N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 1

iSardi

Il giornale della CMS
Associazione di Mutuo Soccorso fra Dipendenti Pubblici
Anno XIII - N.6 - Novembre-Dicembre 2008

Metallo e Pietra
Raccontiamo la Sardegna

Turismo - Capodanno 2008
Interessanti offerte per i nostri soci

Pagina Economica
È quasi recessione

Numero 6 Novembre - Dicembre 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

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
Tuili
Usini
Villacidro
Villagrande Strisaili
Villamar
Villanovafranca
Villasimius
Villasor
Villa Sant'Antonio
Zerfaliu

Enti Nazionali Consorzi Istituzioni Locali

- Anas
- ATA - Azienda Trasporti Pubblici Nuoro
- CIAA Nuoro
- CIAA Oristano
- CIAA Sassari
- Consorzio 21
- Consorzio di Bonifica della Sardegna Meridionale
- Consorzio per il Nucleo Industriale del Sulcis Iglesiente
- Consorzio di Bonifica della Nurra
- Consorzio Interprovinciale per la Frutticoltura di Cagliari Ferrovie della Sardegna
- CTM
- Istituzione dei concerti "Pierluigi da Palestrina"
- Istituto Zooprofilattico della Sardegna
- Poste Italiane
- Università degli studi di Sassari

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 del'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

Provincie 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 propone al suo ente la stipula della convenzione, per la quale non è necessaria nessuna particolare formalità.

4 Focus
raccontiamo la sardegna
"Metallo e Pietra"

8 CMS Turismo
Capodanno 2008
Arbatasar Hotel
Settimana Bianca
Estero

12 CMS Turismo
Falò di Sant'Antonio

13 CMS Informa
Carta CMS
Ultimissima: Pensionati INDAP

14 Convenzioni CMS

16 La pagina economica
Abbassa che ti passa

18 Il parere dell'assicuratore
Austerity

19 Società
Regali sì, ma occhio al portafoglio

20 Il parere del medico
Tossicodipendenze

22 Dalla parte del consumatore
Prodotti d'autunno

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

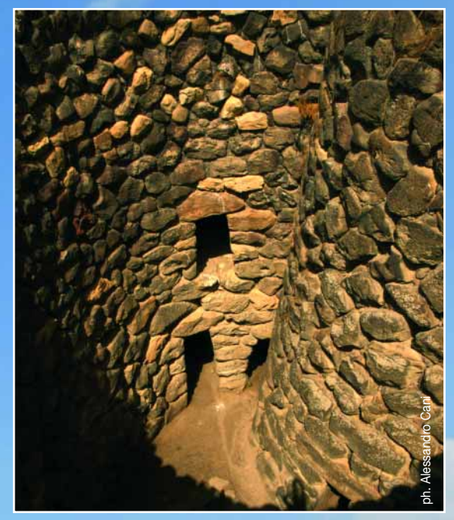
sommario

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 4

Metallo e Pietra

raccontiamo la sardegna

Il ferro è l'elemento della forza naturale, ma anche dell'uomo che sa addomesticare la natura ai suoi voleri.
Le pietre rappresentano la durezza dell'esistere e del saper resistere al mare, al vento, al fuco e anche all'acqua.
Il diario della storia ricorda che proprio i massi informi e quei metalli strappati alle viscere della terra hanno cambiato il passo dell'evoluzione, con accelerazioni improvvise destinate a incidere come nient'altro al mondo.
C'è chi racconta che sulla durezza della pietra è stata eretta la Sardegna e con il ferro ingabbiate nelle sue radici sia stata fortificata. Oggi i nuraghi, su un fronte, e le miniere, sull'altro, sono la testimonianza di una leggenda che continua ad alimentare il gigante in mezzo al Mediterraneo.
Il Gigante, che è l'isola, va fiero di queste origini fortificate dal Creatore con il granito e i metalli, per poi essere educate alla vita dall'uomo. I costruttori di nuraghi sono tra i primi ad aver lasciato l'impronta su questa terra.
Gli storici descrivono, nei loro studi, una gente ricca nelle menti e anche nei profitti dell'epoca: progettavano, sapevano navigare, commerciavano con la Grecia e il Medio Oriente. Quella è stata l'età dell'oro per il Sardus Pater, il padre di tutti i sardi, e i suoi figli.
Poi le occupazioni costrinsero gli abitanti a ritirarsi dalle coste nelle zone più impervie e interne fino a isolarsi dal resto del mondo. Anche con quelle costruzioni che non ha eguali al mondo, per struttura: appaiono come torri di avvistamento destinate a governare spazi infiniti ma non hanno l'autorevolezza e l'imponenza di altre costruzioni conosciute nel Mediterraneo e non solo.



ph. Alessandro Cani

L'unica eccezione è la reggia di Su Nuraxi, a Barumini, scoperto alla fine degli anni Cinquanta e scavato fino ai primi del Sessanta: perfetto nelle forme della torre centrale, dieci metri di diametro, poi inglobata e confusa nel bastione a quattro lobi dalla pianta inequivocabile e misteriosa. I nuraghi oggi potrebbero essere interpretati come le abitazioni fortificati di un popolo in ritirata dopo i fasti, secondo alcuni, della mitica Atlantide, ma non sono case è difficile immaginare la vita quotidiana di una famiglia

ph. Francesco Nonnoi

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 6

ph. Francesco Nonnoi

ph. Sennet Edizioni

fra quelle pietre squadrate. Il mistero dei nuraghi continua a resistere a ogni tentativo umano non storico di essere ridimensionato a realtà. Immergersi in questo mondo imponente, presente a Barumini ma anche a Santu Antine, Losa e Palmavera, per ricordare i siti più conosciuti tra gli ottomila censiti, è davvero entusiasmante: da provare. E siccome dalle pietre ai metalli, in Sardegna, il percorso è obbligato in ogni paesaggio, ecco l'ingresso in un altro mondo ricco di altri misteri, quello delle miniere.

È un'isola nell'isola che sa di piombo, carbone, zinco e rame, dove il fondo non è un tappo ma il tetto di cattedrali a testa in giù, oppure le pareti che s'insinuano come cunei verso il centro della terra quasi fossero la prima barriera per non far risalire il male da chissà quale inferno sotterraneo.

Nel Sulcis-Iglesiente, luogo di miniere, il passato delle gallerie bui e profonde ha lasciato il passo alla luce forte dei turisti dopo essere stata illuminate da quelle flebili dei minatori. E per capire il fascino di questo mondo rinato e ricostruito, c'è un luogo magico, Porto Flavia. Si apre sulla scogliera davanti al Pan di Zucchero, e a vederlo pare un castello delle favole strappato allo strapotere della roccia a strapiombo, con quel nome di donna (la figlia del progettista) inciso a carattere cubitali sulla facciata sospesa sul mare e le finestrine buie che guardano nel vuoto.

Invece, Porto Flavia è una delle più straordinarie opere d'ingegneria mineraria al mondo. Oggi è un monumento inestimabile, la testimonianza di come l'uomo se vuole può addomesticare la pietra e i metalli, per poi imparare a calpestare i sentieri della vita.

Massimo Sainas

ph. Alessandro Cani

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 8

Arbatasar Hotel****
Capodanno 2008

Gran Cenone di San Silvestro accompagnato da musica dal vivo

2 giorni/1 notte
cenone con musica dal vivo + prima colazione + pranzo del 01/01/2008
euro **180.00**

3 giorni/2 notti
dalla cena del 30/12 al pranzo del 01/01 (escluso pranzo del 31/12)
+ cenone con musica dal vivo + torneo di Burraco e Karaoke il 30/12
euro **230.00**

4 giorni/3 notti
dalla cena del 30/12 alla prima colazione del 02/01 (escluso pranzo del 31/12)
+ cenone con musica dal vivo + torneo di Burraco e Karaoke il 30/12
euro **295.00**

5 giorni/4 notti
dal cenone con musica dal vivo al pranzo del 04/01
+ torneo di Burraco + pranzo tipico in agriturismo il 02/01
euro **430.00**
euro **410.00** (senza pranzo del 04/01)
euro **490.00** dal 30/12 senza pranzo del 31/12

Solo Cenone di Capodanno
euro **110.00**

Ultimo pacchetto senza pranzo 04/01
euro **410.00**

Con arrivo il 30/12 no pranzo 31/12
euro **490.00**

CONDIZIONI
Le tariffe sono per persona in doppia. Sono comprese le bevande al Cenone mentre per gli altri pasti è compresa solo l'acqua. Supplemento singola euro 25 al giorno, junior suite euro 20 al giorno. Bambini 0/2 anni: gratis nel letto con i genitori + pasti al consumo. Supplemento culla: euro 25 al giorno + pasti. Riduzione terzo letto: fino a 12 anni 15%. Menù pasti: scelta tra un menù terra e uno mare, con antipasto, primo, secondo, contorno, frutta o dessert.

CMS vacanze Sardi

Arbatasar Hotel****
Cenone capodanno

Mercoledì 31 Dicembre 2008 ore 20.30

L'aperitivo di benvenuto

Il prosciutto di Villanova
Filetto di pesce sciabola in carpione all'orientale
Le Conchiglie S.Jaques gratinate
La Mousse di ricci di mare con gelatina alla birra
I Crostini di bottarga di muggine

La Fregola sarda mantecata ai garofani di mare
I capelletti ripieni di astice saltati nella sua salsa corallina
I fiocchetti di sfoglia all'uovo ripieni di tartufo bianco d'alba al burro

Il Carre' d'agnello rosa in princess style su salsa al Cannonau e timo
Le Patate alla steinbress

Il nostro sorbetto profumato al limone

I Gamberoni locali flambati al brandy e scampi gratinati
Chennella di scorzonero

Lo Sformatino di panettone mandorlato su specchio di crema calda al rhum

La Frutta secca
….e…..dopo il brindisi… ……lenticchie e…

La Cantina
Buio, Carignano (Cantine Mesa S.Anna Arresi)
Giunco, Vermentino Doc (Cantine Mesa S.Anna Arresi)
Torbato Brut (Cantine Sella & Mosca - Alghero)
Moscato (Cantine Mancini - Olbia)

N.B. - Sono possibili piccole variazioni

Sardi

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 10

Settimana Bianca

25 gennaio-1 febbraio e 15-22 marzo 2009

La CMS settore Sport e Turismo anche quest'anno, per soddisfare le numerose richieste dei soci, organizza una settimana bianca a Madonna di Campiglio, perla delle Dolomiti del Brenta. La prima tra le stazioni sciistiche italiane, Madonna di Campiglio vanta 57 impianti di risalita e si sviluppa lungo 150 km di piste.
La CMS propone una settimana presso il rinomato HOTEL MIRAMONTI **** situato in posizione centrale all'arrivo della pista 3TRE "Coppa del Mondo" e a poche centinaia di metri dai principali impianti di risalita.

euro **710,00** per i soci
euro **725,00** per i non soci

La quota per persona, comprende volo a/r Cagliari/Verona, transfer a/r Verona aeroporto/Madonna di Campiglio, 7 gg pensione completa bevande incluse, assicurazione, serata con musica e Vin Brulè davanti al caminetto, cena tipica trentina a lume di candela.
SAUNA E ZONA FITNESS GRATUITA!

Riduzioni in 3° / 4° letto:
infant 1/23 mesi Gratis (solo tasse aeroportuali);
2/6 anni non compiuti euro 610 (euro 625 non soci)
6/12 anni non compiuti euro 640 (euro 650 non soci)

Per meglio comprendere i vantaggi dell'offerta CMS vi segnaliamo che il prezzo di listino dell'albergo nella settimana di nostro interesse varia tra i 980 e i 1015 euro. La CMS con circa 300 euro in MENO offre anche il volo a/r, il transfer in bus da/per aeroporto, le bevande e l'assicurazione!

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

CMS vacanze

iSardi

CMS Iniziative Turistiche
Associazione di Mutuo Soccorso fra i dipendenti pubblici

Capodanno 2008-2009

Malta
dal 29 Dicembre al 02 Gennaio
Hotel ***/****
Quote a partire da...Euro 370
** Tax escluse – vedi programma

Monaco
dal 30 Dicembre al 03 Gennaio
Hotel ***/****
Quote a partire da...Euro 375
** Tax escluse – vedi programma

Colonia
dal 30 Dicembre al 03 Gennaio
Hotel ****
Quote a partire da...Euro 485
** Tax escluse – vedi programma

Madrid
dal 29 Dicembre al 02 Gennaio
Hotel ***/****
Quote a partire da...Euro 535
** Tax escluse – vedi programma

Barcellona
dal 29 Dicembre al 02 Gennaio
Hotel ***/****
Quote a partire da...Euro 558
** Tax escluse – vedi programma

Parigi
dal 28 Dicembre al 02 Gennaio
Hotel **/***/****
Quote a partire da...Euro 565
** Tax escluse – vedi programma

Berlino
dal 30 Dicembre al 03 Gennaio
Hotel ***/****
Quote a partire da...Euro 579
** Tax escluse – vedi programma

Tour Berlino
dal 30 Dicembre al 03 Gennaio
Hotel ****
Quote a partire da...Euro 994
** Tax escluse – vedi programma

Londra
dal 30 Dicembre al 03 Gennaio
Hotel ***/****
Quote a partire da...Euro 665
** Tax escluse – vedi programma

Praga
dal 29 Dicembre al 02 Gennaio
Hotel ***/****
In fase di preparazione
** Tax escluse – vedi programma

Per informazioni e/o prenotazioni rivolgersi alla CMS
dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 - Tel. 070275121 - www.ciemmeesse.it.
Posti limitati

iSardi

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 12

Falò di S.Antonio

17 gennaio 2009 una giornata presso il Janas Village

A Sadali la centenaria tradizione dei falò si ripete come ogni anno la sera del 17 gennaio.
La CMS Turismo propone una giornata presso il Janas Village per ammirare questi falò.
Il Janas Village è una struttura costruita con lo stile del legno e della pietra, immersa in un'atmosfera magica e circondata da una natura incantevole. Le camere sono arredate con materiali tipici della nostra isola e offrono tutti i comfort. Il ristorante, in un atmosfera semplice e rilassante, offre una cucina locale, con ricette preparate solo con carne e prodotti del territorio provenienti da coltivazioni biologiche.

L'offerta per i soci CMS per un giorno in pensione completa è la seguente:
euro 70,00 a persona in camera doppia standard (non soci euro 75,00)
Bambini 0-2 anni gratis. 2/6 anni euro 35,00 (non soci euro 40,00).
6 /11 anni euro 50,00 (non soci euro 55,00)

Programma 17 gennaio 2009:
- ore 17 arrivo in struttura
- ore 20 cena
- ore 22 intrattenimento musicale nel grande falò di S.Antonio davanti al ristorante.

Programma 18 gennaio 2009ore 8/10 prima colazione
- mattinata libera (si possono visitare le famose grotte di Sadali)
- ore 13 pranzo

Per capire l'eccezionalità dell'offerta si segnala che il costo di un giorno in mezza pensione (bevande escluse) al Capo D'Orso nel periodo indicato è di euro 180 a persona!!!

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

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 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

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 14

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.

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 latti

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

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 ciemmesee.it

www.europcar.com

MILANO ASSICURAZIONI 1825

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

IS FRADIS
RISTORANTE

APERTI A PRANZO E CENA

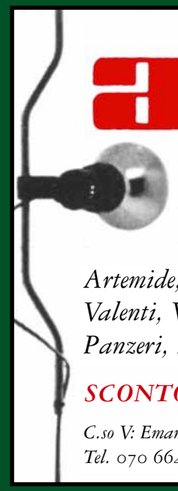
via Abba, 30 | 09100 Cagliari
tel e fax +39 070 657652 | isfradis@tiscali.it

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



ami
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

Koch®
PIZZA RESTAURANT

Il locale che ti coccola

SCONTO DEL 10%

Via Koch, 1 - Cagliari
Tel. 070 500910
www.dakoch.it
info@dakoch.it

K2

SCONTO 10%

Centro d'Abbronzatura & Estetica

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

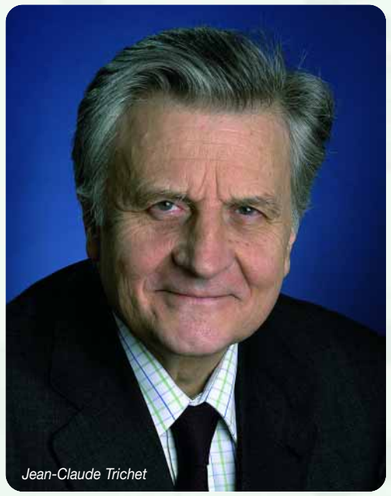
Vico Regina Margherita, 4/6 - Cagliari - Tel. 070 650756
www.k2online.net

iSardi www.ciemmeesse.it

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 16

Abbassa che ti passa

Cominciamo subito la ns. consueta rubrica col confrontare l'euribor a sei mesi rilevato in occasione del precedente numero del giornale con quello attuale, rilevato al 20/11/08: allora era del 5,50%, oggi è del 4,25%, con una differenza di ben 1,25% in poco più di un mese. Credo che basti davvero soltanto questo dato per capire quanto turbolenta sia la fase che stiamo vivendo e che, certamente, non è ancora passata. Come tutti sapete infatti i segnali di vera e propria recessione sono oramai tali da far si che essa possa tecnicamente definirsi come "conclamata", ed ovviamente non c'è molto di cui stare allegri anche nelle previsioni per il prossimo futuro.
Gli ultimi indicatori infatti preconizzano una contrazione dell'economia nell'area Euro addirittura del 2% su base annua fin dai primi mesi del 2009, ed in tale contesto, sebbene il presidente Trichet con la solita flemma non si sia sbilanciato più di tanto, limitandosi a ribadire che i tassi "potranno scendere", può ritenersi comunque abbastanza scontato il prossimo ulteriore abbattimento dei tassi da parte della BCE nella seduta del 4 dicembre p.v..



Jean-Claude Trichet

Si tratta di vedere ora se il taglio sarà di un ulteriore 1/2 punto, come più probabile, o se addirittura non si arriverà a 75 punti base di riduzione, come da più parti si richiede e si auspica. Sappiamo però che la BCE ha sempre dato prova di sovrana indifferenza di fronte alle pressioni esterne, da qualunque parte provenienti, quindi non si può che attendere i primi del mese prossimo per sapere come andranno davvero le cose.
Intanto, come dicevamo in apertura, perlomeno il valore dell'euribor sta finalmente stabilizzandosi su valori più "allineati" rispetto al tasso di riferimento, e questo quantomeno è un segnale che la massiccia dose di liquidità introdotta nel sistema qualche buon frutto ha iniziato a produrlo. Passando a considerare cosa tutto ciò significhi per i ns. mutui basta guardare le solite tabelle riepilogative per constatare come effettivamente quelli a tasso variabile stiano finalmente prendendo le distanze dai tassi fissi, con differenze negative di circa mezzo punto rispetto a questi ultimi. A tal proposito peraltro bisogna ricordare che le banche convenzionate con la CMS, per quanto riguarda i tassi fissi, non li ancorano direttamente al parametro di riferimento (l'IRS) ma li fissano tempo per tempo, in base all'andamento del mercato. Dal momento che i tassi esposti in tabella sono fermi al mese di luglio scorso ci attendiamo a giorni sensibili riduzioni dei tassi, e quindi vi invitiamo a contattarci direttamente nei ns. uffici per avere dei preventivi aggiornati.

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
10 / 5,40%	10,805	540,256
15 / 5,40%	8,120	405,999
20 / 5,50%	6,881	344,057
25 / 5,55%	6,173	308,658
30 / 5,65%	5,775	288,744
35 / 5,65%	5,471	273,573
40 / 5,65%	5,263	263,145

MUTUI A TASSO FISSO RATA MESE

ANNI	IMPORTO EURO	
TASSO	1.000	50.000
10 / 6,00%	11,102	555,10
15 / 6,00%	8,439	421,93
20 / 6,05%	7,193	359,66
25 / 6,05%	6,474	323,681
30 / 6,10%	6,060	302,997
35 / 6,25%	5,871	293,538
40 / 6,25%	5,677	283,870

Portabilità mutui: ancora ottime nuove

Confermiamo il grande interesse che la (finalmente) effettiva applicazione del decreto Bersani sta riscuotendo tra i ns. soci. Grazie al notevole ribasso dell'IRS oggi possiamo surrogarci ad un mutuo a 30 anni, ad esempio, al tasso fisso del 5,35% 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 senza spese notarili.
Vi aspettiamo nei ns. uffici.

N.6_2008_def 5-12-2008 12:30 Pagina 18

Austerity

Natale austero, a chiusura di un anno avaro di certezze e speranze. Vedo molti musi con le orecchie da cocker, protese verso il basso in segno di resa. Questa è la peggior cosa che può capitarci, possiamo affrontare qualsiasi cosa, ma con la voglia di uscirne fuori, il lato psicologico è fondamentale per riuscire nell'impresa, al di la di tutte le difficoltà oggettive; ne abbiamo conferma se pensiamo alle malattie, anche in quelle peggiori, per sconfiggerle è determinante la voglia di guarire.
Sono convinto che escludendo i casi limite, che purtroppo aumentano ogni anno, la maggioranza delle persone nel proprio mini mondo possono fare molto, e non mi stancherò mai di dire che tutti abbiamo molto di più di quello che effettivamente ci serve, sia noi che la nostra famiglia. Se facessimo l'elenco dell'indispensabile e perfino di un pò di superfluo, ma nella quantità che realmente ci occorre, saremo già a metà strada.
Pensiamo solo che in Italia, ci sono 80 milioni di telefoni cellulari, e se ci contassimo, con neonati e ultra ottantenni compresi siamo circa 20 milioni in meno del numero di telefonini in circolazione. Credo che il segreto per venire a capo di questa crisi sia il sapersi cucire addosso e sagomare le proprie reali esigenze, senza aggiungere nulla di più di quello che ci serve; partendo dalla spesa al supermercato, a come ci vestiamo, alla casa, alla macchina, per arrivare all'argomento oggetto del nostro periodico incontro, cioè alle assicurazioni. Anche le polizze sono molto cambiate, si sono evolute e adeguate al periodo in cui viviamo, e come dicevamo possiamo personalizzarla a seconda delle nostre esigenze. L'esempio più evidente di risparmio, su un prodotto che per molti di noi è indispensabile, sia per lavoro che per la vita privata, è la polizza dell'auto.
Pensate che può essere scontata con percentuali che possono arrivare anche in doppia cifra, se per esempio non siamo giovanissimi o freschi di patente, se solo noi usiamo la vettura, se oltre a noi guida la nostra auto un guidatore esperto, o se facciamo pochi chilometri durante l'arco dell'anno.
Sommando tutti questi "punti" possiamo avere un forte sconto sul nostro contratto, e mentre prima erano poche compagnie che offrivano questo tipo di polizza, oggi sono praticamente tutte. Il pubblico ovviamente le ha gradite molto, e ormai sono lo standard, ma vi raccomando di dare indicazioni veritiere, quando vi si chiede di rispondere riguardo alle vostre abitudini di conducente, perché in caso contrario, se sarete responsabili di un incidente stradale, la compagnia dopo aver pagato il danno, si potrà rivalere su di voi.
Si risparmia anche in altri tipi di polizze, come quella infortuni per esempio, infatti accade sempre più spesso che molti prima di un viaggio, stipulino una polizza infortuni, limitata alla sola vacanza, e circostanziando il rischio ottengono un forte sconto.
Spero di aver reso l'idea di risparmio sulle polizze, estendibile a tutto ciò che acquistiamo, semplicemente ragionandoci un pò sopra, e senza alcuno sforzo ci ritroviamo qualche euro in più in tasca.
Auguro a tutti voi un Natale sereno, e un 2009 di speranza e grinta, anche se con l'elmetto.

Carlo Pais
Agente Generale Milano Assicurazioni

Natale 2008

Regali sì, ma con un occhio al portafoglio

È già altissima la febbre dei regali, almeno per chi desidera muoversi per tempo.
Ecco perché, anche se quest'anno ogni famiglia spenderà in media il 13,5% in meno rispetto all'anno scorso, la stragrande maggioranza degli italiani è già alle prese con la fantomatica lista dei desideri di parenti, coniugi e amici. Quest'anno, oltretutto, c'è un problema in più: il voler cercare di assecondare i gusti personali si scontra infatti con l'esigenza di dare un occhio in più al portafoglio.

Si punta sugli intramontabili
Tra i doni più gettonati anche quest'anno compaiono quelli tecnologici, con un aumento rispetto all'anno passato del 3%: vanno fortissimo navigatori satellitari, fotofonini, orologi, console giochi, fotocamere digitali, lettori Dvd, televisori Lcd e player Mp3. Tra i regali più richiesti svettano anche i prodotti per la salute e il benessere.

La Rete resta un rifugio conveniente
Anche se centri commerciali e outlet rimangono il primo posto per fare acquisti all'insegna del risparmio, la restante fetta di acquirenti si dividerà tra Internet e i mercatini di Natale. Nel primo caso, il punto di forza è il risparmio e la possibilità di fare gli ordini direttamente dal Pc. Grazie a questo strumento si risparmieranno non solo quattrini ma anche milioni di ore.

Il risparmio degli Internauti
Oltre al tempo effettivo per la ricerca e la scelta dei doni, infatti, vanno considerati i tempi per lo spostamento tra i punti vendita (52 milioni di ore sprecate), la fila alle casse (41 milioni di ore perse) e ovviamente la ricerca del parcheggio (19 milioni di ore buttate via). Per chi compra on-line tutti questi tempi si azzerano in un click.

Banditi o quasi alimentari e abbigliamento
Calano vistosamente le confezioni alimentari (-3%), settore che ha subito gli aumenti più consistenti nell'ultimo anno, e il settore abbigliamento (-5%), che già durante l'anno ha segnato una flessione negativa, che neanche i saldi sono riusciti ad invertire.

Pochi soldi, vince il "pensiero"
Per quanto riguarda il singolo regalo, il 33% spenderà tra i 20 e i 40 euro, il 28% limiterà la spesa ad un massimo di 20 euro, mentre solo il 14% pagherà più di 60 euro.

N.6_2008_def 5-12-2008 12:31 Pagina 20

Tossicodipendenza

Le sostanze d'abuso, proprio in quanto tali, costituiscono uno strumento di straordinaria potenzialità per il ricercatore che studia i meccanismi di condizionamento e dell'apprendimento in genere. Ma, allo stesso tempo, possono rivelarsi un gravissimo fattore di rischio per chiunque si esponesse al loro effetto. L'abuso di tali sostanze non necessariamente evolve in una condizione che soddisfi i criteri diagnostici della dipendenza, che, in un contesto socio-culturale adeguato, potremmo considerare il male minore, se paragonato agli effetti acuti potenzialmente devastanti e non prevedibili, determinati soprattutto dalla loro contemporanea assunzione. Le sostanze d'abuso rappresentano infatti una classe eterogenea di sostanze sia dal punto di vista strutturale sia riguardo il meccanismo d'azione; comprendono:

gli oppiacei come la morfina e la sua forma acetilata (eroina), la codeina e analoghi di sintesi come il metadone, la meperidina, la buprenorfina, la pentazocina, etc);

gli stimolanti centrali (cocaina, amfetamina e similari, le xantine come la caffeina, la teofillina e la teobromina);

gli allucinogeni, nel cui novero, oltre alla dietilammide dell'acido lisergico (Lsd e suoi derivati), possiamo includere le arilcicloexilamine (PCP- fenciclidina, nota come "polvere degli angeli" e la chetamina che é un anestetico dissociativo di prevalente utilizzo veterinario), l'MDMA (metilendiossimetamfetamina-ecstasy), MDA (dimetossiamfetamina), le fenilalchilamine (STP, mescalina), alcaloidi dell'indolo (DMT-dimetiltriptamina, psilocibina) e una miscellanea di svariati composti;

alcuni sedativi e ipnotici (come i barbiturici, le benzodiazepine);

i cannabinoidi (THC), la nicotina, l'alcol etilico, gli inalanti (idrocarburi alifatici e aromatici contenuti in vernici, diluenti, colle, o alogenati come smacchiatori, propellente per accendini, fornelli o lampade, gas anestetici esilaranti, come il protossido d'azoto, vasodilatatori come il nitrito d'amile, noto come poppers)….e tanti altri.

L'effetto gratificante che li accomuna e che li rende appetibili fino all'abuso, interferisce con le normali risposte emotive proporzionalmente alla loro efficacia e alla loro dose. Una persona sotto l'effetto acuto dell'eroina, ad esempio, è del tutto impermeabile alle sensazioni emotive che gli stimoli normalmente gli produrrebbero, se percepiti lucidamente. Egli è completamente soddisfatto ed appagato, insensibile a qualsiasi dolore fisico o psichico. Questa condizione, che gli garantisce il più completo, ancorché artificioso, benessere individuale, lo rende estraneo a tutto e lo fa vivere come fosse disconnesso dall'ambiente. Una sensazione di tale intensità è capace di attivare ed indurre i più ardui comportamenti indirizzati a riprodurla, fino ad assumere il potere proprio di una necessità primaria nel controllo sul comportamento. Una volta stabilita la condizione di dipendenza, per colui che deve procacciarsi l'eroina o la cocaina non esiste prezzo che abbia funzione di deterrente. Anche l'alcolista non rinuncia al bere nonostante i conflitti familiari e i danni fisici che l'alcol gli produce, così come il tabagista continua a fumare nonostante l'ipertensione arteriosa, le crisi coronariche, la bronchite cronica che lo tormenta. Illuminante quanto poi successe nei primi anni '90 in Italia, in occasione dell'improvviso blocco della distribuzione di sigarette, che scatenò un autentico assedio dei tabacchini nel tentativo di assicurarsi gli ultimi pacchetti disponibili, il cui prezzo in nero, ovviamente

subì un'impennata proporzionale alla domanda, di gran lunga superiore a qualunque altra sostanza disponibile in quel periodo. Del resto, il comportamento compulsivo del tossicodipendente in astinenza è, per definizione, fuori dalle sue capacità di controllo e viene definito craving. Il craving, sempre scatenato dalla reperibilità della sostanza, è determinato dalla contemporanea necessità di interrompere un malessere incalzante e dal desiderio di rinnovare un'esperienza piacevole: contiene cioè i caratteri psicopatologici dell'evitamento, tipici delle fobie, e dei comportamenti compulsivi di appetizione. I termini tossicomania, tossicomane, comportamento tossicomanico trovano la loro spiegazione nel carattere psicopatologico del craving. Ma se il significato del craving è sufficientemente chiaro, non altrettanto si può dire dei criteri diagnostici del craving che rappresenta il sintomo clinico chiave della dipendenza. Il termine abuso implica il concetto di uso non medico di una sostanza, ma non esclude che l'utilizzo abbia un significato positivo di autoterapia. Il fumatore, per es., difende le sue sigarette giornaliere, perchè essenziali per il suo equilibrio psichico. Stesso significato assume il "cicchetto" di grappa al mattino per avviare una giornata di lavoro, o piuttosto per favorire il sonno, per chi del cicchetto ne ha fatto una consuetudine. Del resto, sappiamo di forti fumatori e di abituali consumatori di alcolici che hanno superato gli ottanta anni senza particolari situazioni personali di inadeguatezza fisica e sociale. Casi anedottici analoghi riguardanti abuso di cocaina sono noti anche ai medici. Ciò significa che non tutti i casi di abuso siano necessariamente di competenza medica. Fare uso di sostanze rappresenta sicuramente una condizione di rischio di malattia (importante quindi la prevenzione), ma non sempre nell'uso si configurano i caratteri propri di malattia, né nei comportamenti né in altre funzioni d'organo dell'individuo. Tossicodipendente è colui che è costretto a pagare un prezzo così elevato, in termini di salute fisica e/o di conseguenze sociali, per procacciarsi la sostanza dalla quale dipende che gli impoverisce la qualità della vita, ancor di più se tale sostanza gli viene negata dal contesto culturale dove vive.

Alla base di una condizione di dipendenza, i fattori individuali e ambientali predisponenti sono innegabili e strettamente intrecciati tra loro. Soffermarsi su cosa sia preponderante rischia di perdere significato, se non fuorviante. Di sicuro, l'ambiente maggiormente a rischio è quello che assicura la facile reperibilità delle sostanze d'abuso: dove la sostanza è disponibile c'è sempre chi ne fa uso. Le condizioni di vita difficili, l'emarginazione, l'ignoranza, l'indigenza, il proibizionismo, facilitano l'abuso, che può assumere l'aspetto di autoterapia o di anestetico sociale (come lo fu la tintura di laudano nei primi del novecento). Questo insieme di fattori spesso pone anche il medico specialista di fronte a problemi che esulano dalle sue competenze, che comunque sono sempre finalizzate a migliorare la qualità di vita del tossicodipendente impoverita dallo stato di malattia, con la stessa professionalità adoperata per il paziente diabetico, cardiopatico o malato di aids. In conclusione, il problema che le sostanze d'abuso rappresentano è sempre attuale, senza che se ne abbia una prospettiva realistica di eradicazione; tuttavia possiamo sempre imparare a contenerlo con successo.

Dr Domenico Meloni
Medico- Chirurgo
Dottore di ricerca in Tossicodipendenze

N.6_2008_def 5-12-2008 12:31 Pagina 22

Parola d'ordine affrettarsi

Natale 2008 all'insegna della crisi

La parola d'ordine è affrettarsi, fare provviste prima che i prezzi salgano alle stelle. È già troppo tardi per alcuni ortaggi: melanzane, zucchine e fagiolini.

Se fino a qualche settimana fa, grazie al tempo così mite si potevano trovare a basso costo e soprattutto provenienti dal campo aperto, ora sono ormai tutti di serra. Sono in sostanza fuori stagione, li pagheremo almeno un euro in più. Sono in aumento anche i prezzi di tutte le verdure a foglia verde, che risentono del freddo, per non parlare dei prodotti della pesca.

Quando il tempo è brutto si pesca meno, logico un aumento, che sarà ancora più consistente in prossimità delle festività natalizie. Chi può dovrebbe fare scorta di crostacei, e perché no di qualche bel pesce di mare, prima che siano inaccessibili e rari.

Quelli di allevamento si sa, non mancano mai, anche se va detto che alcune peschiere a mare producono un ottima qualità di pesce.

Le aragoste già da tempo si sono attestate intorno ai 70 euro, arriveranno a costare anche 20 euro in più.

Stessa considerazione per maialetti e agnelli, questi ultimi a causa di una normativa europea, dovranno essere venduti senza testa e senza viscere, "la famosa aggiunta", e per questo motivo saranno venduti più cari.

In attesa dei grandi pranzi festivi, si

possono cucinare ortaggi come i carciofi. Quest'anno c'è una buona produzione ed il loro costo è accessibile, tra i 30 e i 40 centesimi l'uno. E il tempo anche di tutti i cavoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, fanno bene alla salute e vale la pena di rivalutarli, magari con ricette un pò curiose.

C'è persino chi li mangia crudi, sminuzzati nell'insalata.

E poi la frutta: via a tutti gli agrumi,

clementine e arance isolane e ancora meloni invernali e uva. Quest'ultima in leggero aumento perché per la maggior parte proviene dalla Sicilia, dalla Puglia e dalla Spagna. Così come sono spagnoli i cachi mela, ormai di gran moda, buoni e facili da mangiare perché completamente privi di semi. Quanto alla carne l'arista di maiale ad esempio è ottima al forno e ormai magra come quella di coniglio o tacchino.

Alessandra Addari

LISTINO PREZZI DAL 25 Novembre 2008

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

ORTAGGI		
Aglio 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 Thomposon	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
Maialetto	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

Messaggio pubblicitario con finalità promozionali. Per tutte le condizioni contrattuali si rinvia ai Fogli Informativi a disposizione della clientela presso ogni filiale della Banca. L'emissione della carta è soggetta ad approvazione.

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.

BPER CARD
CREATA PER TE.

VISA | MasterCard

Servizio Clienti
Numero Verde
800 440650

BANCA DI SASSARI
GRUPPO BANCARIO Banca popolare dell'Emilia Romagna

www.bpercard.it