

**i**

# Sardi

**Il giornale della CMS**  
**Associazione di Mutuo Soccorso**  
**fra Dipendenti Pubblici**  
Anno XIII - N.4 - Luglio-Agosto 2008

Numero 4 luglio - agosto 2008 - 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



## **il Vento**

Raccontiamo la Sardegna

## **Turismo CMS**

## **Convenzioni CMS**

## 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 Vero Milis  
Santadi  
Sardara  
Sarroch  
Sassari  
Selargius  
Seneghe  
Serramanna  
Sestu  
Settimo San Pietro  
Simaxis  
Sinnai  
Sorso  
Terralba  
Tratalias  
Tulii  
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

## 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

## Province e Comunità Montane

- Cagliari
- Nuoro
- Oristano
- Sassari
- 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



ASSOCIAZIONE DI MUTUO SOCCORSO FRA I LAVORATORI DIPENDENTI

### IN NERETTO I NUOVI ENTI AFFILIATI Come fare per convenzionarsi con la CMS

Per poter far parte degli Enti convenzionati con la CMS è necessario che la Pubblica Amministrazione rilasci il nulla osta con il quale si impegna ad operare le ritenute in busta paga, nei confronti di quei dipendenti che ritenessero di dover aderire all'associazione. Sarà questo l'unico obbligo a carico dell'ente per tutta la durata del rapporto di lavoro. normalmente l'iniziativa è assunta da un dipendente. Se interessato ad associarsi, acquisire il materiale informativo presso la CMS e proporre al suo ente la stipula della convenzione, per la quale non è necessaria nessuna particolare formalità.

**4** Focus  
raccontiamo la sardegna  
"Il Vento"



**8** Speciale CMS Turismo  
Grande partecipazione ed entusiasmo  
per l'Estate Turistica targata CMS



**13** CMS Informa  
Carta CMS  
Ultimissima: Pensionati INDAP

**14** La pagina economica  
E aumento fù...



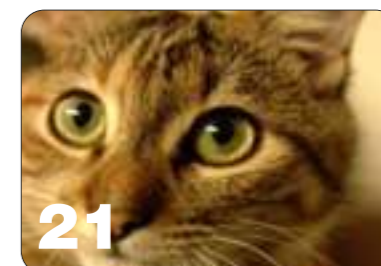
**16** Convenzioni CMS

**18** Il parere dello psichiatra  
Il disturbo post traumatico da stress



**19** Il parere dell'assicuratore  
A proposito di risparmio

**20** Società  
Prevenire il male. Nuove frontiere contro il cancro



**21** Dalla parte degli animali  
Con le mani nel sacco

**22** Dalla parte del consumatore  
Prodotti d'estate

**Direttore responsabile** Pietro Satta  
**Coordinatore Editoriale** Massimo Sainas  
**Staff Editoriale** Alessandra Addari, Massimo Bianchi, Claudio Cadeddu, Massimo Sainas, Luisa Guidi  
**Progetto grafico** ms.adv di Massimo Sainas  
Via Costantinopoli, 32 - Cagliari  
Tel. 070 4525691 - Fax 070 4528571  
e-mail: ms.adv@tiscali.it  
**Foto** Fotoarchivio "I Sardi", Massimo Sainas  
**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



Il vento soffia dappertutto, scolpisce in Sardegna. Nel tempo, ha fabbricato opere d'arte lungo un percorso che ha del meraviglioso nel regno della pietra nuda.

Calcare, granito, porfido, arena-

rocce compromessa da quei pesi catapultati da chissà quale macchina infernale al di là del cielo conosciuto.

Erose dal vento, con-

# Vento

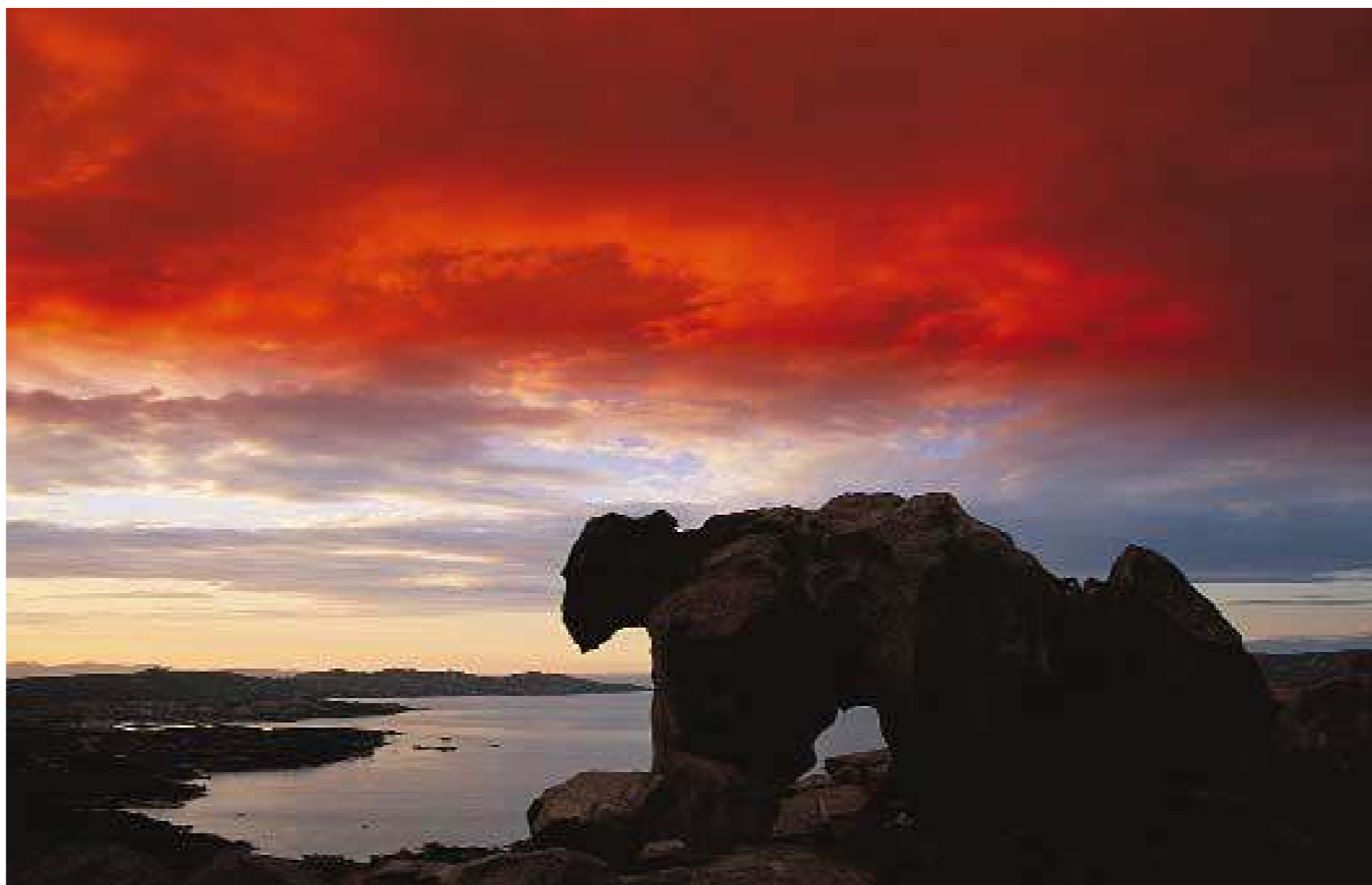
## raccontiamo la sardegna

ria, trachite, il tutto nelle tinte bianco, rosso, grigio, giallo e oro.

Il viaggio voluto dal maestrale impetuoso o dallo scirocco caldo comincia dall'estremo nord dell'isola. Capo Testa, alle porte di Santa Resa, è alla fine di un sentiero che si tuffa nell'azzurro del mare, dopo essersi lasciato alle spalle un paesaggio di massi enormi dappertutto, scesi dal cielo come in una tempesta di meteore, incastonate su altre

sumate dalla pioggia, sgretolate dal vento, queste monumentali pietre millenarie sono l'ultimo rifugio dell'Orso di Palau.

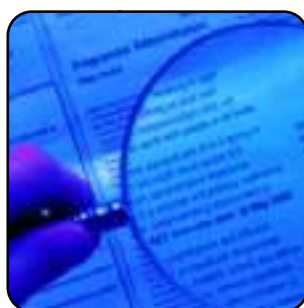
Sì, quell'orso plasmato dal vento e dal mare fino ad apparire regale nella sua forma che lo avvicina a quelle fattezze animalesche, già decantate da Omero e

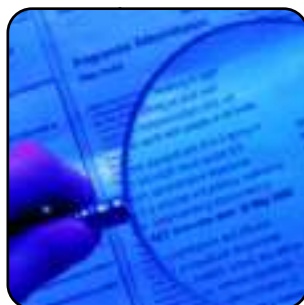


da Tolomeo.

In questo luogo, il maestrale s'è divertito a imbucarsi tra le rocce, per soffiare il senso della vita in questa selva di animali pietrificati che sono la cifra esatta della forza inarrivabile della natura su stessa. Perché solo la natura, nella sua essenza, qui in Sardegna ha saputo fare meglio di quanto lei stessa ha sempre rappresentato, anche nella suggestiva e avvincente Valle della Luna, sulla Costa dell'Ogliastra. È una frattura formata da giganteschi macigni, che dominano imperiosi lingue di spiaggia incantevole. Qui, come altrove, il vento s'è sbizzarrito in disegni più futuristi che reali, come sono quelle colonne di pietra dove le linee

finiscono per essere attratte e imprigionate in curve e angoli impossibile per l'uomo dalla mano





6



più ferma che si possa rintracciare al mondo.

Qui la Rosa dei Venti s'incrocia, per poi riaccelerare improvvisa verso altri lidi, nuove vallate.

Come quelle della Planargia, dove a dominare sono i i caratteristici tufi di trachite pennellati dal verde scuro al grigio, passando per il rosato, tinta dolce e fiabesca. Emozioni meravigliose, leggere o impetuose secondo il carattere di chi ammira le sculture della natura: sono questi gli effetti che il vento-padrone sa lasciare nelle menti di viaggiatori alla scoperta della Sardegna.

Lasciandosi guidare dall'istinto è facile passare dal sogno alla realtà, com'è possibile solo nell'attraversare S'Archittu, il ponte, nell'Oristanese.

Il colore bianco-avorio della roc-

cia modellata dal tempo appare, dall'alto dei suoi quindici metri, incastonato nell'azzurro del mare, e quest'improvvida passerella di calcari sedimentari che corre da un luogo all'altro della terra.

Era una caverna, è stata scavata, perforata dagli elementi con una costanza commuovente visto l'entusiasmante risultato. Mare e vento insieme fanno mettere assieme le migliori follie, i più fenomenali monumenti naturali. Lo sono le Colonne di Carloforte, sull'isola davanti alle spiagge del Sulcis-Iglesiente, che si solle-



vano come pilastri di pietra vulcanica, in uno scenario di promontori, calette e falesie.

Sulle origini delle Colonne alcune leggende raccon-

natura di Masua, ancora nella costa iglesiente, è uno splendido scoglio di calcare cambrico, bianco, dalla

forma massiccia e arrotondata, destinato per questo



tano che fossero le figure di marinai pietrificati per punizione, oppure di mostri che San Pietro, protettore dell'isola, avrebbe trasformato in roccia per proteggere gli abitanti dagli assalti dei predatori salpati dall'Africa.

Se altri hanno avuto dalla storia il ruolo di sentinelle, il Pan di Zucchero che si erge nella magnifica inse-

a richiamare il famoso Pao de Azucar della baia di Rio de Janeiro.

È il Pan è un'altra testimonianza dell'infinita magia che l'impetuosità del mare e del vento, mescolati assieme, hanno consegnato alla Sardegna.

Massimo Sainas

7





# CMS turismo

Grande partecipazione e come sempre tanto entusiasmo



L'estate "turistica" della CMS procede a gonfie vele: tra maggio e metà luglio già più di 500 persone hanno partecipato alle nostre iniziative. Tutte in splendide strutture a 4 e 5 stelle della Delphina, della Iti Hotels e della Antonioli. E in località rinomate: Porto Cervo, Baja Sardinia, Porto Rotondo, Santa Teresa di Gallura, Capo D'Orso, Badesi, Isola Rossa e Madonna di Campiglio. I soci (e non solo) che volessero essere aggiornati in tempo reale sulle nostre iniziative sono invitati a comunicarci un indirizzo mail o un numero di fax. Le nostre proposte non si fermano e durante il periodo di chiusura dei nostri uffici (4/24 agosto) per qualsiasi informazione potrete contattare il nostro responsabile turismo al 335/5383702.

8

**ITI Hotels - Smeraldo Beach - Baja sardinia**



**ITI Hotels - Park Hotel - Porto Cervo**



**ITI Hotels - Colonna Hotel San Marco - Porto Rotondo**



**ITI Hotels - Colonna Beach Hotel - Golfo di La Marinella**



**Hotel Stefania - Pittulongu**



9



**Delphina - Hotel Capo d'Orso - Capo d'Orso**



**Delphina - Hotel Cala di Falco - Cannigione**



**Delphina - Hotel Torreruja - Isola Rossa**



**Delphina - Resort Village Le Dune - Badesi**



**Delphina - Hotel Marinedda - Isola Rossa**



**Hotel Miramonti - Madonna di Campiglio**



Offerta dal 7 al 14 Settembre

# Le Dune Badesi



La CMS settore sport e turismo anche quest'anno a grande richiesta presenta una strepitosa offerta dal 7 al 14 settembre 2008 nel Resort Village Le Dune di Badesi. Il villaggio è uno dei più grandi e attrezzati complessi alberghieri della Sardegna e si estende su una superficie di 90.000 mq di terreno, si affaccia su un tratto di costa di Badesi Marina. Il villaggio è dotato di 4 piscine, 7 ristoranti, 4 bar, Boutique, palestra, baby - mini e junior club, campi da tennis, calcetto, beach volley, basket, tiro con l'arco, canoe, wind surf, vela, bocce francesi, discoteca e navetta per Badesi a 2 Km. e, a soli 200 metri dall'ingresso si stende una lunghissima spiaggia per circa 8 km fino all'Isola Rossa da un lato e verso Castelsardo dall'altro.

La quota di partecipazione per i soci è la stessa dello scorso anno:

€ **430,00** camera standard Le Palme (Max 2 pax + 1 infant), € 450,00 non soci  
Bambino con due adulti da 0 a 6 anni non compiuti gratis (massimo 1 per camera);

€ **500,00** camera Superior Ginepri (Max 3 pax), € 520,00 non soci  
Riduzioni 3° letto: bambini 0-6 anni gratis - bambini da 6 anni in su -50%

€ **540,00** camera Superior Rocce (Max 3 pax), € 560,00 non soci  
Riduzioni 3° letto: da 6 anni in su -50%

Si può soggiornare anche nelle altre tipologie di camere sino alla President Duna Bianca, e alle persone interessate sarà fornito un preventivo dettagliato. La quota comprende 7 notti in pensione completa per persona bevande incluse con a pranzo "Brunch Mediterraneo".



### Informazioni e/o Prenotazioni

Contattare la CMS dal Lunedì al Venerdì, mattina dalle 9.00 alle 13.00  
pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 al numero 070/275121

# La carta CMS flessibilità e sicurezza

Sempre più numerose le sottoscrizioni della carta di credito CMS, che sta riscuotendo grande interesse tra i soci. In effetti possiamo essere orgogliosi dello strumento che siamo riusciti ad ottenere dalla Banca di Sassari, grazie al pluriennale rapporto di collaborazione in essere: siamo riusciti infatti a mantenere i tradizionali punti di forza delle carte di credito (disponibilità immediata di fido bancario, flessibilità, sicurezza, circolarità) riducendo però a limiti assolutamente accettabili quello che da sempre rappresenta il tallone d'Achille della moneta elettronica, e cioè i suoi alti costi. Normalmente infatti le carte di credito non solo spesso sono gravate da costi di emissione e/o mantenimento piuttosto pesanti (è bene ricordare che la carta CMS costa solo 5,00 € all'anno, e che diventa gratis se la si utilizza per almeno 1.500 €), ma soprattutto scontano tassi sulla linea di credito accordata assai onerosi, in genere dal 14% in su, fino ad arrivare facilmente al 20% ed oltre! Si capisce dunque che il tasso del 8,50% che siamo riusciti ad acquisire rappresenta un caso unico a livello nazionale (verificare su internet per credere !!), comparabile solo con la carta di credito che l'associazione l'Altro Consumo è riuscita ad ottenere per i propri soci, che sono però oltre mezzo milione in tutta Italia. Si tratta di un risultato dunque di cui tutti i soci della CMS non possono che essere fieri, e di cui vale la pena di approfittare.



Vi ricordiamo anche che sul sito [www.bpercard.it](http://www.bpercard.it) è possibile registrarsi gratuitamente, e mantenere sotto controllo la movimentazione della carta, nonché attivare avvisi via email, se si vuole. Dal sito è anche possibile controllare i punti accreditati in base al suo utilizzo, e verificare l'elenco dei premi cui si ha diritto.

## ULTIMISSIMA PENSIONATI INPDAP

Siamo nuovamente operativi  
con i pensionati INPDAP  
a tassi eccellenti e tempi  
rapidissimi di erogazione

# E aumento fu...

Come previsto sono stati aumentati i tassi d'interesse.

Curiosando fra le cronache passate, per ripercorrere la serie di aumenti dei tassi che ha caratterizzato questi ultimi 2 anni, mi sono imbattuto in un articolo del sole24ore esattamente di un anno fa, del 27 agosto 2007 per l'esattezza, in cui si dice: "Il Presidente Trichet ha lasciato la porta aperta a un possibile mutamento di rotta sui tassi di interesse che, secondo le attese, dovevano essere aumentati di un quarto di punto al 4,25% nella riunione di inizio settembre" e così ho potuto ricordare come sia passato addirittura un anno prima che quell'aumento, dato per scontato già nel mese di settembre 2007, si concretizzasse con l'aumento del tasso di riferimento dei giorni scorsi, appunto, al 4,25%. Da qualunque parte la si guardi non può certo essere considerata una buona notizia, perché se è vero che l'obiettivo è quello di contrastare in ogni modo la preoccupante



Jean-Claude Trichet

impennata dell'inflazione, di cui già dicevamo lo scorso numero, quel che è certo è che comunque saranno in primo luogo i diversi milioni di italiani indebitati col tasso variabile ad essere mandati in trincea a fronteggiarla, con ciò sopportando per primi e sulle proprie tasche proprio quelli effetti svalutativi del potere d'acquisto che la misura dovrebbe stroncare sul nascere. Insomma, come al solito anche per le leggi economiche vale la regola che se la legge è uguale per tutti, per alcuni è più "uguale" che per altri; Ed infatti dall'Eurotower si ripete che «bisogna accettare la variazione dei prezzi e il connesso trasferimento di reddito dai paesi importatori di materie prime ai paesi esportatori, il che richiede un mutamento del comportamento delle famiglie e delle imprese».

Io non so come interpretiate voi questo passaggio, ma a me non dice niente di buono...

Vediamo ora come tutto ciò si riassume nei tassi dei ns. mutui.

Per quanto riguarda i tassi variabili in questo bimestre rileviamo un aumento su tutte le durate di circa 7 centesimi di punto, mentre per quanto riguarda i tassi fissi lo scostamento è nullo, a conferma di come in realtà il mercato avesse da tempo anticipato gli effetti della manovra, data oramai per scontata. Naturalmente rimandiamo alle solite tabelle per dei conteggi più dettagliati, ricordandovi che la rata fornita per 1.000 € consente di fare dei conteggi corretti per ogni importo. Per esempio, se intendiamo verificare il costo



## mutui LE PERCENTUALI i mutui in euro Tasso variabile, tasso fisso

### MUTUI A TASSO VARIABILE RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
$\frac{10}{5,37\%}$	10,788	539,416
$\frac{15}{5,37\%}$	8,102	405,101
$\frac{20}{5,47\%}$	6,862	343,097
$\frac{25}{5,52\%}$	6,153	307,641
$\frac{30}{5,62\%}$	5,753	287,670
$\frac{35}{5,62\%}$	5,449	272,451
$\frac{40}{5,62\%}$	5,240	261,980

### MUTUI A TASSO FISSO RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
$\frac{10}{5,50\%}$	10,853	542,63
$\frac{15}{5,60\%}$	8,224	411,20
$\frac{20}{5,70\%}$	6,992	349,62
$\frac{25}{5,80\%}$	6,321	316,066
$\frac{30}{5,85\%}$	5,899	294,970
$\frac{35}{6,15\%}$	5,803	290,149
$\frac{40}{6,15\%}$	5,607	280,353

di un mutuo di € 128.000 per 20 anni a tasso fisso, non dobbiamo fare altro che trovare la corrispondente rata per € 1.000 nella tabella (pari in questo caso a € 6,992) e moltiplicarla per 128 (128.000:1.000): la rata del mutuo sarà dunque di € 894,98. Ricordiamo anche che sui tassi fissi riusciamo oggi ad arrivare fino ai 40 anni finanziando fino al 100% del valore del bene, e che abbiamo la possibilità di modulare ottime soluzioni a tassi fissi con rate crescenti (più basse all'inizio e più alte alla fine), oltre che di sostituzione di mutui preesistenti, anche con nuova liquidità aggiuntiva.

È bene dunque che chi intende contrarre un mutuo venga a trovarci nei ns. uffici, dove con calma potremo verificare assieme le ipotesi più convenienti.

Portabilità mutui: buone notizie.

Dicevamo negli scorsi numeri come la misura del Decreto Bersani sulla portabilità dei mutui, benché di stentatissima ed ancora incompiuta applicazione, almeno un effetto benefico l'avesse sortito, inducendo le banche a farsi una concorrenza via via più aggressiva.

Siamo lieti pertanto di annunciarvi che attraverso la CMS c'è oggi la possibilità di realizzare la portabilità effettiva del proprio mutuo, con tassi fissi a partire dal 5,80% e senza alcuna spesa di istruttoria o perizia, senza spesa di gestione pratica o incasso rata, senza spese di assicurazioni sull'immobile, senza conto corrente e, per concludere in bellezza, senza spese notarili. Vi aspettiamo nei ns. uffici.





# Convenzioni CMS



HOTEL

**Prezzo riservato ai soci  
120,00 euro doppia uso singolo.**  
Menù Speciali in esclusiva:  
Cene a partire da 25,00 euro,  
Pause Lavoro da 18,00 euro e Snack Menù da 7,00 euro.  
*Maggiori dettagli nel sito.*

16

**FARMACIA PIGA**  
la prevenzione come cultura

**Offerta cosmetici - Erboristeria**  
-10% sul prezzo esposto, escluse offerte e promozioni.

**Offerta Aerosol - Misuratori di pressione**  
-30% (su prodotti FLAEM - OMRON presenti in farmacia)

**Offerta latte in polvere (importazione):**  
Humana 2 900/g € 11,50 - Humana 2 1600/g € 16,50 + altri lattini

**Offerta servizi:**  
1 misurazione gratuita al mese di Glicemia e Colesterolo

**Farmaci di automedicazione:**  
Sconto dal -10% al -30% su oltre 200 farmaci senza prescrizione, nel rispetto della normativa vigente\*\*

\*\* NDR: la normativa vigente impone al farmacista di non fissare mai un prezzo sotto costo (per evitare i c.d. prodotti "civetta") ed inoltre, una volta che lo abbia stabilito, di praticarlo in maniera uguale a tutti i clienti, senza distinzioni di sorta.

09123 Cagliari - Viale Trieste, 71/C - Tel. 070 658703

**Europcar**  
Worldwide Directory

**YOU RENT A LOT MORE THAN A CAR**

**Tariffe e condizioni speciali per il noleggio a tutti i soci CMS**

Le tariffe potranno essere consultate presso la sede della CMS o sul sito [www.europcar.com](http://www.europcar.com)

**IS FRADIS RISTORANTE**  
APERTI A PRANZO E CENA

Via Albra, 30 | 09100 Cagliari  
Tel. e fax +39 070 657452 | [isfradis@tiscali.it](http://isfradis@tiscali.it)  
[www.isfradis.com](http://www.isfradis.com)

Sconto riservato ai soci **-10%**

**Cortesi GIOCATTOLI**

**SCONTO DEL 10%**

Via Cocco Ortu, 34/38 - Cagliari  
Tel. 070 480219 - Fax 070 491365  
[www.cortesigiocattoli.it](http://www.cortesigiocattoli.it)

17

**ammi**  
*dimensione luce*  
effetti e proposte di illuminazione

Artemide, Foscarini, Gabbiani, Valenti, Vistosi, Slamp, Toso, Panzeri, Zonca, Metalux, EgoLuce

**SCONTO DEL 12%**

C.so V. Emanuele, 336 - Cagliari  
Tel. 070 664737 - 653203

**DESSI**  
dal 1863  
**LIBRERIA**  
Professionale Il Sole 24 Ore  
**CARTOLERIA**  
Articoli per Scrittura

**Caffè delle lettere**

**SCONTO DEL 12%**

Via Dante, 100/b - Cagliari  
Tel. 070 402645 - Fax 070 454915

**MILANO ASSICURAZIONI**

Visto il gradimento e consenso avuto dalla precedente convenzione per la RC obbligatoria dell'auto stipulata con **L'Agenzia Bernardini & Pais** Agenti della Milano Assicurazioni

Siamo lieti di informarvi che è stata ulteriormente rinnovata e migliorata, ed è già operativa, con sconti che arrivano fino al 30% sulla responsabilità civile ed al 45% sull'incendio e furto.

Vi ricordiamo i numeri telefonici: 070 497106 e fax 070 486092

**Koch**<sup>®</sup>  
PIZZA RESTAURANT  
Il locale che ti coccola

**SCONTO DEL 10%**

Via Koch, 1 - Cagliari  
Tel. 070 500910  
[www.dakoch.it](http://www.dakoch.it)  
[info@dakoch.it](mailto:info@dakoch.it)

**K2**

**SCONTO 10%**

**Centro d'Abbronzatura & Estetica**

Orario continuato dal lunedì al sabato dalle 09,00 alle 21,00

Vico Regina Margherita, 4/6 - Cagliari - Tel. 070 650756  
[www.k2online.net](http://www.k2online.net)



# IPNOSI

## Parte II



Attualmente l'ipnosi viene utilizzata sia in campo sperimentale che in campo clinico.

In campo sperimentale vengono studiati i vari fenomeni ipnotici, la ipnotizzabilità delle persone, e più recentemente le modificazioni cerebrali che stanno alla base dello stato di trance, cioè le aree cerebrali coinvolte nei vari fenomeni ipnotici e nei processi curativi.

In campo clinico l'ipnosi viene utilizzata sia in settori prettamente medici che in campo psicoterapeutico, oltre che nelle patologie psicosomatiche. L'analgesia o l'anestesia ipnotica sono state usate prima che subentrassero i farmaci utilizzati in anestesologia, e nei vari fronti di guerra i chirurghi hanno continuato ad utilizzarla in mancanza dei farmaci per l'anestesia. Un tipico esempio è quello dell'utilizzo dell'ipnosi in anestesia o analgesia odontoiatrica. L'ipnosi viene utilizzata nella terapia del dolore, questo perchè agisce a vari livelli, sia sulla percezione dello stesso per esempio diminuendolo o modificandola, che sulla durata del dolore o sul rilassamento muscolare che si riscontra in varie patologie dolorose. L'ipnosi viene utilizzata inoltre come preparazione al parto, oppure come preparazione agli interventi chirurgici. In campo psicoterapeutico un campo elettivo dell'utilizzo dell'ipnosi è il trattamento dei disturbi psicopatologici conseguenti a traumi subiti, ma viene utilizzata anche nei disturbi d'ansia, nei disturbi depressivi reattivi, nei disturbi di personalità, nelle dipendenze da sostanze etc.

L'efficacia dell'ipnosi sta nel fatto che permette di utilizzare in campo psicoterapeutico nuove associazioni mentali, o comunque permette la modificazione di schemi mentali risultati disturbanti in termini di sintomi presentati. Nuove associazioni o nuovi schemi che non vengono inculcati dal terapeuta ma



selezionati o creati dallo stesso soggetto in trattamento. Si crea la possibilità di vedere e osservare il "problema" anche da altre angolazioni, e questo determina una valutazione e un comportamento modificato. Inoltre l'ipnosi è una psicoterapia di tipo esperenziale, cioè non passa per il ragionamento o la parte cognitiva, ma il cambiamento viene vissuto immediatamente. Con l'ipnosi infatti si raggiungono degli stati modificati di coscienza che permettono di vedere e percepire le cose che accadono in maniera diversa e più profonda, di recuperare abilità che si pensa di aver perduto o di crearne di nuove utilizzando quelle che si hanno. Per esempio passare, in stato di trans, dal percepire la necessità del massimo controllo a diminuirlo senza conseguentemente accusare disagio, esperire la sensazione di un intenso rilassamento che poi può essere utilizzato a vari scopi.

Diminuire certe percezioni e potenziarne altre. Varie sono le possibilità dell'utilizzo dell'ipnosi anche in campo sportivo, infatti vari atleti la utilizzano per ottenere quella concentrazione necessaria a migliorare le loro prestazioni.

*Dr. Luca Carcassi  
psichiatra-psicoterapeuta  
Centro San Michele Cagliari*

# Rassicuriamoci È ora le ferie...

Il caldo incombe, e non vediamo l'ora di andare in ferie. Parlare di qualsiasi argomento serio diventa difficile, però per rendere più leggero il nostro periodico appuntamento, possiamo parlare di vacanze, ma con la tranquillità di una copertura assicurativa.

Molti in questo periodo mi chiedono una polizza che li tuteli dal punto di vista sanitario, sia singolarmente, sia per gruppo familiare e per tutta la durata della vacanza. In realtà la cosa migliore da fare ed anche la più economica, non è assicurarsi per la sola vacanza, ma bensì per tutto l'anno.

La polizza con copertura temporanea di un mese o poco più, proporzionalmente è molto più cara di quella annuale; in più è curioso come le persone percepiscano di più il pericolo di un infortunio o di malattia, quando sono via di casa in vacanza rispetto alla quotidianità delle mura domestiche, luogo dove percentuali alla mano accade il più alto numero di infortuni. Comunque, nonostante tutto ciò venga fatto presente al cliente, alcuni decidono per la polizza limitata alla vacanza.

Allora, in questo caso è molto importante il luogo della vacanza stessa; in quasi tutti i paesi di area europea esiste una sorta di convenzione, che ci tutela sia per infortuni che per malattie, e il servizio è sostanzialmente gratuito o quasi, tuttalpiù ci sarà da pagare una sorta di tichet dell'ordine di poche decine di euro.

Evidentemente se ci rivolgiamo a cliniche altamente specializzate per patologie particolari, in quegli stessi paesi come anche in Italia, il discorso cambia, ci dobbiamo preparare ad un probabile salasso, per restare

in ambito sanitario. Qualche giorno fa una mia cliente mi ha chiesto una polizza per il figlio in partenza per l' America, voleva appunto essere tranquilla nel caso in cui gli succedesse qualcosa. Il problema è che ci sono molti prodotti per queste eventualità, ma gli uni intervengono solo in caso di infortunio, altri solo in caso di malattia, in più si vuol spendere il meno possibile, a discapito di coperture adeguate, ovviamente quando capita il problema i nodi vengono al pettine, e per risparmiare 20 euro se ne perdono migliaia.

Per tornare ai prodotti, io consiglio una polizza che preveda sia l'infortunio, sia la malattia, (furbo direte voi); no, solo previdente, ho conosciuto per lavoro brutte avventure passate da clienti che col senno di poi mi hanno dato ragione, altri come di recente mi hanno ringraziato. Un caso fra tutti capitato in Francia ad una coppia di amici in vacanza con il figlio di 5 anni; il piccolo purtroppo si ruppe una gamba scivolando accidentalmente, la polizza che avevano era annuale, e per l'intero nucleo familiare, prevedeva l'intervento immediato di un'ambulanza medicalizzata, ricovero per qualsiasi causa e rimpatrio con un accompagnatore, il tutto coordinato da un centro di assistenza 24 ore su 24.

Morale: sono tornati a casa in 48 ore in aereo, e senza spendere una lira, ringraziandomi e dicendomi di aver speso bene i propri soldi in quella polizza. Ogni tanto qualche soddisfazione anche per noi.

*Carlo Pais  
Agente Generale Milano Assicurazioni*



# Prevenire il male

## Un cocktail di sostanze naturali nella lotta contro il cancro al seno

Un cocktail di sostanze poco tossiche di origine naturale potrebbe tenere lontano il tumore al seno. La scoperta è dei ricercatori italiani dell'Irccs MultiMedica di Milano.

L'equipe guidata ha utilizzato insieme due sostanze per la prevenzione del tumore mammario in modelli sperimentali.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista americana *Clinical Cancer Research*.

### Prevenire il male

I due farmaci combinati sono un derivato da una struttura naturale di un olio essenziale e un parente lontano della vitamina A, che interagisce con particolari recettori, sulle cellule neoplastiche.

La sperimentazione di combinazioni di principi attivi è un'assoluta novità nel campo della chemioprevenzione, la disciplina che combatte il cancro al suo inizio o prima ancora che si riveli, e rappresenta un importante passo avanti per il futuro.

Mentre le combinazioni di chemioterapia sono all'ordine del giorno per la cura del cancro - spiega Adriana Albini, Responsabile Ricerca Oncologica dell'Irccs MultiMedica, fino ad ora sono state utilizzate molto raramente in studi clinici le combinazioni chemiopreventive di sostanze poco tossiche di origine naturale per tenere lontani i tumori o ritardarne le ricadute.

Un'altra importante novità è rappresentata dal fatto che questa prevenzione è dedicata a tumori mammari negativi per il recettore

estrogeno, che generalmente sono i meno benigni. La ricerca internazionale è stata realizzata in collaborazione tra i ricercatori dell'Irccs MultiMedica e gli americani della Dartmouth Medical School del New Hampshire guidati da Michael Sporn, considerato il padre

della chemioprevenzione.

Non si può ancora dire se la combinazione è efficace anche dal punto di vista clinico in donne portatrici di neoplasie, anche se uno dei due componenti del cocktail studiato da Adriana Albini e dalla giovanissima ricercatrice Ilaria Sogno presso il Polo Scientifico e Tecnologico MultiMedica di Milano, è in fase clinica di studio su varie neoplasie negli Stati Uniti, con risultati molto promettenti.

Luisa Guidi

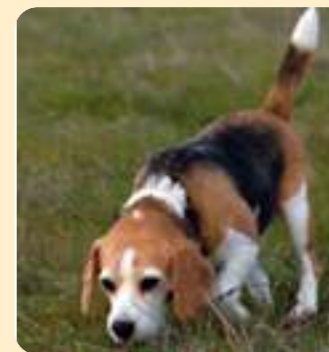


# Con le mani nel sacco

## Pene esemplari a chi avvelena gli animali

Questa volta forse li hanno presi con le mani nel sacco e non è per nulla facile. O meglio sarebbe facilissimo se solo le autorità di polizia mettessero un infiltrato a fare seriamente il suo lavoro in certi ambienti di campagna, dove si discute e si sperimentano le "migliori" miscele venefiche per far fuori faine, volpi, donnole e rapaci, che già di per sé è un atto criminale, oppure cani che disturbano il vicino. Il problema dell'avvelenamento doloso di cani e gatti, ma soprattutto cani, è una piaga sociale forse ancora peggiore dell'abbandono e del conseguente randagismo. Storicamente le guardie private delle riserve di caccia (ora pomposamente chiamate aziende agrifaunistiche) sono pagate dai proprietari per distribuire equamente bocconi avvelenati e tagliole ai fini di eliminare il maggior numero possibile degli animali "nocivi". Idem succede nei territori di ripopolamento, dove guai se una volpe o una faina dà fastidio a un leprotto o un fagiano. Un tempo si usava la stricnina che, essendo diventata difficile da reperire, è stata sostituita soprattutto con potenti insetticidi che qualunque agricoltore può acquistare a litri se munito del "patentino", oppure con topicidi di vecchissima generazione poco costosi, ma altamente letali per cani e gatti. Si sono visti centinaia di avvelenamenti, la maggior parte risolti con

lavanda gastrica e terapia intensiva di lunga durata, ma quello che più sconvolge è stata la morte di un cane, un beagle di un medico in ferie ad Orosei (Nuoro).



Passeggiava di sera in centro, vicino a un parco pubblico, quando il cane ha emesso un ululato e ha cominciato a tremare e

sbavare. Non trovando un veterinario reperibile il medico ha chiamato al telefono un amico veterinario, descrivendone i sintomi, il veterinario intuì che si trattava di stricnina, e che se non si trovava una struttura veterinaria attrezzata, nell'arco di dieci quindici minuti, il beagle sarebbe morto. Il veterinario ha seguito e condiviso al telefono l'agonia del cane, il quale caricato in macchina, è stato trasportato velocemente verso un ambulatorio che doveva essere aperto ed invece era chiuso, la disperazione del medico e del giovane figlio, perché impotente di fronte alla morte che sopraggiungeva inesorabile. Il fatto che il medico abbia poi ricevuto le scuse del sindaco ha poca importanza. Nove persone sono invece indagate a Barberino del Mugello per l'avvelenamento di undici cani e due gatti. Nel corso della perquisizione a domicilio sono stati trovati undici tipi di veleni diversi, compatibili con quelli utilizzati per i bocconi avvelenati, trappole e tagliole vietate. Anche se è impossibile che i colpevoli finiscano in carcere, la speranza è che vi sia almeno una punizione economica esemplare per un crimine così laido e vigliacco.

Massimo Bianchi





# Prodotti d'estate

Tra sagre e mercati con un occhio al borsellino



Quanti di noi d'estate hanno partecipato ad una delle tante sagre in giro per la Sardegna e gustato la tradizionale pecora in cappotto.



E sì perché è l'estate il momento per gustare questo piatto tipico, le pecore sono al pascolo, si nutrono di erba secca e le loro carni sono davvero saporite, come sanno bene gli allevatori.

Ed insieme alla pecore si può assaggiare anche la capra che ha un sapore sicuramente più intenso e forte, che non a tutti piace. Per chi resta in città e vuole comunque gustare queste carni non è necessario naturalmente acquistarne un quarto o una mezza-ana, bastano solo le costole, ad esempio, da fare alla brace. Davvero gustose.

Parlando di menù, però, per i consumatori più accorti questo è il momento di evitare i crostacei di tutti i tipi, non perché non siano buoni, ma perché sono carissimi. E non si può essere certi della qualità: tra decongelati e trattati con ammoniacca non è facile distinguere il prodotto fresco.



I gamberoni rossi, quelli più buoni costano ormai intorno ai 45/50 euro il chilogrammo con tendenza al rialzo sotto ferragosto.



Non parliamo dell'aragosta e dell'astice a ruba nei ristoranti della costa.

L'alternativa per chi proprio si vuol fare una scorpac-

ciata di questi gustosi crostacei, senza dilapidare uno stipendio, ci sono sempre le aragoste africane decongelate, ma tutto sommato saporite.

Si può anche optare per una zuppa di cozze e arselle, sarde, perché il loro prezzo non varia durante l'anno, sono produzioni di acquicoltura certificate che non subiscono variazioni eccessive in considerazione del tempo o del volume di pescato.

Per quanto riguarda la frutta e la verdura, davvero la scelta è tanta, tra pesche di San sperate,



angurie di Arborea e susine gialle o rosse di Villacidro, fichi di Pula si può mangiare sardo, con qualche escursione in Spagna con le pere burro



La frutta non costa però così poco, perché a seconda delle varietà di pesche ad esempio si finisce per spendere tra i 2 e i 2,40 almeno in piena stagione. E si fa presto a fare un chilo con

tre pesche. Anche in questo caso, come nel caso degli ortaggi, è un problema di domanda, poiché per la maggior parte le produzioni del Campidano confluiscono lungo le coste dove c'è

il maggior afflusso di turisti, i prezzi lievitano, male per chi sta in città, ma chi è in vacanza ci bada un pò meno, chiude un occhio e apre il borsellino.

Alessandra Addari

## LISTINO PREZZI DAL 25 LUGLIO 2008

(Fonte: Comune di Cagliari - Direzione Mercati al Dettaglio - Mercato San Benedetto)

### ORTAGGI

Aglione secco	3,60	6,00
Basilico	0,50	0,80
Bietole	0,50	0,80
Broccoli	1,50	2,00
Favette	2,00	3,00
Carciofi	0,15	0,60
Carote	1,00	1,50
Cavoli Cappucci	1,00	2,00
Cavoli fiori	0,80	1,30
Cavoli verza	1,00	2,00
Cetrioli	2,00	2,30
Cicoria	0,50	1,50
Cicoria Witlof (belga)	2,20	3,00
Cipolle bianche	1,50	1,80
Fagiolini	3,50	6,00
Cardi	3,00	
Finocchi	1,00	1,70
Funghi Pleurotus	2,50	6,00
Funghi Prataioli	2,50	3,50
Indivia riccia	1,00	1,50
Indivia Scarola	1,00	1,50
Lattuga capp. (romanella)	1,50	2,00
Lattuga iceberg	1,20	2,00
Lattuga romana	1,50	2,00
Melanzane viola	1,50	3,00
Melanzane nere	1,50	2,00
Patate	0,90	1,20
Patate novelle	1,00	1,20
Peperoni quadrati verdi	2,50	3,00
Pomodori Camona	2,40	3,00
Pomodori	1,00	2,00
Prezzemolo	0,30	0,50
Radicchio rosso e trevisano	1,50	8,00
Ravanelli tondi	0,50	0,80
Sedano	1,00	2,00
Spinaci	0,50	0,80
Zucchine	1,50	2,00

### LEGUMI

Ceci	2,60	4,00
fagioli secchi borlotti	3,00	10,00
Cardoncello	8,00	10,00
Lenticchie	1,80	2,50
Piselli freschi	3,50	

### FRUTTA FRESCA

Actinidia (Kiwi)	1,50	2,30
Ananas	2,00	2,80
Asparagi	6,00	8,00
Banane	1,50	1,80
Castagne	4,50	
Fragole	4,00	8,00
Mele renette	2,50	
Mele Star	1,20	1,80
Mele golden	1,20	1,80
Mele Fuji	1,10	2,20
Mele Granny S.	1,50	
Meloni	2,50	
Pere Conference	1,20	1,80
Pere abate	1,30	1,80
Pere Decana	2,00	2,50
Pere Kaiser	1,00	1,50
Uva bianca e nera	4,00	5,00

### AGRUMI

Arance Thompson	1,00	1,10
Arance Washington	0,60	1,20
Arance Tarocco	0,70	0,80
Arance Vaniglia	0,80	1,00
Limoni	1,00	2,00
Mandarini Clementini	1,00	2,00
Mandarino	1,00	1,50

### FRUTTA SECCA

Arachidi	3,20	4,00
Datteri	4,00	5,00
Fichi	6,00	8,00
Mandorle	6,00	8,50
Noci	4,50	6,00
Nocciole	5,00	6,00
Susine	4,00	5,00

### CARNI E FORMAGGI

Agnello	5,50	8,00
Agnello	5,50	8,00
Maiale	8,70	10,00
Filetto Manzo	18,00	23,00
Petto di Pollo	6,50	8,00
Bistecca di Cavallo	5,00	13,50
Braciola di maiale	5,90	6,90
Cosce di Pollo	3,00	4,80
Bollito di Manzo	3,50	7,50
Fiore Sardo (Pecorino Stagionato)	9,00	14,00
Pecorino Fresco	5,50	11,90
Dolce Sardo	5,99	7,25
Grana Padano	8,76	10,80
Parmigiano Reggiano	12,00	19,80

### PESCE FRESCO

Acciughe	4,00	6,00
Anguille	14,00	15,00
Bianchetti	16,00	20,00
Boga	2,00	3,00
Caponi	4,00	30,00
Castagnole	8,00	10,00
Cefali	4,00	12,00
Cernia	10,00	25,00
Dentice	14,00	25,00
Frittura Mista	6,00	10,00
Gattucci	4,00	6,00
Ghiozzi	4,00	10,00
Gronchi	3,00	7,00
Menole	5,00	
Merluzzi	3,00	13,00
Mormore	8,00	22,00
Mostela	6,00	
Murena	5,00	
Ombrine	12,00	13,00
Orate	5,00	20,00
Pagelli	10,00	22,00
Paraghi	20,00	25,00
Persico	5,00	10,00
Pescatrice	8,00	15,00
Pesce Spada	15,00	20,00
Pesci S. Pietro	12,00	18,00
"Razze" "scritte"	2,00	15,00
Ricciola	10,00	16,00
Rombi Arrumbulu	8,00	16,00
Salmone	8,00	9,00
Salpa	2,00	3,00

Saraghi	7,00	22,00
Sardine	2,00	8,00
Sarragne	5,00	10,00
Scorfani	5,00	12,00
Sgombri	3,00	8,00
Sogliola	10,00	28,00
Sparlotte	6,00	15,00
Spigola	3,00	20,00
Suace	7,00	16,00
Tonno	13,00	15,00
Totani	5,00	12,00
Triglia di fango	6,00	13,00
Triglia di scoglio	10,00	25,00
Trota salmonata	5,00	5,00
Vacchette	6,00	13,00
Zerri	2,00	6,00
Zuppa di pesce	5,00	12,00

### CONGELATO

Sogliole	3,50	6,00
Sogliole grandi	4,00	7,00
Lingue	4,00	5,00
Calamari	3,50	6,70
Seppie Piccole	4,50	6,00
Seppie grosse	3,00	5,00
Seppie spellate	4,00	4,50
Pagelli	3,50	4,50
Galinelle	3,50	4,50
Cozze Arselle	4,00	8,00
Dentici	6,50	7,00
Polpi	6,00	7,00
Mormore	3,50	4,50
Saraghi	4,00	5,00
Cernia	6,50	8,00
Bianchetti	6,00	7,00
Triglia	3,00	4,50
Aragosta	25,00	30,00
Aragostine	10,00	20,00
Capone	7,00	9,00
Gamberi	5,00	25,00
Gamberoni	13,90	30,00
Merluzzi	3,00	3,10
Scampi	10,00	18,00
Suace	3,50	4,00

### MOLLUSCHI

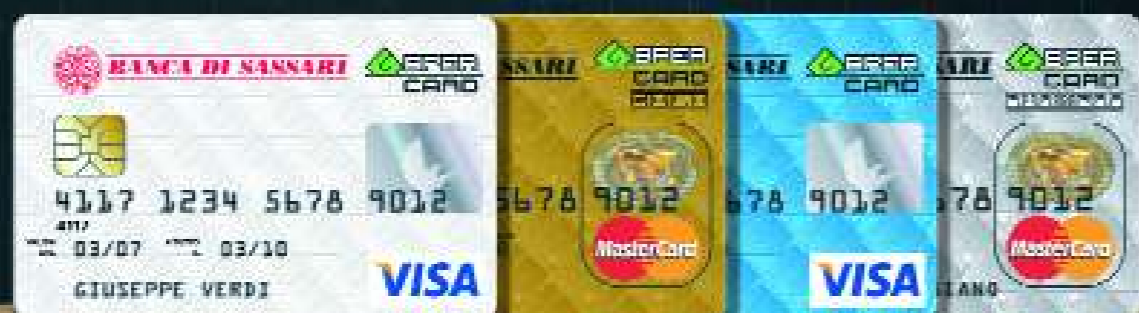
Calamaretti	8,00	20,00
Moscardini	6,00	10,00
Polpi	4,00	7,00
Seppie	4,00	13,00
Lumacchine	10,00	
Mitili	4,00	4,00
Arselle	10,00	15,00
Canolicchi 1 mazzo	2,50	
Murici	8,00	10,00
Ostriche	7,00	8,00
Vongole	10,00	12,00

### CROSTACEI

Aragosta	70,00	80,00
Gamberi	6,00	18,00
Granchi	4,00	4,00
Gamberetti vivi	13,00	20,00
Scampi	18,00	45,00
Astice	30,00	55,00
Gamberoni	20,00	30,00



CLASSIC, GOLD,  
REVOLVING E BUSINESS.  
BPERCARD  
QUADRUPLICA I VANTAGGI.



Sommate la **praticità** di poter prelevare e fare acquisti in tutto il mondo, il **risparmio** sulle commissioni del carburante, le **coperture assicurative gratuite**.

Aggiungete la **chiarezza sulle spese** offerta dall'estratto conto mensile e dal Servizio Clienti, la **consultazione on-line**, il **servizio blocchi** attivo 24 ore su 24 e, riservati alle carte personali, i **vantaggi gratuiti** del Club BperCard.

Moltiplicate tutto per il sistema **Classic, Gold, Revolving e Business**: avete ottenuto la **formula BperCard**, il sistema di carte di credito a saldo e rateali che il Gruppo Bancario Banca Popolare dell'Emilia Romagna ha creato per i clienti che ogni giorno scelgono i 1.200 sportelli delle sue 12 Banche.

**BperCard. Pensata in grande, creata per te.**



Servizio Clienti



[www.bpercard.it](http://www.bpercard.it)

Foto: M. Rossi - Contrasto / Contrasto