

Il Giornalino



Foto: Stefano Ussai

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Giugno 2007 - numero 53
Anno XII

Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAL" degli *Operatori Socio Sanitari del Rhodense XII* anno n°53 Giugno 2007
Indirizzo Web: www.aogarbagnate.lombardia.it/cral_rho E-mail: cralrho@libero.it

In questo numero

Sommario

	Pagina
EDITORIALE	3
POESIA	4
PROFUMI	5
FILASTROCCA	6
GIOCHI ENIGMISTICI	7
CUCINA	8-12
CRUCIVERBA	13
BUONE VACANZE	14
COMUNICAZIONI	15
BRIDGE	16
ARCHIVIAZIONE FOTO DIGITALI	17
BARZELLETTE	18
INFORMAZIONI SPETTACOLI E CONCERTI	19
CALCETTO	20
COMUNICAZIONE	21
IPESCA	22-23
CONVENZIONI	24-30
SOLUZIONE GIOCHI	31



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



Stampato in Proprio

EDITORIALE: Non solo attività ...

Cari soci ben trovati.

Siamo nel mese di maggio e notoriamente, all'interno del direttivo, viene fatto il bilancio dell'attività che vi abbiamo proposto nel primo semestre.

Fino ad oggi tutti programmi sono stati attuati.

Nel settore turismo tutti i viaggi proposti (il carnevale di Cento con annessa visita a Ferrara e la gita a Praga e Salisburgo) sono stati realizzati con un buon numero di partecipanti e con soddisfazione da parte di coloro che hanno aderito a queste iniziative.

Nel settore sportivo, la nostra squadra di calcetto che ha partecipato al torneo ad Origgio ha portato a termine la sua fatica con risultati ... altalenanti e con qualche ferito ... ma comunque con grande divertimento e soddisfazione da parte di tutti gli "atleti". Il boowling ha organizzato due gare con un numero di partecipanti maggiore rispetto agli altri anni; così pure per i nostri "pescatori" che sono aumentati di numero rispetto alle gare dell'anno scorso. Grande successo di partecipazione ha avuto la gara di pesca riservata ai bambini dedicato alla memoria di Rita Bonassisa. Per quanto riguarda il settore spettacolo, sempre numerose sono state le richieste di biglietti da parete di tutti i soci per i concerti dei "big", come Ramazzotti, Renato Zero, Vasco Rossi, per citarne solo alcuni, e per gli spettacoli della lirica nella meravigliosa cornice dell'arena di Verona.

Ringraziamo innanzitutto i soci per la loro attiva e numerosa partecipazione alle iniziative, e soprattutto ai responsabili di settore che hanno saputo cogliere le esigenze dei soci.

Nell'ultimo direttivo tenutosi il 10/5 il direttivo abbiamo deciso di invitare, per il prossimo che si terrà il 28/6, il responsabile dell'associazione Collage di Nerviano che ha in progetto la costruzione di un ospedale sull'isola di Nosy-Bè, al largo delle coste del Madagascar. Questo perché la nostra associazione è sempre stata molto sensibile a questo tema, prova ne è l'organizzazione della settimana dalla solidarietà nel periodo natalizio, la pubblicizzazione della distribuzione delle uova pasquali delle associazioni contro le leucemie infantili, la raccolta di fondi grazie alla iniziativa intitolata "Na tazzurella e caffè" destinati agli alluvionati della città di Pavia negli anni scorsi e via dicendo. In continuità con questa nostra storia di solidarietà quest'anno abbiamo intenzione di sentire dal "vivo" da coloro che agiscono sul campo in africa quale sono le loro priorità per sostenere, con i pochi euro che il nostro statuto ci permette di stanziare, ad uno dei progetti che ci verranno presentati. Tutti i soci sono invitati a partecipare a questo direttivo che risulta un po' "anomalo" rispetto agli altri in quanto non si parla solo di ... programmazione delle attività .

Un saluto e ... buone vacanze a tutti.



Ad occhi chiusi

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

*Voglio sentire la tua voce... ancora
ascoltare i battiti del tuo cuore
voglio perdermi di desiderio nel tuo
sguardo
nel tuo abbraccio
voglio tutto di te nella tempesta della vita
lontano, irraggiungibile.
Il ricordo delle tue labbra
il tuo profumo su di me
dentro me.
Sentire ogni fremito del tuo corpo
sotto le mie mani
il tuo piacere
la tua passione.
Voglio te, fantasma d'amore
nel silenzio del cuore.*



Eau Sauvage e Czech&Speake. Profumi di rosa

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

Eau Sauvage

Primo profumo per uomo di Dior(1966), l 'Eau Sauvage e' uno dei "classici" che ha fatto la storia della profumeria.Creato dal famoso "naso" Edmond Roudnitska che ha coniugato la semplicita' di una composizione floreale (inedita per il tempo-1966-l'associazione maschile di fiori) con l'innovativa introduzione della molecola sintetica di hedione (nota del gelsomino).

Per descrivere a fondo Eau Sauvage, meglio non rimane che farlo con le parole di Edmond Roudnitska (in una famosa intervista):"E' un profumo che, per la composizione molto rigida, semplificata, aerata, scarna e grazie alla freschezza fiorita, discreta, ma persistente, e' il simbolo per eccellenza della giovinezza!" E' per questi motivi, infatti, che e' stato il profumo maschile piu' venduto negli ultimi 25 anni e nello stesso tempo la fragranza maschile piu' acquistata dalle donne!

Note di testa:Limone, rosmarino, basilico, petitgrain.

Note di cuore:Gelsomino(hedione), rosa, garofano, iris.

Note di fondo:Vetiver, muschio di quercia

Czech&Speake.Profumi di rosa

Czech&Speake e' nota nel Regno Unito come marchio di lusso nel campo degli accessori da bagno e da cucina; tra i cultori della profumeria classica ,questa casa britannica relativamente giovane(1979), e' famosa per le sue inimitabili e selezionate fragranze.Tra queste una si distingue per originalita', complessita' e innegabile successo a livello di vendite:la fragranza n.88.La caratteristica olfattiva predominante e' sicuramente la rosa non nella versione comune, ma nella sua versione "assoluta" ed e' questo che le conferisce un carattere unico e pregiato.Mi ha particolarmente interessato la non storia di questo profumo; non si sa' da dove e' nato, chi e' stato l'artefice ma e' diventato, caso unico nella profumeria "selettiva",un classico del vero gentlemen londinese! Olfattivamente parlando il n.88, pur essendo una fragranza di origine maschile, denota caratteristiche particolari con la sua esasperata nota predominante di rosa; in verita', le note di apertura sono durature e agrumate(bergamotto), ma si evolvono in maniera graduale verso "paradisi" floreali persistenti(rosa cassia).Le note di cuore sono definite da toni legnosi(vetiver)che si accentuano nelle note di fondo esaltate dalla forza del sandalo.Per (inconsueta)similitudine storica, il n.88 mi ha ricordato Hammam Bouquet di Penhaligon's (1872!!!!),ma questo e' riconducibile alla nobile presenza di "sua maesta'" la rosa!!!



Filastrocca dell'ospedale

A cura di Lino Mambretti-Farmacia Rho

In un giorno normale sono andato in ospedale e ho provato ad immaginare
A modo mio il personale.

Ho trovato un oculista che curava il malocchio a prima vista

Dal cardiologo un cardiogramma che sembrava un anagramma

Un otorino gentile e carino che operava un polipo marino

Un urologo con pozione stimolava la minzione

Un ostetrico curarti con un suo dry party

In emoteca nel marasma separare una tv dal plasma

In laboratorio esaminare un caso speciale di una persona di sangue reale

In farmacia trovare segni di un farmaco da banco dei pegni

Andare al poliambulatorio e trovarmi all'oratorio

In radiologia reperire con impaccio una lastra di ghiaccio

Dal dentista togliere un canino di razza volpino

In anatomia fare un auto-psia ad una macchina incidentata in corsia

In ortopedia visitare un malato in abito ingessato

Sogno o son desto tutto questo e' maldestro

Meno male che non e' vero ma in verita' sono stato sincero.



**VA BENE. SONO SALITO SUL CARRO DEI
VINCITORI. SPERANDO CHE I BUOI CHE
VOLEVANO TRAINARLO, NON SCAPPERANNO
AMNISTIATI PRIMA DI CHILDERE IL RECINTO.**

GIOCHI ENIGMISTICI

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

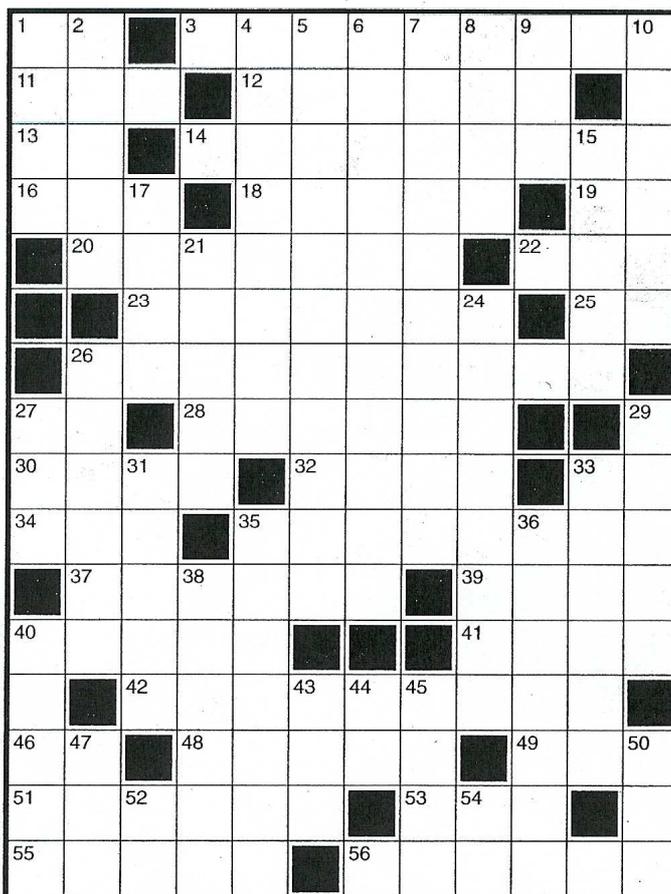
ORIZZONTALI

1. Compact Disc.
3. Eliminata.
11. Capo... del quartiere.
12. Il poeta del "Giorno".
13. Principio d'ikebana.
14. Odiato.
16. Cavaliere in breve.
18. Risultati di sottrazioni.
19. Breve esempio.
20. Settore di stabilimento.
22. La "pop" del '900.
23. Risuonare di campanello.
25. Fine di pranzo.
26. Lo Stato di Lisbona.
27. Iniz. di Abatantuono.
28. Colano da certe piante.
30. Cieco da un occhio.
32. Il comico de Curtis.
33. Esercito Italiano.
34. Nella parte bassa.
35. Pranzare.
37. Si contrappone al diritto.
39. Vi nacque Turgenev.
40. Tony della canzone.
41. Sbarbato.
42. Canadesi e Brasiliani.
46. Metro Cubo.
48. La Grandi della canzone.
49. Codice postale (sigla).
51. La studia il botanico.
53. TV italiana (sigla).
55. Saluto... definitivo.
56. Giorno futuro.

VERTICALI

1. Solleva l'auto.
2. La capitale del Senegal.
4. Attivo e valido.
5. Preghiera latina.
6. Autorevoli e carismatiche.

CRUCIVERBA



7. Locali per mangiare.
8. Istituzioni.
9. E va bene!
10. L'ottavo mese.
15. Vincitore del bronzo.
17. Proibizione... all'ONU.
21. Fu re dell'Epiro.
24. Il nome della Brigliadori.
26. Il rapitore di Elena.
27. Dylan dei fumetti.
29. Lo scruta l'astronomo.
31. Come si augura la notte.
33. La condanna la Chiesa.
35. Uno è il Sahara.
36. Frutto con spicchi.
38. Si intrecciano per fare cesti.
40. Una "serie" di scalini.
43. La Silvia vestale.
44. Preposizione per dentro.
45. Grossa candela.
47. Eroe spagnolo.
50. Si dice rinviando.
52. Iniz. di Delon.
54. Un po' d'amore.

continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 2

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Prosegue la Avventura con il peperoncino. Tale "spezia " è così diffusa nella cultura popolare e nella vecchia farmacopea tanto da essere utilizzata in numerosi rimedi.

Medicina

Fa bene alla salute. In troppi sono convinti che il peperoncino fa male. È un antico pregiudizio. Probabilmente è dovuto alla somiglianza dei nomi pepe e peperoncino che ha fatto supporre una stretta parentela e quindi ha trasferito al peperoncino gli aspetti negativi del pepe che notoriamente fa male alla salute. La verità è che nessun rapporto esiste fra pepe e peperoncino; nonostante la somiglianza linguistica. Il primo appartiene alla famiglia delle Piperacee che niente hanno a che fare con le Solanacee che comprendono il peperoncino. Può darsi invece che a determinare i giudizi negativi sia stato il piccante. In ogni caso le maggiori preoccupazioni sono per lo stomaco. Molti affermano di non poter mangiare peperoncino perché "brucia lo stomaco" o causa "bruciori allo stomaco". Non c'è niente di più sbagliato. Sicuramente il peperoncino è stomachico cioè favorisce la secrezione dei succhi gastrici e quindi la digestione. Molte regioni meridionali conservano nella tradizione popolare un infuso digestivo fatto di camomilla calda con l'aggiunta di un cucchiaino di polvere di peperoncino e un po' di miele come dolcificante. In Calabria, nella Riviera dei cedri, si prepara un ottimo digestivo di cedro e peperoncino. Si ottiene mettendo in infusione nell'alcool corteccia di cedro e polvere di peperoncino piccante. Si chiama Zafarà. E si deve alla genialità di un maestro - gastronomo come Vincenzo Buonassisi la creazione di una "bomba" digestiva fatta di alcool, bucce di limone e peperoncino. Ma il "capsicum" non è utile soltanto per la buona digestione. Sgombrati i pregiudizi, bisogna esaminare da vicino le straordinarie qualità di questo ortaggio.

Vediamole una per una elencando in ordine alfabetico le principali malattie per le quali svolge azione benefica:

Alcolismo. Il celebre medico fitoterapeuta Henri Leclerc dice di aver guarito molti alcolisti incalliti somministrando ogni tre ore un cucchiaino da cucina da lui preparato miscelando 4 gr. di tintura madre di capsicum annum con 180 gr. di acqua. D'altra parte l'utilizzazione del peperoncino contro l'alcolismo ha riscontri puntuali presso varie culture popolari. Chi ha abusato di alcool starà subito meglio con una tisana amara (assenzio, gauriana) con l'aggiunta di 2 o 3 gocce di tintura madre di peperoncino.

Arteriosclerosi. Le proprietà vasodilatatrici e anticolesterolo sono riconosciute da tutti. Ad esse si aggiunge l'azione della vitamina PP che rende elastici i capillari e della vitamina E che aumenta l'ossigenazione nel sangue. Per questi motivi il peperoncino è utilissimo per la prevenzione e la cura dell'arteriosclerosi.

Artrite, reumatismi. Usato sul corpo, all'esterno, il peperoncino ha un effetto revulsivo cioè dilata i capillari e riscalda. Per artriti e reumatismi procedere così: far macerare per 2 giorni 6 peperoncini rossi in 100 gr. di alcool a 60° e con questo poi fare impacchi sulle parti dolo-ranti.

continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 2

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Artrosi, lombaggine. Castore Durante, un botanico vissuto nel XVII secolo, indica il peperoncino come revulsivo nell'artrosi, nella lombaggine e nella sciatica. In caso di necessità si può preparare una lozione lasciando macerare una parte di peperoncino in 6 di alcool a 33°. Aggiungendo 15/20 gocce di questa lozione in mezzo bicchiere d'acqua si otterrà un ottimo rimedio per artrosi e lombaggini (da frizionare sulle parti). Allo stesso scopo si potranno preparare dei cataplasmi di argilla e peperoncini da spennellare sul corpo. Ci vuole l'argilla verde e il peperoncino da unire sempre in ragione di 6 parti di argilla e una di peperoncino. Sia con le lozioni che con l'argilla procedere con cautela e massima attenzione perché se si esagera il peperoncino causa irritazioni gravi ed anche ustioni. Il consiglio è di sperimentare prima il grado personale di tollerabilità: fare un'applicazione all'interno del braccio; se dopo dodici ore il rossore sparisce senza conseguenze significa che la preparazione scelta può essere usata tranquillamente. Nel caso contrario diminuire la dose di peperoncino. Caduta di capelli. Il potere stimolante del "capsicum" ha un'azione benefica sul cuoio capelluto. La tradizione popolare calabrese attribuisce poteri miracolosi al peperoncino contro la caduta dei capelli. La lozione si prepara così: far macerare al buio per otto giorni 3 peperoncini in un litro di alcool. Filtrarla e frizionare due volte al giorno. Con pazienza. Avendo come riferimento una certezza: nei popoli che consumano peperoncino la calvizie è rara.

Cancro. Il peperoncino anti-cancro è un'affascinante teoria, sostenuta da studiosi autorevoli. Per il prof. Giulio Tarro, oncologo di fama internazionale, sono proprio le sostanze presenti nel capsicum ad assicurare un rafforzamento delle difese immunologiche contro le degenerazioni tumorali. Il prof. Umberto Veronesi, presidente dell'Unione Internazionale contro il cancro, riconosce il contributo dei conservanti alimentari antiossidanti nella lotta al cancro dello stomaco. E il peperoncino è uno dei più potenti anti-ossidanti a nostra disposizione. La dieta Moerman anti-cancro, sperimentata in Olanda dal 1930, in pratica somministra ai pazienti cibi nei quali ci sia iodio, acido citrico, vitamine del gruppo B, ferro, zolfo, vitamina A, vitamina E, vitamina C. Secondo la teoria che questi elementi, ristabilendo una giusta ossigenazione e riequilibrando il metabolismo, siano in grado di prevenire i tumori. Ora, come si sa, molte delle sostanze preferite dalla dieta Moerman sono presenti in quantità ottimali nel peperoncino. Soprattutto le vitamina A, E, C e il ferro. In particolare poi l'importanza e il ruolo della vitamina C nella lotta ai tumori è stata sottolineata da molti studiosi e ricercatori, primi fra tutti, quelli del centro oncologico americano di Bethesda. Ed è solo il caso di ricordare che la quantità di vitamina C presente nel peperoncino è elevata. Tant'è che proprio studiando la paprika il prof. Szent-György riuscì a scoprirla ottenendo per questo il premio Nobel per la medicina nel 1937.

continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 2

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Digestione difficile. Delle qualità stomatiche del peperoncino si è detto all'inizio del capitolo. La preferenza è senz'altro per i digestivi al peperoncino che sono in commercio. In caso di necessità vanno bene anche 2 gr. di polvere di peperoncino chiusi in una cialda e ingoiati con un po' d'acqua. Come cura preventiva è bene cospargere di peperoncino in polvere le pietanze per le quali si prevede una difficile digestione.

Depressione. In Cina il peperoncino rosso viene normalmente utilizzato contro la depressione, soprattutto quando questa si accoppia all'inappetenza. Non sono da meno in India dove la medicina ayurvedica sostiene che il peperoncino "stimola lo spirito e il sangue". Senza ricorrere a queste lontane tradizioni non c'è dubbio che un buon piatto di pasta aglio, olio e peperoncino, mangiato in compagnia, aiuta a superare in allegria tutti i piccoli problemi depressivi.

Distorsioni. La tradizione popolare indica un rimedio rapido contro le "brutte storte". Sbollentare in acqua calda, per un attimo, alcuni peperoncini. Spezzettarli e farne un cataplasma da applicare sulla parte dolorante.

Emorroidi Molti rinunciano al piccante perché temono le ... conseguenze delle emorroidi. Tutto a causa di vecchi pregiudizi e disinformazione. Già nel 1857 l'Accademia medica francese sanciva ufficialmente la validità del peperoncino contro ogni tipo di emorroidi. Una cosa è certa, nel giro di poche settimane spariscono congestione e dolore. L'azione terapeutica è dovuta alla vitamina K2 che è antiemorragica e alla capacità caratteristica del peperoncino che per "chiudere" le ferite "chiama in soccorso" le piastrine, la fibrina e tutti i materiali di riparazione. Si ottiene così un aumento di sangue nelle zone interessate fino alla cicatrizzazione. Ettore Liuni consiglia di iniziare la cura con una dose massiccia di peperoncino in polvere sui cibi (più di un gr. ogni 10 kg. di peso corporeo al giorno). All'inizio potrà verificarsi una recrudescenza dei sintomi, poi nel giro di un mese i fenomeni della malattia scompaiono.

Ferite. Per le ferite in genere c'è un'azione simile a quella delle emorroidi. Sempre la tradizione popolare prescrive impacchi con acqua sterilizzata nella quale è stato sciolto un pizzico di peperoncino. Il bruciore è forte... la cicatrizzazione assicurata. Fermentazioni intestinali Nell'intestino il peperoncino svolge un'azione antiputrefattiva e antifermentativa. Impedisce che le tossine passino nel sangue. È un'azione preventiva particolarmente utile in un tipo di alimentazione come quella moderna con cibi raffinati, senza scorie e una lunga permanenza del cibo nell'intestino.

Insufficienza epatica. Le cucine orientali usano abbondantemente il peperoncino e superano così ogni problema di fegato e di cistifellea. L'uso abbondante di peperoncino in cucina ha dato anche da noi ottimi risultati. Addirittura anche contro la cirrosi epatica.

Laringite. Il peperoncino funziona bene come decongestionante e antinfiammatorio contro laringiti, raucedini e tossi spasmodiche. Una ricetta semplice per i gargarismi. Fare macerare in alcool a 90° 2 gr. di polvere di peperoncino, per 12 ore. Filtrare e usare 10 gocce del liquido ottenuto in mezzo bicchiere di acqua calda.

continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 2

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Malattie cardiovascolari. Ottimi servizi il peperoncino offre come cura preventiva dell'infarto e delle malattie cardiocircolatorie. L'uso costante di peperoncino abbassa il livello di colesterolo nel sangue; aiuta il cuore; agisce come vasodilatatore con grossi benefici per i capillari e per le arterie coronarie. Il seme del peperoncino contiene molti acidi polinsaturi che eliminano dalle arterie il colesterolo in eccesso e i trigliceridi. L'attività fibrinolitica stimolata dal "capsicum" diminuisce l'insorgere di "trombi" che, oltre all'infarto, causano anche le "trombosi". Nella rivista "Salve" di Ottobre 1985 è scritto a questo riguardo: "Studiosi thailandesi riferiscono che il capsico, una specie di peperoncino rosso, caro alla cucina del loro paese, stimola l'attività fibrinolitica... probabilmente sufficiente a prevenire la formazione di coaguli e trombi e a contribuire alla bassa incidenza delle malattie trombo-emboliche che è caratteristica del popolo thailandese". A questo riguardo è senz'altro straordinaria la scoperta di Ettore Liuni.

Prostatite. La medicina popolare cinese prescrive brodo di pollo al peperoncino per stimolare l'emissione dell'urina nelle persone sofferenti per l'ingrossamento della prostata. Questa malattia si può prevenire e curare con un'alimentazione in cui sia quotidianamente presente il peperoncino.

Tabagismo. Il peperoncino è una solanacea, come il tabacco. Su questo si basano le molte teorie del peperoncino come anti-fumo. In pratica l'organismo tabacco-dipendente riceve col peperoncino, sostanze simili senza il danno della carbonizzazione. E in più la vitamina C preziosa per un fumatore.

Ulcera gastrica. In Europa un ammalato di ulcera gastrica viene quasi sempre messo a dieta. In Medio-Oriente viene curato con acquavite e peperoncino. La tradizione medio-orientale si sta diffondendo in molte parti del mondo. Il problema dell'ulcera gastrica è dovuto ad un indebolimento della mucosa dello stomaco. Dice Ettore Liuni: "Il peperoncino ha un apporto vitaminico che ristabilisce un equilibrio di sostanze nella circolazione sanguigna quindi il sangue porterà alle cellule che producono la mucosa intestinale più "materiale da costruzione", permettendo quindi di riformare quella parte di mucosa che si era lacerata". Nel caso dell'ulcera gastrica però bisogna stare attenti a mangiare peperoncino. La Capsor ha ideato per questo delle capsule gastroresistenti che sciogliendosi direttamente nell'intestino, danno il loro apporto benefico, senza provocare bruciori.

Vene varicose. Molte testimonianze documentano la guarigione in soggetti sofferenti di varici. Il miglioramento è senz'altro determinato dalla diminuzione del colesterolo nel sangue e da un maggiore equilibrio nella pressione che si ottengono con una dieta al peperoncino.

continua ⇨

CUCINA : Rosso fuoco 2

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Chi non può mangiarlo. Il peperoncino non ha controindicazioni precise. A patto che venga usato con equilibrio e moderazione. E' da sconsigliare sicuramente ai bambini per i quali è bene aspettare che abbiano almeno 12/13 anni. Non ne devono abusare quelli che soffrono di acidità di stomaco, di ulcera, di epatite, di cistite, di emorroidi. L'eccesso può provocare irritazioni alla mucosa intestinale, infiammazioni gastrointestinali allo stomaco e anche ai reni. C'è da precisare comunque che, in dosi terapeutiche, può addirittura essere utile proprio per guarire dalle malattie sopra elencate. Non bisogna dimenticare che il peperoncino è un antifermentativo e quindi utile per la digestione e la prevenzione di infezioni intestinali. Nell'uso esterno, un impiego eccessivo può provocare arrossamenti prolungati e anche la formazione di ulcere e vesciche. In ogni caso il consumo di peperoncino non deve mai essere eccessivo e deve essere determinato dalla tolleranza personale.

Come preparare la tintura madre. Le tinture madri sono la base di partenza di molti rimedi omeopatici. Il principio su cui si basano è l'estrazione alcolica per macerazione delle sostanze medicamentose; in genere da piante fresche o da frutti macinati subito dopo il raccolto. Questa pratica consente un'utilizzazione delle sostanze medicamentose con dosaggi costanti in qualsiasi momento dell'anno. La tintura madre del peperoncino si ottiene mettendo a macerare in alcool i peperoncini freschi. Il rapporto deve essere di uno a sei cioè a 100 gr. di peperoncino devono corrispondere 600 gr. di alcool. La tintura madre viene utilizzata per la preparazione di lozioni o pomate per uso interno ed esterno. La dose consigliata per uso interno è da 1 a 4 gocce in un po' d'acqua. Per gargarismi ne bastano solo 3 gocce in mezzo bicchiere d'acqua. Per le utilizzazioni specifiche vedere le ricette indicate in questo capitolo. Con la ripetuta raccomandazione di procedere sempre con attenzione e cautela.

GIOCHI ENIGMISTICI

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

CRUCIVERBA

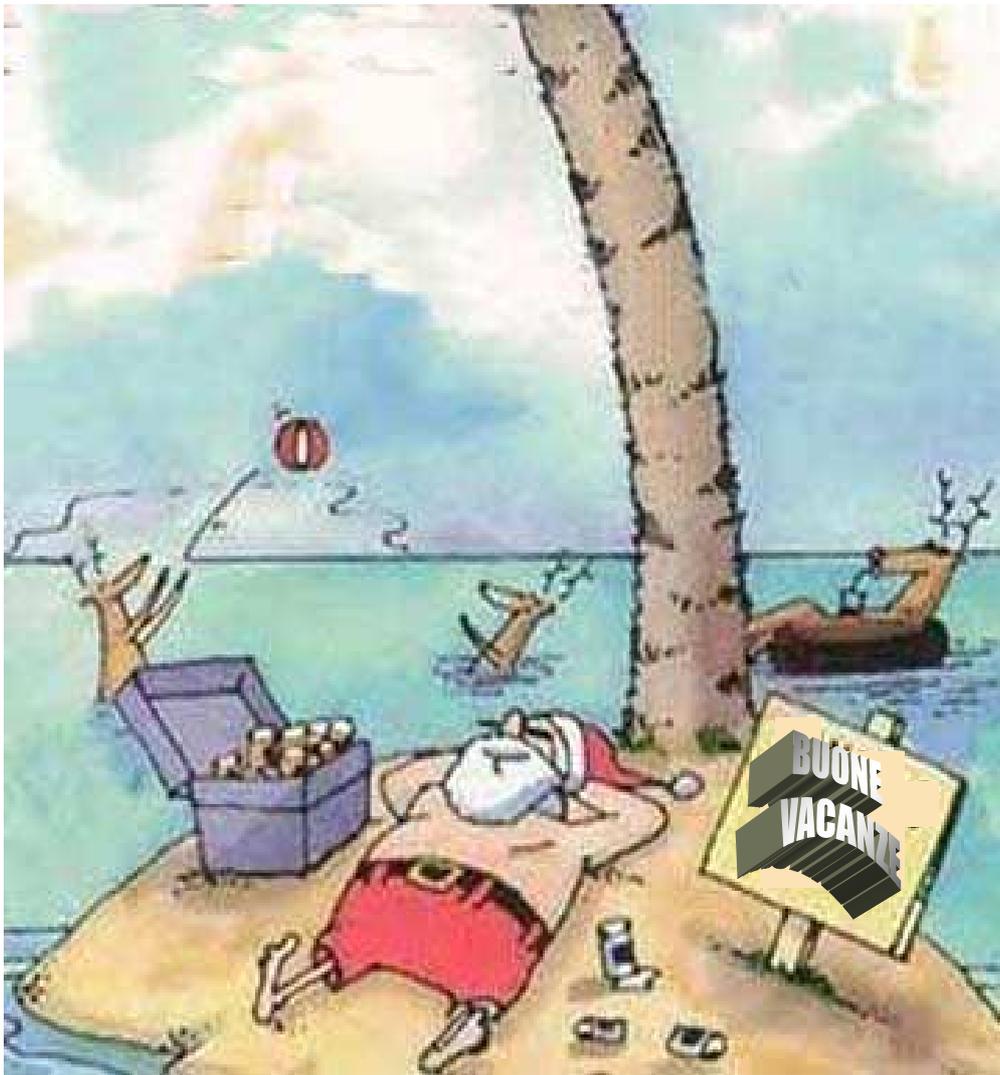
1	2	3	4	5			6	7	8	9	10
11						12					
13					14						
15				16					17	18	
		19	20								
21	22								23		
			24					25			
26		27					28	29			
30						31					
32					33						
34			35	36					37	38	
39							40				

ORIZZONTALI: 1. Scrisse "Fontamara" - 6. Ramo trapiantato - 11. Adoperare - 12. Attrezzo da lavoro - 13. Fiume infernale - 14. Musa dell'astronomia - 15. Preposizione articolata - 16. Somaro - 17. Il centro di Lugo - 19. Ossatura... di macchina - 21. Annientamento - 23. Varese - 24. La Alt - 25. Copricapo con nappa - 26. Superiore di monastero - 28. Maiali da riproduzione - 30. Che non tradisce - 31. Un insaccato - 32. Il nome della Falchi - 33. Risorgeva dalle sue ceneri - 34. In bici - 35. La D'Amico in TV - 37. Iniz. di Salgari - 39. Diavoli - 40. Corpo celeste.

VERTICALI: 1. Regione sarda - 2. Il lago Sebino - 3. Cola da certe piante - 4. Sono fatte di minuti - 5. Nord Est - 6. La terra di Dracula - 7. Molto vecchio - 8. In coppia con lui - 9. Fratello di Giacobbe - 10. Limiti di azione - 12. Antico eretico - 14. Andare fuori - 16. Dare fucili e munizioni - 18. Si dice al donatore - 20. Attrezzo tessile - 22. Un Hill del cinema - 23. Jan pittore olandese - 25. Marsina - 26. Coperta scozzese - 27. Il Thorpe del nuoto - 29. Il nome di Canetti - 31. Antico notaio - 33. Fondo per l'ambiente (sigla) - 36. Lana senza pari - 38. Fine di corso.

COMUNICAZIONE AI SOCI

Buone vacanze



COMUNICAZIONE AI SOCI

TUTTO PIU' CHIARO
CHE QUI.



ATTENZIONE
COMUNICAZIONE A TUTTI I SOCI.
IL GIORNALINO IN FORMATO WEB POTRAI TROVARLO
AI SEGUENTI INDIRIZZI:

Nel sito aziendale Intranet cliccando nella voce:

-C.R.A.L. Aziendali

-Cral Degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense

Oppure in internet al seguente indirizzo:

www.aogarbaghate.lombardia.it/cral_rho

BRIDGE

A cura di Maurizio Cogno - Pediatria

L'apertura in **Quinta Maggiore (1♥ e 1♠)** è un sistema artificiale di più recente introduzione e codificazione le cui premesse sono:

Quando un giocatore dichiara due colori a livello di 1 mostra il primo seme almeno quarto e il secondo tassativamente quarto (unica eccezione la 6-5)

Quando un giocatore dichiara un secondo colore a livello di 2 mostra il primo seme almeno quinto (eccezione la tricolore di Rever)

Quando un giocatore dichiara in modo che il suo seme lungo sia giocabile a livello di 3 e non di 2 mostra una mano forte (16+ P.O)

Dopo l'apertura in **Quinta Maggiore (1♥ e 1♠)** il **rispondente** è immediatamente in grado di applicare la **Legge delle prese totali** e, proprio perché è certo delle 5 carte nobili in mano al partner, può immediatamente fornire un appoggio proporzionale al numero delle sue atout, bloccando ogni iniziativa dell'avversario.

Su apertura **1♥** con:

a) ♠ x x ♥ R x x ♦ A x x x x ♣ x x x	si dichiara → 2♥
b) ♠ x ♥ R x x x ♦ A x x x x ♣ x x x	si dichiara → 3♥
c) ♠ x ♥ R x x x x ♦ A x x x ♣ x x x	si dichiara → 4♥

A parità di punteggio (P.O.) più aumenta il numero delle atout maggiore è il potenziale offensivo, ma minore è quello difensivo! In ogni caso l'avversario viene rapidamente trasportato ad altezze scomode e insicure, mentre il livello licitativo della coppia risulta in ogni caso salvaguardato.

E' un sano principio quello di tener conto non solo del numero delle atout ma anche della forza distribuzionale della mano.

Su apertura **1♠** con a) ♠ R x x x ♥ R x x ♦ Fx x ♣ x x x si dichiara → 2♠ (in quanto la 4333 non ha potenze di taglio)

b) ♠ RD x x ♥ x ♦ R F 10 x x ♣ x x si dichiara → 4♠ (ottimo fit e prese a (♦) quadri)

Dopo risposta all'apertura in **Quinta Maggiore (1♥ e 1♠)** l'apertore ha sempre e comunque una dichiarazione deccente al di fuori del **senza atout (S.A.)**

Con: a) ♠ R x x ♥ A R x x x ♦ x x ♣ R x x → si apre di 1♥ e dopo risposta di 1 S.A. (semi-positiva) si dice 2♣ su cui il compagno ha tutti gli elementi per scegliere fiori, cuori e S.A.

b) ♠ R x x ♥ A R x x x ♦ x x ♣ R x x → si apre di 1♥ e dopo risposta di 2♣ (positiva) si può ridire ♥ (2♥) che non promette 6 cuori ma solo il minimo per cui il partner può nuovamente decidere dove indirizzare la licita.

FOTO : Archiviazione delle immagini

A cura di Giuseppe Cecchetti - Centro Trasfusionale Garbagnate

La facilità e l'economicità, con le quali si producono immagini digitali, ha prodotto un sovraccarico di informazione sulle memorie dei nostri computer e ci ha posto il problema di trovare lo spazio per la relativa archiviazione; esiste inoltre la preoccupazione che esse vadano perse definitivamente, a seguito di danneggiamento dei files o dei dischi fissi per black-out elettrici o per l'azione dei virus.

Nel sistema analogico, le immagini sono conservate sui negativi delle pellicole che, se ben fissati e protetti, ne consentono una conservazione quasi eterna.

Anche i positivi ,cioè le stampe, sempre se ben conservate consentono di ottenere un analogo risultato, con la lieve differenza che quelle a colori per il supporto organico più delicato sono più soggette ad alterazione rispetto a quelle in bianco e nero.

Non a caso tutte le opere pittoriche al museo del LOUVRE sono state fotografate in B.N.e le stampe conservate in particolari caveau protette dalla luce e dall'umidità.

Un modo di conservare e proteggere le immagini digitali è quindi di stampare le migliori con i tradizionali supporti, che garantiscono una conservazione anche per le stampe a colori per centinaia di anni.

Quelle che non vale la pena di stampare.. e qui bisognerà fare buona occlusione ed obiettiva cernita perché non rimangano numerosissime..si possono salvare e conservare in tre modi diversi:

1-tenendole nelle memorie fisse del nostro computer con l'inconveniente di sovraccaricare le memorie e con il pericolo che vadano perse per il danneggiamento del computer stesso.

2-scaricarle su dei CD o DVD tramite il processo di masterizzazione

3-scaricarle su dei dischi rigidi esterni.

L'utilizzo dei "normali" CD o dei DVD non garantisce la conservazione per lungo tempo delle immagini, dopo 6-10 anni dovranno essere riversate su dei nuovi con il supporto organico ancora efficiente.Ultimamente sono stati introdotti nel mercato CD e DVD appositamente studiati per garantire una masterizzazione che duri nel tempo.

La soluzione è un tipo di supporto basato sull'oro, che per natura non si ossida e non cessa di proteggere lo strato organico sul quale viene incisa l'immagine; il loro costo non è neanche elevato: 2 euro per i CD 3 euro per DVD.

I dischi di memoria esterni sono ormai diffusissimi e il mercato ne propone una varietà notevole in base alla loro potenza di accumulo che può variare da 20 a 150 megabyte, sono collegati al computer tramite delle porte USB 2 e il loro costo è a partire da 100 euro.

Quest'ultima è forse la soluzione migliore in quanto, a fronte di un investimento iniziale non proprio esiguo, corrisponde una possibilità quasi inesauribile di accumulo di immagini in uno spazio veramente ridotto, con la garanzia di conservabilità eterna almeno fin quando non cambieranno gli attuali sistemi informatici...cioè 10 o 20...mesi..?.anni..? speriamo la seconda...

BARZELLETTE

A cura di Giovanni Morgana-Officina P.O. Passirana

BARZELLETTA

Un cliente all'agente immobiliare: "Avete qualche appartamento interessante a Ostia?"

"Be', ci sarebbe un attico, vista mare, a 450 mila euro."

"Tropo caro, non avrebbe qualcosa di meno caro?"

"Guardi, proprio dietro l'appartamento che le ho detto c'e' un attico, udito mare, a 250 mila euro!"

BARZELLETTA

Il marito chiede: "Cara, ma tu mi amerai anche quando sarò grasso, pelato, arteriosclerotico e impotente??!?"

La moglie: "Cioe' come adesso?"

In mare, nel corso di una notte buia e senza luna, una motovedetta dei carabinieri avvista una luce di fronte a sé in rapido avvicinamento. I carabinieri, prontamente, con il faro di segnalazione in linguaggio Morse intimano: "Virate dalla vostra rotta!"

La risposta, sempre in segnali luminosi Morse, è immediata: "Virate voi!"

Sorpresi dalla risposta, i carabinieri ripetono l'intimazione: "Siamo una motovedetta dei carabinieri, virate dalla nostra rotta!" La risposta è di nuovo la stessa: "Virate voi!"...

La comunicazione luminosa si fa serrata: "Sono il maresciallo De Pasquale, della motovedetta dei carabinieri, virate dalla vostra rotta" La risposta è ancora quella: "Virate voi!!!" Il tenente decide di prendere in mano la situazione: "Sono il tenente Lo Morno, comandante della motovedetta dei carabinieri, se non virate dalla nostra rotta apriamo il fuoco!"

A questo punto la risposta cambia: "Sono Giuseppe, il guardiano del faro. Fate un po' come cavolo vi pare!"



SPETTACOLI TEATRALI E CONCERTI

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



Calcio a Sette Seven League 2006/2007 - Serie B

A cura di Angelo Geraci-Dispensa P.O. Passirana

Dopo tanti mesi si e' concluso il campionato di Calcio a sette. La squadra del CRAL e' riuscita a conquistare un 7° posto pieno di sorprese, dall'alto numero di partecipanti (22) al nostro "capocannoniere" Salvatore Casentino che con la bellezza di 32 reti si e' classificato 5° nella classifica generale (serie A e B) e terzo nella classifica di serie B. Ringraziamo il Direttivo che ci ha permesso di partecipare, lo sponsor (GESA) che ci ha fornito le borse, e tutti quelli che con la loro presenza ci hanno permesso di arrivare fino alla fine. Ringraziamo il team manager Zucca Torquato, il capitano Geraci Angelo e tutti i soci e non del CRAL, grazie ai nostri portieri, Ceriani Michele, Ardito Antonio, Ambrosetti Massimo, i sempre presenti fratelli Di Luccio (Massimo e Alessandro), Gnoato Mauro, i fratelli Parisi (Pietro e Andrea), i fratelli Annunziata (Attilio e Francesco) al bomber Cosentino Salvatore, Elli Stefano, Vecchio Stefano, Elia Venegoni, i fratelli Iaconeta (Michel e Raffaele), Tony Paladini, Corvino Domenico, Fratto Maurizio, Pauroso Antonio. Grazie a tutti ed alla prossima SEVEN LEGUE!!!!



Classifica Finale

Squadra	Pt	G	V	N	P	Gf	Gs	Dr
La Meta	57	22	19	0	3	128	49	79
Club Entusiasmo	53	22	17	2	3	95	48	47
Tira ti (che te ghè un bel tir)	42	22	14	0	8	91	64	27
Cislago	41	22	13	2	7	111	67	44
Quartiere Quadrifoglio	39	22	12	3	7	84	54	30
Puli&Edil	37	22	12	1	9	79	62	17
<u>CrAl Ospedale di Rho</u>	<u>29</u>	<u>22</u>	<u>9</u>	<u>2</u>	<u>11</u>	<u>83</u>	<u>84</u>	<u>-1</u>
Carlo Banfi Spa	24	22	7	3	12	39	62	-23
Look Posature	22	22	7	1	14	58	65	-7
Autover	22	22	7	1	14	57	79	-22
Quality Service	18	22	6	0	16	69	144	-75
Compagnia dell'indulto	4	22	1	1	20	32	148	-116

COMUNICAZIONE AI SOCI



© Disney

COMUNICATO IMPORTANTE A TUTTI I NOSTRI SOCI.

DAL MESE DI APRILE NELLE MENSE DEI P.O. DI RHO E PASSIRANA SONO STATE MESSE DELLE BACHECHE CON LE COPIE DELLE ATTIVITA' (CONCERTI, VIAGGI, GARE SPORTIVE ecc.). TUTTI I SOCI POSSONO PRENDERE IL MATERIALE ESPOSTO PER AVERE UNA MAGGIORE INFORMAZIONE SULLE ATTIVITA' PROPOSTE.

continua ⇨

PESCA
CLASSIFICA XX° ANNIVERSARIO
GRUPPO PESCA

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	<i>BOSONI GIUSEPPE</i>	<i>33.860</i>
2°	<i>AMATO MICHELE</i>	<i>32.280</i>
3°	<i>CHISENA GIUSEPPE</i>	<i>30.700</i>
4°	<i>LAINO VINCENZO</i>	<i>30.490</i>
5°	<i>NASUELLI WALTER</i>	<i>29.930</i>
6°	<i>VALENTE FRANCO</i>	<i>28.470</i>
7°	<i>AGRINI AMBROGIO</i>	<i>27.230</i>
8°	<i>MASCIA SALVATORE</i>	<i>25.720</i>
9°	<i>SISTI RICCARDO</i>	<i>25.130</i>
10°	<i>GARDINI LUCA</i>	<i>24.800</i>
11°	<i>BOSONI ARMANDO</i>	<i>23.620</i>
12°	<i>DELFI GIULIO</i>	<i>21.090</i>
13°	<i>ARRIGO LUIGI</i>	<i>19.120</i>
14°	<i>ZUCCA TORQUATO</i>	<i>17.830</i>
15°	<i>CAMPAGNA RAFFAELLO</i>	<i>13.340</i>
19°	<i>VALENTE GINO</i>	<i>4.780</i>

PESCA
CLASSIFICA VII° TROFEO ALLA MEMORIA
RITA BONASSISA
GARA DI PESCA RISERVATA AI BAMBINI

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	<i>SAPIENZA MARCO</i> <i>1° DI SETTORE</i>	<i>23.900</i>
2°	<i>RE FRASCHINI LUCREZIA</i> <i>1° DI SETTORE</i>	<i>20.460</i>
3°	<i>COTIGNO ERICA</i>	<i>20.200</i>
4°	<i>NASUELLI DAVIDE</i> <i>1° DI SETTORE</i>	<i>19.100</i>
5°	<i>BAZZANO MARTINA</i>	<i>19.000</i>
6°	<i>DIMITRI IVAN</i>	<i>13.370</i>
7°	<i>COTUGNO ILARIA</i>	<i>11.930</i>
8°	<i>CASSANDRO MARTINA</i>	<i>10.660</i>
9°	<i>MONTRASIO MARCO</i>	<i>9.610</i>
10°	<i>GALIMBERTI CRISTINA</i>	<i>9.600</i>
11°	<i>RICCIO DEBORAH</i>	<i>8.220</i>
12°	<i>DE MAIO SARA</i>	<i>7.100</i>
13°	<i>GUIDA MATTIA</i>	<i>6.980</i>
14°	<i>BUSCEMI ROBERTA</i>	<i>6.140</i>
15°	<i>BUSCEMI LUCA</i>	<i>6.080</i>
16°	<i>D'ALTERIO GIUSY</i>	<i>3.820</i>
17°	<i>ZORNETTA DANIELE</i>	<i>3.750</i>
18°	<i>ZORNETTA ANDREA</i>	<i>3.680</i>
19°	<i>GRITTI CAROLINA</i>	<i>2.380</i>

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 Gaggiono, 37 17019 Varazze (Sv)

Tel:019.97706-Fax:019.932175

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

SUPPLEMENTI (con pagamento diretto in hotel):*cani di piccola taglia(solo in came-

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	€ 55,00	€ 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

ra) 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

VILLAGGIO TURISTICO LIDO PARADISO CLUB GE.VI.TUR.Srl

84050,MARINA DI PISCIOTTA(SA)

TEL 0974 973232 FAX 0974 973577

Uff.Prenotazioni:Via Val Seriana 3 20052 MONZA

TEL 039742485 /039736062-FAX 039742488

LISTINO PREZZI 2007	RISERVATO AL CRAL	
Prezzi per persona a settimana in pensione completa	BUNGALOW MEDITERRANEO*	BUNGALOW
SPECIALE AMICIZIA Dal 09 al 16/06	360	378
Dal 16/06 al 23/06	413	427
Dal 23/06 al 30/06	462	476
Dal 30/06 al 07/07	518	532
Dal 07/07 al 14/07	518	532
Dal 14/07 al 21/07	539	560
Dal 21/07 al 28/07	539	560
Dal 28/07 al 04/08	553	574
Dal 04/08 al 11/08	651	672
Dal 11/08 al 18/08	728	749
Dal 18/08 al 25/08	651	672
Dal 25/08 al 01/09	511	525
Dal 01/09 al 08/09	420	434
SPECIALE AMICIZIA Dal 08 al 15/09	360	378

*Il bungalow mediterraneo e' in muratura con alcune pareti in stuoia. Prezzi comprensivi di iva al 10% (eventuale tassa di soggiorno esclusa) Tessera club inclusa. Bambini in 3°letto: fino a 2 anni:Gratis. Da 2 a 4 anni al giorno:€ 12 in Giugno e Settembre,€14 in Luglio e Agosto.

Da 5 a 12 anni sconto 50% in terzo letto. Adulti in 3°letto:sconto 20% in 4°letto:sconto 40%

SPECIALE SETTIMANE

Dal 16 al 23/06,dal 23 al 30/06,dal 30/06 al 07/07,dal 14 al 21/07,dal 28/07 al 04/08,dal 25/08 al 01/09,dal 01 al 08/09:SCONTO DEL 50% SUL 3° E 4° LETTO.

A RICHIESTA QUOTE SPECIALI PER GRUPPI.

CONVENZIONI ANNO 2007

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

AGENZIA VIAGGI TURI-TURI de IL MIGRATORE Srl

Via San Vincenzo de Paoli,13

24023 CLUSONE(BG)

Tel.0346 22800 cel.3939567723

Tour in Pulmann Italia-Capitali Europee. Soggiorni Marini Italia,Spagna,Croazia

SCONTO DEL 14% TUTTO L'ANNO SU TUTTI I PRODOTTI

****Promozione Bimbi Gratis****

Per maggiori informazioni visitare sito:www.turituri.com

**FINO A QUESTO
PUNTO TUTTO
GIUSTO COME A
GIUGNO**

SOLUZIONE GIOCHI ENIGMISTICI

S	I	L	O	N	E	■	T	A	L	E	A
U	S	A	R	E	■	A	R	N	E	S	E
L	E	T	E	■	U	R	A	N	I	A	■
C	O	I	■	A	S	I	N	O	■	U	G
I	■	C	A	R	C	A	S	S	A	■	R
S	T	E	R	M	I	N	I	O	■	V	A
■	E	■	C	A	R	O	L	■	F	E	Z
P	R	I	O	R	E	■	V	E	R	R	I
L	E	A	L	E	■	S	A	L	A	M	E
A	N	N	A	■	F	E	N	I	C	E	■
I	C	■	I	L	A	R	I	A	■	E	S
D	E	M	O	N	I	■	A	S	T	R	O

C	D	■	S	O	P	P	R	E	S	S	A
R	A	S	■	P	A	R	I	N	I	■	G
I	K	■	D	E	T	E	S	T	A	T	O
C	A	V	■	R	E	S	T	I	■	E	S
■	R	E	P	A	R	T	O	■	A	R	T
■	■	T	I	N	N	I	R	E	■	Z	O
■	P	O	R	T	O	G	A	L	L	O	■
D	A	■	R	E	S	I	N	E	■	■	C
O	R	B	O	■	T	O	T	O	■	E	I
G	I	U	■	D	E	S	I	N	A	R	E
■	D	O	V	E	R	E	■	O	R	E	L
R	E	N	I	S	■	■	■	R	A	S	O
A	■	A	M	E	R	I	C	A	N	I	■
M	C	■	I	R	E	N	E	■	C	A	P
P	I	A	N	T	A	■	R	A	I	■	O
A	D	D	I	O	■	D	O	M	A	N	I