenti. I due zii sono molto diversi tra loro, e inadeguati a tale compito. Oscar, single rockettaro, cercherà l'aiuto di Genny Remo, appena lasciato dalla moglie e geloso del nuovo compagno di lei, un coatto tatuatore, approfitterà della situazione per riconquistarla. A complicare le cose, le visite a sorpresa di due zelanti ma bizzarri assistenti sociali alla strana famiglia, per verificarne l'idoneità.

**Big Hero 6**

nazione U.S.A.  
anno 2014  
regia Don Hall, Chris Williams  
genere Animazione  
Commedia / Azione

Il ragazzo prodigo Hiro si accorda con degli amici per formare una squadra di supereroi iper-tecnologici. Il giovane svilupperà un legame affettivo con il mega robot Baymax.

**Paddington**

nazione Gran Bretagna  
Francia / Canada  
anno 2014  
regia Paul King  
genere Animazione

Un giovane orso peruviano attratto dallo stile di vita inglese arriva a Londra. Perso nella stazione di Paddington trova aiuto grazie alla famiglia Brown che lo adotta. I suoi desideri sembrano essersi avverati, finché non suscita l'interesse di un malvagio tassidermista.

**Fino a qui tutto bene**

nazione Italia  
anno 2014  
regia Roan Johnson  
genere Commedia  
cast I. Ragonese, G. Favilla, P. Cioni, A. Vassall, M. Bartolini (Francesca) • M. Teti (Bernardini) • P. Giommarelli (Professore)

L'ultimo weekend di cinque ragazzi nella casa di Pisa dove hanno vissuto in affitto durante gli anni dell'università. L'ultima occasione per stare ancora insieme prima di prendere strade diverse.



# Il Carasau

Le mille vite del pane carasau

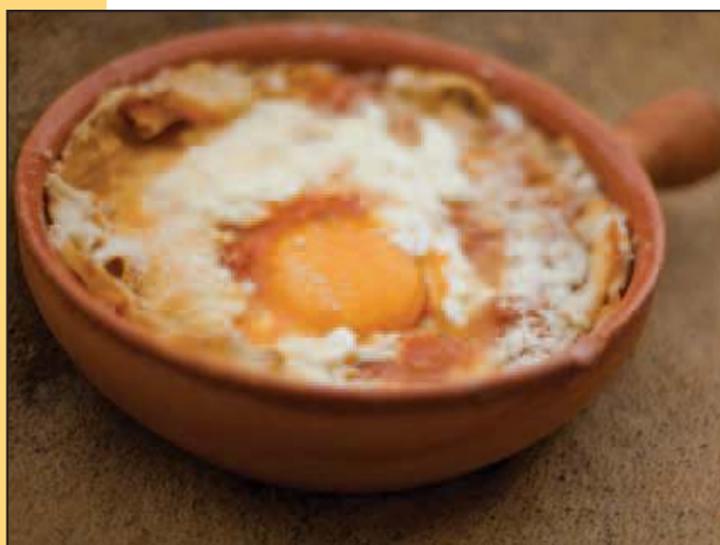


In questo numero ci siamo dedicati ad uno degli alimenti principi della tradizione sarda, il pane carasau, qui troverete idee sfiziose per dare un tocco di novità alla tavola soddisfacendo anche i palati più esigenti. Ecco le migliori ricette con il carasau scelte per voi:

## Pane Frattau

**Ingredienti per 4 persone:**

- 8 fogli di pane carasau (oppure di pistoccu)
- 150 gr. di pecorino grattugiato
- 400 gr. di salsa di pomodoro
- 1 litro di brodo
- 4 uova,



**Preparazione:**

Dividete il brodo in due tegami. In uno immergete per qualche secondo i fogli di pane carasau, nell'altro fate cuocere le uova in camicia.

Disponeteli su un piatto da portata alternando ogni foglio con la salsa di pomodoro e il pecorino grattugiato. Mettete le uova sul pane che verrà servito caldo con un'ultima spolverata di pecorino.

## Pane Guttiau

**Ingredienti per 4 persone:**

- Pane carasau (almeno un foglio di pane a testa),
- Sale,
- Olio extravergine d'oliva

**Preparazione:**

Prendete un foglio di pane per volta e metteteci sopra un pò di sale e un filo d'olio extravergine d'oliva. Poi informateli uno alla volta oppure metteteli sul barbecue per pochi minuti quanto basta per abbrustolire leggermente il pane. Ideale per aperitivi e stuzzicchini.

## Fritelle di Carasau

**Ingredienti per 4 persone:**

- Pane carasau
- 300 gr di farina di grano duro
- 3 uova,
- Latte,
- Sale



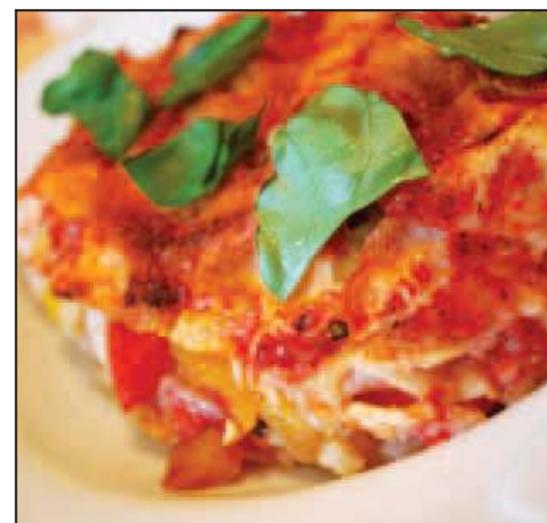
**Preparazione:**

Impastate la farina con le uova intere, il latte e un poco di acqua tiepida salata. Quando l'impasto sarà morbido ma consistente lasciarlo riposare qualche minuto poi unite all'impasto il pane carasau a pezzettini e formate con un cucchiaino gli gnocchi. Friggeteli in olio bollente e serviteli caldi addolciti con un poco di miele.

## Lasagne di Carasau

**Ingredienti:**

- 12 fogli di pane carasau
- 2 scatole di pelati da gr 250
- Carne macinata (mista di manzo e maiale) gr. 300
- 1 Cipolla
- 1 Costa di sedano
- 2 Carote
- Basilico
- Brodo di carne
- Olio d'oliva
- Vino rosso
- Peretta a fette gr. 300
- Formaggio grattugiato
- Pepe
- Sale



**Preparazione:**

Rosolate la carne assieme alle verdure precedentemente tritate e soffritte, sfumare col vino, unire i pelati sale e pepe e far cuocere il ragù a fuoco lento. Bagnare velocemente il pane carasau nel brodo bollente, sgocciolarlo e disporlo in una pirofila, alternandolo a strati con fette di peretta, ragù e formaggio grattugiato; da ultimo terminare con il ragù. Irrorare la superficie con poco olio, poi infornare per circa mezz'ora a 200°. Servire caldo.

## Carasau Melanzane

**Ingredienti per 4 persone:**

- 8 fogli di pane carasau
- 2 melanzane di media misura
- Pomodori ciliegini gr. 500
- Formaggio caprino fresco
- Olio
- Aglio
- Basilico
- Sale



**Preparazione:**

Tagliare a fette sottili le melanzane, salarle e porle in un colapasta per far perdere loro il liquido amaro; sciacquarle, e friggerle in olio d'oliva. Bagnare il pane carasau con un pò d'acqua, senza inzupparlo eccessivamente. In un piatto da portata disporre a strati il pane carasau, le melanzane con pomodorini a pezzetti (precedentemente conditi con olio, aglio e basilico) e il formaggio caprino a rocchetti. Lasciar insaporire per un paio d'ore prima di servire.

## Carasau con Cipolle

**Ingredienti per 4 persone**

- 4 fogli di pane carasau
- 1 Cipolla media
- 200 g di pecorino sardo grattugiato



**Preparazione:**

Si prepara con assoluta facilità e con un minimo impiego di tempo, è decisamente molto importante poter condire il pane con del formaggio pecorino di buona qualità. Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine sottili e fatela cuocere a fuoco moderato in una casseruola larga e bassa con un pò d'olio extravergine, aggiungendo un pò d'acqua. Quando sarà ben cotta, bagnate il pane carasau lasciandolo per qualche istante nella casseruola, toglietelo quasi subito e sistemato in un piatto caldo. Spolverate via i fogli di pane con abbondante pecorino grattugiato e infine portateli caldi in tavola e servite come antipasto.



# I prestiti che puoi trovare alla CMS

## Esempio Prestito

€ **20.000,00**

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

**importo rata euro: 224,56**

### ATTENZIONE

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

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

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

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