

■ CORSO DI VIVATION

Sono aperte le iscrizioni al corso di Vivation che aiuta l'integrazione emozionale con sessioni di respirazione circolare e continua. Info: 328/2088354, robertadistefano@virgilio.it

■ DANCEABILITY
Sono aperte le iscrizioni al Teacher Orientation e Workshop di Danceability che si terranno a Olmedo dal 23 al 27 giugno e dal 28 al 29 giugno. I due eventi saranno guidati dall'ideatore statunitense della tecnica Aito Alessi. Info: Antonella, 389/2899060; Cristina 390/9070959 - danzaxtutti@gmail.com

■ DOPOLAVORO FERROVIARIO
Il Dopolavoro Ferroviario di Sassari, informa che è convocata per il 30 maggio, alle ore 8.30 in prima convocazione e alle ore 18 in

seconda convocazione, nell'Anfiteatro in piazza Stazione 25 l'assemblea dei soci del DIF.

■ CENTRO ESTIVO
La scuola dell'infanzia Marta Mameli, c/o Canopolo, organizza dal 1 al 31 luglio il Centro estivo 2014, aperto a tutti i bambini dai 2 ai 6 anni, dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 18 e il sabato dalle ore 8.30 alle ore 13.30. Saranno proposte attività ludico-ricreative, piscina, giochi all'aperto, laboratori tematici, etc. Info: 079/299669 - 335/1302614.

■ EDUCAZIONE VENATORIA
La Sezione della Federcaccia di Sassari, informa che è in programmazione, un Corso di Educazione Faunistico Venatoria che si terrà in Sassari viale Umberto, 83/a. Il corso si svolgerà tutti i mercoledì dalle ore 15.30 alle ore 17.30 dal 28 maggio.

Info: 079/231630.

■ CORSO DI AGGIORNAMENTO
Giovedì 5 giugno, nell'Aula Magna dell'Università di Sassari, si terrà il corso di aggiornamento E.C.M. dal titolo "Abuso sui minori. Una mano per prevenire ed aiutare, attraverso l'informazione e la sensibilizzazione". Info: 079/234430.

■ IST. TECNICO "S. RIJUJ"
Nel prossimo anno scolastico sarà attivo il corso per adulti dell'indirizzo professionale sociosanitario di Tecnico dei servizi sociali, per le iscrizioni rivolgersi in segreteria didattica o sul sito web www.itaruii.it.

■ CORSO RUN TONE-UP
A partire dal mese di giugno presso lo stadio dei pini "T.Siddi", si terranno i corsi di run tone-up aperti a uomini e donne. I corsi si

terranno all'aria aperta, immersi nel verde e sono tenuti da personale qualificato F.I.D.A.L. e F.I.F. Info: 328/0076312 Piera.

■ GINNASTICA
Corso estivo di ginnastica corpo e distensione mente sull'erba del parco. Info: 338.8819008, Cento Studi Xoi (aff. Uisp-Coni).

■ AVIS SORSO
Raccolta di sangue il 26 maggio dalle ore 8 alle ore 12 presso la piazza dei frati Cappuccini a Sorso.

■ ORTALIJAS A PERFUGAS
Giovedì 29 maggio, a partire dalle 9.30, nell'orto botanico di Perfugas (via San Filippo), si svolgerà "Ortalijas". All'incontro parteciperanno i sindacati dei Comuni dell'Anglona e Bassa Valle del Coghinas, i produttori, la Pro Loco, le scuole,

l'Agenzia Laore Sut per l'Anglona, l'Associazione BioSardinia di Nuoro.

■ WEEKEND DELLE ROSE
Il Ceas Monte Minerva del Comune di Villanova Monteleone, l'Ente foreste della Sardegna e l'associazione culturale Cicale, ripropongono la manifestazione "I weekend delle rose" nei fine settimana del 25, 26 maggio e del 31, 1, 2 giugno. L'appuntamento prevede la visita guidata al roseto curato dall'Ente foreste, la mostra "La rosa: natura e arte". Info. tel. 349/2522582, 347/6233721).

■ WELFARE DELLO STUDENTE
Fino al 6 giugno possono essere presentate le domande per l'attribuzione di contributi per i servizi di trasporto urbano ed extraurbano e per i servizi di assistenza specialistica a favore degli studenti residenti

nel Comune di Sassari che frequentano le scuole secondarie di primo e secondo grado nell'anno scolastico 2013/2014. I dettagli e la modulistica si possono scaricare sul sito www.comune.sassari.it

■ ASILO "LO SCOIATTOLO"
L'asilo Lo Scoiattolo sito a Sassari in via Rockefeller 15 comunica che sono aperte le iscrizioni per l'anno 2014/2015. Info: 328/2850739.

■ PERSI E TROVATI
- Smarrito nei giorni scorsi portafoglio contenente documenti e carte di credito. Chi lo avesse trovato può cortesemente contattare il seguente numero telefonico: 335/6879579.

- È stato ritrovato, in zona Luci Gialle, rotatoria San Camillo-Buddi Buddi, telefono Samsung Galaxy. Tel. al 338/9636542.



Istentales. Inoltre, la terza e ultima parte del progetto si realizzerà il primo e 2 giugno piazza d'Italia, dove un alunno leggerà il testo elaborato in precedenza insieme ai suoi compagni e a tutti gli altri alunni delle

scuole che hanno aderito al progetto. E a ogni scuola che ha partecipato al progetto verrà consegnata una targa-ricordo e un premio costituito da materiale didattico. Sempre il primo giugno al

Teatro Civico (alle 10.30) gli Istentales presenteranno il loro tredicesimo e ultimo album dal titolo "Il testamento del poeta", realizzato anche in collaborazione con il cantautore Roberto Vecchioni.



■ AULA MAGNA UNIVERSITÀ
A Sassari giovedì 29 maggio, Claudio Martelli presenta il suo libro "Ricordati di vivere".

■ LIBRERIA KOINÈ
Mercoledì 28 maggio alle ore 18.30 presso la libreria koinè di Via Roma 137, a Sassari Antonio Delogu incontra Daniele Fiori per la presentazione del libro "Individuo e cosmo, la filosofia di Antonio Zucca" edizioni Condaghe.

Martedì 20 giugno, alle 18.30, Fabrizio De Maria incontra Francesco Mastini per la presentazione del suo libro "Polvere".

Porto Torres
Martedì 27 maggio, corso Vittorio Emanuele, 25, alle ore 19, lo scrittore e giornalista Vindice Lecis presenta: "La voce della verità", storia di Luigi Polano, il comunista che beffò Mussolini. Partecipano: il giornalista Gianni Bazzoni letture Sante Maurizi. Info. 079/275638, 079276324. Email: koinè@tiscali.it koinè.comunicazione@gmail.com Sito web: www.libreriakoinè.it

LA BUONA SALUTE
NICOLA GLORIOSO



Tante speranze e delusioni nella cura della ipertensione

Nel 93-95 per cento dei casi, chi ha la pressione arteriosa alta ha la cosiddetta "ipertensione essenziale" che - come il diabete, la cardiopatia ischemica e altre - è causata dall'azione combinata di effetti genetici con fattori ambientali (alimentazione, fumo, stile di vita). Non se ne parla mai abbastanza, dato che il grado di attenzione verso questa malattia grave e molto diffusa è sempre troppo basso. Con una gestione medica corretta - farmaci efficaci e controlli periodici - ed il paziente che ci mette del suo - alimentazione e stile di vita - le cose vanno bene e si ridu-

ne alta: chiamiamo queste forme "ipertensione resistente". Chi ha una "ipertensione resistente" è protetto solo in parte dai guai a cuore, arterie, cervello o reni. Questa definizione, quindi, condiziona la gestione del paziente. Al fine di mettere sotto controllo completo la pressione di chi ha una "ipertensione resistente", recentemente è stato proposto di "bruciare" i nervi che stanno intorno alle arterie renali per mezzo di radiofrequenze emesse da un catetere inserito nelle arterie renali. Questa tecnica si chiama "denervazione e renale" ed è stata proposta con grande enfasi anche se, ancora una volta, con pochissimi dati clinici che ne garantissero sicurezza ed efficacia. La "macchina commerciale" quindi ancora una volta si è messa in moto senza rispettare i criteri della buona pratica clinica. Adesso, però, i dati iniziano ad arrivare e, ancora una volta, la delusione è grossa. Chi legge stia tranquillo: a chi mi chiedeva in modo pressante di introdurre questa tecnica a Sassari ho risposto che l'avrei fatto solo quando i dati di sicurezza ed efficacia fossero stati abbondanti, scientificamente credibili ed abbondantemente convincenti. Tanto per non fare cose strane sulla pelle degli altri. Vedremo la prossima volta.

Lanciata con grande enfasi dalla "macchina commerciale", la nuovissima tecnica della denervazione renale non ha ancora dato i risultati auspicati

E il restante 5-7 per cento? Cosa hanno queste persone? hanno forme di "ipertensione arteriosa secondaria" cioè derivante da situazioni particolari dell'organismo. La più diffusa "ipertensione secondaria" è dovuta al restringimento di una o di tutte e due le arterie che vanno ai reni, con conseguente secrezione di sostanze che alzano la pressione rendendola scarsamente sensibile all'effetto delle medicine. Causa precisa: togliamo la causa (cioè dilatiamo l'arteria) e risolviamo il problema. In altri casi, nonostante varie medicine tra cui un diuretico "tiadidico", un corretto stile di vita e l'assenza di "ipertensione secondaria", la pressione rima-

NUMERI UTILI

- Carabinieri 112
- POLIZIA 113
- VIGILI DEL FUOCO 115
- GUARDIA DI FINANZA 117
- AMBULANZE 118
- GUARDIA MEDICA 079/2062222
- VIGILI URBANI 079/274100
- EMERGENZA A MARE 1530
- EMERGENZA ACQUA 800 373398
- EMERGENZA GAS MEDEA 800 477431
- OSPEDALI ED ENTI SANITARI
- A.U.S.L. n. 1, via M. Grappa 82, 079/2061000
- Ospedale civile. 079/2061000
- Pronto soccorso. 079/2061621
- Centro trasfusionale. 079/2061625
- Ex Conti. Via C. Felice, 079/2062932
- Poliambulatorio. Cup. 1533, ore 8-18
- Ufficio ticket. 8-12; 079/2062411
- Policlino. V.le Italia, 079/222700
- Laboratorio generale di base. Via Tempio 5, 079/2062422-423, Accettazione ore 7.45-9.45
- Lab. analisi. Via M. Grappa 82, 079/2061423
- Centro oncologico. Via Zanfarino 44, 079/2062775-780
- Centro di prevenzione San Camillo. 079/2062075-76
- Medicina dello sport. 079/2062044

- Consultorio familiare. Via Nurra 3/a, 079/246653; Via Rizzeddu 21/B, pal. C, 079/2062637
- Consultorio Porto Torres. 079/5049602
- Ploaghe-Ossi. c/o Fond. S. G. Battista Ploaghe 079/448385
- Ossi. Via Angioi, 079/349320
- Sorso. Via Sennori, 079/351824
- Nulvi. Via Sannori, 079/576460
- Cliniche Universitarie. 079/228211
- Centro salute mentale. Via Zanfarino 23/B, 079/2062215; via Sennori 8, 079/2599900. Ass. domiciliare 079/278684
- VOLONTARIATO
- Al-Anon per Familiari e Amici di Alcolisti, via Nurra 3, lun.-ven. 19/20.30; via Sardegna 56, lun.-gio. dalle 18-20, cell. 338/3202230, numero verde 800087897.
- A.A. (alcolisti anonimi) via Sardegna 56, lun.-gio. ore 18-20, 3669027038, via Nurra 3 lun.-ven. ore 19-20.30, 3665815696.
- A.C.A.T. "Camminiamo Insieme" Alcolisti. 340/6064169.
- A.G.E. Associazione italiana genitori. Via Porcellana 30, 079/224096, 340/5213667.
- Agedo, ass. genitori di omosessuali. 079/219024, mart. 18-20
- AiL, casa d'accoglienza. Via Piandanna 079/212022.
- Aima, Ass. italiana Alzheimer Sassari. 327/7098404, 800 679679
- Amnesty International Sassari. Via P. Jolanda 79, tel. 335/6548609

- Ass. Diabete Mellito Sardegna via Carboni 45/a. Telefax: 079/395800 335/7167777.
- Ass. Alzheimer Sassari San Camillo; mar-gio dalle ore 10 alle 12. Tel. 079/254722.
- Ass. Incontro Genitori contro droga. 079/513905, 079/503828
- Ass. It. Diabetici Fand 079/294293, 347/6284931
- Ass. Italiana Sclerosi Multipla via Prunizedda 32/C, tel/fax 079/291500.
- La Sorgente via Bottego 37, 079/2593103-320, 8396682; mar/ven 16-19, 15.
- Ass. Sardegna per tutti onlus 079/975441, 3287180979
- Auser Filo d'Argento. Tel./fax 079/246074, n. verde 800 995988.
- AVO, Ass.ne volont. ospedalieri 079/2828125
- Centro Antiviolenza donne e minori. 079/244200
- Centro ascolto Voglia di Vivere. 079/281559.
- Telefono amico. 079/278991; 17/ 23.
- Consulta del Volontariato sassarese, via Fermi 30/a, 079/2859115, 329/6505486.
- S.A.S.M. - Sardegna sclerosi multipla onlus - Via Rockefeller 37/b Sassari tel./fax. 079 212300.
- Volontari ospedalieri Sassari. Tel. 079/292459 - 349/5507000.
- TRASPORTI
- Atp. 079/2638047; centr. 079/2638000; Servizi 079/2638097. Parcheggi: Mercato 079/237326; via del Mille - 079/212378
- Taxi. Radio Taxi 079/253939.
- Noleggio con conducente. 366/2023588.

OGGI APERTI! **PANE FRESCO**

Centro Commerciale Cortesantamaria
Via Coppino/ang.Via delle Conce

ORARIO CONTINUATO
9:00 - 21:00

(NEGOZI GALLERIA 10:00/14:00 - 16:30/21:00)

APERTI dalle 8:30 alle 13:30
I supermercati COBEC dl.

VIA PASELLA (LI PUNTI) -VIA ASPRONI -VIA CHIARINI (LATTE DOLCE)
VIA ASTRONAUTI -VIA PASCOLI -VIALE TRENTO -VIA CARBONAZZI
VIA ALDO MORO (ITTIRI) -VIA BALDEDDA -VIA ARIANI (LI PUNTI)
VIA VERDI (ITTIRI) -VIA ORIANI

ULTIMO GIORNO per le OFFERTISSIME del week-end!

- astice €19.90
- ciliegie €2.89
- suino salsicc. €4.98