

Il Giornalino



Foto: Michele De Vito+

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Marzo 2007 - numero 52
Anno XII

Il Giornalino

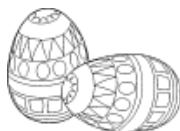
Riservato ai soci "CRAL" degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense XII anno n°52 Marzo 2007
Indirizzo Web: www.aogaragnate.lombardia.it/cral_rho E-mail: cralrho@libero.it

In questo numero Sommarario

	Pagina
EDITORIALE	2
POESIA	3
HAMMAM BOUQUET e VETIVER	4
ANALOGICO O DIGITALE	5
AUGURI	6
DISTRIBUZIONE COLOMBA PASQUALE	7
GIOCHI ENIGMISTICA	8
CUCINA	9-14
INTERNET	15-16
COMUNICAZIONE AI SOCI	17
GIOCHI ENIGMISTICA	18
SPETTACOLI	19
CONVENZIONI	20-25



Una campana piccina piccina con la sua voce fresca e argentina dondola dondola nel cielo blu e dice a tutti: "RISORTO E' GESU'". BUONA PASQUA



La Redazione
Direttore : Angelo Pastori
Composizione : Luciano Rossetti
Correttore di bozze : Laura Dondoni- Germana Garbo

Stampato in Proprio

EDITORIALE: Allungamento di contratto.

Cari soci ben trovati.

Con questo numero inizia il XII pubblicazione del nostro giornalino. Tanti sono stati i soci che hanno permesso una vita così longeva al nostro notiziario; ma noi della redazione non vorremmo ricordare tanti di questi traguardi. Per questo motivo abbiamo intenzione di contattare coloro che in questi anni hanno collaborato per chiedere un ... “prolungamento del contratto”. Al più presto tutti saranno contattati, tramite lettera, per tornare a scrivere sul nostro notiziario. Coloro che da subito vorranno pubblicare nuovi articoli possono trovarmi al solito recapito, o inviando il loro articolo via posta elettronica.

Tornando ad oggi, a nome del direttivo ringrazio i 938 che anche quest'anno si sono iscritti al nostro Cral. Questo, per noi componenti del direttivo, è incentivante, e lo vediamo come una gratifica del nostro operato. Ma tanto c'è ancora da fare, e tante sono le proposte che potrebbero essere fatte ai nostri soci, ma le risorse umane, si intende i collaboratori, sono poche. Da qui un invito: chi ha voglia si faccia sentire, quello che serve non è una particolare competenza o doti particolari; è necessario “solo” crederci e aver voglia di impegnarsi, tutti lo possono fare. Coloro che da tempo sono impegnati nell'animazione dei nostri gruppi hanno imparato “sul campo”, quindi ... fatevi sentire. Ora vi voglio ricordare una data molto importante, il 29/03/2007 si terrà l'annuale assemblea ordinaria. In quella sede si dovrà approvare l'attività dell'anno 2006 e approvare quella del 2007; all'ordine del giorno verrà proposta una modifica del nostro statuto per coloro che hanno abbandonato la nostra azienda trasferendosi, per motivi di lavoro in altre sedi o in aziende non più pubbliche. Mi auguro che quest'anno ... non ci sia il pienone degli anni passati.

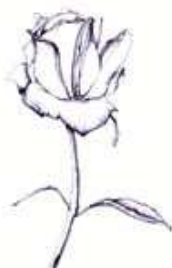
Ora un ringraziamento che sorge dal cuore. Questo ringraziamento va a Carlo Paleari che si è dimesso dal direttivo a causa di un trasferimento abitativo. Lui, insieme a Mario Argia, è stato colui che ha “tragheggiato” il nostro Cral dalla fine della prima esperienza a quella attuale. Grazie Carlo a nome di tutti i soci.

Ed ora un saluto di benvenuto e di buon lavoro ad Antonio Ardito che subentra a Carlo .
Buona Pasqua a tutti !!!



Pensiero

A cura di Attilia Villa - Rianimazione P.O. Rho



A piedi scalzi
gocce di sangue sulla rosea pelle
ma.....non sento dolore.
Abbraccio i tuoi petali vellutati
quasi impalpabili.
Sorbita dal fascino della tua bellezza
dalle volte che ti ho regalato
dai tuoi colori
amicizia, odio, amore.....
Ti abbraccio piccola rosa
e gocce di sangue come rubini
risplendono sulla mia pelle



Hamмам Bouquet e Vetiver

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

Hamмам Bouquet

E' il primo profumo in assoluto creato dalla maison Penhaligon's(1872);definirlo oggi appare difficile alla luce delle differenze culturali e olfattive di un secolo fa'.Tuttavia lo possiamo identificare come una gloriosa reminiscenza di quando gli uomini amavano le essenze floreali e non esisteva marketing olfattivo che differenziava le scelte tra i sessi opposti!

Fu creato nel 1872 da Penhaligon's per un sultano turco e la caratteristica di questo profumo e' la nota di rosa che e' predominante su altre note floreali(gelsomino e lavanda su tutte). Personalmente la considero una "pietra miliare" della profumeria in quanto ha una connotazione storica straordinaria(che "supera"il concetto estetico/ olfattivo)in quanto le creazioni avvenivano partendo dalla base monofloresale molto spiccata facendo seguire accordi(semprе floreali) meno predominanti.

Note di testa:lavanda,bergamotto

Note di cuore:Otto fragranze di rosa,legno di cedro,gelsomino francese

Note di fondo:muschio,ambra,legno di sandalo

Unioni Perfette - Accord Parfait



Vetiver

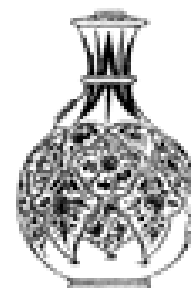
La parola "vetiver" trae origine dal nome dato dalla lingua tamil a una pianta delle graminacee coltivata principalmente alla Reunion e in Indonesia.L'essenza estratta dalla radice di questa pianta costituisce la base olfattiva per quasi tutte le composizioni di profumi della categoria "felci".Numerosi profumi che hanno costituito dei "classici" insostituibili nella gamma delle fragranze maschili portano il suo nome,in particolare Guerlain,Givenchy e Caron.

Il Vetiver piu' famoso e' sicuramente quello di Guerlain(1961)che e' stato riproposto nel 2000 con un nuovo packaging e una nuova bottiglia di Robert Granai pur rimanendo inalterata la formula olfattiva originaria.Vetiver di Guerlain e' in sintesi,un'autentica esplosione di note di base agrumate che anticipano note legnose e accordi finali di un "maschilissimo" tabacco.

Note di testa:bergamotto,limone,mandarino,neroli,coriandolo

Note di cuore:vetiver,cedro

Note di fondo:tabacco,pepe nero,fava tonka



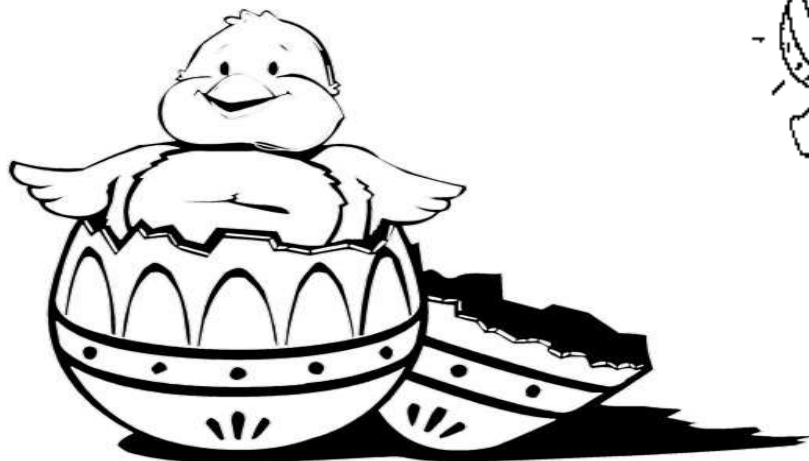
Analógico o digitale

A cura di Lino Mambretti-Farmacia Rho

Vorrei spiegare in parole semplici i pregi e difetti delle due forme di trasmissione Audio e Video in quanto tutt'ora c'è stata confusione da parte dei mass media. Vi ricordate nel campo musicale alla fine degli anni 70 il passaggio dall'analogico, cioè il disco in vinile, al digitale ovvero il cd? Nel disco la profondità dei solchi seguiva le modulazioni del suono, nelle trasmissioni tv, i segnali luminosi e sonori producono impulsi elettrici trasmessi poi nell'etere. L'apparecchio trasforma per analogia i segnali audio e video. Nel sistema digitale il messaggio è tradotto in sequenze binarie di 1 e 0, non c'è analogia tra il segnale e la traduzione binaria. La tv ricevente deve elaborare in modo sequenziale e su questo si ricompone per formare un messaggio, un decoder poi ha il compito di decodificare il segnale digitale e trasformarlo in analogico comprensibile per la tv. Quindi noi vediamo realmente un segnale analogico, come avviene nel lettore di cd in cui sentiamo alla fine un suono elaborato in analogico per mezzo di un convertitore inserito nel sistema del lettore. Nel segnale digitale non conosciamo la pulizia rispetto a quello analogico nel senso che basta un piccolo disturbo per bloccarlo, un graffio sul cd o dvd li rende illeggibili, mentre sul vinile avrebbe solo gracchiato. Un piccolo esempio lo danno i telefonini. Le comunicazioni gsm conoscono buchi di silenzio totale, il vecchio etacs tollerava un fruscio e piccoli disturbi sulla linea. Tutto questo per farvi capire che attualmente noi riceviamo un'immagine o un suono dal digitale elaborato in analogico e che quindi non possiamo fare meno dell'analogia. La prossima volta tratteremo i due nuovi sistemi di trasmissione video ovvero l'alta definizione progressiva e hd full in applicazione al blu ray disc sony a confronto con hd dvd 1360 per 720 pixel.

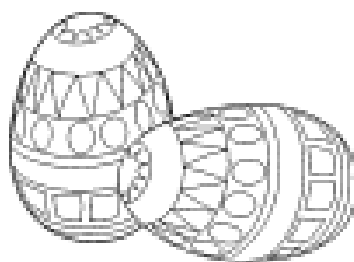


COMUNICAZIONE AI SOCI



Auguri di Buona Pasqua

Mi raccomando però..... non mangiate troppo cioccolato



COMUNICAZIONE AI SOCI

Si informa che il Consiglio Direttivo, in occasione delle festività Pasquali, ha predisposto un presente a favore di tutti i soci, che potrà essere ritirato il **28-29-30 MARZO** 2007 secondo le seguenti modalità:

Dipendenti del P.O. di Rho, servizi territoriali ASL ed ex dipendenti pensionati:

PRESSO LA NUOVA SEDE ESPOSITIVA DEL CRAL

da Mercoledì' 28 a Venerdì' 30 MARZO dalle ORE 10.30 alle 14.30.

Dipendenti P.O. di Passirana, ASL Passirana:

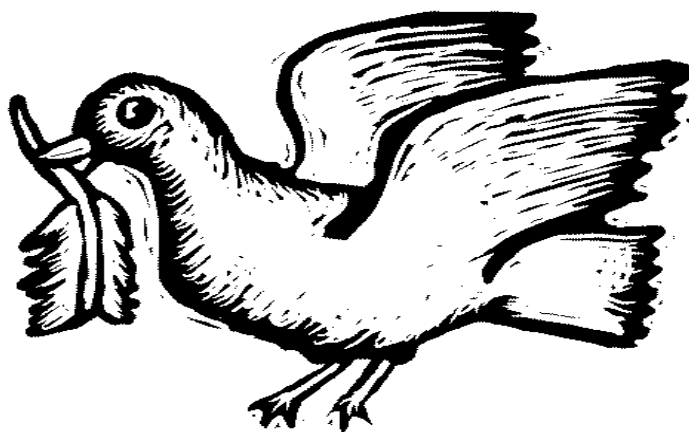
PRESSO LA DISPENSA DEL P.O. da Mercoledì' 28 a Venerdì' 30 MARZO dalle ORE 12.30 alle 14.30.

In caso di assenza, il socio interessato può delegare un collega, che ritirerà il presente firmando l'apposito elenco.

I presenti che entro il termine stabilito non venissero ritirati verranno dati in beneficenza

Con l'occasione si porgono i migliori
Auguri di buona Pasqua.

p. il CONSIGLIO DIRETTIVO



GIOCHI ENIGMISTICI
 A cura di Carmen Lazzaro-Fotocopie P.O. Passirana

Cruciverba crittografato

1	I	2	3	4	5	1	P	U	N	T	I	
6	7	8	9	1	4	7	10	1				

DEFINIZIONE: Servono per orientarsi:

7	11	12	■	5	8	7	11	7	8	13	■
14	12	11	7	8	12	■	7	■	3	■	11
14	■	13	8	7	■	5	8	7	5	5	12
7	1	8	13	■	2	8	13	5	13	■	10
10	3	1	■	5	8	7	11	12	4	5	12
5	9	■	2	8	13	9	12	4	1	■	14
12	■	16	8	13	11	1	5	13	■	15	14
■	6	8	1	6	13	5	12	■	6	7	1
6	■	7	11	7	8	13	■	15	13	10	■
7	■	17	7	5	13	■	5	7	8	11	13
2	8	13	5	13	■	14	13	8	17	7	■
12	11	■	1	■	2	7	8	5	1	5	12



CUCINA : Rosso fuoco 1

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Storia

Il peperoncino piccante era usato come alimento fin dai tempi antichissimi. Dalla testimonianza di reperti archeologici sappiamo che era conosciuto in Messico 9.000 anni fa e già nel 5.500 a.C. era presente in quelle zone come pianta coltivata. Una precisa testimonianza la troviamo nella biografia di Montezuma, ultimo signore degli Aztechi, che, mentre era prigioniero di Cortez, passava il tempo scherzando con le sue concubine mangiando pietanze con peperoncino rosso. In Europa il peperoncino è arrivato con Cristoforo Colombo che l'ha portato dalle Americhe. Ma prima di quella data si era già diffuso in Asia e Africa "per vie diverse da quelle dei bianchi". Vinigi Grottanelli, infatti, ricorda che "alcune spezie ebbero una spiccata fortuna presso molti popoli lontanissimi e del tutto diversi gli uni dagli altri, dando luogo a fenomeni di diffusione in gran parte estranei alle correnti mercantili dei bianchi. Un esempio tipico è offerto dalla più piccante fra tutte le spezie nata da noi come pepe di Cajenna o paprika (*capsicum frutescens*): originaria dell'America tropicale e conosciuta quindi nel vecchio mondo prima della scoperta, questa spezia fu precocemente trasportata e trapiantata in Asia e Africa ove si propagò da una tribù all'altra con tanto successo da esservi considerata come ingrediente della cucina tradizionale allorquando gli Europei penetrarono più tardi in queste regioni". Sul diario di bordo della prima spedizione di Colombo, Bartolomeo de Las Casas scriveva: "La spezia che essi mangiano è abbondante e più importante del pepe nero ...". Chanca di Siviglia, medico di bordo della flotta di Colombo, notò con meraviglia che gli indigeni si cibavano di una spezia piccantissima che chiamavano agi.

Era peperoncino, e lo portò in Europa dove avrebbe avuto rapida diffusione, conosciuto fin dall'inizio come "pepe delle Indie". Come si vede, tutti i primi riferimenti storici al peperoncino sono legati al concetto di "spezia". La sua storia invece si realizzò seguendo vie diverse da quelle delle spezie raffinate e costose. Il successo fu immediato ma non ci furono i risultati economici che si aspettavano. Il peperoncino, facilmente coltivabile dappertutto, si acclimatò benissimo nel vecchio continente, con grande delusione dei Reali di Spagna che videro cadere i loro sogni di prosperosi guadagni. Così mentre Spagna, Portogallo, Olanda e Inghilterra litigavano per accaparrarsi le "spezie" vere e proprie, quelle che attecchivano e crescevano solo nei paesi di origine, il peperoncino facilmente coltivabile in ogni posto, imbocca una strada tutta sua. Diventa quasi subito la droga dei poveri, di tutti quelli che non potevano permettersi le costosissime spezie orientali. L'obiettivo si realizza in pochi anni. Nel Cinquecento questo destino particolare è già conosciuto e teorizzato. Nicolò Monardes, autore di un famoso trattato del Cinquecento sulle "cose che vengono portate dalle Indie Occidentali pertinenti all'uso della medicina", scrive che il peperoncino si usa esattamente come le spezie aromatiche "che si portano dalle Molucche". E aggiunge che la differenza è che "quelle costano molti ducati, et quest'altre non costa altro che seminarle". Niente business quindi. Un destino popolare e democratico che in pochissimo tempo diffonde il peperoncino in tutto il mondo, soprattutto tra le popolazioni povere con regimi alimentari monotoni, carenti di proteine.

continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 1

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Col peperoncino i Messicani impararono ad insaporire le tortillas, gli Africani la manioca, gli Asiatici il riso. In Italia, soprattutto i meridionali e in special modo i calabresi hanno reso più vivace e gradevole una cucina povera, vegetariana, fatta di ingredienti umili e di pochissima carne.

Varietà

Le varietà più conosciute di peperoncini di tutto il mondo, con i luoghi di coltivazione e il loro grado di piccantezza espresso in gradi Scoville.

Varietà	Luogo di coltivazione	Unità Scoville
BELL PEPPER	Olanda, Mediterraneo, California	0
JALAPENO	Oaxaca e Chihuahua (Messico), Texas e Sud Ovest USA	2500-5000
HABANERO	Yucatàn, Caraibi	100.000-300.000
NEW MEXICO	Rio Grande Valley, Messico	500-1000
JAMAICAN HOT	Jamaica ed altre isole caraibiche	100.000-200.000
KAYENNA	Louisiana, Messico, Asia, Africa	30.000-50.000
PEPERONCINI	Mediterraneo, California	100-500
SERRANO	Messico, Sud Ovest, USA	10.000-23.000
POBLANO	Puebla, Città del Messico, California	1.000-1.500
WAX	Messico, California, Sud Ovest USA	5000-10.000
ROCOTILLO	Sud America	1.500-2.500
THAI	Sud Est asiatico, California	50.000-100.000
SCOTCH ONNET	Jamaica, Caraibi, Belize	100.000-250.000
PEPERONE DOLCE	Mediterraneo, California	0



continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 1

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Bellezza

Ettore Liuni lo ha fatto conoscere a Marcello Brunetti, direttore della scuola di estetica e fisioterapia di Roma e ne ha avuto in risposta una testimonianza importante. La cellulite - dice Brunetti - può essere ridotta nei suoi aspetti dismorfici sia dall'assunzione orale e sia da quella topica sotto forma di maschera iperemiante. La maschera facciale non supera la temperatura di 37° C. Si rivela così ottima nel trattamento della pelle devitalizzata ed invecchiata precocemente. Ho personalmente constatato i benefici effetti dell'uso del peperoncino assunto per via orale (secondo le regole Liuni) e mia moglie, dall'assunzione orale e topica (trattamento con argilla in polvere miscelata a peperoncino), ha tratto beneficio evidente, nel quadro cellulitico, con la sua specifica azione vascolare". Esperimenti simili sono stati fatti anche alle Terme di Agnano con i fanghi sulfurei ricchi di cloruro, carbonato di sodio e potassio. Dice il dott. Antonio Di Fraia, direttore sanitario delle terme: "Abbiamo iniziato a fare maschere di bellezza con il nostro fango arricchito di polvere di peperoncino. Bisogna dire che questo singolare ingrediente pare proprio potenziare l'azione di ringiovanimento del fango termale". Visto che anche l'accoppiata peperoncino-bellezza funziona bene, val la pena di riportare qualche ricetta.

Acne Il peperoncino non guarisce l'acne che ha cause diverse e spesso difficili da curarsi. Una maschera al peperoncino, molto blanda, serve a mantenere la pelle sempre fresca e giovane. E questo è un presupposto importante per la guarigione. Mescolare 50 gr. di argilla verde in polvere finissima con poca acqua e 2 gr. di peperoncino in polvere. Spennellare sulla faccia, lasciare asciugare e lavare con acqua abbondante. Il risultato si vede subito: la faccia apparirà rossa e liscia.

Capelli opachi Col peperoncino i capelli riacquistano forza e vigore e per questo diventano più belli e splendidi. Il consiglio migliore è di mangiare peperoncino sulle pietanze. Ma c'è anche una lozione che si prepara così: lasciar macerare un peperoncino in mezzo litro di alcool, al buio, per otto giorni. Filtrare e frizionare due volte al giorno come una normale lozione.

Cellulite Le qualità revulsive del capsicum trovano utilizzazione anche nella cura della cellulite. Oltre alla utilizzazione gastronomica, tante volte consigliata, si può usare l'argilla per fare cataplasmi e impacchi. Preparare con l'argilla un fango terapeutico aggiungendo 4 gr. di peperoncino in polvere a 150 gr. di argilla.

Cura dimagrante Col peperoncino si può dimagrire. Ne sono convinti i professori Hanry ed Emery che sulla rivista scientifica Human nutrition hanno pubblicato uno studio dal titolo "Effetti degli alimenti piccanti sul metabolismo basale". Fra l'altro i due studiosi sostengono che 3 gr. di peperoncino piccante in polvere, mescolati con 3 gr. di senape costituiscono una ottima cura dimagrante. A conclusioni simili è arrivato anche un gruppo di ricercatori dell'Università della Tasmania. Secondo questi studiosi la capsaicina contenuta nel peperoncino accentua il consumo di calorie fino al 15%. Così, ad esempio, un piatto di spaghetti che di solito fornisce 350 calorie, scende a meno di 300 quando si aggiunge il peperoncino.

continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 1

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Maschere di bellezza Per una buona maschera di bellezza ci vuole argilla verde e peperoncino in polvere. Mescolare in ragione di 1 a 20: una parte di peperoncino e 20 di argilla. Questa maschera può essere utilizzata con benefici effetti su tutto il corpo, dovunque la pelle comincia a manifestare brutti sintomi dell'invecchiamento.

Massaggi Ottimi e benefici i "massaggi revulsivi" al peperoncino non solo per dare vitalità al corpo ma anche come coadiuvanti negli allenamenti sportivi. Questa la ricetta di un olio revulsivo: sciogliere a bagnomaria 50 gr. di lanolina e mescolarli bene con 250 gr. di olio di semi di soia. Lasciare raffreddare lentamente unendo 10 gr. di olio essenziale di menta piperita, 10 gr. di polvere di peperoncino e acqua distillata quanto basta. Quando "l'unguento" sarà completamente freddo, conservarlo al fresco ed utilizzarlo all'occorrenza.

Ricette per un menù a base di peperoncino

Ed ora alcune ricette per un pranzo tutto a base di peperoncino

"PITTA" DI GRANOTURCO (antipasto)

Ingredienti per 6 persone: 400 gr. di farina di granoturco 100 gr. di farina bianca 30 gr. di lievito naturale 100 gr. di olive verdi schiacciate 100 gr. di alici salate, semi di finocchio, peperoncino rosso piccante macinato, sugna, olio extra vergine d'oliva, sale.

Preparazione: Con la farina di granoturco, la farina bianca, il lievito di pane e un po' di sale preparate una pasta e mettetela a lievitare, coperta con un panno, in un luogo tiepido. Dividete la pasta in due parti disuguali, stendete la più grande e foderate con essa una teglia leggermente unta di sugna. Mettete le olive snocciolate, i filetti delle alici salate, una punta di cucchiaino di semi di finocchio, un pizzico di sale e versate un filo d'olio. Stendete la rimanente pasta e coprire con questa la "pitta", pigiando sui bordi affinché si attacchino e chiudano bene il ripieno. Infine ungete la superficie con un po' di sugna e passatela al forno.

CIAMBOTTA "I MILANGIANI" (primo piatto)

Ingredienti: 1,5 kg di melanzane tonde; 1 kg di pomodori freschi maturi; 150 gr di grana grattugiato; 300 gr di mollica di pane raffermo; tre spicchi d'aglio; due peperoncini; due cucchiai di olio d'oliva; alcune foglie di basilico; sale.

Preparazione: Preparate una salsetta di pomodoro fresco, facendo imbiondire l'aglio schiacciato nell'olio; aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti ed insaporite il tutto di sale. Unite il peperoncino spezzettato e il basilico. Lasciate cuocere a fuoco vivo per circa dieci minuti. Nel frattempo tagliate le melanzane a dadini, sbollentatele per due-tre minuti e unitele alla salsetta precedentemente preparata. Infine cospargete il tutto con mollica di pane e formaggio; mescolate bene e dopo pochi istanti togliete il recipiente dal fuoco e servite in tavola.



continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 1

A cura di Marco Bassi - Pediatria

ZUPPA D'ERVE E BRODI I GADDINA" (secondo piatto)

Ingredienti: 2 kg. di gallina; una cipolla; 100 gr. di pelati; acqua e sale quanto basta; 70 gr. di olio; uno spicchio d'aglio; quattro uova; un mazzetto di prezzemolo; 100 gr. di formaggio pecorino; pane raffermo quanto basta; 2 kg. di erbe di campo (cicoria, orecchie di lepre, spraniji, finocchio selvatico); peperoncino piccante.

Preparazione: Rosolate le frattaglie di gallina in una padella con aglio e olio; preparate a parte un impasto di prezzemolo, pepe, peperoncino, formaggio pecorino e sale. Riempite la gallina con l'impasto ottenuto e cuocetela in una pentola con acqua, cipolla, sedano e qualche filetto di pomodoro, unitamente alle frattaglie precedentemente rosolate; salate e portate a cottura completa. A cottura ultimata togliete la gallina dal brodo e lasciate-la raffreddare. Nel frattempo sbollentate le erbe di campo, scolatele e aggiungetele al brodo. Versate in una pignata e servite insieme al pane raffermo in crostini e alla carne di gallina tagliata a pezzetti.

PADELLATA DI FUNGHI SILANI (contorno)

Ingredienti: 1 kg. di "Coppulini" (mazze di tamburo), "vavusi" (boleti gialli), porcini rosati e ditole; tre spicchi d'aglio; 300 gr. di pomodori a pezzetti; un cucchiaio di prezzemolo tritato; qualche foglia di basilico; un pizzico d'origano; un peperoncino piccante; olio extra vergine di oliva; sale.

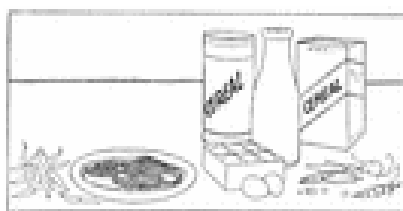
Preparazione: Pulite e lavate accuratamente, ma con delicatezza, i funghi; asciugateli in un panno e tagliateli a pezzi. Soffriggete nell'olio l'aglio e i funghi. Quando saranno a metà cottura aggiungete i pomodori a pezzetti, il peperoncino, l'origano, il basilico e il prezzemolo. Salate solo alla fine. I funghi possono essere serviti sia caldi che freddi.

SALSINA SFIZIOSA

Una splendida salsina da spalmare sul pane (con parsimonia) e per accompagnare piatti di pesce o di carne. Un classico con il cous cous tunisino.

Ingredienti: 40 piccoli peperoncini freschi (quelli che crecono a mazzetto in Calabria o Campania) 4 spicchi d'aglio (meglio quello rosso) 30 semi di coriandolo 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino di sale.

Preparazione: In un mortaio di marmo (non usare il mixer elettrico!) macinare per prima i semi di coriandolo. Con una mezzaluna tagliare finemente peperoncini ed aglio ed aggiungerli nel mortaio. Aggiungere il sale e iniziare a pestare per 5 minuti per ammorbidire il tutto. Aggiungere l'olio extravergine d'oliva e macinare (per almeno 15-20 minuti) fino a quando la salsa e' ben omogenea e di colore rosso-arancione .



continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 1

A cura di Marco Bassi - Pediatria

CROSTATA DEL DIAVOLO (dolce)

Ingredienti:

300 gr. di farina; 150 gr. di burro; 150 di zucchero; due tuorli di uova; un uovo intero; un cucchiaino di lievito per dolci; scorza di limone grattugiato; 150 gr. di marmellata di arance; 100 gr. di confettura di peperoncini; 100 gr. di mandorle pelate; 50 gr. di zucchero a velo.

Preparazione:

Lavorate il burro con lo zucchero aggiungendo i due tuorli, l'uovo intero e la scorza di limone grattugiato. Successivamente unire lentamente la farina e il lievito fino ad arrivare ad un impasto omogeneo. Con una metà "foderate" la teglia dopo averla imburrata cospargendola con uno strato di marmellata di arance e aggiungendone sopra un altro di confettura di peperoncini. Ricoprite la teglia con l'altra metà dell'impasto al quale avrete aggiunto precedentemente le mandorle tritate. Cuocete in forno caldo per almeno mezz'ora e servite dopo aver spolverato di zucchero a velo.

La confettura di peperoncini è facilmente reperibile nelle migliori gastronomie.

Alla prossima



INTERNET : Aggregatori e Web 2.0

A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

La mole di notizie e informazioni presenti su Internet, continuamente aggiornate, non può essere tenuta sotto controllo da un navigatore che non abbia a disposizione strumenti di scelta personalizzabili.

E' definito "Web 2.0" (come fosse la versione più aggiornata di un software) il modo più attuale di utilizzare la rete, possibile grazie ai collegamenti wireless, alle nuove tecnologie dei cellulari e alla seconda generazione di servizi Internet che ha come caratteristica quella di riuscire ad analizzare il bisogno del singolo utente, di mettere a disposizione pagine che si aggiornano automaticamente, di permettere il commento da parte dell'utente stesso e di aggiungere risorse visive quali mappe, grafici o indicatori. Tra i servizi Internet più interessanti possiamo già utilizzare: i Motori News, la Nuova Editoria, il Social Bookmarking, i Feed RSS ed alcune soluzioni visive originali.

MOTORI NEWS

Una notizia, per essere appetibile, deve essere aggiornata e contenere vari punti di vista. A questo pensano i principali motori di ricerca, nella loro sezione "news". Qualche esempio:

- <http://news.google.it>: cerca tra quasi 1.000 fonti diverse (testate ufficiali, ma anche blog accreditati e spunti redazionali). E' possibile scegliere per sezione tematica, per argomento specifico o per ricerca e, soprattutto, ogni singolo lettore può personalizzare la propria pagina di utilizzo (dopo una semplice sottoscrizione gratuita).
- <http://it.news.yahoo.com>: è possibile avere notizie, confrontate fra loro, da moltissimi editori, agenzie di stampa, testate e siti web. Al passaggio del cursore sui titoli delle notizie appaiono delle anteprime con le prime righe del testo; cliccando sul titolo si viene portati all'articolo e alla fonte originale. Si possono effettuare ricerche per tema, per rilevanza delle notizie stesse e per ordine cronologico.
- <http://www.kataweb.it/news>: raggruppa molte fonti esterne di notizie ed è possibile commentare e seguire ricerche per keywords.

NUOVA EDITORIA

I lettori hanno la possibilità di segnalare e valorizzare gli articoli, ponendo le notizie in una specie di discussione pubblica. Solo due esempi:

- <http://www.digg.com>: in lingua inglese, è il più noto a livello mondiale; partito come sito che si occupava di tecnologia, si è arricchito di nuovi temi: economia, mondo, scienza e spettacoli. Le notizie vengono presentate in un ordine che è determinato dal tempo trascorso dalla prima segnalazione, da quanto è stata gradita dai lettori (tramite voto) e dal numero di commenti presenti. Ogni lettore può commentare o votare.
- <http://www.wikio.it>: in lingua italiana. Utilizza anche l'esperienza di Digg e comprende varie aree tematiche: esteri, Italia, politica, economia, finanza, salute, società, high tech, scienza, cultura, gossip, sport e tempo libero. Basta registrarsi gratuitamente e si può, oltre che leggere, segnalare, votare e commentare le notizie.

continua ⇨

INTERNET : Aggregatori e Web 2.0

A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

SOCIAL BOOKMARKING

Sono siti in cui viene mostrato un elenco dei siti (link) più salvati del momento. Un esempio per tutti è <http://www.delicious.com> (o, che è lo stesso, <http://del.icio.us>): tramite una registrazione gratuita è possibile, oltre che consultare le classifiche continuamente aggiornate, avere una pagina dove salvare i propri bookmark, in modo da potervi accedere da qualunque postazione Internet, in qualunque parte del mondo. Inoltre, se altri utenti lo consentono, si possono consultare i bookmark altrui e mettere a disposizione degli altri i propri.

FEED RSS

Chi naviga su Internet si sarà accorto che molti siti, ad esempio quelli dell'ANSA, di molti Blog e dei maggiori quotidiani, presentano dei piccoli bottoni arancioni (con la grafica di un punto e due piccoli quarti di circonferenza) oppure delle targhette con scritto cose tipo "RSS feed for this page", "XML", "RSSFeed" oppure "RSS 2.0": utilizzando un software Aggregatore (gratuito, ad es.: <http://www.bloglines.com>) oppure l'ultima versione di **Internet Explorer (7.0)**, anch'essa scaricabile gratuitamente, basterà entrare nella sezione Feed ed "abbonarsi" (cliccando sul bottoncino arancione) ai siti che interessano; in tal modo si sarà avvisati quando verrà inserito un contenuto nuovo o una nuova informazione sui siti che noi riteniamo meritevoli di attenzione.

ELABORAZIONI ORIGINALI

Alcuni programmatori hanno studiato nuovi modi per presentare le notizie. Spesso una testata giornalistica, se si ha poco tempo a disposizione, non ci permette di avere in un colpo d'occhio la visione sulle notizie più importanti e più recenti, costringendoci a navigare in varie pagine o attraverso più di un link. Se si ha fretta o comunque si vuole sperimentare qualcosa di nuovo, consiglio un salto su <http://www.marumushi.com/apps/newsmap>: il sito è formato da un'unica pagina, è basato su Google news, e si presenta sottoforma di mappa virtuale, in cui le notizie sono divise per colore, secondo l'argomento, e hanno una scritta più o meno grande in base all'importanza della notizia stessa; per di più il colore degrada e si scurisce in rapporto alla "freschezza". C'è una versione base e varie linguette che portano a molti paesi, Italia (in italiano) compresa.

A coloro ai quali piacciono i video amatoriali, che sempre più frequentemente appaiono su Internet (YouTube è il sito più noto) e spesso mostrano vera attualità, segnalo infine un aggregatore delle video-notizie e dei video più popolari nella rete: <http://www.vdiddy.com>, che presenta in una sola pagina i filmati più visti al mondo, dando la scelta tra siti specifici quali Metacafe, Google Video, iFilm, Yahoo Video, YouTube, MySpace e Aol Video.



COMUNICAZIONE AI SOCI

Si comunica ai Soci Cral degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense, che l'annuale assemblea generale, si terrà presso la sala riunioni della D.S. del P.O. di Rho il giorno Mercoledì 28 Marzo 2007 alle ore 24.00 in prima convocazione e il giorno

Giovedì 29 Marzo 2007 alle ore 21.00

in seconda convocazione.

L'ordine del giorno sarà il seguente:

1. Approvazione bilancio e attività 2006.
2. Approvazione bilancio e attività 2007.
3. Modifica statuto.
4. Varie ed eventuali.

Vista l'importanza dei punti all'ordine del giorno, si invitano tutti i soci a partecipare numerosi.

Rho,22/01/2007

Il Presidente



GIOCHI ENIGMISTICI

A cura di Carmen Lazzaro-Fotocopie P.O. Passirana

CRUCIVERBA CIFRATI

1	■	2	3	4	3	5	6	1	7	3
4	8	■	2	3	1	6	3	■	5	8
3	4	9	■	10	3	9	9	1	11	5
12	13	3	14	1	■	3	13	4	3	■
■	15	4	16	7	5	4	4	16	4	16
14	15	5	7	7	17	1	3	■	16	6
15	5	■	7	17	1	5	■	17	■	6
1	■	8	3	1	5	■	11	3	9	1
7	1	4	4	5	■	15	5	4	4	5
7	11	16	14	■	18	3	4	16	3	■
5	3	14	1	14	■	8	5	18	18	3
									T	
									R	
									A	
									M	

12	13	16	14	9	1	5	6	3	4	1
■	14	15	3	4	5	■	1	9	16	4
14	13	5	6	5	■	7	16	4	19	1
9	3	7	1	9	5	■	6	N	E	O
5	11	3	■	9	4	1	9	5	11	5
■	16	■	7	3	1	6	16	■	19	6
3	■	7	5	4	16	3	■	14	16	9
10	3	13	10	16	9	■	18	3	4	3
3	4	4	3	■	9	16	3	18	■	4
18	3	1	■	7	3	6	6	5	6	1
1	11	3	4	16	■	3	6	3	15	5

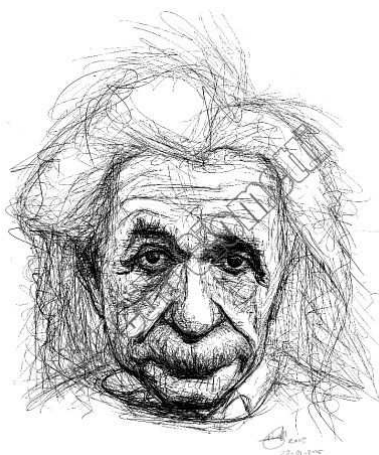
Completate i due cruciverba tenendo presente che, per entrambi, a numero uguale corrisponde sempre lettera uguale.

SPETTACOLI TEATRALI E CONCERTI



PER INFORMAZIONI

Luca Antoy - Anatomia Patologica P.O. Rho tel 3290 cell.3401097648



CONVENZIONI ANNO 2007

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3921873907

RISTORANTE PIZZERIA "VISCONTI"

Piazza Visconti,12

20017,Rho(MI)

Tel 029302920

PRANZO,CENA E BANCHETTI

Presentando la tessera CRAL

Sconto del 10%

chiusura il Martedì

INFIORE STORE

Via Matteotti 56/58

20017 Rho(MI)

Tel 0293182521

Articoli Soggetti a Sconto:

- INTIMO

- PIGIAMI UOMO,DONNA E BAMBINO

Sconto del 10% dietro presentazione tessera CRAL

Lo sconto non e' applicabile nei periodi di Saldi

GROS MARKET LOMBARDINI

Via Sempione,247

PERO (MI)

Ingresso Riservato ai Soci

CORNICI GHEZZI

Corniciaio-Vetreria

Ghezzi Andrea

Via Porta Ronca 32

20017,Rho(MI)

TEL 029304956

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

-Cornici,Specchi,Dipinti e lavori di incorniciatura

Sconto del 10%

-Cristalli,Vetreria

Sconto del 10%

CONVENZIONI ANNO 2007

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3921873907

ROSSIN OPTIK

Dott. Tarcisio Rossin

Via Milano 44

20014 NERVIANO(MI)

TEL 0331584524

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

-Occhiali da vista-Occhiali da sole	Sconto 35%
-Lenti a contatto-liquidi	Sconto 35%

SHOPPING CLUB

RETE FRANCHISING GIUDICI SPORT

Via CHIESA 23/A

POGLIANO MILANESE

TEL-FAX 0293256950

Dietro presentazione della tessera CRAL i soci potranno richiedere la tessera per accedere allo spaccio.(Shopping club card)

Troverete prodotti delle migliori marche provenienti dal circuito "cambio merce Pubblicitaria" con sconti tra il 40% e il 70%

ORARIO

Dal Martedì al Sabato dalle 10.00 alle 19.00

ISTITUTO OTTICO ROVEDA

Di Roveda & c.

Via Madonna, 110

20017 Rho(MI)

Tel 029306425-Fax 0293184485-E-Mail:ottica.roveda@tiscali.it

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

-Occhiali vista e lenti oftalmiche	
Occhiali sole/vista(con lenti da vista colorate)	Sconto del 25%
-Occhiali sole	Sconto del 20%
-Lenti a contatto tradizionali(rigide,gas-perm. e morbide)	Sconto del 25%
-Lenti a contatto monouso e a ricambio frequente	Sconto dal 10 al 20%
-Liquidi per la manutenzione di lenti a contatto e sostituti lacrimali, riparazioni, accessori ottica e contattologia	Sconto dal 10 al 25%.

*Sono esclusi dagli sconti gli articoli in promozione e le prestazioni professionali

La convenzione e' estesa ai dipendenti ed ai loro familiari

CONVENZIONI ANNO 2007

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3921873907

SARO Spa

SERVIZI FINANZIARI

Filiale di Corso Sempione,30

20154 MILANO

TEL 023315051 Cell.347 8394012 Sig.Granata

Linea Vip,Prestiti personali,cessione del Quinto dello stipendio,delegazione di pagamento.

Prestito ad alta digeribilita',leggero,veloce,senza complicazioni

Da 2.000 A 30.000 € rimborsabili fino a 120 mesi

TUTTO INCLUSO-TASSO FISSO E SENZA COSTI AGGIUNTIVI

FUTURA PROMOTION S.r.l

Distributore autorizzato Lavazza

Galleria Borella,3(via carducci,29)

20123 MILANO

TEL. 02 874334 FAX 02 72014173

PROMOZIONE LAVAZZA BLUE

Macchina per caffè' espresso LB 1000 in uso gratuito(valore commerciale:€ 300,00)

La macchina funziona con pratiche ed igieniche cialde monodose autoprotette in confezione da pz 100 per quanto concerne il caffè' e in confezioni da pz 50 per gli altri

prodotti.

Tipologia di cialde disponibili:

Espresso Dolce (100% arabica) The yellow

Espresso Intenso The Lemon

Espresso Ricco The Verde

Decaffeinato Camomilla

Orzo Consomme'

Costo unitario per cialda:0,38 euro(iva inclusa)

FUTURA PROMOTION S.rl. E' a disposizione per consegnare gratuitamente,a casa o al lavoro entro 24 ore dal vostro ordine,le cialde di caffè'(o di altre bevande Lavazza BLUE)

a fronte di una richiesta di almeno due confezioni alla volta.

Contattare responsabile promozione:

FABIO VOLPE

338 3486224 02 874334

****altre informazioni visitare il sito :www.futurapromotion.com****

CONVENZIONI ANNO 2007

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3921873907

KIRON

ARCHIMEDE SAS di Di Razza Giuseppe & C.

Via Livello 25

20017 Rho

Tel . 02 9300878 – 9315377

E-mail : rho@kiron.it

Referente Sig.ra Paola Airaghi

Kiron è una rete in franchising di mediazione creditizia, in regola con la Legge 108/96.

Presso la nostra agenzia troverete i seguenti prodotti:

- Mutui
- Prestiti personali
- Leasing

Presso la nostra agenzia avrete anche la possibilità di trovare l'immobile adatto alle vostre esigenze.

HOTEL RIVIERA* Celle Ligure**

Via Colla, 55 - 17015 Celle Ligure (Sv)

Tel: 019.990541/2 - Fax: 019.993411

www.hotelrivieracelle.it - e-mail: info@hotelrivieracelle.it

PERIODI	BB	HB	FB
	DBL	DBL	DBL
A: 10.04 - 31.05 14.10 - 28.10	€ 75,00	€ 50,00	€ 57,00
B: 03.06 - 07.07 16.09 - 06.10	€ 90,00	€ 55,00	€ 67,00
C: 05.04 - 10.04 31.05 - 03.06 07.07 - 04.08 26.08 - 16.09	€ 100,00	€ 60,00	€ 75,00
D: 04.08 - 26.08 06.10 - 14.10	€ 115,00	€ 80,00	€ 90,00

SUPPLEMENTI (con pagamento diretto in hotel):*animali ammessi (solo in camera) Euro 5,00/gg. *camera con terrazzo Euro 5,00/gg.

RIDUZIONI: bambini in camera con 2 adulti: da 0 a 3 anni -50% / da 3 a 12 anni -30%

CONVENZIONI ANNO 2007

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3921873907

HOTEL PALACE*** Varazze

Via Gaggino, 37 - 17019 Varazze (Sv)

Tel: 019.97706 - Fax: 019.932175

www.hotelpalacevarazze.it - e-mail: info@hotelpalacevarazze.it

PERIODI	CAMERA COLAZIONE*		MEZZA PENSIONE		PENSIONE COMPLETA	
	DBL	SGL	DBL	SGL	DBL	SGL
A: 07.01-5.04 10.04 - 31.05 14.10 - 23.12	€ 75,00	€ 45,00	€ 50,00	€ 53,00	€ 57,00	€ 60,00
B: 03.06-07.07 16.09 - 06.10	€ 90,00	€ 50,00	€ 50,00	€ 60,00	€ 67,00	€ 70,00
C: 05.04 - 10.04 31.05 - 03.06 07.07 - 04.08 26.08 - 16.09	€ 100,00	€ 55,00	€ 60,00	€ 65,00	€ 73,00	€ 75,00
D: 04.08-26.08 06.10 - 14.10 23.12 - 06.01	€ 115,00	€ 70,00	€ 80,00	€ 83,00	€ 90,00	€ 95,00

SUPPLEMENTI (con pagamento diretto in hotel):*cani di piccola taglia(solo in camera) Euro 5,00/gg. *camera con terrazzo Euro 5,00/gg.

RIDUZIONI: bambini in camera con 2 adulti: da 0 a 3 anni -50% / da 3 a 12 anni -30%

TARIFFE 2007

* Tariffe giornaliere

*Le tariffe camera e colazione si intendono a camera

* Le tariffe di pensione completa e mezza pensione si intendono per persona

* soggiorno minimo pensione completa e mezza pensione:
PERIODI A/B/C 3 notti : PERIODO D 7 notti

* durante i week end e nei Ponti le tariffe potranno subire delle variazioni

DALLE TABELLE VERRA EFFETTUATO UNO SCONTO DEL 20% PER TUTTI I SOCI CRAL

CONVENZIONI ANNO 2007

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 3921873907

CLASSIC AUTO Snc

Di Tellaroli L.M. & C.

Corso Europa n:83

20017,RHO(MI)

Tel.029301706

CARROZZERIA: SCONTO 5% SU PARTI DI RICAMBIO.

COSTO ORARIO AL SOCIO CRAL € 30,00