

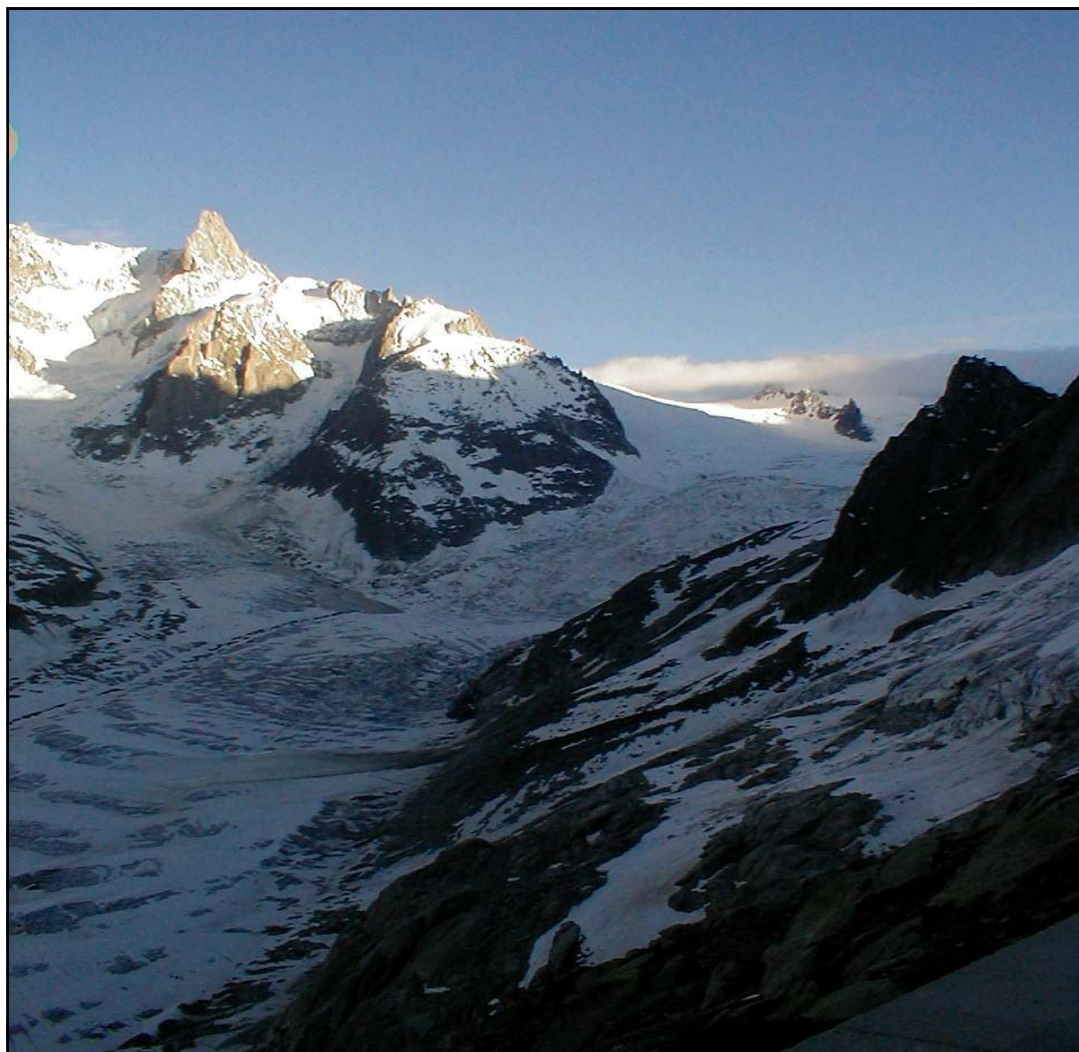


Il Giornalino

DICEMBRE 2008

ANNO XIII

NUMERO 59



TRIMESTRALE CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE
Riservato ai soci "CRAL" Indirizzo Web: www.cralrho.net E-mail: cralrho@libero.it
Stampato in proprio



IL GIORNALINO

CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE
Riservato ai soci "CRAL" Indirizzo Web: www.aogarbagnate.lombardia.it/cral_rho E-mail: cralrho@libero.it
Stampato in Proprio

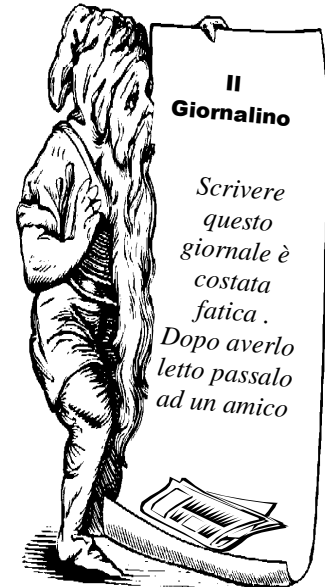
DICEMBRE 2008

ANNO XIII NUMERO 59

In questo numero

Sommario:

<i>Editoriale</i>	2
<i>Fiocchi di neve</i>	3
<i>Iridologia</i>	4-5
<i>Vivo</i>	6
<i>Comunicazione</i>	7
<i>Parchi e sport nell'hinterland milanese</i>	8-9
<i>Cruciverba</i>	10
<i>Pacco Natalizio</i>	11
<i>Info Web - Iscrizione al CRAL</i>	12
<i>Cucina</i>	13-17
<i>Novità cellulari</i>	18-19
<i>Cruciverba</i>	20
<i>Bridge</i>	21
<i>Fotografia</i>	22
<i>Clasifica Pesca</i>	23
<i>Spettacolo teatrali e concerti</i>	24-25
<i>Attività 2009</i>	26
<i>Convenzioni</i>	27-30
<i>Soluzioni Giochi</i>	31



AUGURI



La Redazione

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

*Quota Mille !!!*

Cari soci ben trovati.

In questo editoriale vogliamo lanciare uno slogan: "Quota mille!"

Questa è la quota di iscritti che il direttivo vorrebbe raggiungere nell'anno di attività 2009.

Forse un sogno?. Noi non lo pensiamo. In questi anni il numero dei nostri soci è sempre aumentato; adesso siamo già 980, quindi contiamo su di voi per raggiungere la faticosa quota 1000.

Soltanto se voi soci promuoverete ai non iscritti il nostro sodalizio potremo farcela. Come sempre riteniamo la vostra collaborazione fondamentale.

Come potete vedere il nostro grafico, Luciano Rossetti, ha composto una nuova versione cartacea del notiziario; dopo l'aggiornamento e il miglioramento del nostro sito ora anche il Giornalino cambia aspetto. Ricordiamo che indicazioni e suggerimenti saranno graditi.

Passiamo a parlare dei tre appuntamenti del ricco programma che il mese di dicembre ci propone.

Prima di tutto la distribuzione del tradizionale pacco natalizio. In secondo luogo la festa sociale del 12/12 in cui saranno premiati i soci andati in pensione nell'anno 2007. Infine, una iniziativa a cui noi teniamo molto: "I giorni della solidarietà".

Purtroppo il calendario ci ha penalizzato e quest'ultima troverà la sua realizzazione solo nel giorno del 9/12; ma questo non impedirà ai nostri soci di fare una "capatina" nella sede espositiva del P.O. per curiosare un po' e sostenere, per quanto possibile, le associazioni che si presenteranno.

Guardando all'anno 2009 troviamo un appuntamento molto importante, anzi fondamentale per la vita del nostro sodalizio: le elezioni del nuovo direttivo.

Facciamo subito un appello a tutti i soci: chi ha voglia di impegnarsi lo faccia senza timore. Ricordate che per far parte del direttivo non occorrono doti particolari ma solo un po' di disponibilità e voglia di mettersi in gioco.

Quindi, non abbiate paura, uscite dal guscio, buttatevi in questa nuova avventura !

Questo è tutto.

A tutti voi e ai vostri cari il Direttivo augura Buon Natale e Buone feste.





Dicembre 2008

Il Giornalino

Fiocchi di Neve

Anno XIII Numero 59

Poesia a cura di Attilia Villa Rianimazione P.O. Rho

*Fiocchi di neve leggiadra
rivestono di manto setoso
la brulla campagna.
Piccoli pettirossi gorgheggiano
nel tiepido sole d'inverno
e i giorni
si susseguono nell'armonia del tempo.
E nella strada
dolce melodia di zampogne
ad annunciare la magica notte.
Profumo di castagne arrostate
di vino bollente
e il sorriso delle persone
a dimenticare per qualche istante
la faccia oscura della vita.
E nella notte
cielo trapuntato di stelle tremolanti
che,
come fiaccole,
rischiarano il cammino
e attendono l'alba del nuovo giorno.*





Il Giornalino

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

L'iridologia è una tecnica che permette attraverso l'esame della parte anteriore dell'occhio, la parte colorata, detta appunto iride, di valutare lo stato di salute del soggetto esaminato.

Si avete letto bene, ho scritto stato di salute perchè attraverso una visita iridologica si può capire quali sono i punti deboli del nostro organismo e la presenza di eventuali blocchi o deficienze nei sistemi di depurazione del nostro organismo e l'eventuale predisposizione di alcuni organi a sviluppare malattie.

Scopo dell'iridologia è di mantenere in uno stato di efficienza e salute il nostro organismo.

Non invasiva, l'analisi delle due iridi attraverso la sola esplorazione mediante iridoscopio consente di raccogliere informazioni non solo sull'ereditarietà (i segni iridologici dei nostri avi sono rappresentati sulla nostra iride destra) ma anche su predisposizioni ed antecedenti stati patologici del nostro organismo.

Si tratta di una diagnosi "presintomatica" fatta cioè molto prima che il disturbo possa manifestarsi. Si potrà valutare lo stato di salute della persona nel suo insieme, non solo di organi importanti come cuore, fegato, polmoni, ma anche la presenza od il possibile sviluppo di turbe della sfera psichica, emozionale.

La storia dell'iridologia si perde nell'antichità, nei papiri medici dell'antico Egitto compaiono dei riferimenti all'analisi dell'occhio in relazione con certe malattie.

L'iridologia moderna nasce ufficialmente nel 1886 quando un medico ungherese, il Dott. IGNAZ VON PECZELY, pubblica la prima topografia dell'iride con la rispettiva localizzazione dei diversi organi del corpo.

La leggenda narra che il medico ungherese catturò nel giardino di casa un gufo, questi nel tentativo di fuggire si ruppe una zampa e Von Peczely notò immediatamente che sull'iride del gufo comparve una macchia. Da qui nacquero le sue curiosità ed osservazioni per l'iride fino alla elaborazione appunto di una mappa iridologica.

L'iride può essere divisa in diverse zone, come il quadrante di un orologio.

Troviamo 12 settori di cerchio e 7 zone concen-

triche, ognuna di queste zone corrisponde ad una parte del nostro corpo e ai suoi organi.

Nella parte superiore sono rappresentati il cervello, gli organi della testa come occhi, orecchi, e del collo come la tiroide, il cuore ed i polmoni.

Nella parte inferiore troviamo arti inferiori, reni, apparato genitale.

Ogni segno che appare sull'iride fornisce notizie sull'organo interessato e sul tipo di disturbo che può coinvolgerlo.

L'iride di destra, come accennato in precedenza, fornisce notizie sul patrimonio genetico, è l'espressione dell'ereditarietà del soggetto.

L'iride di sinistra invece è la "nostra" iride ed i segni in essa presenti sono in relazione con il nostro organismo, il nostro stile di vita che inevitabilmente si ripercuote sul nostro stato di salute.

L'iride è a tutti gli effetti un viscere ed è l'unico viscere del nostro corpo "esposto" ad una osservazione diretta e ad un esame delle sue funzioni e della sua dinamica.

Si tratta di una membrana costituita da muscoli, fibre, vasi sanguigni e nervi.

Osservando l'iride si apprezza il suo colore, dato dalla presenza o meno di cellule cromatofore, e la presenza di segni che appaiono come degli ideogrammi e come tali si lasciano leggere ed interpretare.

I segni possono essere strutturali (o congeniti) ovvero presenti dalla nascita, sono segni immutabili nel tempo e sono le lacune, le cripte e le zone di minus.

Vi sono poi i segni acquisiti come macchie e pigmenti che possono presentarsi nel corso della nostra vita in relazione a stati patologici, oppure di intossicazione alimentare od ambientale.

Questi segni sono reversibili vale a dire che modificando il nostro stile di vita possiamo "depurare" la nostra iride.

Segue →



Il Giornalino

A cura di Giorgio e Santi—Oculistica P.O Rho

Si tratta di una membrana costituita da muscoli, fibre, vasi sanguigni e nervi.

Osservando l'iride si apprezza il suo colore, dato dalla presenza o meno di cellule cromatofore, e la presenza di segni che appaiono come degli ideogrammi e come tali si lasciano leggere ed interpretare.

I segni possono essere strutturali (o congeniti) ovvero presenti dalla nascita, sono segni imm modificabili nel tempo e sono le lacune, le cripte e le zone di minus.

Vi sono poi i segni acquisiti come macchie e pigmenti che possono presentarsi nel corso della nostra vita in relazione a stati patologici, oppure di intossicazione alimentare od ambientale.

Questi segni sono reversibili vale a dire che modificando il nostro stile di vita possiamo "depurare" la nostra iride.

Tutto ciò che, geneticamente parlando, i nostri avi ci hanno tramandato è scritto sulla nostra iride destra che pertanto rappresenta predisposizioni genetiche e debolezze costituzionali. Da un punto di vista psicosomatico o se vogliamo seguendo l'iridologia cosiddetta spirituale, la parte destra

rappresenta il maschile, i rapporti con il padre, l'autorità ed il mondo del lavoro.

La parte sinistra rappresenta il femminile, i rapporti con la madre e con il mondo spirituale.

Soffermendosi sullo sguardo di una persona ed eseguendo un attento esame iridologico possiamo trovare la conferma che gli occhi non mentono mai.

P.S. Nel Giornalino web potrete trovare la topografia dell'iride e le macchie dell'iride.





A cura di Mario Villa CUP P.O Rho

Ho ascoltato le più soavi melodie
e ora vivo nell'assoluto silenzio
ho proferito i più memorabili discorsi
e ora mute tacciono le mie labbra
ho ammirato le terre più favolose
e ora accecati sono i miei occhi
ho scalato le vette più vertiginose
e ora paralizzate giacciono le mie membra
ho respirato l'aria più pura
e ora una macchina muove i miei polmoni
ho nuotato nei più limpidi tra i mari
e ora solo l'onda di questo lenzuolo mi avvolge
ho bevuto alle più cristalline sorgenti
ho assaporato i più succulenti tra i cibi
e ora un sondino mi nutre e mi disseta
ho stretto tra le braccia belle donne di ogni terra
e ora amorose infermiere spugnano il mio corpo inerte...

vivevo allora
oggi vivo
e quando
in nome di una falsa pietà
citando mie supposte volontà
staccherete le flebo e spegnerete l'interruttore
vivrò
(un giorno dettava la mente
il cuore senza tempo)
e vi osserverò libero liberare la stanza
mia casa nella quale lunghi anni ho abitato
e leggerò nei vostri cuori
e vedrò sui vostri volti
dove il dolore e dove il sollievo
dove il pianto e dove il sorriso
dove la soddisfazione e dove l'amore
e scorgerò nei vostri occhi
dove la liberazione e dove la tristezza di un addio...

non piangete per me
io vivo vi attendo
sorelle e fratelli miei...



CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE *15° Festa Sociale*



VENERDÌ 12 DICEMBRE 2008 ORE 20:30
CENA BUFFET ALLA DISCOTECA FELLINI
Via Roma, 26 Pogliano Milanese



MENU' Royal Buffet

Cocktail di benvenuto per tutti i partecipanti

torte salate vegetariane - insalata pizzarda - verdure grigliate
verdure al vapore - insalata tropicale - spiedini pomodoro mozzarella insalata di far-
ro con pomodoro basilico e mozzarella - affettati misti salame felino – coppa – bresa-
ola - prosciutto crudo – speak - pizze e focacce assortite - frittate varie

pasta con pomodorini pachino rucola e scaglie di grana (primo freddo)
pasta alle verdure (primo caldo) pasta con sugo di noci (primo caldo)
prosciutto crudo e melone – caprese - salmone affumicato
polipo con patate - fagioli e gamberi con pomodorini pachino
Dadolata di vitello - Dadolata di mortadella
Spiedini caraibico (ananas gamberetti)

Buffet con composizione di frutta di stagione
Buffet allestito con caramelle e cascata di cioccolato

Vino – acqua - coca cola

FINO ALLE ORE 23:00 SERATA PRIVATA CON DEEJAY A DISPOSIZIONE
DOPO TALE ORA IL LOCALE DIVENTA PUBBLICO PER TALE MOTIVO

- Nel prezzo è compreso il parcheggio e il guardaroba
- Soci € 10,00, - NON SOCIO , ACCOMPAGNATO DA UN SOCIO € 25,00
- Le persone interessate devono presentarsi muniti di tessera sociale. Le iscrizioni si ricevono da 3 al 28 novembre 2008 presso :
- Presidio Ospedale di rho : Chicco Zucca P.S tel 3200—Toniy Paladini Officina tel 3740
- Per il presidio di Passirana : Carrannante Antonio Officina tel 4489 Geraci Angelo
- tel 3921873907

S'invitano tutti i socia partecipare numerosi

*Si ricorda che per accedere alla festa bisogna esibire il biglietto rilasciato-
to al momento dell'iscrizione . Non saranno fatte eccezioni di nessun tipo*



A cura di Cristina Campanello centro Alzheimer Passirana

Diamo dei numeri.....

- la "cubatura" complessiva di verde dei parchi milanesi è 10.788.350 mq;

Hyde Park di Londra è 2.530.000 mq mentre Central Park di New York è 3.400.000 mq. Il Parco Nord, l'area cittadina verde più estesa di Milano, è 3.200.000 mq .

Il Parco delle Groane, che ci interessa da vicino, ha un'estensione di 34.000.000 mq ed è grande come 10 volte il Central Park di New York! Qual'è la considerazione che sorge spontanea? Abbiamo noi cittadini la reale conoscenza di quale immenso patrimonio di aree verdi ci circonda? Perché non riusciamo a percepire, in termine di beneficio e utilità, tale ricchezza? Possiamo arricchire la nostra vita, anche in termine di salute sfruttando (in modo consapevole) questo bene prezioso tramite l'attività sportiva nei parchi? La risposta è ovviamente SI, ma il compito delle associazioni volontarie (www.runninginthepark.com, www.parks.it), degli enti dei parchi e delle istituzioni (www.parcogroane.it, www.comune.garbagnate-milanese.mi.it) è quello di promuovere e sensibilizzare il cittadino. Il fine ultimo è quello di ripopolare i parchi "liberandoli" da pregiudizi, molte volte giusti, riguardanti la sicurezza e la pulizia delle aree verdi stesse. Una risposta concreta può arrivare dalla pratica del running (www.runnersworld.it) a livello amatoriale e con scopi puramente salutistici. I benefici dell'attività fisica della corsa sono indiscutibili, così come può diventare lo strumento fondamentale per avvicinare ulteriormente nuove persone all'interno delle aree verdi in modo responsabile e nel pieno rispetto dell'ambiente circostante. A titolo esemplificativo l'associazione Runninginthepark ha "mappato" due circuiti all'interno dell'area della periferia Nord di Milano che ci interessano da vicino e potrebbero esserci utili per un pò di running quotidiano!

Parco Il Bosco di Garbagnate Milanese

Descrizione:

Il parco "Il Bosco" sorge a Garbagnate Milanese nella periferia Nord di Milano e ha un'area di 78.000 mq. Si arriva facilmente dall'autostrada Milano Laghi in direzione Laghi uscita Arese. Poi si prosegue a sinistra costeggiando l'ex Alfa Romeo di Arese. Si segue la strada direzione Bariana e dopo il ponte si trova facilmente il parco sulla sinistra. L'area del parco è molto interessante e luminosa immersa nel verde di un comprensorio che si estende anche verso il Campo sportivo di Garbagnate Milanese. Il percorso è l'ovale dalla parte sinistra della strada (per chi arriva da Milano) ed è composto da un percorso molto semplice che si sviluppa integralmente seguendo la stradina principale del parco stesso. "Il Bosco" è "popolato" da runners abituali ed è stato misurato (odometro + GPS) in 567 metri. Ovviamente tale misura non permette lo svolgimento di competizioni essendo non moltiplicabile il giro di 567 metri in alcun chilometraggio da "race"; tuttavia non si è ritenuto "snaturare" il percorso stesso in quanto molto originale così com'è e i runners che si esercitano preferiscono correre sul sentiero principale.

Partenza: dove si vuole! Basta prendere un punto di riferimento tra i tanti presenti. Per chi è adatto: è un parco "free running" perciò è adatto a tutti soprattutto ai runners amatoriali. Il runner più "esasperato" non ama una misura "ibrida" come quella dei 567 metri .



Segue →



A cura di Cristina Campanello centro Alzheimer Passirana

Parco delle Groane

Descrizione: il Parco delle Groane è una area protetta regionale che si estende per oltre 3.400 ettari all'interno della grande metropoli nord milanese. Il Parco Regionale è stato istituito nel 1976, per volontà dei Comuni e della Regione Lombardia, e dal 1984 dispone di un piano territoriale che disciplina l'uso delle aree. I Comuni interessati sono: Arese, Barlassina, Bollate, Bovisio Masciago, Ceriano Laghetto, Cesano Maderno, Cesate, Cogliate, Garbagnate Milanese, Lazzate, Lentate sul Seveso, Limbiate, Misinto, Senago, Seveso, Solaro. In particolare, il Consorzio Parco Groane ha realizzato una rete di piste ciclabili, che consentono di immergersi nel verde e praticare attività sportive come il running.

Partenza: Interessante è il percorso delimitato dall'area ciclabile in prossimità dell'azienda Agrituristica "Il Sentiero" a Cesate. Si arriva agevolmente percorrendo la strada provinciale da Cesate a Solaro e ci si immette su una strada non asfaltata sulla destra in prossimità del centro sportivo comunale di Cesate. Il percorso si snoda nel Parco delle Groane (parte Sud) fino al confine di Garbagnate Milanese (Via dei Pioppi) per un totale di 3km (andata).

Per chi è adatto: è adatto a tutti i tipi di runners, ma sicuramente interessante questo percorso molto ben segnalato in quanto si può "costruire" un'andata/ritorno di 6km esatti.





A cura di Carmen Lazzaro P.O. Passirana

Cruciverba crittografato

¹ P	² O	³ R	⁴ C	⁵ I	⁶ N	² O	,
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---

7	2	8	9	10	2
---	---	---	---	----	---

DEFINIZIONE: Tipi di funghi:

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



Dicembre 2008

Il Giornalino

Pacco Natalizio

Anno XIII Numero 59



Cari soci, il Consiglio Direttivo, in occasione delle festività Natalizie, ha predisposto, come ogni anno, il tradizionale pacco dono a favore di tutti i soci.

La distribuzione avverrà nei giorni 10-11-12 Dicembre, secondo le seguenti modalità:

Dipendenti del P.O. di Rho, servizi territoriali ASL ex dipendenti pensionati
**PRESSO LA SEDE ESPOSITIVA DEL CRAL, PIANO TERRA
FRONTE INGRESSO PEDIATRIA, DA MERCOLEDI' 10
A VENERDI' 12 DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 14:00**

Dipendenti del P.O. di Passirana, ASL Passirana, P.O. di Garbagnate
**PRESSO LA SALA CONSIGLIARE DA
MERCOLEDI' 10 A GIOVEDI' 11
DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 15:00**

**I PACCHI CHE ENTRO IL TERMINE STABILITO NON VENISSERO
RITIRATI VERRANNO DATI IN BENEFICENZA**

Nell'occasione si potrà rinnovare l'iscrizione al CRAL, restituendo il modulo predisposto. Le iscrizioni proseguiranno fino al 6 Febbraio 2009 dopo tale data si potranno iscrivere solo i nuovi assunti.

Le iscrizioni si ricevono presso
P.O. di Rho Laboratorio Urgenza da Roberta Grassini
P.O. di Passirana ex Protocollo da Fabio negli orari di servizio.

Con l'occasione si porgono i migliori
Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.
Il Consiglio Direttivo





VOGLIAMO RICORDARE A TUTTI I LETTORI CHE NEL NOSTRO SITO SI PUO' TROVARE IL GIORNALINO IN FORMATO WEB.

IL PERCORSO E' IL SEGUENTE:

ENTRARE NEL SITO AZIENDALE TRAMITE IL COMPUTER DI REPARTO OPPURE DELL'UFFICIO;

CLICKARE NELLA TENDINA CON SCRITTO "SCEGLIERE L' AREA O LA SEZIONE DA VISUALIZZARE";

SCEGLIERE "C.R.A.L. AZIENDALI";

CLICKARE SUL PULSANTE ARANCIONE POSTO A FIANCO DELLA TENDINA CON RIPORTATO "VAF";

CLICKARE SULLA SCRITTA "COLLEGAMENTO AL SITO CRAL DEL RHODENSE";

DOPO L' APERTURA DELLA PAGINA WEB DEL NOSTRO CRAL, CLIKCARE SU "ENTRA" E VI TROVERETE SULLA HOME PAGE DEL SITO.

A QUESTO PUNTO SI PUO' ENTRARE NELL' AREA DI ATTIVITA' CHE TI INTERESSA.

SONO APERTE LE ISCRIZIONI AL CRAL PER IL 2009 CON LE SEGUENTI MODALITA':

CONSEGNARE IL MODULO PREDISPOSTO COMPILATO IN OGNI SUA PARTE, LA TRATTENUTA DI € 17 VERRA' EFFETTUATA DALL'AMMINISTRAZIONE, DIRETTAMENTE DALLA BUSTA PAGA.

LE ISCRIZIONI SI POTRANNO FARE AL RITIRO DEL PACCO NATALIZIO E INSEGUITO FINO AL 6 FEBBRAIO 2009.

**A RHO PRESSO:
LABORATORIO URGENZE (Grassini Roberta)**

**A PASSIRANA PRESSO
DA FABIO EX PROTOCOLLO c/o UFF. PERSONALE h. 13.00 – 15.30.**

SI POTRANNO ISCRIVERE OLTRE QUESTE DATE, SOLO I NUOVI ASSUNTI IN SERVIZIO.

Il Consiglio Direttivo



A cura di Marco Bassi Pediatria P.O Rho

Con l'arrivo dell'inverno nella cultura contadina giungeva il momento di uccidere il maiale, grande risorsa per tutta la stagione fredda, dispensatore con il suo grasso di una formidabile quantità di calorie che in tempi passati, quando il riscaldamento centralizzato non era noto e gli spostamenti erano per lo più fatti a piedi, non erano certo nocive come oggi. Per alcuni anni il maiale venne quasi demonizzato e pressoché bandito dalle mense forse un po' troppo snob, ma negli ultimi tempi più razionali metodi di allevamento hanno permesso un grande ritorno di questa carne sulle nostre tavole.

A nobilitarne l'immagine e a tesserne le lodi ci si è messa, del resto, anche la letteratura.

Un antico proverbio emiliano dice: "Il maiale è come la musica di Verdi: non c'è niente da buttar via". Una famosa opera di Giulio Cesare Croce (conosciuto soprattutto per il suo Bertoldo) si intitola "*L'Eccellenza e il trionfo del porco*".

Stanno a significare l'importanza e il fascino che ha avuto sempre il maiale nella storia della nostra gastronomia, da oltre duemila anni.

Ha preso il nome dalla dea Maia, figlia di Atlante e madre di Mercurio, cui veniva sacrificato. Per secoli è stato considerato animale sacro. Addirittura si giurava sul porco per mantenere fede ai patti. Ha interessato e ispirato centinaia di storici del gusto, dell'economia, dell'alimentazione ma anche scrittori, poeti. Per citarne soltanto alcuni, ricordiamo che Lucrezio nel "*De Rerum Natura*" canta i "piaceri anche gastronomici", Plinio il Vecchio decanta almeno cinquanta sapori diversi del maiale, il più famoso cuoco e scrittore romano, autore del "*De Coquinaria*", Apicio, esalta gli "zampetti di porco pieni" e le infinite pietanze raffinatissime e saporitissime a base di carne di maiale, i banchetti di Trimalcione sono un trionfo di porchette, prosciutti e salsicce.

Dal Rinascimento ai giorni nostri i poemi con elogi al maiale e ai prodotti da esso derivati sono molteplici: dalla "*Salameide*" agli "*Elogi del Porco*" dell'abate Giuseppe Ferrari di Castelvetro, segretario di casa Rangoni, alle terzine di Tigrinto Bistonio che nel 1761 esalta i cotechini assaggiati in un pranzo modenese, ai componimenti poetici

del Carducci che, quando faceva visita a Modena, nel suo negozio di fiducia, il "salumaio" Grosoli lo accoglieva con "un branco di maialini vivi in vetrina", alle numerose lettere del gourmet Gioacchino Rossini indirizzate al suo fornitore modenese di carne di maiale per "implorare" la pronta spedizione a Parigi di vivande modenesi, alle opere di Emile Zola che ammoniva "se volete allegria, mangiate in modenese" ricordando che lo zampone dà gioia a un animo triste.

Anche se con momenti d'ombra (per lungo tempo è stato considerato vivanda di recupero e cibo povero; si definiva il "salvadanaio dei poveri" che esorcizzava lo spettro della fame), la bellezza, il fascino e l'utilità del maiale sono stati riconosciuti ed esaltati, negli ultimi duemila anni, fino all'apoteosi celebrativa, avvenuta una decina d'anni fa a Reggio Emilia con il Festival del porco che ha contribuito a riscoprire e valorizzare questo grande e generoso amico dell'uomo, anche se l'uomo spesso non gli è stato riconoscente. È sufficiente leggere don Nazareno Fabbretti nel suo libro di dialoghi tra l'uomo e i vari animali e Anton Germano Rossi che nelle sue contronovelle fa parlare anche il maiale (tra l'altro si legge: "Strano animale l'uomo! Mi glorifica cucinandomi in duecento e più maniere e mi usa come termine vigliaccamente offensivo nelle sue imprecazioni"). Sempre si sono riconosciute le eccellenti doti e caratteristiche delle carni suine che, più di altre, forniscono la tianina, la vitamina B1, che tanto influisce sull'attività mentale e psichica, la riboflavina, la vitamina B2 essenziale per la crescita.

Già i grandi medici dell'antichità (da Galeno a Cornelio Celso, Caio Plinio, Dioscoride ecc.) riconoscevano l'importanza della carne suina, che è nutriente e ricca di vitamine, di facile digeribilità, altamente ricca di proteine, si presta a una lunga e igienica conservazione (Varrone ricorda che i soldati romani partivano per le lontane e lunghe campagne militari con grandi quantità di carne suina salata e con prosciutti provenienti dalla florida pianura padana. Marco Cesare Nannini, nel 1511, ricorda che gli abitanti di Mirandola di Modena

Segue →



A cura di Marco Bassi Pediatria P.O Rho

hanno resistito all'assedio delle truppe di papa Giulio II ricorrendo alla pelle delle zampe anteriori dei maiali).

Ma prima di arrivare ai contemporanei c'è la Cina di diecimila anni fa, visto che pare fosse stato il popolo dagli occhi a mandorla il primo a cimentarsi con l'allevamento del maiale. Non a caso proprio in Cina la carne di maiale è uno degli elementi principe della tradizione gastronomica, senza contare che l'ideogramma della lingua cinese usato per descrivere la famiglia e la casa è composto di due caratteri: il primo rappresenta il tetto, mentre nel secondo, posto sotto il tetto, è rappresentato il carattere del maiale, l'animale familiare per eccellenza che, addomesticato a beneficio dell'uomo, può girare liberamente per casa. Continuando il giro del mondo e delle culture attorno al maiale si comprende così come il tabù legato al consumo della sua carne, proprio in Cina, costituisca il maggiore ostacolo alla diffusione dell'islamismo che, nel Corano, dichiara impura e immonda la carne del maiale. Le ragioni del divieto sono approssimativamente le stesse che valgono nell'ebraismo. Il maiale è considerato un animale che mangia tutto, non divide, non ragiona e non sa distinguere, senza contare l'ambiente lurido in cui vive.

Questa visione è riscontrabile anche nel Nuovo testamento fino al momento in cui anche il maiale torna ad essere un elemento della creazione, un dono di Dio e quindi positivo. Il cristianesimo trova anche in questo aspetto uno dei valori propri di distinzione da altri culti, ed è Sant'Antonio del deserto ad esserne in un certo senso l'emblema. Questo santo infatti a Milano è chiamato Sant'Antoni del pürscell.

È a tavola, insomma, che si conosce la cultura di un popolo e allora vediamo qualche ricetta per le domeniche invernali, ricordando ciò che scriveva Pirro Giachi per esaltare le qualità gastronomiche del maiale. "Non è in terra un animale / util tanto ad ogni gente, / quanto il celebre Maiale / vero tipo del candor; / viva il porco seducente / tutto pieno di sapor".

Maiale al curry

800 g di filetto di maiale, 1 grossa cipolla, due se piccole, aglio 3 pomodori rossi e sodi, 1 cuore di sedano, 4 carota, 2 zucchine, 1 peperone verde, 300 g di fagiolini, il succo di mezzo limone, 2 mele tagliate a spicchi, 4 cucchiaini di olio di arachide peperoncino in polvere, 2 cucchiaini colmi di curry, 1 cucchiaino di cumino macinato, 1 cetriolo riso, possibilmente Basmati, sale.

Tagliate il maiale a cubetti grossolani come per uno spezzatino e metteteli in una ciotola assieme al succo di limone, mezzo cucchiaino di curry, mezzo cucchiaino di cumino macinato, sale, un pizzico di peperoncino in polvere. Lasciate marinare per un'ora. Poi scolate e fate rosolare in tegame con 4 cucchiaini di olio di arachide. Durante la rosolatura, che deve essere lunga (circa 20 minuti) e a fuoco basso, unite un altro mezzo cucchiaino di curry.

Quando il maiale è di un bel colore ambrato scuro, toglietelo dal tegame e tenetelo da parte.

Nel fondo di rosolatura fate appassire per 10 minuti la cipolla tritata irrorando con il liquido della marinatura. Quindi unite l'aglio tritato, i pomodori pelati e tagliati a tocchetti e il maiale rosolato. Fate stufare tutto per altri 20 minuti bagnando con l'acqua bollente che serve. Aggiungete tutte le altre verdure, il cuore di sedano, i fagiolini e il peperone a tocchetti, zucchine e carote a rondelle, le mele a spicchi, e un altro mezzo cucchiaino di curry.

Aggiustate di sale e continuate a cuocere fino a quando la carne non sarà tenera (circa altri 20 minuti), unendo l'acqua necessaria a mantenere abbondante il sugo dell'umido. Un paio di minuti prima di togliere dal fuoco, aggiungete l'ultimo mezzo cucchiaino di curry e l'altro mezzo cucchiaino di cumino macinato.

Ricoprite il piatto di portata con fettine sottilissime di cetriolo e servite con riso bollito o al vapore, meglio se di varietà Basmati.

Segue →



A cura di Marco Bassi Pediatria P.O Rho

Arrosto di maiale con le mele

1000 G Lonza Di Maiale, 2 Mele Verdi, 2 Cucchiari Zucchero Di Canna, 4 Chiodi Di Garofano, 1/2 Cucchiaio Senape In Polvere, 10 Grani Pepe Nero, 1 Bicchiera Brodo Vegetale, 2 Bicchieri Vino Rosso, Olio D'oliva, Sale.

Salate e pepate leggermente la carne, arrotolatela, legatela con lo spago bianco da cucina e fatela rosolare in un tegame con due cucchiari d'olio caldo. Nel frattempo portate a ebollizione il vino e il brodo con i chiodi di garofano, la senape, lo zucchero, il sale e i grani di pepe pestati.

Togliete la carne dal recipiente, adagiatela in una pirofila, salate e pepate. Disponete tutt'intorno le mele sbucciate e tagliate a cubetti. Irrorate con il vino caldo, coprite con la carta d'alluminio e mettete in forno preriscaldato a 200 gradi.

Dopo 20 minuti abbassate a 180 gradi e cuocete per circa un'ora bagnando spesso l'arrosto con il sugo di cottura. Quando manca un quarto d'ora allo scadere del tempo, togliete la carta d'alluminio e proseguite la cottura a recipiente scoperto. Ritirate, sgocciolate la carne e lasciatela riposare.

Passate la salsa al colino schiacciando bene le mele con un cucchiaio e poi fatela ridurre a fiamma vivace per ottenere un composto caramellato; regolatelo il sale e il pepe. Eliminate lo spago dalla carne, tagliatela a fettine, disponetele sul piatto da portata e nappatele con la salsa calda.

Vini di accompagnamento: Dolcetto D'Acqui DOC, Cesanese Di Olevano Romano DOC.

In alternativa

Arrosto di maiale con limone caramellato

1000 G Lombo Di Maiale Disossato, 2 Cucchiari Rosmarino Tritato, 1 Bicchiera Vino Bianco Secco, 50 G Zucchero, 1/2 Bicchiera Succo Di Limone, 1 Limone, 1 Cucchiaio Brandy, Sale.

Con un coltellino praticate sulla carne, nel senso delle fibre, alcune incisioni e inserite in ognuna un pizzico di rosmarino tritato consumando soltanto un cucchiaio dei due indicati.

Adagiate il lombo in un recipiente dai bordi alti, versatevi il vino e cospargete con il resto del rosmarino. Lasciate marinare in luogo fresco per 2 ore girando ogni tanto.

Sgocciolate la carne, legatela con lo spago bianco da cucina, mettetela in un tegame e ponete in forno preriscaldato a 230 gradi per un quarto d'ora. Poi abbassate a 180 gradi. Dopo mezz'ora bagnate l'arrosto con il liquido della marinata, salate e pepate. Continuate la cottura per circa un'ora.

Intanto fate sciogliere lo zucchero nel succo di limone e nel brandy. Ritirate la carne dal forno.

Con un cucchiaio eliminate il grasso di cottura e versate sull'arrosto la miscela di limone.

Ponete di nuovo in forno a 180 gradi e continuate a bagnare la carne ogni 10 minuti con il suo sugo.

Il caramello deve addensarsi e l'arrosto diventare lucido e scuro. Togliete dal forno.

Aspettate qualche minuto, eliminate lo spago, tagliate la carne a fette, passatele su un piatto da portata, contornate con fettine di limone e nappate tutto con la salsa di cottura.

Vini di accompagnamento: Valcalepio Rosso DOC, Colli Bolognesi Merlot DOC, Romagnano Rosso VdT Del Lazio.

Stinco di maiale al forno

1 stinco per ogni commensale, rosmarino, salvia, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, olio extravergine d'oliva.

Tritate tutte le erbe grossolanamente. Lavate e asciugate lo stinco di maiale e rotolatelo nel mix di erbe. Riporre lo stinco di maiale in una terrina cospargetelo con un pò d'olio e fatelo riposare in frigo per qualche ora. Fate imbiondire uno spicchio d'aglio in una padella e fate rosolare lo stinco per qualche minuto da entrambe i lati. Quando lo stinco sarà ben rosolato, adagiarlo insieme al fondo di cottura in una teglia da forno, versare dell'olio su tutta la teglia e infornate a 180° per 1 ora e 30 circa. Io ho infornato lo stinco insieme alle patate.

Segue →



A cura di Marco Bassi Pediatria P.O Rho

Girare lo stinco a metà cottura.

Portare in tavola lo stinco di maiale al forno insieme alle patate sabbiose

Patate sabbiose

1 kg patate, 1 cucchiaio di farina, 3 cucchiaini d'olio, 4 cucchiaini di pane grattugiato, 3 rametti di rosmarino, salvia, sale, pepe.

Preparare un trito con rosmarino, salvia, pangrattato e pepe.

Far bollire una pentola d'acqua con disciolto un cucchiaio di farina e uno d'olio.

Pelare e tagliare le patate a spicchi piuttosto grossi e appena l'acqua sarà in ebollizione, tuffare dentro gli spicchi di patate. Sbollentare le patate per 4 minuti. Scolare le patate e disporle su una teglia da forno. Spolverizzare il trito di erbe e pangrattato sulle patate. Mescolare le patate, cospargerle con un filo d'olio e infornare a 180° per 30 minuti circa. Girare le patate sabbiose di tanto in tanto durante la cottura. Appena le patate sabbiose saranno belle dorate, toglietele dal forno, salatele e servitele in tavola.

Trippa di maiale al Cialdetto

Lessare un chilo e mezzo di trippa di maiale dopo averla pulita molto bene e privata dei tralci di grasso, quindi tagliarla a listarelle sottili. condirla con olio extravergine d'oliva, succo di limone, una cucchiainata di pangrattato casereccio, due cucchiainate di formaggio pecorino grattugiato, maggiorana e mescolare bene. preparare una sfoglia di 30 cm di diametro, fatta con farina, olio d'oliva o strutto, sale, pepe, o peperoncino. mettere questa sfoglia in un tegame unto di strutto, rialzare un poco il bordo, disporci dentro l'impasto di trippa. coprire il tegame, lasciar cuocere in forno caldo (200°).

Ma il trionfo del maiale è, per un lombardo al mio pari, nella cassoeula ove il porco deve essere rappresentato in toto in questo piatto, dalle origini forse francesi, per quella assonanza con il cassolet, stufato di verze e maiale, o austroungariche, preparazione simile alla cassoeula ma con i lucci pescati nel Danubio. Vi darò di seguito una mia ricetta più che sperimentata e devo dire sempre con

successo

La cassoeula

Per 8 persone, 2 kg di carne, 2 piante di sedano, 4 carote, 1 cipolla bianca grossa, 4 verze private delle foglie esterne più dure, 100 g di lardo o guanciale o burro, 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 8 salamini o 16 pezzetti di luganega lunghi 5 – 6 cm l'uno.

Far bollire per almeno mezz'ora, in una pentola in acqua bollente, i piedini di maiale tagliati in sei parti, le cotenne, il codino tagliato nodo per nodo, il musetto a tocchetti e le orecchie. Le cotenne vanno precedentemente sgrassate col coltello e tagliate a strisce. Questa operazione serve a sgrassare ulteriormente queste parti di maiale. In un casseruola grande, a fuoco lento, mettere il lardo od il guanciale battuto al coltello, aggiungere un filo di olio, far soffriggere la cipolla affettata a fettine sottili e lasciarla appassire con la carota ed il sedano. Successivamente aggiungere nella casseruola le costine di maiale, la luganega tagliata a pezzetti ed i salamini. Cuocere facendo rosolare bene le carni a fuoco vivace. Aggiungere un mestolo di brodo, il brodo non dovrà essere troppo ma non dovrà mai mancare per evitare che la carne attacchi al fondo della casseruola conferendo a tutto il piatto un sapore poco gradevole, mettere il sale ed il pepe e rimescolare il tutto con un cucchiaio di legno. Quando le costine saranno ben rosolate aggiungete gli altri pezzi di carne dopo averli scolati dall'acqua. Mettere il coperchio e lasciare sul fuoco molto basso, **stare attenti a che non si attacchi sul fondo**. A parte pulire la verza, tagliarla a strisce e sbollentarla in acqua salata per 15 minuti. Quando, tastando con la forchetta, anche le parti più dure del maiale saranno divenute tenere e quindi quasi cotte aggiungere la verza nella casseruola mescolandola alla carne. Mettere il coperchio alla casseruola e far cuocere a fuoco moderato per il tempo necessario a terminare la cottura della carne.

Segue →



A cura di Marco Bassi Pediatria P.O Rho

Aggiungere il cavolo in questo modo permette di mantenerlo croccante e non intriso di grasso rendendo la cassoeula saporita ma non pesante da digerire.

Un consiglio: per evitare che i salamini o la luganega si rompano durante il rimestare della cassoeula è meglio cuocerli a parte o nell'acqua i primi o in padella la seconda e servirli a parte su di un letto di verza presa dalla casseruola della stessa cassoeula.

Servire in tavola ponendo la cassoeula in una pirofila sotto la quale verranno messi dei lumini per tenerla calda

Abbinamento del vino: Barbaresco giovane o Sfursat della Valtellina, poco indicata la Barbera e meno ancora i vini dell'Oltrepo pavese (sed gustibus non disputandum).

Va aggiunto che la cassoeula è piatto unico, sia servita con la polenta sia servita col pane e dopo di essa può arrivare in tavola solo un'insalata per "lavar la bocca" e arance e mele tipica frutta invernale.



Molti dopo la cassoeula per digerire meglio pensano che un grappino sia l'ideale, io credo sia solo buono ma per conciliare stomaco e grassi consiglio una tisana a base di erbe.

Procuratevi in una buona erboristeria una miscela in parti uguali di: Arancio amaro scorze, Finocchio frutti, Liquirizia radice, Cumino frutti, Menta

piperita, Anice stellato, Verbena odorosa

Si prepara un decotto: bollire 1 tazza di acqua con 1 cucchiaino di erbe per 3 minuti, a pentola coperta. Spegner e lasciare in infusione per altri 5 minuti, filtrare dolcificare a piacere e bere dopo i pasti.

Alla prossima



*Sito amatoriale
sulla Cultura del maiale.*



A cura di Angelo Amboldi

I tre modelli che prendo in considerazione in questo articolo sono molto più che semplici cellulari: la parte telefonica rappresenta solo una delle loro tante caratteristiche, alcune delle quali li rendono paragonabili a veri e propri computer palmari con possibilità multimediali.

In attesa del primo cellulare con sistema operativo Google Android e tastiera a scorrimento di tipo QWERTY (l'HTC G1, presentato recentemente al Mobile World Congress 2008), vediamo dunque in dettaglio tre modelli con caratteristiche interessanti, anche se non rivoluzionarie: il Nokia E71, il BlackBerry 9000 Bold (abbastanza simili per alcuni aspetti) e l'iPhone 3G.

I tre cellulari hanno in comune la connettività UMTS e HSDPA (che permette una navigazione in Internet a velocità attorno ai 3,6 Mbps), la porta USB, il Bluetooth e la possibilità d'uso in rete WiFi. Segnalo anche i prezzi ma bisogna considerare che questi modelli vengono offerti con varie agevolazioni, in base al fornitore di servizi di telefonia mobile.

Nokia E71.

- Dimensioni: altezza 114 mm, larghezza 57 mm e spessore 10 mm. Peso 126 grammi. Display: 2,36 pollici, tipo TFT (320 x 240 pixel, con 16 milioni colori, no touch screen).
- Il sistema operativo è il sempre più perfezionato Symbian (giunto alla versione 9.3).
- La messaggistica è completa: Email (quasi ai livelli delle prestazioni per cui è famoso il BlackBerry), Instant Messaging (si può scaricare la versione per Symbian del Live Messenger), MMS e SMS.
- Ha la possibilità di comandi vocali, vibrazione e vivavoce.
- Il Browser per Internet è compatibile con Html, Wap e XHTML.
- Ha un navigatore GPS integrato.
- La memoria interna è di 110 MB espandibile con Micro SD.
- L'autonomia della pila al Litio è di 240 minuti di conversazione e 400 ore di Standby.
- È un Quad Band (850/900/1800/1900).

- Ha una bella tastiera di tipo QWERTY (per qualcuno i tasti potrebbero risultare un po' piccoli).

- Fotocamera: 3,2 Megapixel (2048 x 1536 pixel), zoom digitale, flash.

- Videocamera: 320 x 240 pixel.

- Camera secondaria per videochiamata: 0,3 Megapixel.

- Ha un prezzo attorno ai 360-450 Euro.

È la mia prima scelta. Mi è piaciuto perché ha integrati gli applicativi Office (sia in lettura che in scrittura: Word, Excel e Powerpoint); in effetti ha una tastiera un po' meno comoda di quella del BlackBerry, ma l'apparecchio è veramente sottile e leggero, con un corpo metallico robusto ed elegante. La parte telefonica è ottima. La musica viene riprodotta in modo molto buono anche senza cuffie, la radio è facile da usare e sintonizza bene, le fotografie e i video sono buoni. La navigazione in Internet è veloce con l'HSDPA e molto veloce con il WiFi, limitata un po' dalle dimensioni dello schermo (peraltro nitidissimo).

BlackBerry 9000 Bold.

- Dimensioni: Altezza 114 mm, larghezza 66 mm e spessore 14 mm. Peso 133 grammi. Display: 2,5 pollici, tipo TFT (480 x 320 pixel, con 260 mila colori, no touch screen).

- Il sistema operativo è il BlackBerry OS.

- La messaggistica è completa: Email (è il suo forte), Instant Messaging, MMS e SMS.

- Ha la possibilità di comandi vocali, vibrazione e vivavoce.

- Il Browser per Internet è compatibile con Html, Wap e XHTML.

- Ha un navigatore GPS integrato.





A cura di Angelo Amboldi

- La memoria interna è di 1024 MB.
- L'autonomia della pila al Litio è di 300 minuti di conversazione e 780 ore di Standby.
- È un Quad Band (850/900/1800/1900).
- Ha una splendida tastiera di tipo QWERTY, più comoda di quella del Nokia E71.
- Fotocamera: 2 Megapixel (1600 x 1200 pixel), zoom digitale 5 x, flash; niente camera secondaria per videochiamata.
- Ha un prezzo attorno ai 400-450 Euro.

Il punto di forza del BlackBerry sono lo schermo (di una nitidezza spettacolare), la tastiera simile a quella di un normale computer (è comoda, dopo un paio di giorni di apprendimento, ma va soprattutto usata a due mani) e una trackball sensibile e la gestione della posta elettronica, veramente completa e ben studiata. La parte telefonica è buona ma non all'altezza del Nokia; la fotocamera è appena sufficiente e non si possono fare videochiamate. Musica e filmati sono riprodotti in modo perfetto. La navigazione su Internet è veloce con HSDPA e ottima in WiFi.

Apple iPhone 3G.

- Dimensioni: Altezza 115,5 mm, larghezza 62,1 mm e spessore 12,3 mm. Peso 133 grammi. Display: 3,5 pollici touch screen, tipo TFT (480 x 320 pixel, con 16 milioni colori). Niente tastiera.
- Il sistema operativo è il Mac OS X.
- La messaggistica non comprende gli MMS di base (si può utilizzarli solo scaricando un apposito programma da Internet. Io ho usato "SwirlyMMS"); Email (simile a come si è abituati ad utilizzarla su di un portatile, molto intuitiva), Instant Messaging e SMS.
- Ha la possibilità di vibrazione e vivavoce.
- Il Browser per Internet è compatibile con Html, Wap e xHtml; le dimensioni del display permettono di vedere bene anche le pagine originali di Internet, oltre alle versioni create appositamente per iPhone (ad esempio dal sito del Corriere, di Repubblica e della Gazzetta). Utilizza le Google maps.
- La memoria interna è di 8000 o 16000 MB (8-16 GB!).

- L'autonomia della pila al Litio è di 300 minuti di conversazione e 300 ore di Standby.
- È un Quad Band (850/900/1800/1900).
- Non ha una tastiera fisica: tutti i comandi, le lettere e i numeri appaiono sullo schermo quando serve, e si utilizzano con la tecnica del touch screen su tasti virtuali.
- Con la punta del dito si sfogliano le pagine e le fotografie, o si fanno scorrere le pagine più grandi dello schermo; aprendo e riunendo due dita si ingrandiscono o si riducono le dimensioni di quanto si sta osservando sul display. Si possono scaricare giochi molto belli, alcuni dei quali utilizzano il sensore di posizionamento dell'iPhone per i movimenti di oggetti e cambi di direzione. La disposizione di un'immagine passa da orizzontale a verticale semplicemente ruotando l'iPhone.
- Fotocamera: 2 Megapixel (1600 x 1200 pixel), zoom digitale, no flash.
- Videocamera: no (esistono programmi, tipo "ShowTime", che simulano la videocamera, ma molto "a scatti").
- Camera secondaria per videochiamata: no.
- Ha un prezzo attorno ai 480-600 Euro.

Con questo innovativo oggetto tecnologico tutto si svolge con il tocco di un dito sullo schermo: è una qualità originale e incredibile, che richiede solo un breve addestramento per superare la "mancanza" di tasti reali. La musica è riprodotta in modo perfetto (la gestione degli MP3 è all'altezza di quella di un iPod). I video scaricabili da Internet, quelli resi compatibili e i filmati di You Tube vengono esaltati dalle dimensioni e dalla fedeltà cromatica dello schermo, davvero grande. La navigazione in Internet è facile e veloce con il 3G; \spettacolare con il WiFi: quasi senza compromessi rispetto ad un computer portatile. La parte telefonica non è al massimo delle prestazioni di altri cellulari.

La scelta è difficile: io ho optato per il Nokia E71 più l'iPhone, non essendo stato capace di rinunciare ai pregi dell'uno e alle potenzialità dell'altro. Ma questa è un'altra storia: ognuno ha le proprie debolezze.



A cura di Crmen Lazzaro P.O Passirana

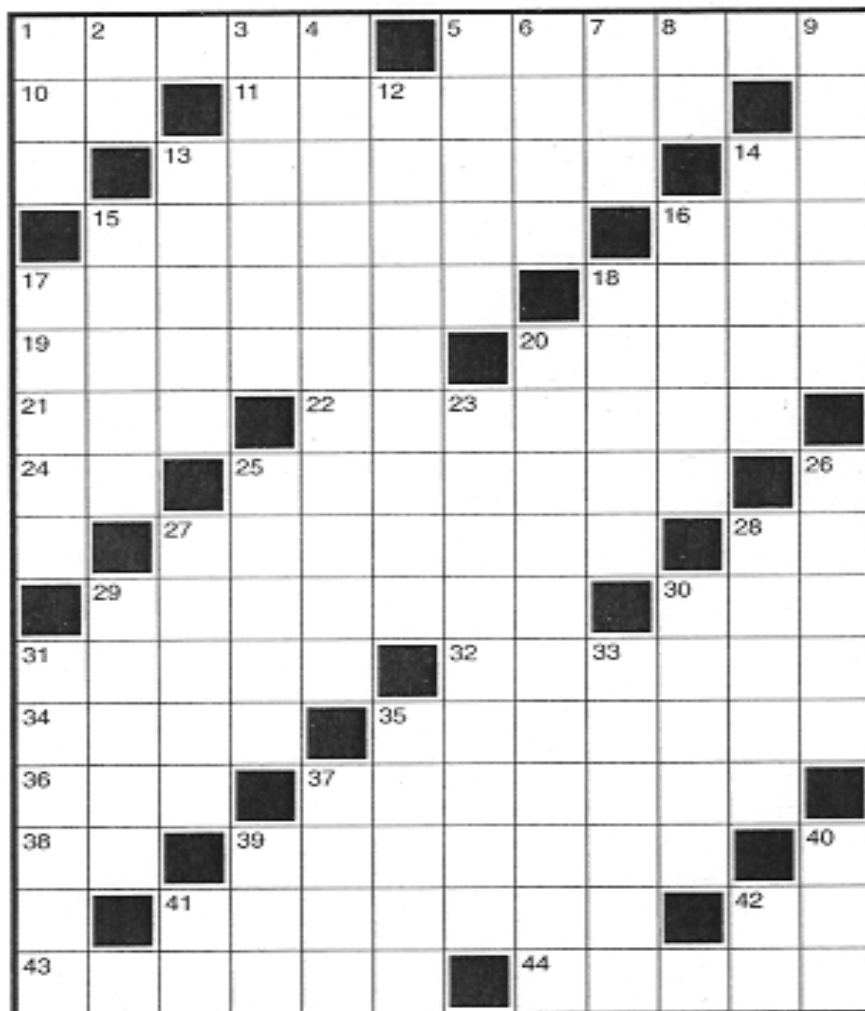
ORIZZONTALI

1. Il monte della Trasfigurazione.
5. Animale preistorico.
10. Un po' d'ordine.
11. Lo Stato di Mogadiscio.
13. Tavola... teatrale.
14. I confini della Grecia.
15. Si usa per illuminare.
16. Club Alpino Italiano.
17. Soldato del generale Lee.
18. Scrisse "I Buddenbrook".
19. Francesco politico ottocentesco.
20. Classe sociale.
21. Il violinista Ughi.
22. Egregio, illustre.
24. Le prime in società.
25. Nemmeno.
27. Rosanna della lirica.
28. Sesto.
29. Trasformare un messaggio... in numeri.
30. Canonico (abbrev.).
31. Uno dei pianeti.
32. Andare senza meta.
34. La lettera muta.
35. Danza polacca.
36. Cattiva per il vate.
37. Finemente dipinto.
38. Sigla di Como.
39. Città della Catalogna.
41. La capitale dell'Uzbekistan.
42. Sigla di Lucca.
43. Incorporeo.
44. Le isole con Lipari.

VERTICALI

1. Lo zio della capanna.
2. Sigla di Arezzo.
3. Wanda della rivista.
4. Rivoluzionario francese.
5. L'isola della Valletta.
6. Elevato.

CRUCIVERBA



7. Il nome della Farrow.
8. Inizio di marcia.
9. Veicolo a rimorchio.
12. La prima parte della giornata.
13. La inventò Marconi.
14. Un fiume dell'India.
15. Lo commette il ladro.
16. Piante anche d'India.
17. Si chiede all'offeso.
18. Personaggi come Merlino.
20. L'intervallo a scuola.
23. Come l'attesa che si prolunga troppo.
25. Carburante scuro.
26. Percorso d'autobus.
27. Più o meno.
28. Si cerca per passare.
29. Formaggio.
30. Si cala giocando a briscola.
31. La regione di Ancona.
33. Lo ripara il meccanico.
35. Nome d'uomo.
37. Ricevette il Decalogo.
39. Un tribunale (sigla).
40. Il primo dei pari.
41. Bevanda ambrata.
42. Antico 51.

*A cura di Maurizio Cugno Pediatria P.O Rho*

◆ LE RIDICHIARAZIONI DEL RISPONDENTE DOPO LA RISPOSTA DUE-SU-UNO FORCING MANCHE

Poichè si tratta di una situazione chiaramente forzante la seconda dichiarazione del rispondente diventa una chiarificazione della propria mano.

Es, Apertore:	1° giro	Nord	Rispondente:	Sud
		1 ♠		2 ♣ (= due su uno forcing manche)
	2° giro	2 ♦		2 ♠

Mostra quantomeno tolleranza del seme di apertura (almeno 3 cartine oppure un onore maggiore secondo) e chiede ulteriormente la distribuzione; non si tratta di una licita che fissa definitivamente il colore di atout, ma è possibile dirottare verso un altro colore più favorevole.

Es, Apertore:	1° giro	Nord	Rispondente:	Sud
		1 ♠		2 ♣ (= due su uno forcing manche)
	2° giro	2 ♦		2 S.A.

In questo caso si promette a picche (♠) al massimo due cartine,

Es, Apertore:	1° giro	Nord	Rispondente:	Sud
		1 ♠		2 ♣ (= due su uno forcing manche)
	2° giro	2 ♦		3 S.A.

Se il compagno salta direttamente a 3 S.A. mostra esattamente 16-18 P.O. come nella apertura di 1 S.A.

Es, Apertore:	1° giro	Nord	Rispondente:	Sud
		1 ♥		2 ♦ (= due su uno forcing manche)
	2° giro	2 ♥		4 ♦

Mostra una monocolora chiusa di almeno 7-8 vincenti tipo:

♠ A D ♥ x x ♦ ARDF x x x ♣ x x

Si tratta ovviamente di una impostazione di atout per lo slam.

Del tutto particolare è la risposta di 2 Cuori su 2 picche.

Es, Apertore:	1° giro	Nord	Rispondente:	Sud
		1 ♠		2 ♥ (= due su uno forcing manche)
	2° giro	2 ♠ con mano minima e 3 cuori		
	2° giro	3 ♣ o 3♦ con mano massima, 3 cuori e una buona quarta minore.		

Salta poi a 4 ♥ su qualsiasi licita del compagno.

2° giro 3 ♥ con mano massima e sul relay a 3♠ dice 3 S.A. con appoggio terzo; 4 ♣ 4 ♦ 4 ♥ con fit quarto.

2° giro 4 ♣ o 4 ♦ con mano minima, 4 cuori e corta a fiori (♣) o quadri (♦).

2° giro 4 ♥ con mano minima e 4 cuori.

E' ben evidente che un errore nella licita o una incomprensione porta immediatamente la coppia fuori contratto.

I cari Auguri di Buon Natale di sempre.





Il Giornalino

A cura di Giuseppe Cecchetti Centro Trasfusionale Garbagnate

Le grandi opere d'arte si possono definire tali se resistono alla prova del tempo, se cioè a distanza di anni dalla loro realizzazione sanno essere attuali e significative.

Parleremo in questo breve articolo di tre film (arte cinematografica quindi), che hanno saputo "fotografare" la realtà e che ancora oggi ci forniscono elementi che ci permettono di capire il mondo nel quale stiamo vivendo.

I tre film sono: IL GATTOPARDO di Luchino Visconti, il DOTTOR STRANAMORE di Stanley Kubrik e PRIMA PAGINA di Billy Wilder.

IL GATTOPARDO tratto dal romanzo di Tomasi di Lampedusa, è del 1963 e narra delle vicende successe 100 anni prima (1860), quando le camicie rosse di Garibaldi invadono la Sicilia.

Un grande cambiamento politico che..sembra..travolgere la nobiltà e le baronie e aprire scenari politici più progressisti.

Vediamo che però alla fine niente crolla definitivamente e tutto si risistema, la rivoluzione armata garibaldina viene "metabolizzata" dal potere locale che quasi si allea ai rivoluzionari facendo dire al principe di Salina (interpretato da un grande Burt Lancaster) la famosa frase "affinché tutto rimanga uguale occorre che tutto cambi..."

Grandissimo film di costume girato da un magistrale Luchino Visconti, interpretato da attori che hanno fatto la storia del cinema: Alain Delon, Claudia Cardinale, Paolo Stoppa, Rina Morelli, Ottavia Piccolo ecc...grandiosa la scena del ballo che sulle note del Valzer Breve di G. Verdi fa volteggiare la magnifica "Angelica", simbolo della giovinezza e della "nuova vita".

Il dottor Stranamore di Stanley Kubrik del 1964, ci racconta invece dell'incubo di una probabile guerra atomica che sta per scatenarsi innescata da "automatismi" decisi preventivamente per motivi di sicurezza; l'integrità del mondo è nelle mani di generali e capi di stato che pensano di poter vincere una guerra atomica anticipando l'attacco della superpotenza nemica.

Questa volta l'attore principale è Peter Sellers che in questo film interpreta ben 3 personaggi tra i quali il dottor Stranamore, uno stratega militare completamente invalido e relegato su una sedia a

rotelle ma che trova la forza di alzare il braccio meccanico e inneggiare alla guerra totale al grido di "mein fuhrer !!!". La critica alla assurdità della guerra e alla follia decisa dagli statisti e dagli alti gradi dell'esercito (vedi il colonnello Turgidson interpretato da G.Scott), è in questo film tratteggiata con una alta carica di cinica ironia, che oltre che accusare, riesce anche a divertire.

Prima pagina di Billy Wilder, è un film del 1974, tratto dalla commedia di Ben Hecht e Charles

Mac-Hartur e già portata sullo schermo da Howard Hawks.

Una storia ambientata nel mondo del giornalismo nell'anno 1929 in piena fobia per il comunismo, un comunismo che a detta dello sceriffo della città, interpretato dallo spassoso Vincent Gardenia, si sta arrampicando come un ratto sull'asta della bandiera americana e ne sta rosicchiando le stelle e le striscie. Nella sala stampa della corte criminale di Chicago soggiornano i giornalisti in attesa dell'esecuzione di un presunto colpevole di omicidio di un poliziotto ma in realtà solo indiziato per il fatto di appartenere alla "Friend of american liberty", una organizzazione tra l'anarchico e il marxista. Jack Lemmon e Walter Matthau sono gli impareggiabili gustosissimi interpreti di personaggi del giornalismo pronti a sfruttare la vicenda solo per trarne dei vantaggi personali; il primo come giornalista per realizzare un fantastico scoop il secondo come direttore per aumentare la tiratura del proprio giornale...nulla di nuovo dunque rispetto alla odierna realtà.

Tre film che vale la pena di vedere, (quasi certamente da rivedere...) sia per il divertimento conseguente all'alta capacità realizzativa dei registi e interpretativa di grandi attori e sia per gettare uno sguardo più approfondito alla realtà nella quale viviamo. In questo periodo crisi economica possiamo regalarci questi film a costo zero noleggiandoli presso qualsiasi biblioteca pubblica... perché buttare via i soldi per scaricare (in parte rubando...) tanta fuffa da internet???



Dicembre 2008

Il Giornalino

Classifica finale pesca 2008

Anno XIII Numero 59

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
<i>1</i>	<i>Campione sociale</i> <i>Naselli W.*</i>	<i>72.920</i>
<i>2</i>	<i>Bosoni a.</i>	<i>62.740</i>
<i>3</i>	<i>Valente A.*</i>	<i>60.630</i>
<i>4</i>	<i>Agrini A.*</i>	<i>60.630</i>
<i>5</i>	<i>Bosoni G.*</i>	<i>59.140</i>
<i>6</i>	<i>Gardini L.</i>	<i>58.040</i>
<i>7</i>	<i>Campagna R.*</i>	<i>57.440</i>
<i>8</i>	<i>Delfi G.*</i>	<i>50.970</i>
<i>9</i>	<i>Zucca T.*</i>	<i>50.140</i>
<i>10</i>	<i>Amato M.</i>	<i>46.060</i>
<i>11</i>	<i>Arrigo L.*</i>	<i>43.630</i>
<i>12</i>	<i>Laino V.*</i>	<i>33.150</i>
<i>13</i>	<i>Mascia S.*</i>	<i>28.640</i>
<i>14</i>	<i>Chisena G.</i>	<i>27.110</i>
<i>15</i>	<i>Naselli M.</i>	<i>19.150</i>
<i>16</i>	<i>La Rocca V.</i>	<i>15.700</i>
<i>17</i>	<i>Valente G.*</i>	<i>13.800</i>
<i>18</i>	<i>Barile F.</i>	<i>11.960</i>
<i>19</i>	<i>Sisti R.*</i>	<i>6.740</i>
<i>20</i>	<i>Cozzi S.</i>	<i>0.000</i>



A cura di Luca Antoy cell. 3401097648 e Francesco Zaff cell. cell 3394355895.
Anatomia Patologica P.O. Rho 3290

Teatro**Smeraldo**
**Spettacolo per
BAMBINI e
ADULTI**

Più che fiabe da ascoltare sono fiabe da costruire insieme un gioco in cui i ruoli si scambiano e dove i bambini diventano adulti e viceversa

Non si utilizza un palcoscenico ne posti assegnati per facilitare gli spostamenti e favorire l'iterazione, il pubblico verrà fatto accomodare su : muquette gradinate o sedie

Si consiglia pertanto abbigliamento infomale

DATA	ORA	PREZZI ADULTI	PREZZI BAMBINI
I TRE PORCELLINI			
30/11/08	11.00	12	8,50
13/12/08	15,30	12	8,50
10/12/08	11—15,30	12	8,50
01/01/09	15,30	12	8.50
14/03/09	11,00	12	8.50
05/04/09	11,00	12	8.50
HANSEL E GRETEL			
07/12/08	12,00	12	8,50
20/12/08	15,30	12	8,50
17/01/09	15,30	12	8,50
31/01/09	15,30	12	8,50
14/02/09	15,30	12	8,50
28/02/09	15,30	12	8,50
07/03/09	15,30	12	8,50
28/03/09	11,00	12	8,50
18/04/09	15,30	12	8,50
CAPPUCETTO ROSSO			
29/11/08	11,00	12	8,50
14/12/08	11,00	12	8,50
18/01/09	11,00	12	8,50
24/01/09	15,30	12	8,50
07/02/09	11,00—15,30	12	8,50
08/03/09	11,00	12	8,50
21/03/09	11,00	12	8,50
04/04/09	15,30	12	8,50
19/04/09	11,00	12	8,50



Dicembre 2008

Il Giornalino

Spettacoli Teatrali e Concerti

Anno XIII Numero 59

A cura di Luca Antoy cell. 3401097648 e Francesco Zaff cell. 3394355895.
Anatomia Patologica P.O. Rho 3290

Teatro**Smeraldo**
**Spettacolo per
BAMBINI e
ADULTI**

Più che fiabe da ascoltare sono fiabe da costruire insieme un gioco in cui i ruoli si scambiano e dove i bambini diventano adulti e viceversa

**Non si utilizza
un palcoscenico**

ne posti assegnati per facilitare gli spostamenti e favorire l'iterazione, il pubblico verrà fatto accomodare su : muquette gradinate o sedie

Si consiglia pertanto abbigliamento informale

DATA	SPETTACOLO	PREZZI ADULTI	PREZZI BAMBINI
I GORMITI			
18-24/12/08	TEATRO CIAK	Poltronissima €33	€16
18/12/08	GIOVEDÌ ORE 18,00	Poltrona €27,50	
19/12/08	VENERDÌ ORE 16,00	Poltroncina €22	
20/12/08	SABATO ORE 11,00—16,00		
21/12/08	DOMENICA ORE 11,00—16,00		
23/12/08	MARTEDÌ ORE 16,00		
24/12/08	MERCOLEDÌ ORE 16,00		
CENERENTOLA			
DAL 10/02/09	TEATRO VENTAGLIO		
PETER PAN			
DAL 24/02/09	TEATRO DEGLI ARCINBOLDI		





Programma di massima attività 2009

CALCIO Angelo Geraci-Torquato Zucca

Memorial Argia Mario Torneo di calcetto a cinque. Campionato amatoriale a sette SPORTIFICO.

PESCA Torquato Zucca

28 marzo *mattino*, 23 maggio *mattino*, 31 ottobre *mattino*, 23 maggio *pomeriggio* Bambini 9° memorial Rita Bonassisa

AMICI DELLA MONTAGNA Angelo Pastori.

Marzo *gita alpinistica*, giugno *notturna*, ottobre *gita escursionistica*.

SPETTACOLI E CONCERTI Francesco Zaffaroni.

Biglietti per vari concerti e spettacoli teatrali attenersi alle locandine ed al sito internet.

PENSIONATI Tarcisio Veronelli.

Si richiede la collaborazione per eventuali suggerimenti sulle varie iniziative da proporre e la disponibilità alle attività CRAL 2009. Si prega inoltre di partecipare attivamente, anche alle assemblee in modo da poter esporre la propria opinione sugli argomenti di discussioni.

PER I BAMBINI

Sabato di carnevale grande festa in maschera con animazione e merenda a buffet. Maggio, giugno data da definire gita a MIRABILANDIA .

TURISMO Antonio Carannante, Torquato Zucca.

Londra dal 13 al 16 Marzo. Tour della Toscana dal 30 Aprile al 4 Maggio. Tour dell'Irlanda dal 20 al 27 Giugno. Tour del Perù dal 19 al 29 Settembre. Trenino del Bernina con soggiorno alle terme di Scuol dal 6 al 8 Novembre. Mercatini di Natale a Zurigo dal 5 al 8 Dicembre.



A cura di Angelo Geraci tel 9321873907

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 è applicabile nei periodi di Saldi

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%

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 25%

-Lenti a contatto tradizionali (rigide, gas-perm. e morbide) Sconto del 25%

-Lenti a contatto monouso e a ricambio frequente Sconto dal 10 al 25%

-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 è estesa ai dipendenti ed ai loro familiari

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

GROS MARKET LOMBARDINI

Via Milano 234

BARANZATE (MI) Ingresso Riservato ai Soci

PARTYCONNOI

AGENZIA DI ANIMAZIONE EVENTI E VENDITA ARTICOLI PER FESTE

Via S. Pertini 20 20010 Bareggio (MI)

Tel. 0236547686 cell. 3356599718

www.partyconnoi.it

A tutti i soci verrà applicato uno sconto del 10%. Cumulabile con le altre promozioni attive



A cura di Angelo Geraci tel 9321873907

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.

ARREDAMENTI 2000 IN BRIANZA

VIA CESARE BATTISTI 21/A 20031 CESANO MADERNO(MI)

TEL.0362 642435 CELL.339 8039797

www.2000arredamenti.it

Arredamenti in Brianza 2000 e' un'organizzazione commerciale che rappresenta piu' di 500 fabbriche di arredamento.Inoltre consente al socio solo su appuntamento e tramite pass,di accedere ai canali di acquisto normalmente riservato agli operatori del settore con tutti i benefici che ne conseguono.

Ai soci dietro presentazione della tessera socio cral,viene riconosciuto il seguente trattamento:

- Scelta dei propri mobili tra oltre 500 marche
- Risparmio del 20-40% sui prezzi di mercato
- Possibilita' di visitare vaste esposizioni e fabbriche in brianza
- Ritiro con valutazione dei mobili usati
- Pagamenti personalizzati
- Trasporto e montaggio incluso nel prezzo, (Lombardia,Piemonte,Veneto)
- Rilievi tecnici compresi nel prezzo (Lombardia ,Piemonte)
- Progettazione e studio dell'arredamemto con consulenza su punti luci,gas acqua,etc..

Ulteriori chiarimenti contattate:Gianfranco Scianni 339 8039797

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

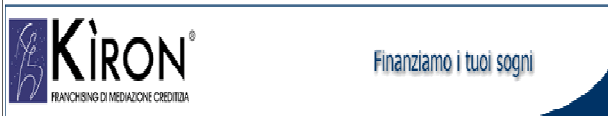
Soggiorni Marini Italia,Spagna,Croazia

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

****Promozioni Bimbi Gratis****

Per maggiori informazioni visitare

sito:www.turituri.com

**DIMENSIONE MUTUI s.r.l**

Via Gramsci N°9 - 20038 Seregno (Mi)

Tel. 0362 232258 - Fax. 0362 222637

I prodotti finanziari, offerti da Dimensione Mutui, sono intermediati per conto dei più importanti Istituti di Credito Nazionali ed Internazionali, e spaziano dai Mutui Ipotecari alla Cessione del Quinto, dal Prestito Delega alle Carte Revolving, ai Prestiti Personali ai Leasing.

Maggiori informazioni sul sito:www.dimensioni mutui.it

ASSOCIAZIONE ARTI PER LA SALUTE

Centro Studi Discipline Bio Naturali Scuola di Formazione in Operatori Shiatsu:"L'Arte dello Shiatsu"

Via Matteotti 20,20017 Rho(MI)

TEL.029315750,CELL 3351766335

www.arteshiatsu.it

-Corsi introduttivi allo shiatsu,Seminari di Medicina tradizionale cinese,Corsi di yoga,Corso di training autogeno,Incontri di meditazione,counseling e relazione d'aiuto.**SCONTO DEL 10%**

-Corsi di formazione in operatore shiatsu,**SCONTO DEL 5 %**

-Trattamenti shiatsu,**SCONTO DEL 20%**

-Ai soci Cral verra' inoltre riconosciuta gratuitamente la tessera dell'associazione Arti per la Salute al momento dell'iscrizione al corso pre-sculto.



A cura di Angelo Geraci tel 9321873907

ALBERGO "MARIA GIOVANNA"

Di Lucchesi Maria Giovanna Via Cilea,5/13 17019 Varazze(SV) Tel. 019/934674

A 50 metri dal mare, in zona tranquilla, camere con servizi TV, ascensore, stanze da 2 a 4 posti letto, cucina curata casalinga, ideale per piacevoli soggiorni in un cordiale ambiente familiare. Lo sconto varia dal 5% al 10% per minimo 3 giorni di permanenza, esclusi i periodi di Pasqua e Capodanno. Periodo apertura dal 15 marzo al 30/9E dal 27/12 al 8 gennaio Prezzo pensione completa € 40,00. Nel mese di Agosto € 50,00. Gratis bambini fino a 3 anni accompagnati da due adulti.

A richiesta si effettua Bed and Breakfast per minimo 3 giorni al prezzo di € 34,00 a persona al giorno Per un notte con colazione € 36

Sito:www. hotelmariagiovanna.com



Agente Generale Mileti Fortunato

VIA SAN CARLO 106 20017,RHO(MI)

TEL.0293180225 FAX 029350792

Assicurazione tutti Rami:

INCENDIO, FURTO, CAUZIONI, RISCHI VARI, INFORTUNI, RC RISCHI DIVERSI e PROFESSIONALI, MALATTIE, CREDITO, TRASPORTI, GRANDINE, ASSISTENZA, STUDI PROFESSIONALI, COMMERCIO, INDUSTRIA, SALUTE, VITA.

VILLAGGIO RASCIADA CLUB

CASTELSARDO(SS) Tel . 079 47.42.25
47.40.54 Fax 079 47.41.00

Per informazioni e prenotazioni:

Orario ufficio:

dal Lunedì al Venerdì 9.00-13.00 e 15.00-19.00

Sabato su appuntamento

Tel. 0362 303539

Fax 0362 303519

e-mail: info@rasciada.it

Il Villaggio Rasciada club sorge direttamente sul mare in un tratto di costa prevalentemente rocciosa, intervallata da incantevoli calette di sabbia. Immerso in una fitta vegetazione dai colori e profumi tipici della macchia mediterranea, è composto da 113 bungalow e camere in muratura, la maggior parte affacciate sullo splendido tratto di mare incontaminato, dotate di climatizzazione, servizi privati, veranda o patio con tavolino e sedie, telefono. A disposizione dei clienti, gratuitamente cassaforte, infermeria, sala TV, piano bar, musica dal vivo con ballo liscio e di gruppo discoteca, piscina bambini e piscina per adulti con acqua marina. Serata con cena tipica Sarda e gruppo folkloristico. Santa Messa domenicale. Possibilità di noleggio auto e di escursione organizzate con guida privata.

Scaricabile sul sito www.rasciada.it

Bambini / ragazzi 2/12 anni non compiuti, sconto fino al 75%

Ragazzi 12/18 anni non compiuti, sconto fino al 45%

*A cura di Angelo Geraci tel 9321873907***ELAN VITAL** Fitness & benessere

Via Pogliano 30/32 20020 Lainate (MI)

Tel 02/93559483

La convenzione permette al socio di poter usufruire, gratuitamente, di 15 gg di prova con libera frequenza a tutte le attività del centro. All'atto dell'iscrizione verrà applicato uno sconto del 15% sul prezzo di listino dell'abbonamento annuale open, mentre sul semestrale, trimestrale, mensile, altre formule ridotte di abbonamenti annuali e sui rinnovi verrà applicato il 5% di sconto. Per l'estetica verrà applicato uno sconto del 50% sul primo trattamento e sconti, da definire ogni volta, sui pacchetti benessere.

La convenzione non è cumulativa con altre promozioni o sconti.

Le attività da noi svolte sono:

Programmi Fitness personalizzati . Yoga / bio gym.

Corsi aerobici e di bonificazione. Danza del ventre. Ginnastica dolce. Danza bambine. Programmi antalgici. Spin bike. Fit boxe. Area benessere e Thermarium. Diete. Massaggi e trattamenti estetici.

HOTEL SANDRA Via Bergamo 24, Rivazzurra di Rimini TEL.0541372374, CELL 3282832260
SCONTO 10% Da listino escluso dal 9 al 22 Agosto

2008 / euro	24/05-13/06 30/08-14/09	14/06-27/06	28/06-11/07 23/08-29/08	12/07-01/08	02/08-08/08	09/08- 22/08
Bed & Breakfast	25.00	25.00	25.00	28.00	30.00	35.00
Pensione completa (*)	35.00	39.50	41.50	44.50	47.50	54.50
Bambini 0 – 2 anni	-	-	-	-	-	-
Bambini 2 – 8 anni	- 50%	- 50%	- 50%	- 50%	- 50%	- 50%
Bambini 8 – 12 anni	- 30%	- 30%	- 30%	- 30%	- 30%	- 30%
3° - 4° letto adulto	- 20%	- 20%	- 20%	- 20%	- 20%	- 20%

*) I suddetti prezzi si intendono al giorno per persona (pensione completa), per periodi superiori a 3 giorni e comprendono: vitto, alloggio, climatizzazione, tasse, Iva, servizi, cassaforte, Tv in camera e balcone, uso comune di cabine al mare, parcheggio coperto e recintato, ampio giardino e parco giochi. Le bevande ai pasti sono incluse nei prezzi. Per soggiorni inferiori si applica un supplemento di € 5,00 a persona al giorno

***) ALL INCLUSIVE: tutti i servizi di pensione completa + 1 ombrellone e 2 lettini a camera, acqua e vino locale e bevande ai pasti + 1 ingresso gratuito a persona al Parco Mirabilandia.
Mezza pensione: riduzione del 10% sul prezzo della pensione completa
Camera singola: supplemento di € 6,00 al giorno. OFFERTA FAMIGLIE

Novità 2008	24/05-13/06 30/08-14/09	14/06-27/06	28/06-11/07 23/08-29/08	12/07-01/08	02/08-08/08	09/08- 22/08
All inclusive	€42.50	€46.50	€48.50	€51.50	€54.50	€61.50
1 settimana all inclusive	€285.00	€315.00	€330.00	€350.00	€375.00	€425.00



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

A
 chi
 ama
 dormire
 ma si sveglia
 sempre di buon
 umore. A chi saluta
 ancora con un bacio. A
 chi lavora molto e si diverte di
 più. A chi va di fretta in auto, ma
 non suona ai semafori. A chi arriva
 in ritardo ma non cerca scuse. A chi spegne
 la televisione per fare due chiacchiere. A chi è
 felice il doppio quando fa a metà. A chi si alza presto
 per aiutare un amico. A chi ha l'entusiasmo di un bambino
 ma pensieri da uomo. A chi vede nero solo quando è buio.
 A chi non aspetta Natale
 per essere
 più buono.



auguri