

Il Giornalino

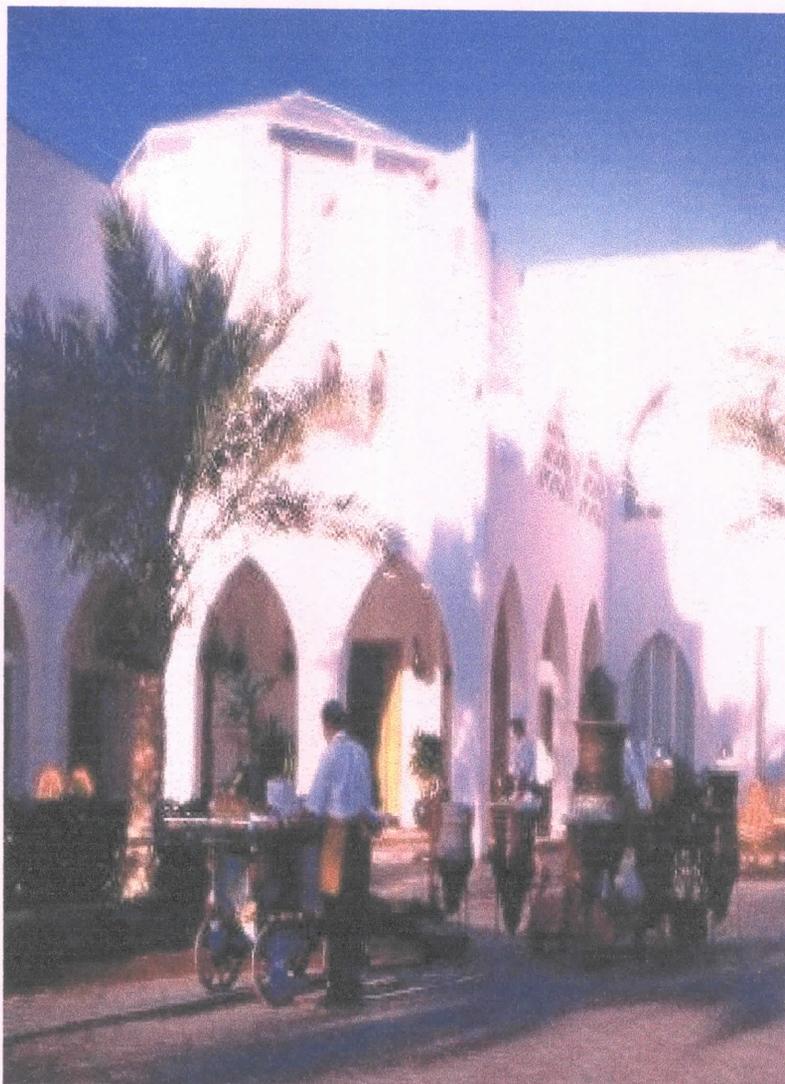


Foto di: Fiorella Barocci

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Giugno 2001 - numero 30

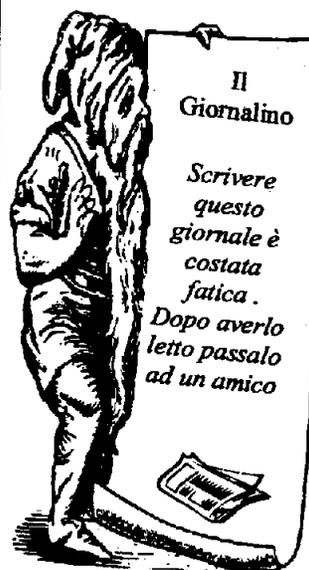
Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAL" degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense Numero 30 Giugno 2001

In questo numero

Sommario

	Pagina
EDITORIALE	2
CONTROCORRENTE	3
PSICOLOGIA	4
POCHE PAROLEIN LIBERTÀ	5
BONSAI	6-7
CUCINA	8-10
IDEE	11
INTERNET (17°)	12-13
LIBRI	14
II° MEMORIAL MARIO ARGIA	15
BOWLING	16
BRIDGE	18
MTB / CLASSIFICA	19
FOTOGRAFIA	20
CLASSIFICA PESCA	21-22
COMUNICAZIONE AI SOCI SETTORE TURISMO	23
COMUNICAZIONE AI SOCI: AAA...CERCASI	24
CONVENZIONI	25-27
OCCASIONI	28



La Redazione

Direttore : *Angelo Pastori*

Composizione : *Luciano Rossetti*

Battitura dei testi : *Tomy Paladini*

Correttore di bozze : *Laura Dondoni- Germana Garbo*

Stampa : *Adriano Bertola*

Collaboratori temporanei: *Vito Rossetti*



Stampato in Proprio

EDITORIALE: Facciamo il punto

Apro questo editoriale con un caloroso ringraziamento ai soci e responsabili dei gruppi per la presenza ed il sostegno dimostrato partecipando numerosi all'assemblea, unico momento, non solo formale, ma di ratificazione del lavoro svolto e delle scelte fatte dai componenti del direttivo.

Per il resto i problemi sono i soliti. Speriamo che non ci vengano tolti i fondi provenienti dai distributori di bevande calde e fredde, così non dovremo ridurre il contenuto del pacco natalizio. A proposito di questo, speriamo che "l'azienda" o chi per essa, metta a disposizione un locale adeguato per la distribuzione, altrimenti, niente pacco natalizio. Questa previsione non è nè pessimistica, nè prematura (siamo solo a giugno), ma è la storia dei rapporti di questi anni con l'azienda che ci porta a previsioni di questo tipo.

In questo editoriale dobbiamo purtroppo ricordare un nostro collaboratore, don Giuseppe, cappellano della P.O. di Rho che ci ha lasciato improvvisamente. Don Giuseppe, oltre agli articoli che ha scritto per il nostro notiziario, si impegnò con noi per la buona riuscita dell'iniziativa a favore degli alluvionati dell'inverno scorso. A metà del mese di maggio aveva dato la sua disponibilità per stendere un nuovo articolo, tema le vacanze, ma purtroppo questa collaborazione si è troncata in modo repentino. Ricorderemo ancora don Giuseppe, con il suo modo di fare discreto ma incisivo, per aver saputo avviare e concretizzare attività, sia per malati e dipendenti, lasciando un'impronta personalissima in questo ospedale.



"Controcorrente"

A cura di Tony Paladini-Officina sede di Rho

Ecco alcune buone regole di manutenzione degli impianti elettrici e i comportamenti corretti per evitare qualsiasi rischio.

Parliamo della sicurezza domestica occupandoci dell'elettricità e dei suoi pericoli. Tra i gesti più semplici che facciamo quotidianamente c'è quello di premere un interruttore elettrico: per accendere una luce, per frullare, per affettare, per cuocere qualcosa o per compiere qualsiasi atto che ritenga necessario l'uso dell'elettricità. Gesto semplice, ma con qualche rischio in agguato poiché la "corrente" è la principale fonte energetica d'ogni casa. Vediamo allora come regolarci e quali precauzioni prendere affinché essa sia una fonte totalmente amica.

BUONE ABITUDINI- I pericoli che possono derivare dall'elettricità sono tre: folgorazioni di persone, incendi (per sovraccarichi, cortocircuiti o surriscaldamento di apparecchi) e sovratensioni (per manovre sugli impianti o scariche atmosferiche). A questi inconvenienti si può rimediare con qualche accorgimento tecnico, con un po' di buon senso e alcune semplici buone abitudini di comportamento.

IMPIANTI SICURI- Installare il salvavita (tecnicamente "interruttore differenziale automatico) e mensilmente provarne l'intervento premendo l'apposito pulsante posto su di esso, e controllare la presenza della "messa a terra"; per modifiche e manutenzioni affidarsi solo a personale qualificato.

PRESE E FILI- Non far passare cavi sotto tappeti; non usare attacchi multipli (meglio una "ciabatta", magari con interruttore); non accendere tanti elettrodomestici contemporaneamente; pulire gli apparecchi sempre a spina disinserita; non estrarre le spine tirandole per il cavo; se il cavo è logorato o la spina è rotta sostituirli immediatamente; installare solo prese di sicurezza con il marchio IMQ a prova di bambino.

ATTENTI ALL'ACQUA- Non tenere apparecchi elettrici vicino all'acqua; non usarli con le mani o con il corpo bagnato o stando a piedi nudi; staccare sempre la spina prima di sostituire o aggiungere acqua al ferro da stiro.

LAMPADE & C- Staccare sempre l'interruttore generale per sostituire una lampadina; non coprire lampadari o paralumi con panni o carta; non mettere il televisore a contatto di tendaggi; non lasciare frullatori o coltelli elettrici inseriti dopo l'uso; se avete un video citofono accertatevi che l'alimentatore sia ben isolato.

UN BEL RISPARMIO- Alcuni apparecchi consentono un notevole risparmio di energia (e quindi di denaro) e garantiscono più sicurezza. Il forno a micro-onde, ad esempio, riscalda i cibi in minor tempo rispetto al forno tradizionale e senza scaldarsi. Si evita così il rischio di scottature. In caso di assenza prolungata staccate l'interruttore generale o, se proprio non potete farlo staccate le singole prese degli elettrodomestici. Ricordatevi di staccare anche le prese dell'antenna del televisore, perché in caso di fulmine, quest'ultimo potrebbe recare danni molto seri al vostro apparecchio. Gli incidenti domestici causati dall'elettricità sono al 4° posto nella graduatoria dei più diffusi, con un'incidenza del 4,5%. Una percentuale relativamente bassa in rapporto alla diffusione e all'uso degli apparecchi elettrici. Basterebbe allora proprio poco per ridurla ulteriormente.

Psicologia: Cambio marcia

A cura di a cura di Laura Dondoni - Squadra di Supporto

NON BISOGNA TEMERE I MUTAMENTI NELLA VITA PRIVATA E SUL LAVORO. OGGI OCCORRE FARE DELLA FLESSIBILITA' UNA VIRTU'.

La nostra è sicuramente un'epoca di transizione, di passaggio, caratterizzata da rapidi cambiamenti sociali e trasformazioni che spesso non sembrano seguire alcuna logica. Così, di fronte a questi mutamenti, incontriamo difficoltà, pressioni, ostacoli sia nella sfera sociale sia in quella privata. Ci sentiamo travolti, abbiamo la sensazione di aver perduto il contatto con noi stessi e di non poter più costruire un progetto futuro.

In pratica questo distacco dalle origini e quindi dalle nostre certezze, ci fa vivere in una costante sensazione di paura, d'insicurezza e di disagio.

Le facoltà che dovremmo soprattutto sviluppare in assenza di "sicurezze esterne" (dovute appunto a queste repentine trasformazioni) sono: intelligenza, flessibilità, consapevolezza di sé e creatività.

Valori forti quali la fedeltà al lavoro, sacrificio per la famiglia, attaccamento alle proprie origini, se un tempo erano premiati, oggi sono un ostacolo al vivere.

Le virtù del nostro tempo, quindi, dovrebbero essere che pur rimanendo sempre se stessi, è necessario curvarci, piegarci, assumere qualunque forma, insomma, adattarsi a tutto. In questo modo potremo superare qualsiasi ostacolo, rovesciare mari e monti. Purtroppo gli uomini considerano ancora la forza come titolo di gloria e la flessibilità come segno di debolezza.



Poche parole ... in libertà
A cura di Francesco Agrati-PS

In occasione della "settimana dell' amicizia" in internet girava questa e-mail.
Se si potesse ridurre la popolazione del mondo intero, ad un villaggio di 100 persone, mantenendo le proporzioni di tutti i popoli esistenti al mondo, tale villaggio sarebbe composto in questo modo:

57 Asiatici, 21 Europei, 14 Americani e 8 Africani.

52 sarebbero donne 48 gli uomini

70 sarebbero non bianchi 30 i bianchi

70 sarebbero non cristiani 30 i cristiani

89 sarebbero eterosessuali 11 omosessuali

6 persone possiederebbero il 59% della ricchezza mondiale e sarebbero tutti statunitensi

80 vivrebbero in case senza abitabilità

70 sarebbero analfabeti

50 soffrirebbero di malnutrizione

1 starebbe per morire 1 starebbe per nascere

1 possiederebbe un computer

1 solo sarebbe laureato

Se si considera il mondo da questa prospettiva il bisogno di

ACCETTAZIONE, COMPRESIONE ED EDUCAZIONE

Diventa chiaramente apparente.

Prendete in considerazione anche questo:

Se vi siete svegliati questa mattina con più salute che malattia siete più fortunati del milione di persone che non vedranno la prossima settimana.

Se non avete mai provato il pericolo di una battaglia, la solitudine dell'imprigionamento, l'agonia della tortura, i morsi della fame, siete più avanti di 500 milioni di abitanti di questo mondo.

Se potete andare in chiesa senza la paura di essere minacciati, arrestati, torturati o uccisi, siete più fortunati di 3 miliardi di persone di questo mondo.

Se avete cibo nel frigorifero, vestiti addosso, un tetto sopra la testa e un posto per dormire, siete più ricchi del 75% degli abitanti del mondo.

Se avete soldi in banca, nel vostro portafoglio e degli spiccioli da qualche parte in una ciotola, siete tra l'8% delle persone più benestanti al mondo.

Se potete leggere questo messaggio, avete appena ricevuto una doppia benedizione, perché qualcuno ha pensato a voi e perché non siete fra i 2 miliardi di persone che non sanno leggere.

Qualcuno una volta ha detto:

Lavora come se non avessi bisogno dei soldi
Ama come se nessuno ti abbia mai fatto soffrire
Balla come se nessuno ti stesse guardando
Canta come se nessuno ti stesse sentendo
Vivi come se il Paradiso fosse sulla terra

BONSAI : Come crearlo

A cura di Stefania Gherardini - Rianimazione

Per il coltivatore italiano, a differenza dell'orientale, la difficoltà maggiore è l'inizio della lavorazione della pianta e, soprattutto, dove trovarla; mentre in Giappone esistono centinaia di vivai che coltivano dalla piantina di un anno, fino a bonsai tramandati da generazioni, in Italia il mercato non è ancora così, soprattutto nel campo delle piante da avviare alla lavorazione e dei prebonsai. Inoltre il divieto, giustissimo, della raccolta di piante in natura se non dopo un iter procedurale presso la sede forestale locale e il rimpiazzo della pianta raccolta con un'altra di vivaio, limita ulteriormente la possibilità di trovare belle piante da lavorare.

In ogni modo, in campi privati (dove è più facile ottenere il permesso per la raccolta), si possono trovare piante interessanti da lavorare. I posti dove cercare sono quelli più accidentati, con terreno povero e sassoso, che impediscono alla pianta di assumere un portamento normale e di rimanere di dimensioni contenute, pur avendo raggiunto un'età adulta.

Quando avrete localizzato la pianta disegnate attorno ad essa un cerchio di diametro proporzionato; scavate con attenzione lungo il cerchio per isolare la zolla con le radici e poi estirpate assieme l'albero con tutta la terra che avvolge le radici. Spruzzate quindi la terra con acqua e racchiudete il tutto in un sacco legandolo con spago per facilitarne il trasporto, ponendo la massima attenzione affinché la zolla di terra non secchi: una radice che asciuga ha poche possibilità di ripresa!

Prelevate una certa quantità di terreno del luogo che servirà per il rinvaso: ciò per non alterare l'equilibrio della pianta. Se possibile il rinvaso dovrebbe essere effettuato in loco, altrimenti, una volta arrivati a casa, poniamo la pianta in un contenitore abbastanza grande e posizioniamola stabilmente preoccupandoci della stabilità dell'apparato radicale più che della posizione della pianta. Controllate che vi sia un drenaggio sufficiente e dopo aver innaffiato non ripetete l'operazione sino a che il terreno non sia nuovamente asciutto, potrebbe passare anche un mese, ponete quindi il vaso all'ombra.

*continua* ⇨

BONSAI : Come crearlo

A cura di Stefania Gherardini - Rianimazione

Se il trapianto ha avuto successo nel giro di qualche mese noterete la comparsa di nuova vegetazione: lasciate che la pianta s'irrobustisca e si consolidi nel suo nuovo ambiente per qualche stagione. Ma quali caratteristiche deve avere il prebonsai per divenire in "breve" tempo un bonsai? Il primo criterio di scelta è il tronco; sono da scartare quelli dritti, quelli con vistose cicatrici, quelli con il punto d'innesto evidente ed infine quelli troppo contorti. Inoltre è necessario che non presentino rami grossi vicino al colletto della pianta o che ne presentino uno quasi uguale, per diametro al tronco. Se il tronco è grosso più di 3-4 cm. dovrà già avere una forma accettabile, presentare una proporzione tra la parte più bassa (più grossa) e la cima (più fine) e radici ben distribuite intorno al colletto.

Il secondo criterio di scelta sono lo stato delle radici e di salute; in generale di salute della pianta.

Sono da scartare le piante con poche radici, (movendo il tronco con le mani, esso deve dare l'impressione di essere ben saldo nel terreno), che presentino muffe, cattivi odori, insetti e abbiano un aspetto gracile e scuro. E' importante lo stato di salute della pianta, con vegetazione o gemme abbondanti e senza malattie evidenti come acari, pidocchi, cocciniglia.

Il terzo criterio di scelta e di solito il più difficile, è l'aderenza, già presente o futura, ad uno degli stili codificati del bonsai, (stile eretto formale, a cascata, inclinato, battuto dal vento, etc.) se questo manca completamente, sarà molto difficile porvi rimedio con la tecnica.

ZOLLA DA
PRELEVAREPIANTA
ESTRATTAL'APPARATO RADICALE
E LA ZOLLA VENGONO SUBITO
AVVOLTI E LEGATIPIANTA
INVASATA

CUCINA : Il pesce persico
A cura di Marco Bassi - Pediatria

Originario della Mesopotamia e segnalato nell'alimentazione degli antichi egizi (popolava il delta del Nilo), il pesce persico (*Perca fluviatilis*, detto anche persico reale) era già noto nella cucina dei Romani ed è uno dei pesci d'acqua dolce più pregiati per le sue carni tenere e delicate. Raggiunge i 45 cm di lunghezza e ha un corpo tozzo e un capo ottuso. Il dorso è di colore bluastro o verde oliva e i fianchi sono attraversati da fasce trasversali scure. Le pinne dorsali e le branchie sono accompagnate da spine piuttosto appuntite, che ne rendono difficile la manipolazione. Il persico reale non va confuso (soprattutto a livello gastronomico) con il persico trota o boccalone (*Micropterus salmoides*) o il persico sole (o "gobbo", *Lepomis gibbosus*), introdotti nei laghi lombardi dall'America del Nord per il divertimento dei pescatori sportivi.

Risotto con filetti di pesce persico

FILETTI DI PESCE PERSICO (800 g)

BURRO (100 g)

FARINA BIANCA (2 cucchiaini, 25 g)

SALVIA (12 foglie, 10 g)

RISO (500 g)

BRODO VEGETALE (1.5 litri)

CIPOLLA (n.1, 40 g)

VINO BIANCO SECCO (1/2 bicchiere)

SALE (q.b.)

Tritare la cipolla finemente e rosolarla in una casseruola con 40 g di burro. Aggiungere il riso, mescolare e, quando è ben caldo, versare il vino, lasciandolo evaporare sempre rimestando con un cucchiaino di legno. Nel frattempo preparare un brodo vegetale bollente o un court-bouillon di pesce. Aggiungere il brodo con un mestolo, poco alla volta, continuando a rimestare. Portare a termine la cottura nel tempo necessario (15-20 minuti)

Nel frattempo rosolare una parte della salvia in una parte del burro rimanente (40 g). Infarinare in un piatto i filetti di pesce persico. Friggerli con burro in una padella uno per volta fino a colore dorato. Estrarre i filetti e tenerli in caldo. A cottura ultimata del riso, adagiarlo su un piatto da portata e disporvi i filetti a corona. Riscaldare un po' di burro (20 g) con il resto della salvia e versare sopra il risotto. Servire ben caldo.



continua ⇨

CUCINA : Il pesce persico
A cura di Marco Bassi - Pediatria

Filetti di pesce persico dorati in fiori di zucca

8 FILETTI DI PESCE PERSICO

8 FIORI DI ZUCCA

2 UOVA INTERE

FARINA Q.B.

SALE E PEPE Q.B.

4 CUCCHIAI DI OLIO DI OLIVA

Sbattete in una ciotola le uova con un pizzico di sale e pepe. Tagliate i fiori di zucca a filangé finissimo, passate poi in farina i filetti e poi nell'uovo e infine avvolgeteli nei fiori di zucca. Fate dorare in olio di oliva 4 minuti per parte, servite poi ben caldi.

Filetti di pesce Persico in saor di moscato su letto di insalatina pastorale

12 FILETTI DI PESCE PERSICO PULITI

4 CIPOLLE DI MEDIA GRANDEZZA

3 SPICCHI D'AGLIO

3 DL. DI MOSCATO

3 DL. DI BRODO DI PESCE

3 DL. DI ACETO DI VINO BIANCO

1 CUCCHIAIO DI ACETO DI SHERRY

1 GROSSO MAZZO DI SALVIA BEN LAVATA

1 FOGLIO DI COLLA DI PESCE

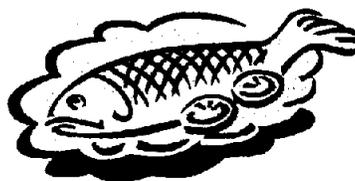
100 G. DI BURRO

100 G. DI INSALATINA VERDE MISTA

ERBE AROMATICHE (MAGGIORANA TIMO, CERFOGLIO)

LA BUCCIA DI UN LIMONE TAGLIATA

Infarinare i filettini di pesce persico e friggerli in abbondante olio extra vergine di oliva, dorandoli da entrambi i lati. Aggiungere sale e pepe. Disponerli su della carta assorbente per togliere l'unto in eccesso ed adagiarli in un contenitore di acciaio. In una larga casseruola far sciogliere lentamente il burro e rosolare a fuoco vivo l'aglio, la cipolla e le foglie di salvia. Quando la cipolla incomincerà ad imbrunire, versare il moscato, il brodo di pesce e l'aceto. Portare ad ebollizione il tutto ed aggiungere la colla di pesce, precedentemente ammorbidita in acqua fredda. Versare il liquido sul pesce passandolo al "cinese". Lasciare riposare in frigorifero per alcuni giorni. Per la presentazione: disporre l'insalata condita con olio extra vergine di oliva, la buccia di un limone, un cucchiaino di aceto di Xeres e le erbe aromatiche nel centro del piatto di servizio, e circondarla con i filetti di pesce persico nappati con un pochino di marinata. Guarnire a piacere con delle foglioline di prezzemolo.



continua ⇨

CUCINA : Il pesce persico
A cura di Marco Bassi - Pediatria

Filetto di pesce persico alla milanese con verze stufate e guanciaie croccante

FILETTI DI PESCE PERSICO G. 200

VERZE STUFATE G. 150

GUANCIALE CROCCANTE G. 80

UOVO N. 1

FARINA BIANCA G. 60

ACQUA MINERALE FRIZZANTE G. 100

BURRO CHIARIFICATO G. 40

OLIO EXTRA VERGINE G. 15

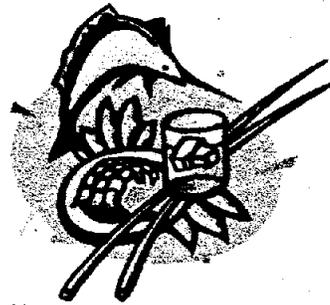
BRODO DI POLLO G. 50

VINO BIANCO G. 30

SALVIA TRITATA Q.B.

TIMO Q.B.

SALE E PEPE Q.B.



Preparare una pastella incorporando la farina nell'uovo, aggiungere sale, pepe e acqua minerale. Aromatizzare con salvia tritata. Passare i filetti di persico nella pastella e cuocerli con burro chiarificato. Eliminare i costoni duri e tagliare a julienne le verze. Rosolare nell'olio extra vergine d'oliva del Garda con un rametto di timo il guanciaie e rendetelo croccante. Unire le verze e farle saltare bagnando con poco vino bianco e brodo di pollo, portare a cottura facendo evaporare completamente i liquidi. Disporre le verze a specchio sul piatto e adagiarvi i filetti di persico ben caldi. Velare con olio extra vergine d'oliva. Le dosi per le ricette sopra riportate sono da intendersi per 4 persone ed ogni piatto potrà essere accompagnato da un Tocai friulano servito fresco.

Alla prossima



IDEE : Tende in festa

A cura di Livia Arrigoni - Palestra

Dalle riviste ritagliate le immagini che piu' vi piacciono (devono avere dimensioni di circa 5 cm) e appoggiandole sul compensato, con la matita tracciatene i contorni. Quindi con il seghetto da traforo ritagliate i vari pezzi che avete riportato. Applicateli quindi sopra l'immagine corrispondente con la colla. Ripassate poi anche sopra la superficie del disegno con una soluzione di acqua e vinavil. Quando è asciutta ripassate tutto con il flatting, poi applicate sul retro di ogni pezzo i mollettoni a pinza per le tende, in vendita presso i negozi di fai-da-te, con la colla a caldo o il bostik.



INTERNET : Sicurezza informatica
A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

Fino a non molti anni fa il problema della sicurezza informatica non coinvolgeva in modo particolare il singolo utente "casalingo", dato che sistemi connessi o reti, non avevano diffusione al di fuori di aziende, comunità scientifiche e grandi organizzazioni.

La nascita di Internet ha portato gradualmente al coinvolgimento dei singoli utenti della rete, utenti non abituati a ragionare in tali termini e quindi spesso privi di strumenti di controllo.

Una volta connessi ad Internet, siamo in grado teoricamente di raggiungere qualunque macchina collegata, ma dobbiamo tenere presente che può valere anche il discorso inverso.

Vediamo come.

Il nostro provider ci fornisce un indirizzo IP (primo indirizzo) che è unico in tutto il mondo; quando siamo connessi siamo individuabili.

E questo sarebbe il meno. Il problema è che un utente esterno può accedere al nostro computer nel caso ci sia in esecuzione un programma dedicato (server o demon) che utilizza una "porta" (secondo indirizzo).

Per essere tranquilli si dovrebbe essere privi di "porte", in realtà nell'ambiente Windows vengono sfruttate tre porte (la 137, la 138 e la 139), di solito aperte, allo scopo di utilizzare la rete Microsoft con il protocollo Tcp. Oltre a queste porte, altre se ne aprono quando ci si serve di programmi di chat (quali ICQ o IRC), di scaricamento di file (ad esempio musicali: Napster), di scambio file (WS_FTP e simili) e così via.

In definitiva: le porte aperte sul nostro computer sono molte, quindi possiamo diventare client e server alternativamente, anche a nostra insaputa.

Da circa un anno, inoltre, si è diffusa l'infezione di virus capaci di instaurare un sistema di "backdoor", cioè di installare un "servizio attaccabile" sul computer di un utente, a sua insaputa. Il backdoor è un programma che si insinua nel sistema operativo e può essere "comandato" a distanza da computer remoti.

Può capitare di tutto: copia di file, cancellazioni, lettura di dati, rilevazioni di codici segreti, password, numeri di carta di credito, riconfigurazioni del computer attaccato, aperture e chiusure dello sportello del CD, ascolto tramite microfono e così via.

Come si autoinstalla una backdoor all'insaputa del proprietario del computer?

Tramite un file all'apparenza "innocuo" (file di tipo "trojan"), simulante uno screen saver, un gioco o un allegato di e-mail.

Che vantaggio trae un hacker dall'inserimento di una backdoor sul computer di un utente sconosciuto?

In questo modo: l'inserimento di backdoor avviene su molti singoli utenti; quando viene raggiunto il "numero sufficiente", il pirata è in grado di attivare comandi "contemporanei" da tutti i computer collegati e infettati. Un attacco tipico è quello di far accedere migliaia di utenti simultaneamente ad un unico sito che si vuole "bloccare"! (crash di sistema).

continua ⇨

INTERNET : Sicurezza informatica

A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

I cosiddetti "certificati", che dovrebbero garantire gli utenti verso alcuni siti, in realtà hanno ancora molti lati deboli; l'ambiente Java è attualmente tra i più sicuri.

Come ci si può proteggere?

- Per prima cosa eseguendo periodici aggiornamenti del sistema operativo (windows Update, per esempio).

- Per seconda cosa usando costantemente un antivirus, che va aggiornato via Internet almeno una volta ogni 15 giorni con le nuove definizioni di virus. Questo vale anche come protezione dalle "backdoor". Si deve evitare di aprire file allegati a e-mail provenienti da persone sconosciute (anche se gli ultimi virus "trojan" sono in grado di piratare una lista di indirizzi altrui e di spedire e-mail a quei nominativi in forma "amichevole!").

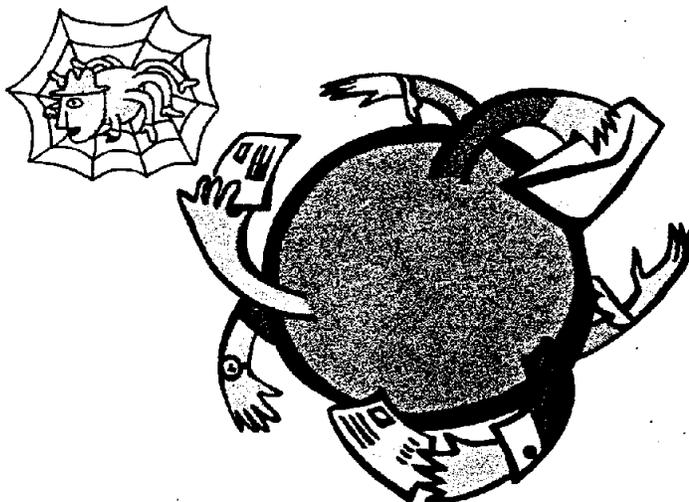
- Per terza cosa utilizzando i cosiddetti "Personal firewall" (software con regole preimpostate e da personalizzare) che sono prodotti capaci di filtrare o bloccare le porte relative alle backdoor note.

Una regola basilare è quella di interdire in ingresso l'uso delle porte NetBIOS 137-138-139.

I programmi migliori in questo senso sono Norton Personal Firewall 10001 3.0 (regole di interdizione facili, protezione alta della privacy; notizie su www.symantec.com/region/it/product/npf.htm) e Zone Alarm (gratuito su www.zonealarm.com). La Symantec ha inoltre un sito particolare (security1.norton.com) dove si può verificare la vulnerabilità del proprio personal computer.

Il virus più "insidioso" segnalato nel 2.000 è stato KakWorm che, come ha fatto precedentemente il BubleBoy, è in grado di propagarsi in automatico attraverso l'usatis-simo Outlook, dopo essersi reso attivo con la semplice azione di aprire o visualizzare in anteprima il messaggio che lo contiene, incorporato nella "firma Html"!

Non tutti i virus, per fortuna, provocano catastrofi nel computer infettato!



LIBRI

A cura di Raffaella Ghezzi - Palestra

I VENT'ANNI DI LUZ

di ELSA OSORIO, GUANDA, pagg. 356, L. 28.000

Il romanzo racconta la drammatica storia di Luz, figlia di desaparecidos, sottratta ai genitori ed illegalmente adottata dalla famiglia di un potente generale.

La ricerca della propria identità permetterà alla ragazza di ritrovare le sue origini ed al lettore di conoscere la dolorosa vicenda dei prigionieri politici e delle loro famiglie negli anni della dittatura in Argentina.

CHI E' L'AUTORE

Elsa Osorio è nata a Buenos Aires e dal 1994 vive a Madrid dove insegna lettere. Ha scritto numerosi romanzi dei quali "I vent'anni di Luz" è il primo ad essere stato tradotto in Italia.

FOTOCOPIA

di JACQUELINE WILSON SALANI, pagg. 180, L. 14.000

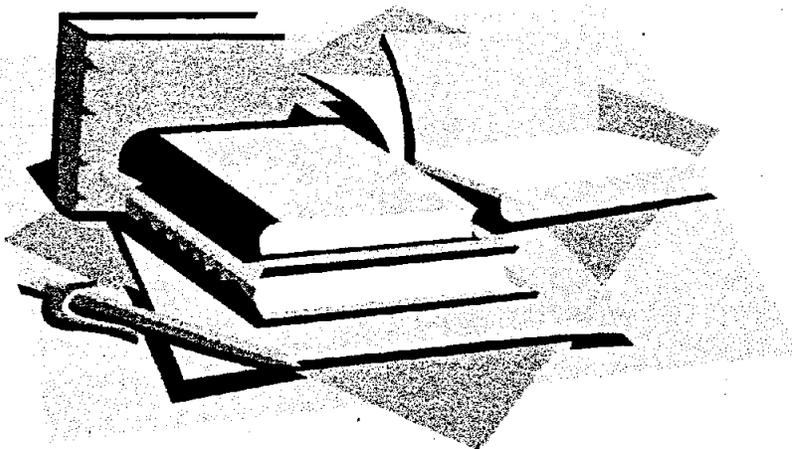
Ruby e Gran sono due gemelle di dieci anni profondamente legate benché estremamente diverse di carattere.

Esuberante, sbruffona, irresistibile la prima, timida, riflessiva sottomessa la seconda, affronteranno, ognuna secondo la propria indole, il difficile percorso della crescita.

Per le ragazze sarà doloroso differenziarsi, ma scopriranno quale meravigliosa conquista è riuscire ad essere se stessi.

CHI E' L'AUTORE

Jacqueline Wilson è nata nel Somerset, in Inghilterra. Fra i numerosi libri la Salani ha pubblicato Bambina affittasi, I topi ballano e il Potere dell'ombra.



II° Memorial "Mario Argia"

Il 29/5/2001 si è concluso il 2° Memorial "Mario Argia". Anche quest'anno la partecipazione è stata elevata e le partite molto combattute. Sotto riportiamo la classifica finale e la classifica cannonieri. Un grazie agli organizzatori e un arrivederci all'anno prossimo agli atleti.

	SQUADRA	PUNTI	G	V	N	P	G.F.	G.S.	D.R.
1	I FOTONI	16	10	7	2	1	61	38	+23
2	EVERGREEN	15	10	7	1	2	72	36	+36
3	DREAM TEAM	13	10	6	1	3	38	28	+10
4	REAL I°B	12	10	5	2	3	53	51	+2
5	RIANIMAZIONE	1	10	1	0	9	39	79	-40
6	PARAMEDIC UNITED	0	10	1	0	9	21	48	-27

CLASSIFICA CANNONIERI	NUMERO RETI
COSENTINO	34
SANGALLETTI	24
ANNUNZIATA-PACILLI	19
BROGLIA	18
MARCATO	17
GERARI-BERETTA	12
DI LUCCIO	11
GNOATO	10
PIZZOLATTE	9
ELLI	8
PALMISANO-GHIRINGHELLI-MORLACCHI	7
JACONETTA-CASTELLI	5
MONREALE-LAURICELLA-GABBIADINI-MOIOLI	3
CETTA-DI FURIA-PALERMO-ZUCCA-CORVINO	2
SANTALUCIA-CASSANDRO-PREZIOSO-VECCHIO-VENEGONI-VISMARA-MICELI-ANNUNZIATA-FARICCIOTTI-CASTRO	1

BOWLING :Ultime notizie

A cura di Angelo Ringoli - Officina sede di Rho

Fortunatamente anche questa volta ha avuto luogo la seconda gara di bowling. Sì, dico fortunatamente, perchè fino all'ultimo ho creduto che la gara non si sarebbe potuta fare, date le scarse iscrizioni, anche se io stesso mi sono prodigato a portare in ogni singolo reparto l' avviso della gara, sperando così in un maggior numero di iscritti!

Non è andata come speravo, francamente mi aspettavo più entusiasmo, ma a quante pare non a tutti può interessare questo tipo di attività sportiva; forse perchè non vi sono premi appetibili o tali da invogliare anche i meno esperti? Ma, chi lo può sapere! Chiedo scusa a quanti, per causa mia, non hanno potuto partecipare alla gara fissata a causa dello spostamento della data e del giorno infrasettimanale (da giovedì a mercoledì).

Ai partecipanti dell'ultima gara chiedo ancora scusa per i disagi causati dall'assenza del sig. Paleari Carlo, a causa di impegni improcrastinabili.

Termino salutandovi cordialmente ricordando a tutti che la prossima si svolgerà il 14 giugno, attenetevi comunque alla data che troverete sul foglio d'avviso affisso nelle bacheche di Rho e Passirana qualche settimana prima della gara stessa.

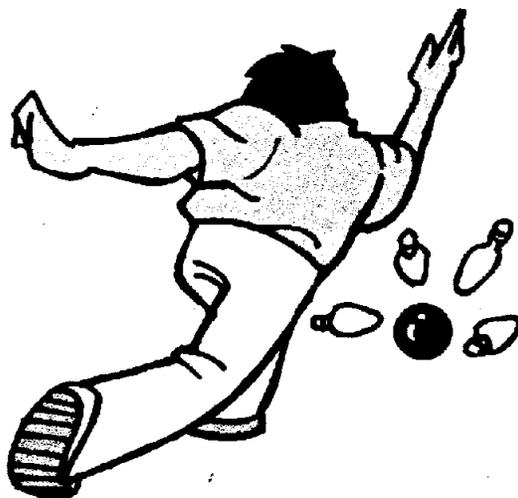
Sempre fiducioso vi aspetto numerosi più che mai, ciao da Angelo l'Elettricista e ci vediamo tutti insieme alla prossima.

Le prossime gare si svolgeranno nelle seguenti date:

14/06/2001

20/09/2001

15/11/2001



BOWLING CLASSIFICA GENERALE ALLA SECONDA GARA

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	BONELLO PIERA	815
2°	BERGANTIN ROSY	765
3°	GARAVAGLIA ANNALISA	720
4°	ADAMI CATIA	705
5°	DONDONI LAURA	595
6°	MAMMOLA MIMMA	544
7°	TRIFIRO' MIMMA	356
8°	RUSCIGNO PAOLA	288
1°	PEROTTA GIANNI	767
2°	PALADINI TONY	762
3°	RINGOLI ANGELO	410
4°	RUGA ROBERTO	391
5°	PONZIANELLI ALBERTO	290

BRIDGE: Mani distribuzionali
A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

Gli interventi con mani distribuzionali sull'apertura avversaria di uno a colore possono essere:

- * Dichiarazione di un colore a livello uno.
- * Dichiarazione di un colore a livello due senza salto.
- * Dichiarazione di un colore a salto.
- * Dichiarazione di un colore a doppio, triplo salto.
- * Contro informativo.
- * Surlicita del colore avversario d'apertura (Cue-Bid diretta).
- * Altri interventi di stampo convenzionale.

Intervento di uno a colore.

Il punteggio può variare da **8** fino a **15 P.O.** La distribuzione può essere monocoloro, bicolore o tricolore (5-4-4-0). Il palo licitato deve essere sempre almeno quinto con i punti onori concentrati nel colore soprattutto quando si interviene col minimo. I limiti di sicurezza in questi casi dipendono dalla lunghezza e dalla consistenza del palo d'intervento in modo tale da realizzare almeno 4 prese in prima e più prese in seconda.

E' inoltre opportuno evitare l'intervento quando si possiede il colore dell'apertore, ma è conveniente intervenire se ha lato si possiede un altro colore di cinque o più carte meglio se nobile.

Per mostrare poi una mano massima nei limiti dell'intervento (**15 P.O.**) prima si effettua l'intervento e poi si **contra** ! proprio per evitare la ripetizione del colore che indicherebbe una monocoloro di 6 carte con punteggio inferiore.

Intervento di due a colore senza salto.

Il punteggio può variare da un minimo di **10-11** fino a **14-15 P.O.** La distribuzione può essere monocoloro o bicolore. Poiché questo intervento viene effettuato a un livello licitativo più alto e il rischio di una punizione maggiore diventa necessario possedere al minimo **10-11 P.O.** un colore guarnito, tendenzialmente sesto oppure se quinto con almeno due onori maggiori.

Le prese probabili devono essere da **5** in prima a **6 e mezzo** in seconda. Con le seguenti mani sull'apertura di **1 Picche**:

A x	x x
x x x	A x x
A Q F 10 9 x x	A R Q 10 x
x x	x x

si interviene di **2 Quadri**, anche se nel secondo caso il colore di Quadri è solo quinto: i tre onori maggiori promuovono come quasi sicuri vincenti il 10 e l'ultima cartina per un totale di $5 + 1$ (Asso di Cuori) = 6 prese.

In sintesi gli interventi sia a livello di uno che a livello di due sono limitati a un punteggio massimo di **15 P.O.** Possono comunque essere licitate alla stessa maniera mani di forza maggiore.

Cari saluti.

MTB : Una guida ai rapporti della MTB
A cura di Dario Venagli - Officina sede di Passirana

Quanti rapporti avete sulla vostra mtb? Chi 21 chi 24 chi 27 ma le possibilità di accoppiata tra pignone e guarnitura sono davvero queste? Diverse sono le cose al lato pratico, infatti ci accorgiamo che i rapporti realmente a disposizione sono decisamente meno e in alcuni casi la diminuzione è notevole. Prendiamo allora in considerazione la ruota libera: prendiamo per esempio i modelli a nove velocità, la necessità di fare lavorare la catena al meglio esclude gli ingranaggi opposti tra pacco pignoni e guarnitura, poi bisogna eliminare i doppioni che hanno la frequenza di rapporti analoghi nello sviluppo metrico. Così, fatto un piccolo calcolo, i rapporti utili in considerazione dei modelli più venduti si riduce a dodici, quattordici al massimo. La cosa più importante di tutte, anche se fossero più di trenta i rapporti utili, è quella di avere un buon allenamento. Con l'arrivo della bella stagione vi auguro un buon divertimento in mezzo alla natura. Buone vacanze, magari in mtb. Se qualcuno ha dei percorsi da proporre, questi verranno accettati volentieri.



<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	<i>DIAZZI MAURO</i>	<i>360</i>
2°	<i>VENAGLI DARIO</i>	<i>340</i>
3°	<i>LAMPERTI VALENTINO</i>	<i>320</i>
4°	<i>RADICI MAURO</i>	<i>180</i>
5°	<i>MAIORANO ANTONIO</i>	<i>180</i>
6°	<i>PELIZZARI LUCA</i>	<i>180</i>
7°	<i>GNOATO MAURO</i>	<i>120</i>

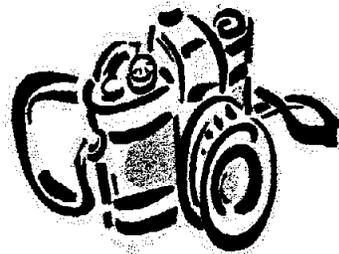
FOTO. Luoghi fotografici : i "MONTI SIBILLINI"
A cura di Giuseppe Cecchetti - Centro Trasfusionale Garbagnate

Nella regione MARCHE, in provincia di MACERATA, quasi a confine con l'UMBRIA si trovano i monti SIBILLINI, monti appenninici che hanno la particolare caratteristica di avere dei dolci declivi e cime arrotondate, configurando un paesaggio ameno e suggestivo. L'ambiente è rimasto ben conservato; non esistono, tranne qualche casolare o qualche stalla per la pastorizia, altri insediamenti di tipo urbano. Anche le vie di comunicazione sono assai ridotte; poche sono le strade che per altro si inseriscono in modo "pertinente" nell'ambiente naturale. Fotografare in questi spazi dove regna la pace e l'armonia è cosa assai gradita.

È facile concentrarsi sulle forme ed i colori quando non si è distratti da nessun elemento di disturbo. La massima asperità di queste montagne è il monte Vettore, che raggiunge l'altezza di 2500 metri; da qui si può ammirare una veduta veramente incantevole. In particolare si sono formate da queste parti in luogo di antichi laghi glaciali enormi conche erbose, (le così dette piane) dove cresce una policromia di fiori; il rosso dei papaveri, il celeste dei fiordaliso, il viola dell'erica... ecc.. Arroccato tra queste conche c'è il paesino di CASTELLUCCIO, famoso per le piccole lenticchie; è proprio tale coltivazione che contribuisce a rendere queste piane particolarmente suggestive; a seconda dello stato di maturazione, esse assumono colori diversi. Per arrivare a queste piane si parte dal paese di VISSO che già offre ottimi spunti fotografici. Il paese prettamente medioevale, (c'è anche un antichissimo ponte romanico), è caratterizzato da case di pietra abbellite da stemmi gentilizi, stradine piccole e vialetti che sfociano in un'unica piazzetta su cui si affaccia l'antichissimo duomo e tutta la vita del paese stesso. Qui arriva e trabocca dalle caratteristiche fontane e fontanelle una freschissima e pregiatissima acqua portata giù dai monti dal fiume NERA. Si sale dapprima dolcemente la valle scavata dal limpidissimo fiume fino a CASTAGNETO, per poi arrampicarsi su stretti tornanti tra secolari alberi di castano fino ad arrivare ai 1500 metri di passo di GUALDO.

Da qui si spalanca la piana piccola, conca pianeggiante costellata solo da greggi di pecore e da gruppi di cavalli. Il paesino di CASTELLUCCIO delimita poi, arroccato su una piccola altura, la piana piccola dalla piana grande. Un'unica strada attraversa queste conche, percorrerla dà la sensazione di attraversare la valle dell'EDEN.

Il periodo migliore per frequentare questi luoghi è certamente quello della primavera estate, cioè quando avviene la fioritura. Per cogliere meglio questa esplosione di colori si consiglia di usare pellicole che sappiano saturare al massimo i cromatismi; per la par condicio e perché sono le migliori si indicano la VELVIA della Fuji e la EKTACHROME della Kodak. Dopo aver fatto miliardi di foto e dopo aver saziato lo spirito estetico con cotante superbe forme e colori, si consiglia di gratificare "la pancia" presso la locanda "La FILANDA" di VISSO dove servono gustose tagliatelle (pasta casereccia) al ragù di cinghiale coniugate ad un superbo rosso piceno.... buone ..vacanze..!!

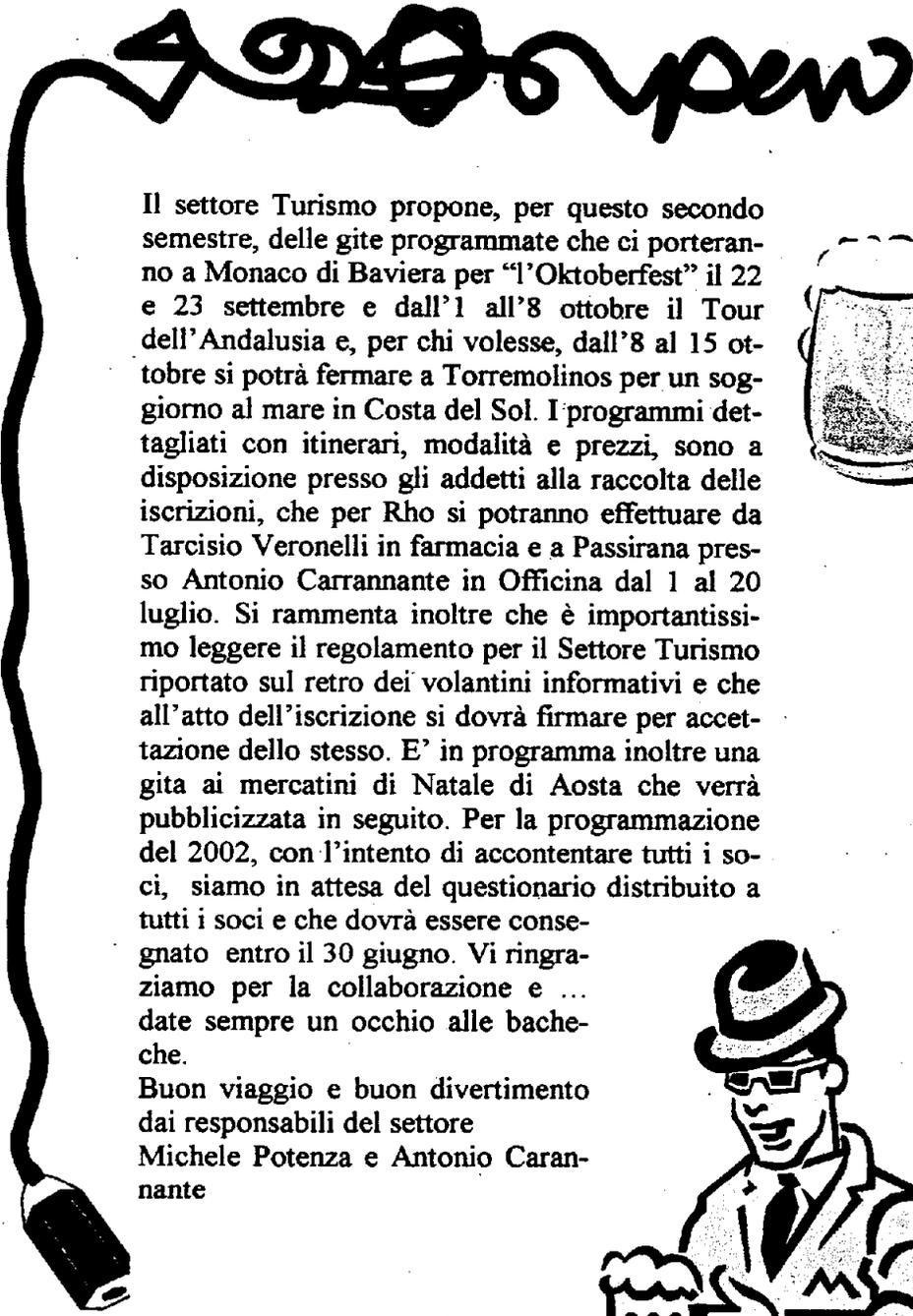


PESCA - CLASSIFICA DOPO 3 GARE

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	CAMPAGNA R.	101.230
2°	NASUELLI W.	97.480
3°	DALFI G.	96.750
4°	AGRINI A.	90.900
5°	RAMBALDI A.	64.990
6°	SISTI R.	52.780
7°	BOSONI G.	50.080
8°	ARRIGO L.	40.720
9°	ZUCCA T.	37.680
10°	GUARALDO C.	26.620
11°	LAINO V.	26.220
12°	DE MAIOM.	21.970
13°	SANGALETTI T.	13.390
14°	CARRINO C.	7.170

MEMORIAL "RITA BONASSISA"
GARA DI PESCA PER BAMBIBI
CLASSIFICA FINALE

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	<i>BOLDRINI ANDREA</i>	<i>37.230</i>
2°	<i>AMATO MIRCO</i>	<i>27.020</i>
3°	<i>MAGLIONE VINCENZO</i>	<i>24.660</i>
4°	<i>ZORNETTA ANDREA</i>	<i>19.580</i>
5°	<i>AMATO GAJA</i>	<i>18.550</i>
6°	<i>AGRINI ALESSIA</i>	<i>17.940</i>
7°	<i>SANTORO MANUEL</i>	<i>17.240</i>
8°	<i>JAVARONE ANNALISA</i>	<i>15.680</i>
9°	<i>MANISCALCO ANDREA</i>	<i>14.650</i>
10°	<i>MALGARINI MARCO</i>	<i>13.470</i>
11°	<i>CATTANEO SARA</i>	<i>12.150</i>
12°	<i>FERRARIO DEBORHA</i>	<i>11.500</i>
13°	<i>LA FACE DEBORHA</i>	<i>11.140</i>
14°	<i>MALGARINI CECILIA</i>	<i>6.210</i>
15°	<i>PORTELLA SERENA</i>	<i>6.100</i>

COMUNICAZIONE AI SOCI SETTORE TURISMO


Il settore Turismo propone, per questo secondo semestre, delle gite programmate che ci porteranno a Monaco di Baviera per "l'Oktoberfest" il 22 e 23 settembre e dall'1 all'8 ottobre il Tour dell'Andalusia e, per chi volesse, dall'8 al 15 ottobre si potrà fermare a Torremolinos per un soggiorno al mare in Costa del Sol. I programmi dettagliati con itinerari, modalità e prezzi, sono a disposizione presso gli addetti alla raccolta delle iscrizioni, che per Rho si potranno effettuare da Tarcisio Veronelli in farmacia e a Passirana presso Antonio Carrannante in Officina dal 1 al 20 luglio. Si rammenta inoltre che è importantissimo leggere il regolamento per il Settore Turismo riportato sul retro dei volantini informativi e che all'atto dell'iscrizione si dovrà firmare per accettazione dello stesso. E' in programma inoltre una gita ai mercatini di Natale di Aosta che verrà pubblicizzata in seguito. Per la programmazione del 2002, con l'intento di accontentare tutti i soci, siamo in attesa del questionario distribuito a tutti i soci e che dovrà essere consegnato entro il 30 giugno. Vi ringraziamo per la collaborazione e ... date sempre un occhio alle bacheche.

Buon viaggio e buon divertimento
dai responsabili del settore
Michele Potenza e Antonio Carrannante



COMUNICAZIONE AI SOCI

AAA CERCASI MODELLI & MODELLE PER CALENDARIO CRAL 2002

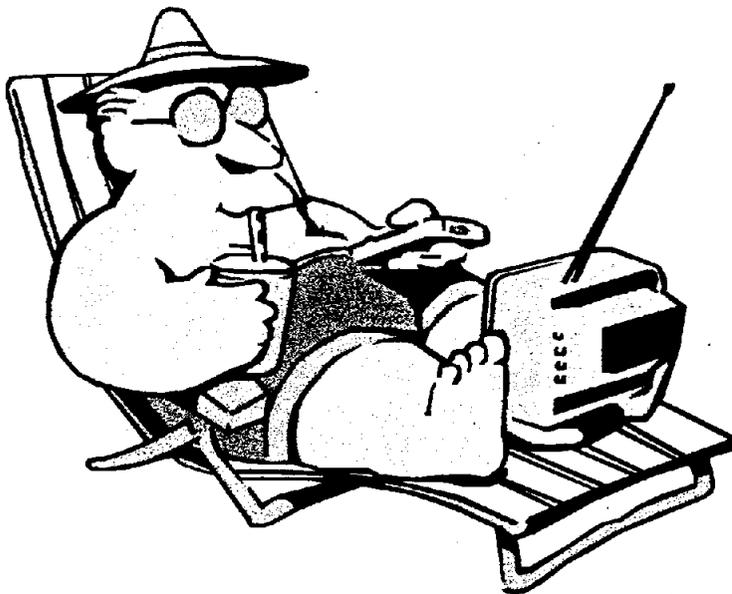
Non si richiede bella presenza
ma simpatia e voglia di divertirsi

Per informazione rivolgersi a
T. Veronelli - Servizio Farmacia
int. 2275



IL Direttivo del CRAL augura a tutti Buone Vacanze.....

Ci sentiamo al prossimo numero del Giornalino



CONVENZIONI ANNO 2001

A cura di Antonio Carannante - Officina sede di Passirana tel. 2489

GINA LEBOLE S.r.l. Abbigliamento

ABBIGLIAMENTO UOMO DONNA BAMBINO A PREZZI DI FABBRICA

SEDI: MILANO P.TA NUOVA ,46 TEL .02/29062485

MILANO BAGGIO VIA CASTROVILLARI , 25 TEL.02/48910773

MILANO S.S.GIOVANNI VIA G. DI VITTORIO TEL.02/2620703

LODI LOC. CRESPIATICA S.S 235 LODI CREMA 6 TEL.0371/484070

LEGNANO (MI) VIA PER CASTELLANZA ,33 TEL.0331/546990

LIPOMO (CO) S.S. PER LECCO , 9 TEL.031/558052

PRATELLI EXPRESS

VIA DANTE , 33 oppure Via MATTEOTTI ,78 RHO (MI) Tel. 02-93502976 .

STAMPA COLORE Sconto15% + RULLO OMAGGIO, SENZA RULLO OMAGGIO
Sconto 25% RISTAMPA COLORE 20%, SVIL. DIA 36 POSE 20% INGR. DA NEG
SU CARTA KODAK 20% SU TUTTI I RULLI Sconto 20%**ISTITUTO OTTICO S.A.S di ERNESTO ROVEDA & C.**VIA MADONNA,110 < Galleria Europa > RHO (MI) Tel. 02-9306425. SCONTO 2-
5% SU LENTI OFTALMICHE E MONTATURE VISTA, LENTI A CONTATTO,
OCCHIALI DA SOLE-VISTA,LIQUIDI PER LENTI A CONTATTO. 20% SU AC-
CESSORI OTTICA, OCCHIALI DA SOLE,10% SU LENTI A CONTATTO USA E
GETTA .20 % SU ACCESSORI OTTICA (custodie, catenine ,clip on ,astucci lenti a
contatto) ESCLUSI DA SCONTI ARTICOLI IN PROMOZIONE,LE RIPARAZIONI
E PRESTAZIONI PROFESSIONALI.**VANITY SNC di FRANCA ADDATO E CRISTIAN PREVIATO**

CORSO EUROPA, 217 RHO (MI) Tel. 02-9302670

PARRUCCHIERE SCONTO 20% PIEGA, TAGLIO, COLORE, CONTRASTI E
PERMANENTELO SCONTO E' VALIDO NEI SEGUENTI GIORNI: MARTEDI, MERCOLEDI E
GIOVEDI**LA BOTTEGA DELL'ARTIGIANO di CRISTIANO GIUDICI**TAPPEZZIERE IN STOFFA (ARREDAMENTI DA INTERNI). PREVENTIVO
GRATUITO IN LOCOVIA VILLORESI,15 BARBARIANA DI LAINATE (MI) Tel. 02-9325509.SCONTO
dal 10%al 30% SU DIVANI ARTIGIANALI SU MISURA , TENDAGGI PER IN-
TERNI ED ESTERNI E RETI E MATERASSI IN LATTICE O A MOLLE**GROS MARKET LOMBARDINI S.p.A ALIMENTARI**

VIA SEMPIONE , 247 PERO (MI) INGRESSO RISERVATO

CONVENZIONI ANNO 2001

A cura di Antonio Carannante - Officina sede di Passirana tel. 2489

PLUS VACANZE S.R.L. di PANIZZA DIEGO

VIA MORO N°26 25031 CAPRIOLO(BS) TEL.030 /7461422

SCONTO 8% CATALOGHI PLUS VACANZE SU CALABRIA- SARDEGNA -
MAR ROSSO -IBIZA- FORMENTERA.

CATALOGHI CON PARTENZE INDIVIDUALI GIÀ A TARIFFA GRUPPO.

CISALPINA TOURS S.p.A. W.O.L. AGENZIA DI VIAGGI

VIA DE AMICIS 24 RHO TEL. 02/93162229

SCONTO 7% SU CATALOGHI DEI MIGLIOR TOUR OPERATOR
SCONTO 3% PER LA BIGLIETTERIA AEREA INTERNAZIONALE**OCCHI E OCCHIALI E FOTO & FOTO di SADA VALENTINO**

VIA SEMPIONE 20 BARBAIANA DI LAINATE TEL .02/93257390

MONTATURE DA SOLE 25%, MONTATURE CON LENTI DA VISTA 1 LENTE
IN OMAGGIO, LENTI A CONTATTO 20%, OCCHIALI DA LETTURA £ . 8-
5.000, BIFOCALI £.150.000, PROGRESSIVI £.195.000.FOTOGRAFIA SCONTO 30% SU LAVORAZIONI INTERNE , 15% SU LAVO-
RAZIONI ESTERNE**FREE STYLE di FAEDDA ANNA ACCONCIATURE**

VIA CASATI 9/11 PASSIRANA DI RHO (MI) TEL.02/93505294

SCONTO 10% SU TAGLIO E PIEGA ,20% SU TUTTI GLI ALTRI SERVIZI

DEA S.N.C. di MARINO ANTONIO E C.

PARRUCCHIERE PER SIGNORA

VIA DEL MAINO N°8 RHO (MI) TEL . 02/93502147

SCONTO 20% SERVIZIO TECNICO (TINTE -MECHES-BALAYAGES)

IN VISTA POINT S.R.L. - OTTICA E FOTOGRAFIA

MILANO- CENTRO COMMERCIALE BONOLA TEL.02/33400173

MAZZO DI RHO - CENTRO GHANDI -TEL. 02/93906104

VILLASANTA(MI) CENTRO COMMERCIALE DI VILLASANTA TEL. 03/305092

SCONTO 15% - MONTATURE E OCCHIALI DA VISTA , LIQUIDI PER LENTI A
CONTATTO , 10%- OCCHIALI DA SOLE E LENTI A CONTATTO SCONTO 15-
% -SVILUPPO E STAMPA STANDARD IN 24 ORE (ESCLUSO LINEA
DISCOUNT), 10%-TELESCOPI, BINOCOLI E ART.DI GEODESIA -

SCONTO 5%- PRODOTTI OREGON SCIENTIFIC.

CONVENZIONI ANNO 2001

A cura di Antonio Carannante - Officina sede di Passirana tel. 2489

M.G.M SPORT S.R.L.

CENTRO SPORTIVO "MOLINELLO" DI VIA TRECATE A RHO(MI)

- SCONTO 10 % SU :

- PISCINA COPERTA (CORSI E ABBONAMENTI) - PISCINA SCOPERTA (ABBONAMENTI)

- PALESTRA DI FITNESS (ABB. TRIMESTRALI E SEMESTRALI) - CAMPI DA CALCETTO - CAMPI DA TENNIS

- SERVIZIO RISTORO CON GIARDINO

IMPUL VIAGGI VACANZE

VIA GARIBALDI 83 20033 DESIO tel. 0362/303529/620013

SCONTO DAL 5% ALL' 8% SUI CATALOGHI DEI PRINCIPALI TUOR OPERATOR

SCONTO DEL 3% PER LA BIGLIETTERIA AEREA INTERNAZIONALE

OTTICA FOTO RECORD di PAOLA RABOLINI

VIA MADONNA 49 RHO tel. 02/9309572. SVILUPPO E STAMPA, OCCHIALI SOLE E VISTA, LENTI A CONTATTO E LIQUIDI. SCONTO DEL 20% FOTO, 20% SOLE, 35% VISTA, 20% LAC TRADIZIONALI, 10% LAC USA E GETTA. GLI ARTICOLI IN PROMOZIONE NON SONO SOGGETTI AD ULTERIORE SCONTO.

KEEP 3 SRL di PAOLO COLOMBI DETTAGLIO ABBIGLIAMENTO

VIA DON SIOLI 2/e MAZZO di RHO tel. 02/93903957. SCONTO 30% SU TUTTO L' ABBIGLIAMENTO CLASSICO, CASUAL, SPORTIVO, UOMO E DONNA. IL SUDETTO SCONTO NON E' CUMULABILE CON GLI SCONTI GIA' PRATICATI DURANTE SALDI E VENDITE PROMOZIONALI.

Occasioni, Annunci

Vendesi

**FIAT BRAVA CILINDRATA 1600 ELX 16 V.
DI COLORE NERO METALLIZZATO
IMMATRICOLATA OTTOBRE 95**

**KM. 65.000—CLIMATIZZATORE—AUTORADIO
VETRI ELETTRICI ANTERIORI E POSTERIORI
CERCHI IN LEGA GOMME SEMINUOVE
TASSA PROPRIETA' PAGATA SETTEMBRE 2001
A LIRE 10.000.000 COMPRESO PASSAGGIO DI PROPRIETA'**

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A :

ZUCCA T.  0293500460

P.S. 2200—2268

