



DICEMBRE 2018

Il Giornalino

ANNO XXVI

NUMERO 93



**TRIMESTRALE CRAL
DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE**

Riservato ai soci "CRAL"

*Indirizzo Web: **www.cralrho.net***

In questo numero

Sommario:

<i>Premio Nobel Fisica 2018</i>	<i>Pg. 2</i>
<i>Un invito per Natale</i>	<i>Pg. 4</i>
<i>Over 50: “scadregarsi “ è meglio</i>	<i>Pg. 7</i>
<i>Esopianeti...siamo soli nell’universo?</i>	<i>Pg. 8</i>
<i>Barzellette</i>	<i>Pg. 12</i>
<i>Rigoni Stern e altra gente di montagna</i>	<i>Pg. 14</i>
<i>Andiamo al cinema</i>	<i>Pg. 16</i>
<i>Pesca</i>	<i>Pg. 19</i>
<i>La cucina di Shanna</i>	<i>Pg. 20</i>
<i>Convenzioni</i>	<i>Pg. 22</i>

Alli benigni lettori

In tutte le cose humane quasi di necessità convien che succedano de gli errori: ma dove più facilmente, in più diversi modi, et più ne possono accadere che si avvengano nello stampare i libri, non ne so imaginare alcuna. Et parmi la impresa della correctione di essi veramente poterla assomigliare al fatto di Hercole intorno all’Hydra de i cinquanta capi: perciocché si come quando egli col suo ardire, et forze le tagliava una testa, ne rinascevano due, così parimenti mentre co ‘l sapere, et con la diligentia, si emenda un errore, le più volte s’imbatte che ne germogliano non pur due, ma anco tre et quattro, spesse fiate di maggior importanza, che non era il primo ...

**Prefazione del Tipografo Cavallo
all’opera di**

Achille Fario Alessandro,

La Redazione

Dellavedova Alessandra, Maria Nisticò, Claudio Ciprandi

Composizione grafica: Claudio Ciprandi

Correttore di bozze : Germana Garbo

Foto di copertina: Maria Nisticò

Premio Nobel della Fisica 2018

A cura di Giorgio De Santi Oculistica P.O. Rho

Un grande riconoscimento per tre scienziati considerati i pionieri delle ricerche sul laser e che hanno permesso la nascita di raffinati strumenti di precisione.

Nuovi campi di ricerca ed un gran numero di applicazioni industriali e mediche si sono sviluppate grazie alle loro intuizioni e studi.

Arthur Ashkin nel lontano 1973, non pensava che stando sdraiato a Venice beach, California, potesse venirgli in mente un'idea che molti anni dopo gli avrebbe fruttato il premio Nobel.

Osservando la splendida giornata di sole rifletté che la luce porta energia, lo sentiva sulla sua pelle e pensò a come poter usare la luce per manipolare oggetti microscopici.

Ashkin si rese conto che le caratteristiche dei fasci laser estremamente focalizzati li rendevano adatti a interagire con particelle microscopiche.

Cominciò subito a giocare con tali fasci laser, rendendosi conto che effettivamente la pressione eserci-

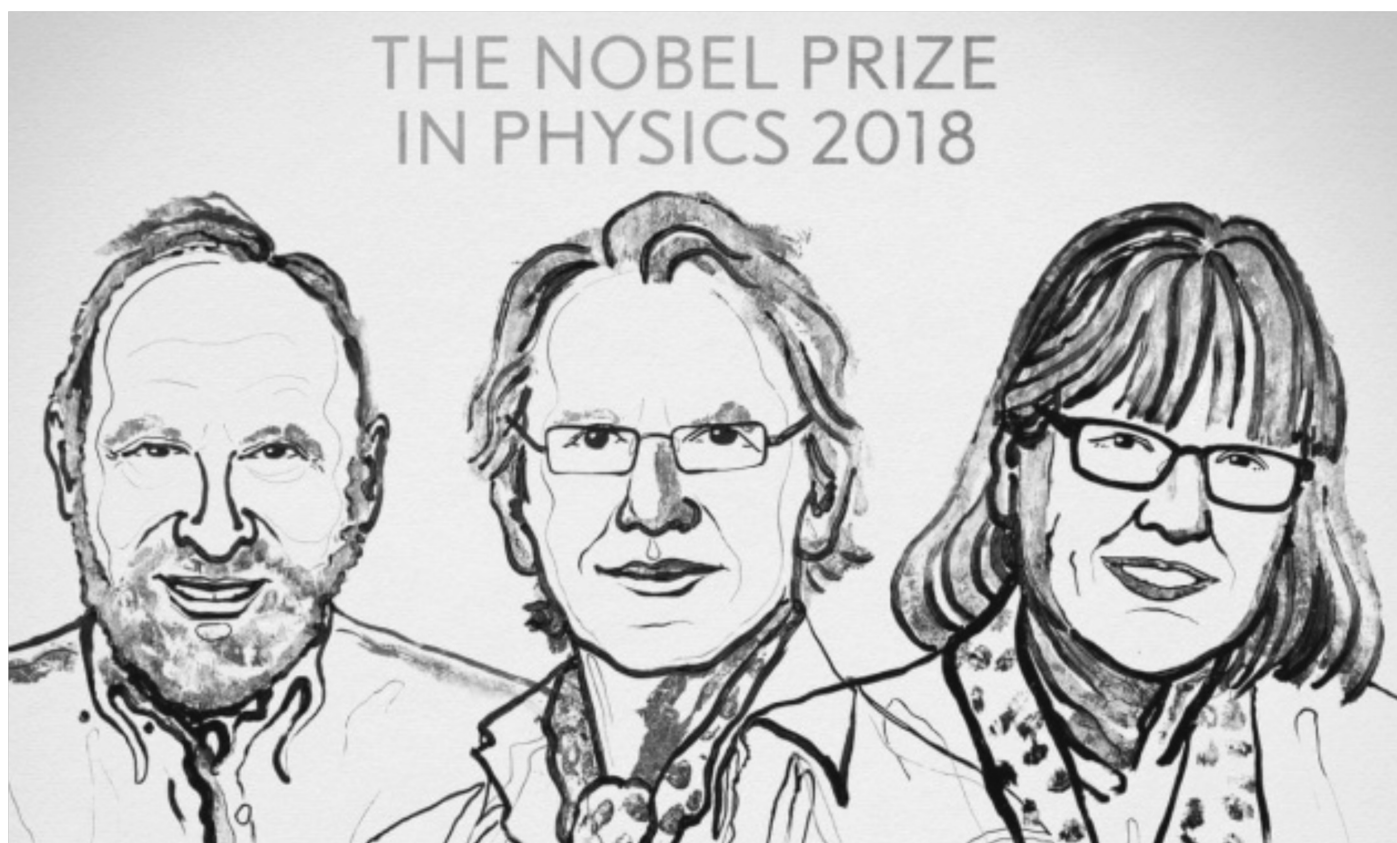
tata era sufficiente per muovere piccole sferette.

Ashkin vide che si poteva sfruttare questo fenomeno per costringere le sferette a muoversi dove si voleva semplicemente usando delle lenti che portassero in un punto specifico la massima intensità del fascio.

Nacquero così le prime trappole ottiche, o, se si preferisce, pinzette ottiche. Uno strumento economico, veloce e soprattutto precisissimo, che permise, negli anni a seguire, di manipolare addirittura singoli atomi e soprattutto sistemi biologici come virus, batteri e cellule viventi.

Ashkin mostrò che le pinzette ottiche consentivano una manipolazione che, oltre ad essere precisa, era completamente non invasiva, e consentiva per esempio di afferrare il nucleo di una cellula senza distruggerne la membrana.

Le pinzette di Ashkin, nel corso degli anni, sono state utilizzate in moltissimi campi: è stato possibile, per esempio, studiare diversi processi biologici tra cui il





comportamento delle proteine, le caratteristiche del dna e la vita interna delle cellule.

Uno dei campi più recenti, e promettenti, è quello della olografia ottica, in cui si usano contemporaneamente migliaia di pinzette, per esempio per separare le cellule del sangue sane da quelle infette, il che potrebbe essere molto utile nella lotta alla malaria e ad altre malattie.

L'oculistica sta ancora oggi beneficiando di queste scoperte, ma di questo ne parliamo dopo.

Veniamo all'invenzione degli altri due scienziati la Chirped Pulse Amplification (CPA)

Negli anni ottanta, Donna Strickland era una dottoressa della University of Rochester, suo Maestro era il professor Gérard Mourou, i due lavoravano nel laboratorio di ottica dell'ateneo statunitense.

Strickland e Mourou riuscirono ad amplificare l'intensità di un fascio laser e quindi rallentarlo di nuovo, cosa fino a quel momento impensabile.

Questo ha permesso di generare pulsazioni ultracorte e ad alta intensità.

Grazie a queste si è realizzata la telecamera più veloce al mondo – che funziona grazie a impulsi laser della durata di pochi femtosecondi, un milionesimo di miliardesimo di secondo – e trivelle microscopiche

precise e potentissime, con le quali è stato possibile bucare, letteralmente, atomi, molecole e cellule viventi.

Ma è in oculistica che la ricerca dei tre studiosi ha portato alla luce laser ultra selettivi e ad altissima precisione, grazie ad impulsi cortissimi e potentissimi

Milioni di persone nel mondo traggono oggi beneficio dalla scoperta di questi laser,

tantissimi interventi oculistici sono possibili grazie all'invenzione di questi tre studiosi

Il laser è oggi uno strumento quotidiano di lavoro per noi oculisti, ed ha migliorato la sicurezza e l'efficacia degli interventi. Senza considerare che determinate patologie prima del suo arrivo non si potevano curare, pensiamo per esempio alla retinopatia diabetica, alla maculopatia.

I pazienti prima dell'arrivo del laser negli anni Settanta diventavano ciechi a causa di patologie che senza laser non venivano riconosciute e curate per tempo

La Strickland con il premio di oggi diventa la terza donna a ricevere il Nobel in Fisica: l'ultima, nel 1963, era stata Maria Goeppert-Mayer ma 60 anni prima di lei fu Marie Curie a vincere il premio "rivoluzionando" un mondo della scienza fino a quel momento praticamente solo maschile.

Un invito per Natale

A cura di Mario Villa, Accettazione P.O. Rho

Deponiamo la nostra supponenza, svestiamoci del nostro orgoglio,
 spogliamoci delle arie che ci diamo e togliamo dai nostri volti falsi
 il trucco o la maschera che indossiamo ogni giorno.
 Guardiamo nel profondo intimo del nostro spirito e liberiamo il nostro umile vero sé,
 riflesso del bimbo che giace docile avvolto dal caldo fieno della mangiatoia
 e dal sorriso abitato dall'amore della sua giovane radiosa madre
 come un tempo i nostri padri, nonni, avi che nelle gelide cristalline notti d'inverno
 splendenti di stelle e di luna dormivano coi buoi e gli asini e le vacche,
 per cuscino una balla di paglia e un tabarro come coperta.
 Non crediamoci dei perché divini: le nostre carriere finiranno,
 i nostri amori si spegneranno, i nostri tappeti saranno rosi dal tempo
 e i mobili divorati dalle tarme,
 i nostri vinili gracchieranno invece di suonare,
 le parole dei nostri libri si sfalderanno e saranno solo polvere senza senso.
 Prima che le nostre esistenze si rinsecchino e i nostri corpi si mummifichino
 regaliamo i nostri troppi vestiti ai barboni e vendiamo i nostri eccessivi gioielli
 per sfamare gli affamati e dissetare gli assetati
 e la nostra esistenza si trasfigurerà e potremo un poco assomigliare
 al bimbo che ci sorride se lo osserviamo,
 Lui che non è rimasto nell'alto dei cieli e una stalla ha eletto a sua reggia e a suo trono una croce.



Una luce irradia in questa notte dal caravanserraglio, non di lampade o fuochi,
generata da un neonato avvolto in fasce nelle tenebre che avvolgono la terra di Giuda
e da schiere di angeli che ai poveri pastori ladri appaiono sfolgoranti
più che le fiamme ardenti che tentano di scaldare il loro riposo
e la veglia della sentinella che monta di guardia alle greggi.
Andiamo, svelti, il nostro pastore ci aspetta, nei suoi occhi già brilla l'amore per le sue pecore,
sue elette saranno le più gracili e in grembo porterà gli agnellini appena nati
perché non si perdano sulle loro fragili zampe.
Scendiamo dal nostro piedistallo e inginocchiandoci davanti al miracolo
di Dio che si fa carne d'uomo, zittiamo le nostre lingue per adorare il silenzio
che più di ogni voce risuona nei cuori, svuotiamo le nostre menti da ogni pensiero
per contemplare il volto dell'Altro che diviene altro e prossimo per noi.
Come possiamo continuare ad indossare le nostre pellicce e i nostri cappotti di cachemire,
le camicie di seta e i gioielli d'oro, gli orecchini di rubino, gli anelli di brillanti
e il doppio filo di perle preziose, quando davanti a noi si mostra la più preziosa delle perle
e il tesoro che abbiamo sepolto sotto una montagna di inutili cianfrusaglie
dal mondo elette a preziosità? Anche il più duro dei diamanti
un giorno tornerà polvere di carbone, i lingotti saranno polvere dorata nella sabbia dei deserti
e di platino costruiranno i loro gusci i molluschi e le lumache dopo che si sarà sfaldato.

Non domandiamo alla giovane madre chi è: percorriamo i sentieri del nostro cuore
e troveremo la risposta scritta là dove giacciono i più profondi e veri tra i desideri,
oggi nascosti dietro a smisurate brame e voglie di nulla mascherato da realtà.
Non fermiamoci sulla soglia, entriamo nella grotta stalla,
lasciamo che l'alito degli animali ci scaldi il corpo e i suoi occhi lo spirito,
guardiamolo e lasciamoci guardare, come l'innamorato che si perde negli occhi dell'amata
per ritrovarsi in lei riflesso nella sua verità, come il contadino che stava seduto davanti al Santo
e venne interrogato dallo scriba sapiente: "Che cosa gli dici?"
e rispose: "Niente, io lo guardo e Lui mi guarda e ciò mi basta".
Sì, dimentichiamo le nostre conoscenze e abbandoniamo la nostra intelligenza,
le montagne di nozioni e di formule accumulate nella soffitta della mente
e nei cassetti della memoria, risposte utili da sfoderare all'occasione.
Davanti a noi sta la Sapienza che ha edificato l'universo illimitato,
l'Infinito che ha donato il suo esistere agli esseri viventi del cosmo smisurato,
l'Eterno che ha creato gli astri che misurano le stagioni dell'uomo:
dov'eravamo quando Lui giocava con le balene nel mare
e passeggiava con la gazzella e la tigre nella foresta smeraldina?
È Lui che fa libera i venti e li fa soffiare dai quattro angoli della terra
e dice al mare "Taci" e la tempesta si placa e si disperdono le nere nubi dell'uragano.
È per Lui che festeggiamo con grandezza e cantiamo insieme con allegria
attorno alle tavole imbandite con cibi succulenti, Lui, l'unico bene di Dio.

Nel deserto prepariamo l'incontro della santa notte, colmiamo le valli e spianiamo i monti perché, ecco, viene a noi il nostro re, Egli nasce per noi, ci è partorito un bimbo, l'atteso da sempre, un figlio ci è donato che ci mostrerà la strada.
Se Lui non fosse nato nelle stalle di un albergo strapieno di gente, se la sua luce non fosse spuntata nelle tenebre, nessun grido di gioia spezzerebbe il silenzio della notte e le luminarie non sarebbero che spreco d'energia e le grasse vivande e il vino solo soddisfazione della gola avida. Lui ha suscitato il profeta che dalle rive del fiume grida nella speranza che il suo invito non risuoni nel deserto del rifiuto, che almeno un cuore si lasci affascinare da chi come noi nacque e nasce, che almeno una mente si svuoti della sua presunzione, che uno che si crede qualcuno si faccia nessuno per essere ricreato dalla forza impotente di quel dono fragile di pace e amore, di quel bimbo che nella sua povera nascita ci mostra la gloria di Dio e il principio del regale compimento.

Venne nel mondo la luce, ma le tenebre non l'hanno accolta,
scrisse alla fine dei suoi giorni l'aquila dopo aver contemplato dall'alto le vicende e ruminato le parole udite in tre lunghi anni di cammino.
Lasciamo che la luce irradiata dalla mangiatoia illumini le nostre oscurità prima che diventino tenebre e ombra di morte, lasciamo che la Vita che diviene vita inondi le nostre esistenze prima che soffocate dalle illusorie cose e da vani desideri si facciano semplice presenza, lasciamo che Colui che nasce uomo tra gli uomini ci elevi alla pienezza dell'essere umani e dell'essere umano, così che un giorno oltre i secoli e i millenni la festa ci avvolga senza fine nell'abbraccio eterno dell'Eterno.

Buon Natale a tutti



Over 50: “scadregarsi” è meglio!

A cura di Cristina Campanello Centro Alzheimer P.O. Passirana.

Fa bene tutto lo sport oltre i 50 anni?

Sì, ma dipende molto da sport e sport.

Infatti i ricercatori dell'università di Canberra (Australia), hanno catalogato le varie discipline e i singoli vantaggi per gli over 50.

Secondo i medici australiani lo sport oltre i 50 anni è sicuramente fondamentale "per ridurre il rischio di demenza o altre malattie neurodegenerative".

Secondo i medici australiani, bisogna comunque fare sport per almeno 45 minuti di attività sportiva in forma non esasperata, ma con una fatica accettabile.

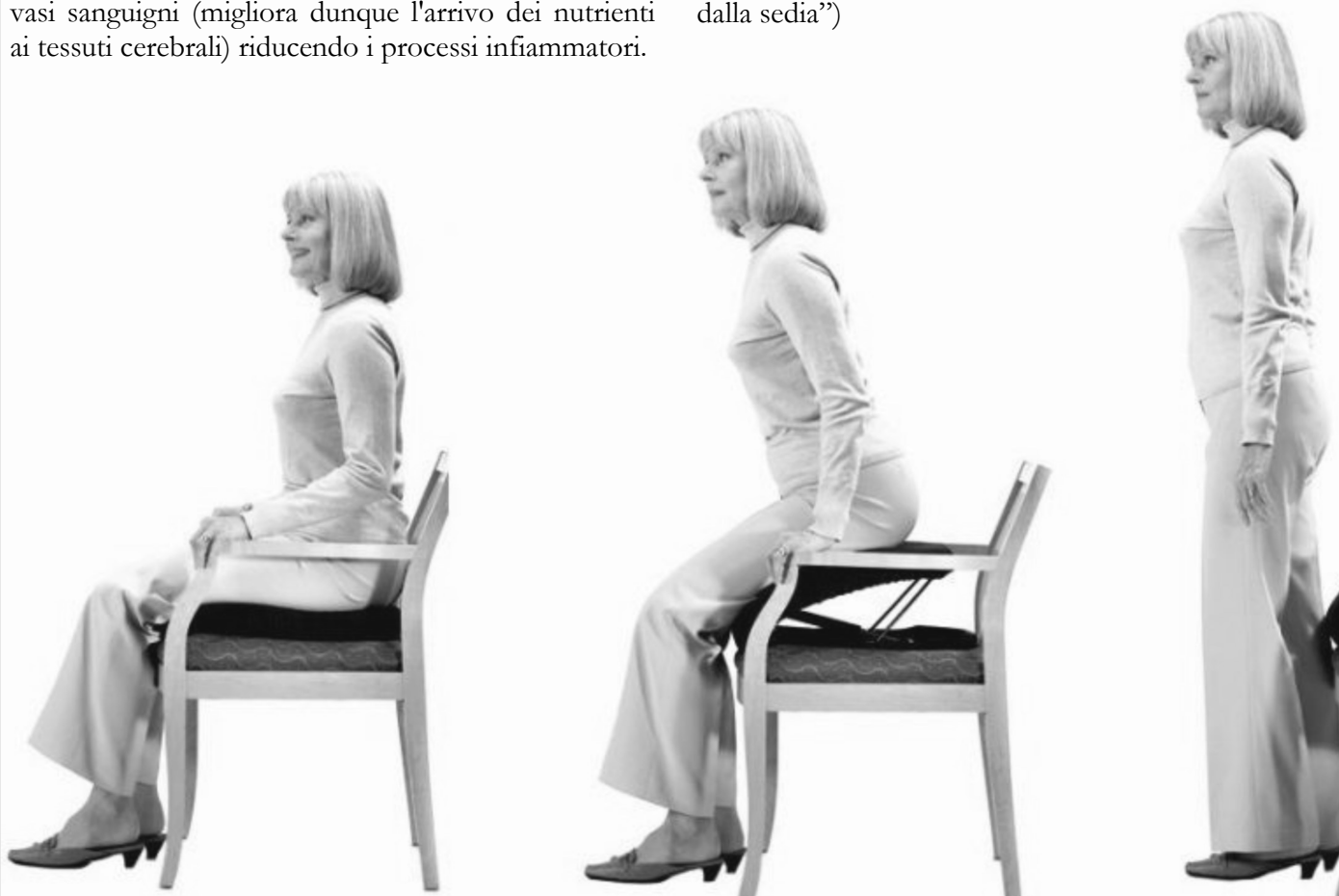
Ogni sport ha dunque una sua peculiarità: la ginnastica, per esempio, agisce sul cervello promuovendo la divisione dei neuroni (soprattutto nell'ippocampo, l'area legata a memoria e apprendimento) e aumentando la plasticità (cioè la capacità di formare sempre nuove connessioni) e favorisce poi la nascita di nuovi vasi sanguigni (migliora dunque l'arrivo dei nutrienti ai tessuti cerebrali) riducendo i processi infiammatori.

Anche le attività aerobiche (esempio ciclismo, corsa) sono benefiche soprattutto per le funzioni cognitive del cervello: migliorano cioè la capacità di ragionare, comprendere idee, imparare, fare collegamenti, usare la propria creatività.

Stessi tipi di benefici per uno sport più “docile” a livello fisico come lo yoga che è particolarmente adatto a persone non completamente efficienti dal punto di vista fisico per cui praticabile proprio a tutti gli over 50.

Sorprendentemente, sempre secondo i ricercatori australiani, gli sport di forza hanno un effetto pronunciato non solo sui muscoli, ma anche nel potenziamento della memoria.

Proprio il caso di dire che anche per gli over 50 l'importante comunque è, come dice una nota pubblicità, “scadregarsi” ! (traduzione da milanese.....”alzarsi dalla sedia”)



Esopianeti... siamo soli nell'universo?

A cura di Mario Agrini, Ambulatorio ortopedico P.O. Rho

Tutti noi, almeno una volta nella vita ci siamo posti questa domanda, magari alzando gli occhi al cielo stellato o semplicemente parlando con amici.

Beh...chiaramente non lo sappiamo e poniamoci anche nel contesto che in fondo la nostra scienza è piuttosto primitiva se la paragoniamo alla necessità di comunicare con altre civiltà extraterrestri.

Basti pensare alla velocità della probabile comunicazione con qualche civiltà aliena: noi ci affidiamo alle onde radio che viaggiano alla velocità della luce e che ci permetterebbero comunicazioni, anche con la stella a noi più vicina, della durata di un decennio solamente per dire "Buongiorno"

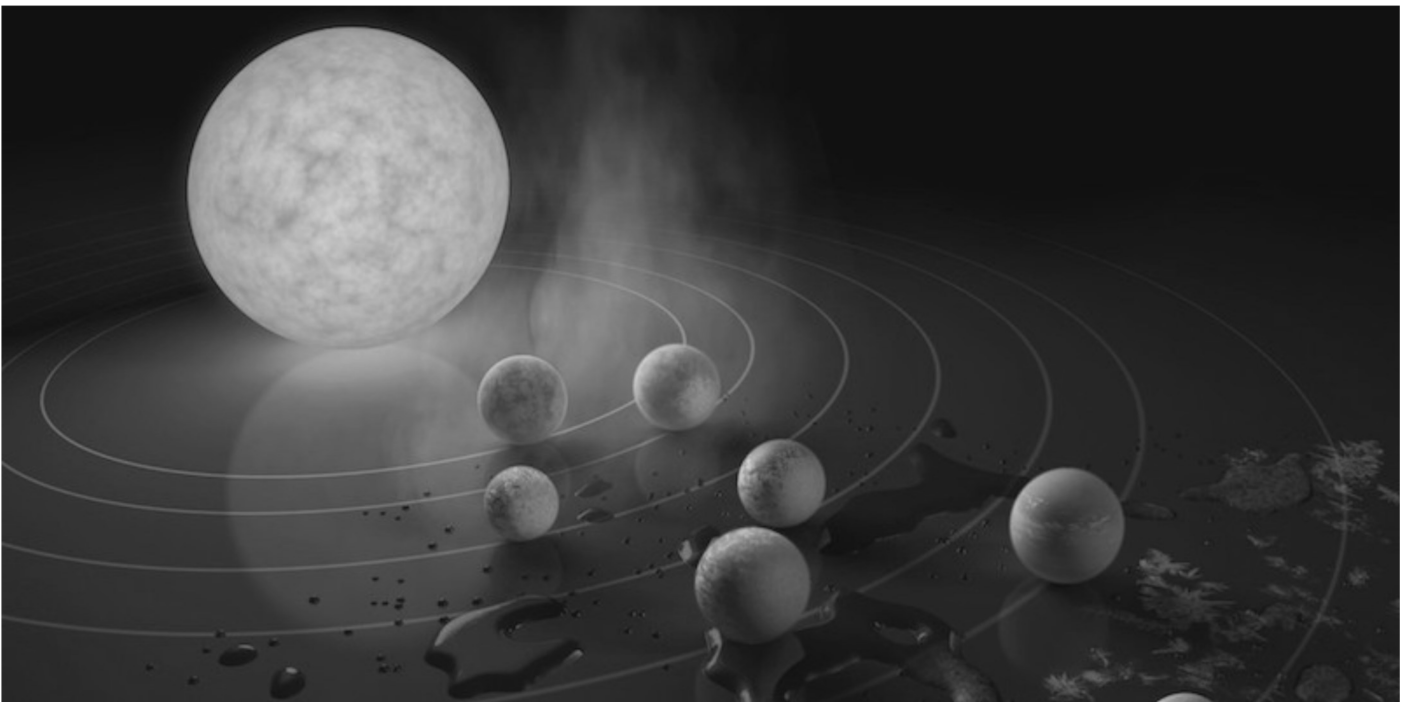
Proxima Centauri ad esempio (la stella a noi più vicina) dista 4,3 anni luce da noi e viaggiando le onde radio alla medesima velocità della luce il nostro "Buongiorno" ci impiegherebbe 4 anni e 4 mesi per arrivarci e ce ne vorrebbero altrettanti per la risposta che magari potrebbe essere "Scusa ...non ho capito...puoi ripetere?"

A parte la battuta l'idea di comunicare a tali distanze con la nostra attuale tecnologia è palesemente impossibile.

E non basta; non riusciremmo nemmeno a vedere come sono fatti i nostri vicini per lo stesso motivo a meno che non captassimo per puro caso trasmissioni radio nel cosmo emesse chissà da quanto tempo da un altro mondo esattamente come stiamo facendo noi ora, ad esempio, con il programma SETI (Search for Extra-Terrestrial Intelligence) o con le normali trasmissioni radio e video che ogni giorno diffondiamo ovunque nel cosmo.

Ma torniamo alla realtà..

E' vero.....non possiamo ne comunicare ne vedere altre civiltà ma possiamo rispondere ad un'altra domanda, legittima e precedente a quella che abbiamo preso in considerazione all'inizio e cioè.....ESISTONO ALTRI MONDI SIMILI ALLA TERRA?



Questo possiamo farlo....da poco tempo ed approssimativamente....ma possiamo farlo.

La ricerca di esopianeti (pianeti non appartenenti al Sistema Solare e quindi orbitanti attorno ad altre stelle) cominciò ad affascinare gli astronomi fin dai primi anni '90 ma la difficoltà di vedere piccoli oggetti bui accanto a stelle luminose (**Osservazione Diretta**) e con ottiche non particolarmente efficaci (per darvi un'idea sarebbe come vedere una farfalla nella luce di un faro) fece solamente vedere stelle con enormi dischi di polveri attorno ad esse come fu osservato ad esempio nel 1992 attorno a β Pictoris ed a Fomalhaut nei Pesci,

Nella teoria oramai assodata ed accettata della nascita del nostro Sistema Solare si è convenuto che anche il Sole doveva inizialmente essere stato circondato da dischi di polvere che nel tempo si sono aggregati fino a formare i pianeti; quindi β Pictoris e Fomalhaut devono essere in quella fase di formazione protoplanetaria, fase che il Sole ha avuto circa 4 miliardi di anni fa.

La vera svolta avvenne nel 1995 quando Michel Mayor e Didier Queloz, dell'Osservatorio di Ginevra, annunciarono di avere scoperto il primo pianeta extrasolare di massa paragonabile a quella di Giove attorno alla stella 51 Pegasi distante da noi 48 A.L.

Ovviamente il pianeta non era visibile al telescopio ma l'osservazione di oscillazioni nel moto della stella confermarono la scoperta che un corpo più piccolo e non visibile stava perturbando il moto di 51 Pegasi.

Va precisato infatti che un pianeta orbita attorno alla propria stella poiché risente della forza di gravità di quest'ultima; va però sottolineato che anche il pianeta esercita un'attrazione gravitazionale sulla sua stella e quindi ne causa un moto proprio (il percorso della stella nello spazio) non rettilineo ma altalenante con piccolissime oscillazioni che seppur minime sono misurabili. Vista dal nostro pianeta la stella quindi si avvicina e si allontana da noi in maniera impercettibile

ma misurabile (effetto Doppler) . Questo è chiamato **Metodo della Velocità radiale** o semplicemente **Metodo Doppler**.

Abbiamo già due metodi di ricerca di esopianeti, l'osservazione diretta ed il Metodo Doppler ma entrambi non permettono grandi scoperte a causa della difficoltà estrema delle osservazioni e/o delle misurazioni.

Un terzo metodo di gran lunga più efficace è chiamato **Metodo del Transito**: se un pianeta attraversa (o transita) di fronte alla propria stella, allora è osservabile una riduzione della luminosità della stella eclissata. L'ammontare della variazione dipende dalla dimensione del pianeta e della stella stessa.

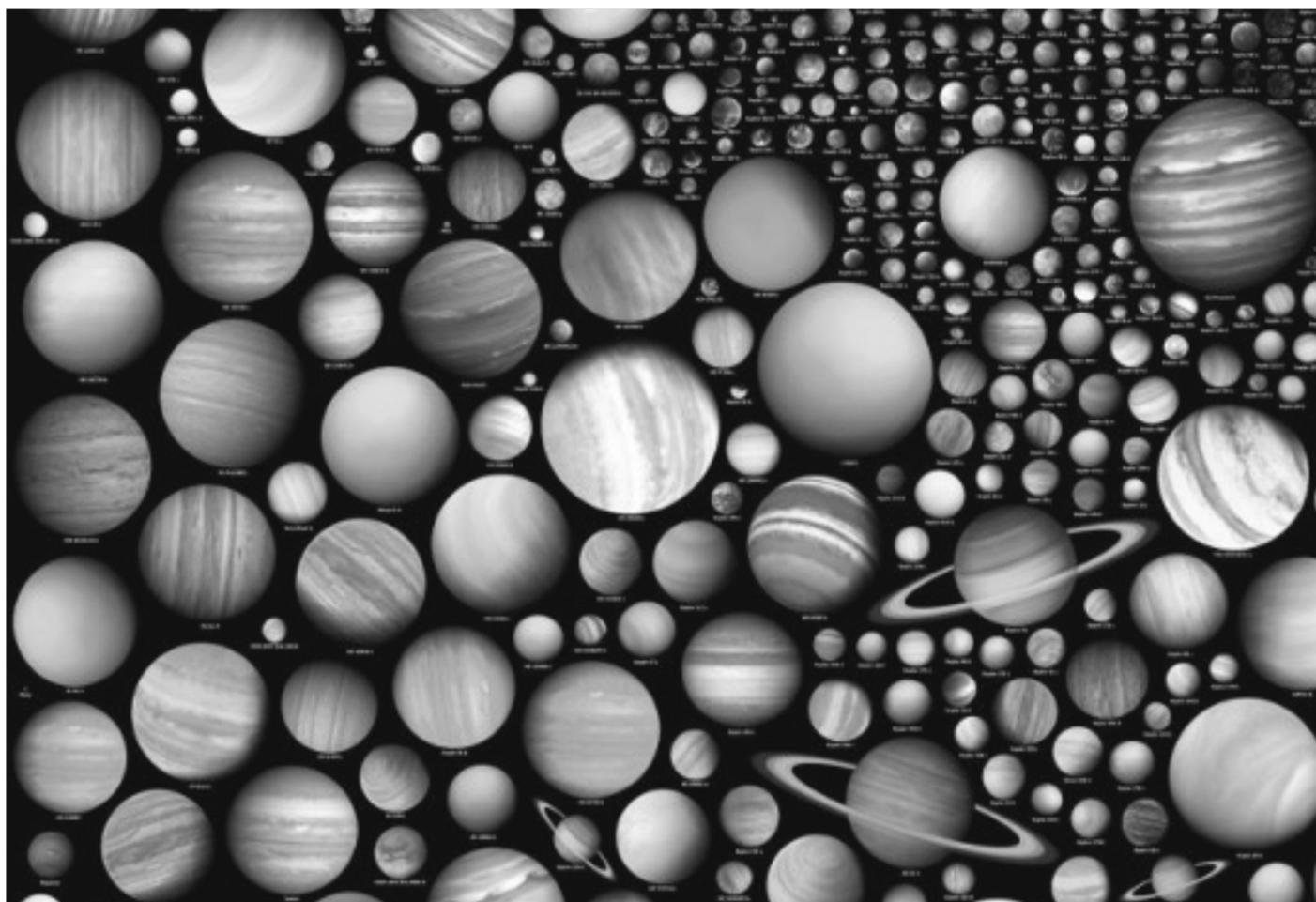
Questo terzo metodo ha consentito la scoperta di migliaia di pianeti anche grazie a missioni della NASA come Kepler, un telescopio spaziale in orbita che osserva contemporaneamente più di 100.000 stelle puntando verso le costellazioni Cigno e Lira e cercando variazioni luminose indice di eclissi da parte di pianeti.

Ma che tipo di pianeti sono stati scoperti?

Beh....perlopiù pianeti giganteschi, di massa anche 10-15 volte quella di Giove ed orbitanti molto vicini alle loro stelle; mostri roventi o con caratteristiche da fantascienza, pianeti enormi con un tempo orbitale non di anni ma di pochi giorni come 51 Pegasi b (chiamato Bellerofonte) che orbita attorno alla propria stella in soli 4 giorni (la Terra impiega 365 giorni per una rivoluzione completa) oppure Osiris, sempre nella costellazione di Pegaso che ruota attorno alla propria stella in 3,5 giorni con una temperatura di circa 600 gradi ed a cui la propria stella sta letteralmente strappando l'atmosfera.

Questi pianeti vengono chiamati **Gioviani Caldi**.

Sono stati scoperti inoltre pianeti costituiti di carbonio quasi puro, pianeti insomma dove piovono diamanti, pianeti così caldi da avere piogge di ferro fuso o addirittura pianeti espulsi dal proprio sistema ed



erranti nello spazio avvolti da un gelo ed un'oscurità perenni come ad esempio PSO J318.5-22 nella costellazione Pictoris.

Insomma.....abbiamo appena cominciato a cercare e già siamo a più di tremila pianeti quasi fantascientifici confermati ed altrettanti in attesa di conferma.

Dovete pensare che in effetti se osservassimo da un'altra stella **X** il nostro pianeta eclissare il Sole avremmo il sospetto della sua esistenza ma dovremmo aspettare 365 giorni per avere la conferma della sua esistenza cioè quando la Terra passerà ancora davanti al Sole visto dall'angolo di osservazione della stella **X**; da qui la spiegazione dell'attesa di conferma.

Ma il vero interesse degli astronomi non è quello generico di trovare esopianeti.....quello è abbastanza comune. La vera sfida è trovare esopianeti simili per dimensioni e massa alla Terra e soprattutto posti ad

una distanza tale dalla loro stella da permettere all'acqua di rimanere liquida,

Tale zona (che dipende dalle dimensioni e dal calore emesso dalla stella) è chiamata **Fascia Abitabile** o più ironicamente **Zona Riccioli D'oro** e nel caso del nostro Sistema Solare si estende dall'orbita di Venere all'orbita di Marte.

E' in questa zona che gli astronomi cercano esopianeti rocciosi con massa eguale a quella terrestre ma per il momento hanno trovato pianeti rocciosi con masse di due o tre volte quella del nostro pianeta, il che li rende per noi inabitabili; potremmo avere acqua ed ossigeno nell'atmosfera....certo....ma la forza di gravità di questi pianeti (la gravità è proporzionale alla massa del pianeta stesso) ci schiaccerebbe al suolo come moscerini.

E quindi siamo allo stallo?

No....siamo semplicemente alla continua ricerca ed ad essere realistici qualcosa abbiamo trovato; abbiamo trovato sistemi planetari rocciosi attorno a nane rosse (il sistema Trappist-1 ad esempio con sette pianeti di cui due nella Zona Riccioli D'oro) o pianeti rocciosi orbitanti attorno a stelle simili al nostro Sole (classe G2) ma un po' troppo grandi per noi.

E questo esclude la vita su di essi?

No di certo.....questo esclude la vita come la intendiamo noi, basata sul carbonio e strettamente dipendente dalla presenza di acqua liquida.

In realtà sulla Terra abbiamo scoperto forme batteriche (chiamate estremofili) e piccoli crostacei che vivono in profondità oceaniche e che proliferano accanto ad emissioni sulfuree, altamente nocive per noi.

Abbiamo anche trovato batteri che vivono nei ghiacci, anche a temperature di -80 gradi.

Abbiamo trovato forme di vita complesse che vivono completamente al buio o piante che vivendo in tali condizioni non sopravvivono grazie alla fotosintesi ma producono nutrienti in altro modo.

La natura sul nostro pianeta ci ha dimostrato che la vita si adegua e prolifera là dove non ci aspetteremmo mai di trovarla. Potremmo trovare (e sono sicuro che sarà così) esopianeti che accolgono forme di vita diverse dalla nostra, magari che respirano metano o che si trovano a loro agio su pianeti con gravità più alta, oppure che nuotano allegramente in laghi di idrocarburi.

Forse queste forme di vita non si saranno evolute in forme senzienti e forse alcune di esse non lo faranno mai ma sono certo che da qualche parte la vita è andata avanti e l'evoluzione ha fatto il suo corso.

Nella costante ricerca di civiltà extraterrestri, nel 1961 l'astronomo e matematico americano Frank Drake postulò una equazione probabilistica sul numero di civiltà intelligenti presenti nella nostra Galassia, equazione che ancor oggi non ha alcun appoggio scientifi-

co proprio perché alcuni parametri non sono confutabili.

Egli prese in considerazione alcuni numeri (sempre probabilistici) quali il numero di stelle della nostra Galassia, il numero di stelle che potrebbero possedere pianeti, il numero di pianeti che potrebbero sostenere la vita, il numero di pianeti su cui si potrebbero essere evoluti esseri intelligenti, il numero di pianeti con eventuali civiltà extraterrestri in grado di comunicare ed infine la stima della durata dell'esistenza di queste ipotetiche civiltà evolute.

Non per spaventarvi ma l'equazione è questa ed N è il numero di civiltà intelligenti evolute:

$$N = R^* \times f_p \times n_e \times f_i \times f_l \times f_c \times L$$

A parte il numero di stelle nella nostra galassia (R*) tutti gli altri valori sono a noi sconosciuti e quindi pura e mera ipotesi e perciò non starò di certo qui a spiegarvi tale equazione ma dirò che (sempre parlando ipoteticamente) il valore finale supera le 10.000 civiltà solo nella nostra Galassia.

Beh....è di incoraggiamento direi.....soprattutto per chi collabora con il S.E.T.I.

Per il momento, tornando con i piedi per terra, aspettiamo nuove missioni con telescopi più potenti in orbita (ad esempio il telescopio spaziale Webb che verrà lanciato nel 2019) che saranno in grado sia di fotografare questi esopianeti e sia di studiarli attraverso la spettroscopia cosicché avremo un'idea di come sono composti.

Ma cosa cerchiamo nella loro atmosfera?

E' ridicolo....lo so....ma principalmente ricerchiamo metano in piccole quantità....indice che qualche forma di vita (come noi) lo emette come prodotto di scarto.....le puzlette insomma. Sarebbe già una pista per la ricerca della vita extraterrestre da seguire.....a distanza.....ma da seguire.

Buona osservazione a tutti

Barzellette

A cura di Giovanni Morgana Officina P.O. Passirana

La Nutella cambia ricetta. Speriamo che tolgano quell'ingrediente che fa restringere i jeans.

Brindisi si è finalmente gemellata con Cincinnati.

Credo che si chiamino "pedalò" perché, dopo aver pedalato per un'ora, la maggior parte degli utilizzatori muoiono.

I magistrati prediligono l'amore ad istanza.

Beh dai, in fondo non è cambiato molto: una volta faceva caldo da luglio ad agosto, adesso da agosto a luglio.

Per me pranzare leggero significa in mutande e ciabatte.

Ho provato a fare lo sguardo magnetico e sono rimasto attaccato alla porta del frigo.

Durata media di un pranzo: un primo e un secondo.

- Ecco, mi dica... Lei è residente a...
- A Rho, in provincia di Milano.
- Come si scrive 'Rho'?
- R di Roma, H di accappatoio e O di Otranto.

- Hai sonno?
- No, stavo testando se con gli occhi chiusi si vive meglio.

Io, la mattina presto non parlo neanche tra me e me.

Vogliamo cambiare il mondo poi non abbiamo voglia di cambiare il rotolo di carta igienica quando finisce...

Oggi ho talmente sonno, che anche il caffè m'ha guardato perplesso dicendomi:
"Amico, non faccio miracoli".

Ricostruiamo il gattile di Rho



Per aiutare la ricostruzione del gattile

IBAN

IT42E0558420500000000018432

DIMENSIONE ANIMALE RHO

[HTTP://WWW.DIMENSIONEANIMALERHO.ORG](http://www.dimensioneanimalerho.org)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/
DARGATTILEDIRHO](https://www.facebook.com/dargattiledirho)

Come volontari del gattile di Rho esprimiamo tutto il nostro dolore per quanto accaduto nella notte tra il 26 e 27 settembre. Questa tragedia ci ha lasciato un vuoto dentro che difficilmente riusciremo a colmare. Un incendio ha distrutto il rifugio situato in fondo alla via Turati: la struttura ospitava circa un centinaio di gatti, 8 di essi erano custoditi in gabbie poiché sotto terapia o non avendo completato il ciclo vaccinale, altri erano liberi nei reparti loro dedicati, altri ancora potevano liberamente entrare e uscire dal rifugio. I 6 cani presenti erano custoditi nell'area a loro destinata. L'incendio è divampato attorno alle 3 del mattino, nonostante l'impianto elettrico a norma e dotato di salvavita; le cause dell'incidente sono in fase di accertamento. I cani sono tutti stati messi tutti in salvo e abbiamo trovato loro una sistemazione. Moltissimi gatti invece sono purtroppo deceduti. Nei giorni successivi all'incidente siamo riusciti a recuperare 47 gatti (degli oltre 100 ospitati) che erano riusciti ad allontanarsi grazie alle vie di fuga presenti. Abbiamo lanciato un appello per raccogliere tutti gli aiuti necessari a rispondere all'emergenza, la solidarietà è stata altissima e non ringrazieremo mai abbastanza tutti coloro che così velocemente hanno risposto alla nostra richiesta di aiuto. Per il momento abbiamo raccolto cibo, coperte e materiali sufficienti per molti mesi, ora abbiamo bisogno di fondi per la ricostruzione. Chiediamo a chiunque voglia continuare ad aiutarci e sostenerci, di farlo con una piccola donazione, oppure di rendersi disponibile offrendo materiali per la ricostruzione e la manodopera: appena sarà possibile, ripartiremo e Rho avrà di nuovo il suo gattile, per tutti i gatti e i cani che avranno ancora bisogno di noi e di voi

Mario Rigoni Stern e altra gente di montagna

A cura di Claudio Ciprandi, P.S. Rho

Lo scorso 20 novembre il Gruppo Culturale del CRAL degli Operatori Sociosanitari del Rhodense ha invitato, per concludere il lungo percorso dedicato al Centenario della Prima Guerra Mondiale, Giuseppe Mendicino, giornalista considerato il maggior conoscitore di Mario Rigoni Stern, lo scrittore di Asiago che ha dedicato tante meravigliose pagine a raccontare la devastazione della natura del suo Altipiano dopo il passaggio degli eserciti negli anni tra il 1915 e il 1918.

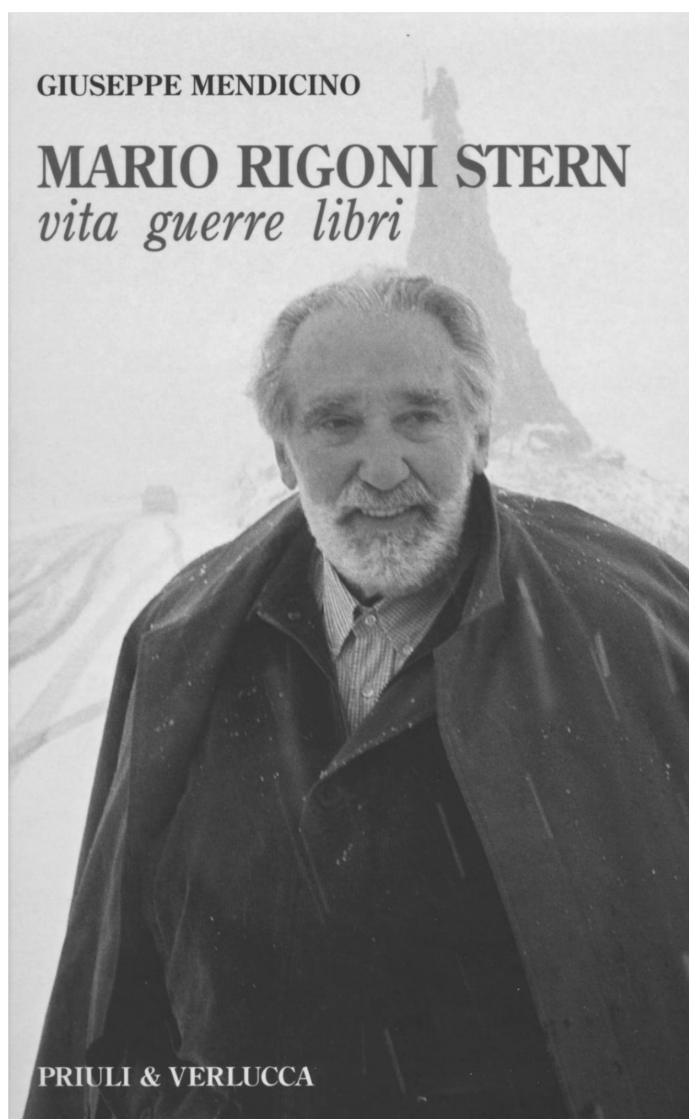
Giuseppe Mendicino ha avuto la fortuna di conoscere profondamente Mario Rigoni Stern e da questi incontri ha saputo trarre il materiale necessario per rea-

lizzare la bella biografia *“Mario Rigoni Stern, vita, guerre, libri”*

Montagne, guerre e libri hanno segnato profondamente la vita di Mario Rigoni Stern - si legge nell'introduzione del volume - . Visse ad Asiago, nell'altipiano dei Sette Comuni: lì era nato, nel 1921, subito dopo la fine della Grande Guerra, dalla quale anche la sua terra era uscita devastata, tra boschi e paesi distrutti. Combatté su tre fronti, Francia, Albania e Russia, e da questa estrema esperienza individuale e collettiva seppe trarre resoconti puntuali e storie indimenticabili. Tornato a baita (come lui stesso amava dire, ndr), dopo cinque anni spesi tra combattimenti e prigionia nei lager tedeschi, sentì insopprimibile l'urgenza di scrivere quanto accaduto, perché non fosse dimenticato, accanto al desiderio di riprendere in mano la sua vita e di portarla avanti in armonia con la natura del suo altipiano, curando con attenta manualità il suo orto, le sue api e gli alberi piantati attorno alla sua casa, il suo arboreto salvatico. Ispirato dal vissuto personale e da temi concreti di quotidiana esistenza, Rigoni Stern ha saputo narrare con sobria maestria e rara semplicità, riversando in scritti e racconti la storia dei due grandi conflitti mondiali del Novecento, i ritmi e le leggi della natura, soprattutto l'incanto dei boschi e la tranquillità operosa delle malghe, l'assiduo e rinnovato incontro con gli animali delle montagne .

Oltre alla biografia dedicata a Mario Rigoni Stern, Giuseppe Mendicino ha portato con sé alcuni dei libri che ha scritto e di uno in particolare mi piacerebbe parlare, *Portfolio Alpino, orizzonti di vita, letteratura, arte e libertà*.

Mendicino ha riunito in questo bel volume una ventina di ritratti di uomini e donne, soprattutto scrittori, filtrati dal loro rapporto con la montagna, “scrittori di montagna” che costituiscono quasi un piccolo universo a parte dove, accanto a quelli consacrati dal canone ufficiale, brillano figure note quasi solo agli specialisti, ma memorabili; vite spezzate, eppure anche così compiute e piene, perfette; imprese grandi e piccole; eroismi silenziosi e circoscritti, e nondimeno sempre grandiosi, come anche il minore degli eroismi, il più solitario e inosservato, sempre è; episodi di struggente



commozione, indimenticabili, come quello che vide protagonista Amilcare Crétier e altri alpinisti che vegliarono per tutta una notte due compagni agonizzanti nel fondo di un crepaccio senza poterli soccorrere.

Gli autori di cui Mendicino scrive appartengono per la maggior parte alla generazione nata nel primo quarto del secolo scorso, gente che era ancora giovane durante il II conflitto mondiale, alcuni che sarebbero rimasti tali per sempre.

E altri che, sopravvissuti, per sempre ne sarebbero stati segnati.

Reduci, prigionieri, partigiani; pochi scampati, tutti gli altri morti, se non in guerra, poco dopo.

Impressionante per esempio è l'elenco di morti, in Russia o in seguito alle bastonate dei nazisti o durante la Resistenza del gruppo di guide alpine, maestri di sci già selezionati nel 1936 per le Olimpiadi di Garmisch e giovani allievi, che parteciparono a un campo di addestramento in Val Fornazza, tra il dicembre del 1938 e il gennaio del 1939, assieme a Mario Rigoni Stern, che ne ha raccontato le vicende nello splendido *L'ultima partita a carte* (Einaudi, 2002).

Tra i ritratti tracciati da Mendicino troviamo Hemingway, Buzzati, Rigoni Stern, Nuto Revelli e Primo Levi, il lettore non specialista, come me, impara a conoscere figure come Dante Livio Bianco, Renato Chabod, Enrico Castiglioni, Giovanna Zangrandi e Tina Merlin, tra gli altri.

Gli unici appartenenti alle ultime generazioni sono Giovanni Cenacchi e Paolo Cognetti.

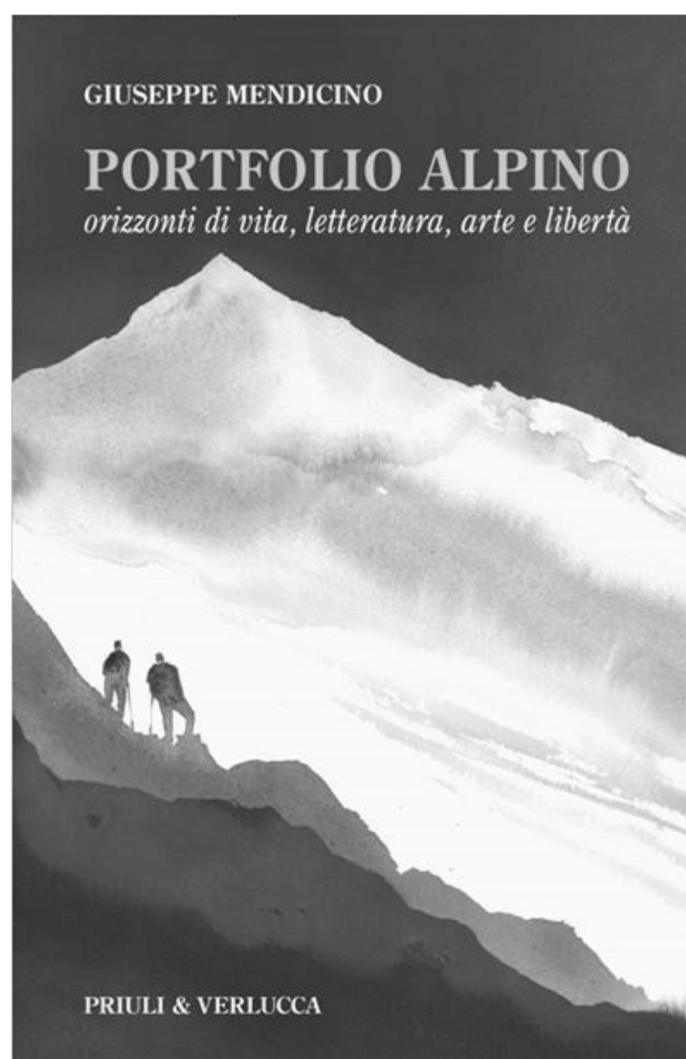
Si tratta in genere di gente solitaria, ma che sa stringere forti amicizie, che siano quelle del compagno di scalata o altre, per affinità di sentire, che durano una vita al di là delle rare occasioni di frequentazione. Gente sola, e che, pur essendone talvolta oppressa, ama la propria solitudine; che la ama sia quando è davvero sola, sia quando è condivisa, perché anche i compagni partecipano del medesimo sentire.

Nonostante questa propensione alla solitudine, o forse proprio in sua ragione, sono tutte persone che sentono la responsabilità nei confronti di chiunque le accompagni o le scelga come guide; che vivono la

responsabilità momento dopo momento, perché è da loro che le vite di altri uomini possono dipendere, in pace come in guerra, in una cura costante che è anche cura e rispetto della montagna, a rischio a volte di perdere la propria, di vita, come è accaduto a molti di loro.

Come capitò ad Ettore Castiglioni, morto mentre fuggiva in Svizzera per sfuggire all'arresto da parte dei fascisti che scrisse queste parole:

“... il vero alpinista non può essere fascista, perché le due manifestazioni sono antitetiche nella loro più profonda essenza. L'alpinismo è libertà, è orgoglio ed esaltazione del proprio essere, del proprio io come individuo sovrano (...): il fascismo è ubbidienza, è disciplina, è annullamento della propria individualità (...) sottomissione”.



Andiamo al cinema

A cura di Fabrizio Albert

UNA STORIA SENZA NOME

Italia, Francia 2018

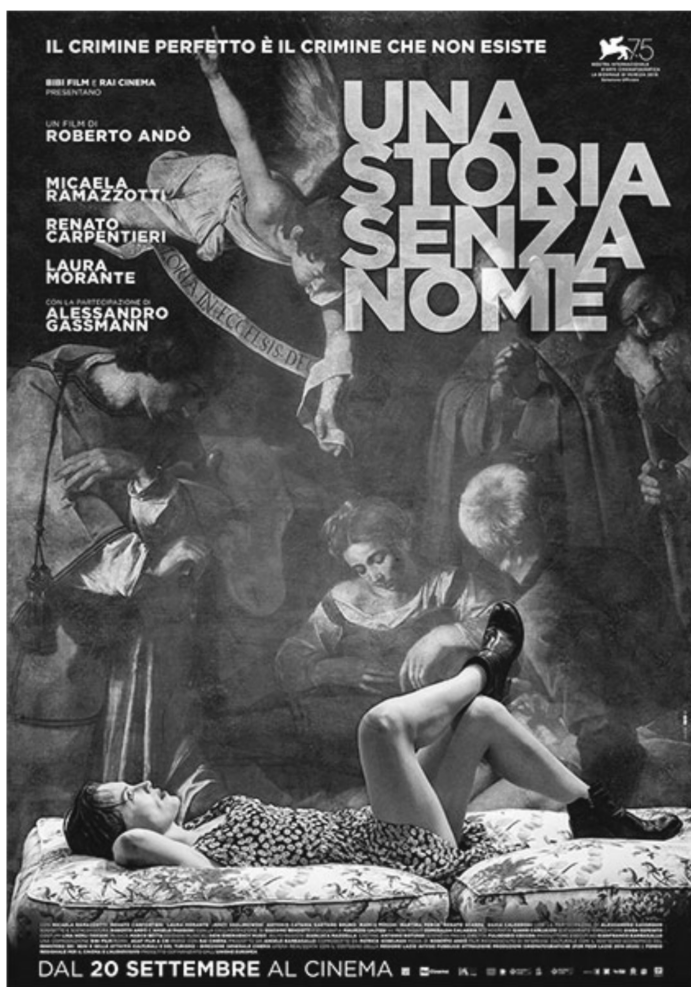
Regia: Roberto Ando'

Sceneggiatura: Angelo Pasquini, Giacomo Bendotti, Roberto Ando'

Fotografia: Maurizio Calvesi

Musiche: Marco Betta

Interpreti: Micaela Ramazzotti, Alessandro Gassmann, Laura Morante,, Renato Carpentieri, Jerzy Skolimowski, Gaetano Bruno, Antonio Catania



L'impressione, alla fine, era quella di avere visto un bel film, ma di non avere capito un gran che, tanto la trama è intricata. Sembrava però inverosimile, anche per un film giallo, che il regista non fosse per nulla

interessato a risolvere la storia, lasciando il pubblico in sospenso... Per nostra fortuna, il regista Roberto Ando', presente in sala, ha sciolto i dubbi, rivelando il suo vero scopo che, aldilà della comprensione o meno del pubblico, mirava a coinvolgerlo in uno spettacolo sul cinema, sulla sceneggiatura, sui vari tempi e problemi della produzione, dalla scrittura alla messa in scena fino alla proiezione finale, in un gioco divertito e ironico in cui il giallo della trama è solo uno degli spunti. Realtà e finzione continuamente si intrecciano, si confondono, si mescolano e allora non è più indispensabile capire tutto, ma solo, come voleva il regista, farsi coinvolgere nella vicenda affascinante del cinema.

Lo spunto è vero ed è il furto di un'opera di Caravaggio (La Natività), rubata a Palermo dalla mafia nell'oratorio di San Lorenzo nel 1969 e finora mai ritrovata. Valeria (Micaela Ramazzotti) lavora come segretaria di produzione presso una casa cinematografica, ma nel contempo si presta a scrivere sceneggiature per films come "ghost writer" per quello che dovrebbe in realtà scriverle e per questo viene pagato, Alessandro Pes (Alessandro Gassmann), di cui è stata sempre innamorata e che si trova in assoluta crisi di crisi di creatività.

La nuova trama, insistentemente richiesta dalla nuova produzione che mette Pes con le spalle al muro, verrà suggerita a Valeria da un investigatore in pensione, Alberto Rak (Renato Carpentieri), incontrato casualmente, in apparenza, ma che in realtà si serve di tutti loro per portare avanti le indagini e scoprire dove sia finito il quadro e chi ne sia in possesso. La sceneggiatura piace molto e, anche se viene consegnata a pezzi e non se ne conosce il finale, viene accettata con entusiasmo dal nuovo produttore (peraltro, si scoprirà, legato alla mafia) e iniziano le riprese. Il regista del film nel film è un vero regista, Jerzy Skolimowski, e tutto si svolge tra realtà e finzione, tanto che il film doveva servire anche a scambiare la finta tela, riprodotta con maestria, con quella vera del Caravaggio, per poterla far uscire dal nascondiglio in cui era riposta, in modo da utilizzarla in uno scambio sciagurato

con lo Stato, per ottenere benefici per i mafiosi in carcere.

La trama non può essere rivelata ed è peraltro complicatissima, con personaggi che appaiono e scompaiono, rapimenti, ammazzamenti, disvelamenti di identità nascoste, in un susseguirsi di eventi e situazioni che appaiono più un divertimento del regista che una reale necessità del racconto. Anche il finale, che apparentemente spiegherà tutto con soddisfazione dello spettatore, verrà immediatamente smentito con un nuovo colpo di scena che rimette tutto in discussione...guai ad andarsene prima dei titoli di coda!

Un film ben fatto, ben recitato, con belle inquadrature molto studiate, il cui scopo è solo quello di condurci per mano nei segreti della costruzione di un film (... quante citazioni per i cinefili!) e nella fabbrica dei sogni che ancora è tale dall'epoca dei fratelli Lumière ad oggi.

UN AFFARE DI FAMIGLIA

(titolo originale: "Shoplifters", taccheggiatori)

Giappone 2018

Regia: Hirokazu Kore'eda

Sceneggiatura: Hirokazu Kore'eda

Fotografia: Ryoto Kondo

Musiche: Hosono Haruomi

Interpreti: Lily Franky, Sakura Ando,

Sosuke Ikematsu, Mayu Matsuoka, Kirin Kiki,

Jyo Kairi

Per chi ha seguito negli anni i films di Kore'eda ("Father and son" del 2013, "Little sister" del 2015, "Ritratto di famiglia con tempesta" del 2016) ormai la poetica del regista dovrebbe essere chiara. Il suo interesse principale riguarda la famiglia e in particolare il raffronto fra famiglia biologica e famiglia naturale, fra i rapporti di sangue e quelli affettivo/educativi che il regista in realtà predilige. In aggiunta, si sovrappone la tematica del confronto fra famiglia borghese e famiglia proletaria, con tutte le conseguenze e complicanze relative. Il film ha vinto la palma d'oro al festival di



Cannes di quest'anno e certamente non lascia indifferenti.

La storia riguarda una famiglia giapponese proletaria, assai indigente, composta da un padre, una madre, una nonna, una figlia adolescente, un bambino e una bambina piccola, ultima aggiunta. Convivono tutti in uno spazio ristrettissimo di una microcasetta sopravvissuta chissà come in mezzo ai grattacieli. Ciò che si scopre piano piano è che nonostante i loro rapporti siano quelli normali di una famiglia povera, tra di loro non esistono legami di parentela. Ognuno tenta di sopravvivere in qualche modo aiutando gli altri e mettendo in comune i guadagni, pur di continuare a godere dei reciproci vantaggi.

Il "padre" lavora saltuariamente a cottimo come operaio edile, ma soprattutto si procura il cibo rubacchiando al supermarket. La "madre" lavora in una lavanderia dove cerca di tenere per se tutto quello che trova nelle tasche degli abiti dei clienti. La "nonna",

principale sostegno della famiglia, vive con la pensione, ma anche con un contributo assai poco lecito da parte di un figlio che abita da un'altra parte della città e non si occupa assolutamente di lei. La "figlia" adolescente è studentessa, ma lavora anche come semi-prostituta in un peep-show. A questo nucleo originale si è aggiunto un ragazzino trovato in un'auto in un parcheggio e presto istruito dal padre a fare da palo e da spalla nelle piccole ruberie, fino a diventare autosufficiente. L'ultima arrivata è una bambinetta di 5 anni, trovata sola, denutrita e apparentemente abbandonata e presto integrata in famiglia.

La prima parte del film racconta questa complicata ma felice convivenza fra i vari personaggi il cui desiderio principale, in fondo, è quello di non restare soli. Lo spettatore resta coinvolto emotivamente e si convince della bontà dell'asserto del regista. Nella seconda parte il film vira e si ritorna alla realtà, molto più triste e prosaica, ma è quella con cui la famigliola dovrà fare i conti. Ognuno tornerà al suo posto grazie all'intervento di poliziotti, assistenti sociali, agenti carcerari, psicologi; la società civile giapponese, gentile e ben organizzata, ma gelida e formale, rimetterà le cose al loro posto, lasciando lo spettatore con un po' di magone al suo dilemma morale.

Sicuramente un bel film per cui Kore'eda è stato accostato a Ozu e a Kurosawa, ma che comunque ormai gli ha assicurato un posto di rilievo nella cinematografia internazionale.

THE CHILDREN ACT-IL VERDETTO

Gran Bretagna 2017

Regia: Richard Eyre

Sceneggiatura: Ian McEwan

Interpreti: Emma Thompson, Stanley Tucci, Fionn Whitehead, Ben Chaplin, Ruppert Vassittart, Jason Witkins, Nikki Amuka-Bird, Nicholas Jones, Anthony Calf, Rosie Cavaliero

Il film di Richard Eyre è tratto da un libro di Ian McEwan (*La ballata di Adam Henry*) ed è stato sceneggiato dallo stesso autore. "The children act" della

legislazione anglosassone recita: "Quando una corte di giustizia delibera in merito all'educazione di un bambino, il benessere del bambino stesso deve essere considerato come prevalente e prioritario". Lo spunto deriva da un caso realmente accaduto di un giovane testimone di Geova ancora non maggiorenne, malato di leucemia, che aveva rifiutato le trasfusioni di sangue necessarie per intraprendere la chemioterapia.

La prima parte del film, secondo me la migliore, ci introduce al personaggio della giudice, al suo ambiente familiare, alle sue abitudini, al suo lavoro, al suo rigore laico, al suo impegno. Lo scontro tra le visioni dei medici e dei testimoni di Geova viene mantenuto molto imparziale e le ragioni opposte sembrano in realtà equivalersi, tanto che la giudice, in genere salda nei suoi principi e ferma nell'applicare la legge, sente la necessità di un inusuale approfondimento, andando in ospedale a trovare il giovane ricoverato e a sentire le sue ragioni. Qui scatta il feeling tra i due, con un coinvolgimento emotivo di entrambi che da una parte confermerà la giudice nella necessità di applicare la legge e di obbligare i medici a praticare le trasfusioni, salvando nell'immediato la vita al giovane e consentendogli la terapia, ma insieme creerà i presupposti perché il ragazzo, tornato a vivere e a sognare, ripensi in modo positivo al suo credo e cerchi nella donna una sponda affettiva che sa molto di infatuazione amorosa.

La signora, peraltro sposata con un uomo intelligente, paziente e affettuoso (una figura molto bella nel film), che lei regolarmente trascura per i suoi impegni lavorativi e culturali, ma anche per una certa freddezza coniugale dopo tanti anni di matrimonio, sembra in qualche modo toccata e turbata dall'interesse del ragazzo, ma non sa e non può vivere fino in fondo questa affettività invadente, anche se ne rimane scossa. Pian piano il film scivola nel melodramma e diventa un po' melenso e, a mio modo di vedere, un po' deludente.

Resta la bella prova attoriale di Emma Thompson, molto british, perfettamente calata nel personaggio, e del marito (Stanley Tucci), finalmente una bella figura di uomo sensibile e comprensivo.

Pesca

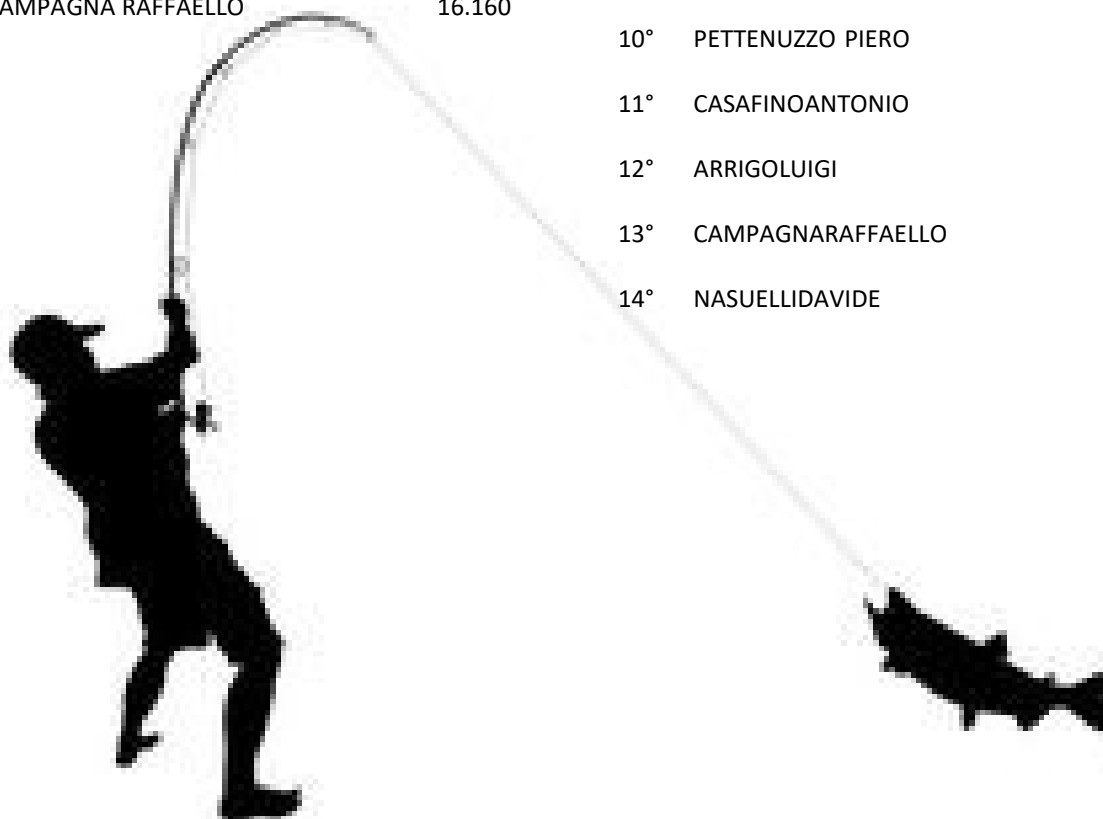
A cura di Zucca Torquato, P.S. Rho

CLASSIFICA III° GARA DI PESCA 27/10/2018

1°	AMATO MICHELE	PUNTI	39.800
2°	DELFI GIULIO		29.750
3°	NASUELLI WALTER		26.520
4°	ZUCCA TORQUATO		23.620
5°	ARRIGO MATTEO		22.530
6°	ARRIGO LUIGI		16.550
7°	CAMPAGNA RAFFAELLO		16.160

CLASSIFICA FINALE CAMPIONATO DI PESCA 2018

1°	AMATO MICHELE	PUNTI	88.370
2°	NASUELLIWALTER		70.000
3°	ARRIGOMATTEO		57.690
4°	DELFIGIULIO		54.160
5°	ZUCCATORQUATO		48.410
6°	CASAFINOSTEFANO		45.120
7°	CORNAGGIA GIORGIO		36.540
8°	NASUELLIMARCO		29.900
9°	LAINOVINCENZO		27.970
10°	PETTENUZZO PIERO		27.730
11°	CASAFINOANTONIO		26.220
12°	ARRIGOLUIGI		26.000
13°	CAMPAGNARAFFAELLO		20.880
14°	NASUELLIDAVIDE		11.190



La cucina di Shanna

A cura di Rosaria Spina Trasfusionale P.O. Garbagnate

Verso l'inverno..

Quest'anno l'autunno ci sta regalando meravigliose giornate di sole, l'aria è diventata frizzante e le mattine sono freddine, ma i colori del giorno ci riempiono lo sguardo e il cuore, e quasi quasi vorremmo rallentare l'arrivo delle nebbie, del freddo e della neve, ma ogni stagione ha la sua bellezza e in questo crepuscolo d'autunno diventa piacevole preparare una cena calda e fumante. Vi voglio proporre qualcuno dei piatti tipici della terra che mi ha accolto e mi "ospita" da circa vent'anni; per iniziare ho pensato ad un gustoso

risotto alla zucca con taleggio e...rosmarino.



Ingredienti per 4 persone:

320 gr di riso carnaroli,
250gr di zucca,
100 gr di taleggio,
50 gr di parmigiano reggiano,
sale q.b.,
80 gr di burro,
30 gr di rosmarino,
20 cl di vino bianco,
1 scalogno,
2 litri di brodo vegetale,
1 aglio,
40 gr olio extravergine di oliva

Preparazione:

In una pentola far rosolare olio e aglio e aggiungete la zucca tagliata a pezzetti. Dopo averla rosolata aggiungete dell'acqua e lasciate cuocere fino a quando risulterà stracotta, letteralmente. Frullate quindi con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema, aggiustando di sale. Fate soffriggere in una casseruola lo scalogno finemente tritato e lasciatelo rosolare con 20 g di olio extravergine di oliva. Aggiungete il riso e fatelo tostare. Bagnatelo con il vino bianco, fatelo sfumare, bagnate con il brodo vegetale. Aggiungete la crema di zucca e girate di tanto in tanto senza farlo attaccare e aggiungete quando il riso si asciuga, un po' di brodo. A cottura quasi ultimata mantecate con il taleggio a pezzetti, il burro e il parmigiano reggiano grattugiato. Prima di impiattare aggiungete il rosmarino tritato. Impiattate il risotto e decorate con un rametto di rosmarino.

Continuiamo il nostro pranzo (o cena), con una ricetta classica che fa la giornata di festa o l'invito di amici, ma che molto spesso ho sentito che crea perplessità sulla riuscita.

Sto parlando dell'**Arrosto di vitello con patate.**



Per avere un ottimo arrosto innanzitutto consiglio di scegliere il taglio di carne che può essere la sottofesa, la noce, lo scamone, il carré e la spalla arrotondata.

ta. I tempi di cottura dipendono dalle dimensioni del pezzo di carne, ma indicativamente si può calcolare circa un'ora e 15 minuti per ogni chilogrammo. Tuttavia, la carne non subirà alcun danno se cuocerà un po' più a lungo. Quindi prendete un pezzo di carne e preparate l'arrosto arrotondando la carne con lo spago da cucina, inserire sotto lo spago salvia e rosmarino e strofinare la carne con l'aglio se piace sale pepe. Fare rosolare l'arrosto in una pentola con 3 cucchiaini di olio e il burro, senza forarlo utilizzando per girare due cucchiaini di legno, una volta che la carne è ben rosolata sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare e aggiungere un paio di mestoli di brodo caldo e fare cuocere a fuoco bassissimo, girando di tanto in tanto per un'ora circa, se necessario aggiungere un altro po' di brodo. Togliete l'arrosto dal fuoco e usate il fondo di cottura come salsina per condire il vostro arrosto, la salsina può essere allungata con un cucchiaino di farina e del brodo, oppure potete unire all'arrosto in cottura delle verdure come sedano carote etc che potete frullare a fine cottura. Per contorno preparate delle patate al forno o in padella e il vostro piatto è pronto. NB: per delle buonissime patate al forno sbucciare le patate farle a pezzi grossi aggiungere salvia rosmarino sale pepe e olio q.b. mettere in forno caldo a 200 gradi, girare di tanto in tanto fino a quando si forma la crosticina

Come concludere il pranzo della domenica se non con un dolce della tradizione "nordica"?

Vi voglio proporre dei dolci fatti con la farina di mais, in particolare una torta soffice e deliziosa che ho conosciuto qui e ho imparato a fare.

Amor polenta con glassa, pistacchi e mandorle

Ingredienti: 150 gr di burro,
140 gr di zucchero semolato,
2 uova,
90 gr di polenta gialla istantanea,
3 limoni non trattati,
150 gr di nocciole,
50 gr di farina di farro,
1 bustina di lievito per dolci,
1 cucchiaino di mandorle a lamelle,
zucchero a velo per la glassa 150g,
un misto di mandorle e pistacchi per guarnire (60 gr circa), sale q.b.

Preparazione

Preriscaldate il forno a 170 °C; nel frattempo, lavorate il burro, dopo averlo fatto ammorbidire, e 100 g di zucchero semolato in una ciotola. Incorporate un uovo per volta, facendo attenzione ad amalgamare bene tutti gli ingredienti. Sbucciate 1 limone e spremetene il succo; tritate le nocciole. Aggiungete al composto la scorza tritata del limone (facendo attenzione a eliminare la parte bianca), il succo, la farina di mais, quella di farro e le nocciole tritate. Amalgamate bene tutti gli ingredienti. Per ultimo, unite il lievito in polvere. Mescolate bene, poi versate l'impasto nella tortiera (sarebbe meglio utilizzare quella con le scanalature) e livellate la superficie con una spatola.

Cuocete in forno già caldo per circa 40-45 minuti. Per verificare la cottura del dolce, infilate uno stuzzicadenti: se viene fuori asciutto, il dolce è pronto. Al termine, sfornatelo e lasciatelo raffreddare per qualche minuto, prima di estrarlo dallo stampo.

Preparate lo sciroppo: mettete in una casseruola piuttosto piccola il succo di 1 limone e 40 g di zucchero semolato, e fate bollire finché lo zucchero non si sarà completamente sciolto. Nel frattempo, bucherellate la parte superiore del dolce con uno spiedino di legno e versate lo sciroppo caldo sulla superficie del dolce, cercando di non trascurare alcun punto. Al termine, mettete da parte e lasciate raffreddare.

Preparate la glassa al limone: mescolate con una frusta il succo di 1/2 limone e lo zucchero a velo, continuando finché la glassa non acquisterà un aspetto lucido e setoso. Ricoprite il dolce con la glassa preparata e decoratelo con i pistacchi tritati e le mandorle a lamelle



[illegible]









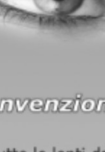


OTTICA - OPTOMETRIA - CONTATTOLOGIA

TABELLA SCONTI CONVENZIONE per l'anno 2018	
ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO	ENTITA' DELLO SCONTO
occhiali da vista completi (lenti e montatura, anche sole/vista)	25%
lenti a contatto e liquidi per la manutenzione	dal 10% al 20% in funzione della tipologia
occhiali da sole accessori ed altro	20%
Sono esclusi dagli sconti gli articoli soggetti a promozione e le prestazioni professionali	
La convenzione è riservata a dipendenti, associati, e loro familiari. E' fatto obbligo di presentazione del 'badge' presso il punto vendita.	

STUDIO OTTICA RONEDA S.r.l.

Via Madonna 119 (Galileo Campi) - 23871 Bivio 364 - tel. 030654000 - info@otticaroneda.it - www.otticaroneda.it

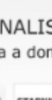


OCCHI & occhiali

VIA SEMPIONE, 20
BARBAIANA DI LAINATE MI
TEL 02.93257390

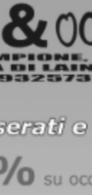
Convenzione per tutti i tesserati e famigliari

- Tutte le lenti da vista
- Occhiali da sole
- Offerta lenti a contatto:

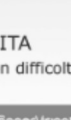
giornaliere (conf. 30 lenti)	50% su occhiale completo	
mensili (conf. 3 lenti)	30%	

- soluzione unica 360 ml + soluzione salina 500 ml

€ 15.00	cad
€ 16.00	cad
€ 9.90	



Specializzati in lenti progressive
ADATTAMENTO GARANTITO



ANALISI VISIVA GRATUITA

Esame della vista a domicilio per persone con difficoltà motorie












Tivelli

CORNAREDO VIA ROMA 11
Tel. 02/93565776
e-mail: tivelli.mp@gmail.com
Tivelli maria pia pellicceria

PELICCOERIA ARTIGIANALE

- ✓ NUOVO
- ✓ RIMESSE A MODELLO
- ✓ PULITURA PELICCE
- ✓ E CAPI IN PELLE
- ✓ CUSTODIA ESTIVA

TROVERETE ANCHE
ABBIGLIAMENTO UOMO E DONNA

- ✓ ABBITI POSITANO
- ✓ PIGIAMI • RAGNO e JULIPET
- ✓ INTIMO • RAGNO
- ✓ CALZE • UOMO e DONNA
- ✓ BORSE E ACCESSORI

Teatro Giuditta Pasta

PROPOSTA DI CONVENZIONE

tra

LA FONDAZIONE CULTURALE GIUDITTA PASTA di SARONNO di seguito, "Proponente" e

Il Cral Operatori Socio Sanitari del Rhodense - Sede Legale: CORSO Europa N° 250
CAP 20017 CITTA' Rho PR MI di seguito, "Convenzionata"

Si sottoscrive una "CONVENZIONE" regolata dalle seguenti clausole:

BENEFICIARI DELLA CONVENZIONE
- I beneficiari della convenzione sono tutti i dipendenti della Convenzionata che dovranno mostrare il proprio badge o tessera associativa del circolo aziendale direttamente alla Cassa al momento dell'acquisto.

OGGETTO DELLA CONVENZIONE
- La convenzione prevede a favore dei beneficiari della Convenzionata la possibilità di finire di biglietti e abbonamenti di tipologia "ridotto", ove questa è prevista.

CONDIZIONI DELLE PARTI
- La convenzionata, allo scopo di rendere incisiva la convenzione in oggetto, si impegna ad effettuare debita promozione nei confronti dei beneficiari a mezzo di attività proprie e/o materiale pubblicitario eventualmente fornito dalla Proponente.
- Il proponente si impegna, come indicato al paragrafo precedente, ad applicare nei confronti dei dipendenti della Convenzionata:
abbonamenti della tipologia "ridotto" ad ogni dipendente e ad un familiare accompagnatore
biglietti della tipologia "ridotto" per un massimo di 2 biglietti.

DECORRENZA DURATA
- La durata della convenzione è fissata per tutta la durata della stagione teatrale 2018/2019

Saronno, ottobre 2018

F. FONDAZIONE CULTURALE GIUDITTA PASTA
Ufficio Proponente
Il Presidente
Oscar Masciadri

CIRCOLO RICREATIVO
AZ. DEI LAVORATORI AZ
CORSO EUROPA, 250
GIO RIANIMAZIONE
20017 RHO (MI)
P.L.A. CONVENZIONATA
La direzione
Angelo Ruffini

ROSSIN OPTIK

OTTICA

Via Milano 44

20014 Nerviano (MI)

tel 0331584524

mail :noptik00@rossinoptik.191.it/

rossinoptik@gmail.it

www.rossinoptik.it

A TUTTI I SOCI CRAL SCONTO DEL 30%

SU ARTICOLI PRESENTI IN NEGOZIO

DAL 10 AL 20% SU ARTICOLI DA ORDINARE

SU RICAMBI NON SI EFFETTUANO SCONTI

CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE

PERFETTI

Spaccio aziendale PERFETTI

LAINATE VIA A. CLERICI 30

Dal 13 Marzo 2017 sarà possibile ritirare dalle persone incaricate in elenco la tessera per poter accedere allo spaccio aziendale della Perfetti di Lainate

Per poter ritirare la tessera è necessario esibire la tessera cral dell'anno in corso e 10 € di cauzione che verranno restituite dopo la riconsegna della tessera

Perfetti che non potrà essere tenuta più di 7 giorni dal ritiro

Allo spaccio perfetti potrà accedere esclusivamente un socio ed un suo accompagnatore (parente)

Alla cassa andrà esibita la tessera CRAL e Tessera Perfetti ed a richiesta un documento d'identità del socio CRAL

Orari di apertura :

LUNEDI 12.30-15.00
MARTEDI 12.30-16.30
MERCOLEDI 12.30-16.30
GIOVEDI 12.30-18.30
VENERDI 12.30-15.00

PER IL PRESIDIO DI PASSIRANA :
Re Depoloni Manuele 02994304490 Portineria

PER IL PRESIDIO DI RHO :
Grassini Roberto Tel. 3456337108
Zucca Torquato Tel. 3397874184
Canella Antonella C. Trasfusione

PER IL PRESIDIO DI GARBAGNATE
Pastori Angelo Emoteca 02994302654 Cell. 3457529063



Generali Italia S.p.A.
Agente di RHO
Agente
Marcello Carini
Prodotto Assicurativo
Via Molino, 22
20077 Pavia
T +39 0323 600000
F +39 0323 600000

Luglio 2016

Convenzione tra il CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO e l'Agenzia 097 di Rho

Premessi:

che il CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO ravvisa l'utilità di offrire ai dipendenti in forza o in quiescenza dell'Azienda Ospedaliera iscritti al CRAL e ai professionisti che operano presso la struttura iscritti al CRAL uno speciale trattamento mediante la stipulazione di polizze di assicurazione facoltative;

che Generali Italia S.p.A., per le finalità che persegue, è disposta a concedere per il tramite dell'Agenzia 097 di Rho, condizioni di favore;

tra CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO
e
l'Agenzia 097 di Rho

viene stipulato il seguente accordo:

1. Oggetto dell'accordo

Oggetto del presente accordo sono le coperture assicurative agevolate per tutti i rischi connessi alla tutela della persona di seguito specificate.

2. Agevolazioni - Ramo Danni

In ordine alle polizze riguardanti il Ramo Danni che saranno stipulate in virtù del presente accordo, Generali Italia S.p.A., per il tramite dell'Agenzia 097 di Rho, accorda i seguenti benefici rispetto alla tariffa standard:

Generali Sei in Sicurezza

- Sezione Infortuni
- Sezione Malattie

sconto del 20%;
sconto del 10%;

Generali Sei in Salute

sconto del 15%.

Fermo la regola tariffaria e normativa dei prodotti

Generali Sei a Casa

sconto del 30%.



RCA
Generali Sei in Auto

Autovetture

sconto massimo del 20% sulla tariffa vigente

Tali agevolazioni sono applicabili esclusivamente in presenza di offesti completi e interi da sinistri ed aventi classe di merito CU non superiore alla 14, nonché per i veicoli di prima immatricolazione/veicolo.

La presente deroga non è associabile ai veicoli dotati di dispositivi antibloccante.

CVT - Autovetture

INCENDIO/FURTO sconto massimo del 15%, fermi gli scoperti di tariffa e le disposizioni assuntive previste per le predette garanzie.

N.B.: le deroghe Auto concesse in Convenzione con il CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO sono limitate alle polizze dei dipendenti (tecnici, amministrativi, medici) in servizio presso l'AZIENDA OSPEDALIERA e iscritti al CRAL.

Il presente accordo, avente effetto dal 6/7/16, avrà durata annuale, rinnovabile, salvo disdetta di una delle parti contraenti, da dare con raccomandata A/R, con preavviso di almeno tre mesi.

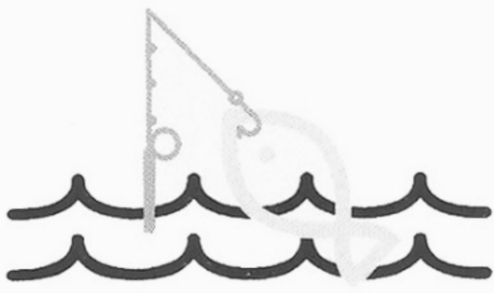
Il presente accordo è stato redatto in duplice originale ad unico effetto e viene sottoscritto dalle parti in RHO il 6/7/16.

Prima della sottoscrizione dei prodotti citati, leggere il Fascicolo Informativo disponibile in Agenzia.

Per presa visione e per accettazione,

CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO
(in persona del legale rappresentante)

Agenzia 097 di Rho



OSTERIA DEI PESCATORI
LA FAMETTA
Ristorante pizzeria

Instagram icon, Facebook icon, Twitter icon

OSTERIA DEI PESCATORI
LA FAMETTA
Ristorante pizzeria

T. 388-6368516

OSTERIA DEI PESCATORI
LA FAMETTA s.r.l.
Via Fametta, 50
20024 Garbagnate Milanese (MI)

info@osteriapescatorifametta.com
www.osteriapescatorifametta.com
P.I. 08497400963

A tutti i soci CRAL

Sconto del 10%

Sia sul menù che sulla pesca sportiva