

Il Giornalino



Angelo Geraci

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Aprile 2006 - numero 48
Anno XI

Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAL" degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense IX anno n°48 Marzo 2006
Indirizzo Web: www.aogarbagnate.lombardia.it/cral_rho E-mail: cralrho@libero.it

In questo numero

Sommario

	Pagina
EDITORIALE	2/3
SPECCHIO SPECCHIO DELLE MIE BRAME.....	4/5
PASTICCERIA	6
COMUNICAZIONE SOCI	7
CUCINA	8/10
PROFUMI	11
BRIDGE	12
HITEHC	13
MONTE CROCIONE	14
COMUNICAZIONE SOCI	15
PROGRAMMA SPETTACOLI	16
CONVENZIONI	17/22



Auguri di Buona Pasqua



La Redazione

Direttore : Angelo Pastori

Composizione : Luciano Rossetti

Correttore di bozze : Laura Dondoni- Germana Garbo



Stampato in Propria

EDITORIALE: Il mercato di Piazza Visconti ...

Cari soci ben trovati.

In questo editoriale vi riportiamo a conoscenza della lettera in risposta all'articolo, pubblicato sul settimanale Settegiorni nel numero del 23/02/2006, riguardante la sede espositiva nel P.O. di Rho.

Egregio Direttore di Settegiorni,

sono il presidente del Cral degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense che svolge la sua attività a favore dei dipendenti dei P.O. di Rho e Passirana.

Le scrivo questa lettera dopo aver letto, nel numero del giornale in data 23/02/2006, l'articolo in cui si menziona il "mercato" che si svolge all'interno del P.O. di Rho gestito dal nostro sodalizio.

A tale proposito volevo chiarire alcuni punti che a me sembrano importanti.

Lo spazio destinato alle esposizioni è stato individuato nel corridoio che "in passato" conduceva al P.S. e alla chiesa e che, dopo la ristrutturazione che è stata operata nel presidio ospedaliero, è ora un corridoio "chiuso", questa valutazione è possibile solo entrando e non guardando o scattando una foto dall'esterno.

Questa sistemazione, individuata con la direzione dell'azienda, le posso garantire che non apporta nessun disturbo al reparto di pediatria, giacché le camere dei degenti sono molto lontane dal punto delle esposizioni e alla diagnostica radiologica perché l'entrata della radiologia è a debita distanza.

Non mi sembra poi che tale vendita possa essere paragonabile al "mercato del lunedì di Piazza Visconti", in quanto la vendita è limitata a poche ore al giorno, dalle 10.00 alle 15.30 circa, per non arrecare disturbo ai degenti.

Nei pressi di questo "crocevia" sono collocati anche dei distributori di bevande calde e fredde appositamente installati per i parenti dei degenti in quanto nel nostro ospedale non è presente un bar, struttura che il nostro cral ha chiesto all'azienda di poter aprire già da molti anni.

Quindi il movimento che il vostro giornalista ha potuto notare è legato solo in parte alle esposizioni, ma soprattutto all'affluenza delle persone che usufruiscono di questo servizio e a tutti coloro che si recano in radiologia per il ritiro o l'esecuzione di indagini radiologiche.

Per quanto riguarda le entrate derivanti da questa attività, le comunico che questi fondi sono utilizzati per pagare l'affitto dei suddetti locali, infatti esiste un regolare contratto tra il nostro cral e l'azienda, per lo sviluppo delle attività per i nostri iscritti, per l'animazione dei vari gruppi, come Amici della Montagna, Gruppo Pesca, Gruppo Teatro, Gruppo Bowling, pubblicazione del nostro notiziario "Il Giornalino", distribuzione del tradizionale pacco natalizio e della colomba nel periodo pasquale, il mantenimento delle adozioni a distanza e la solidarietà che il nostro sodalizio, in prima persona, ha deciso di sostenere.

Inoltre tali entrate sono regolarmente registrate, denunciate e riportate nel nostro bilancio che annualmente viene presentato ai soci in occasione dell'annuale assemblea e che sono di dominio pubblico.

continua ⇨

EDITORIALE: Il mercato di Piazza Visconti ...

Non ultimo, e il vostro giornale ne dovrebbe essere a conoscenza in quanto in passato se ne è occupato, nel periodo natalizio questi spazi vengono utilizzati per "La settimana della solidarietà" dove associazioni, gruppi, o enti benefici usufruiscono "gratuitamente" di questo spazio per vendite il cui ricavato viene utilizzato per gli scopi di tali associazioni.

Da queste poche righe mi sembra si possa evincere che la vendite effettuate nel P.O. di Rho, non si possano in nessun modo paragonare ad un "mercato settimanale", ma ha radici ben più profonde che vanno dalla solidarietà alla promozione di attività aggregative e culturali proposte ai nostri soci.

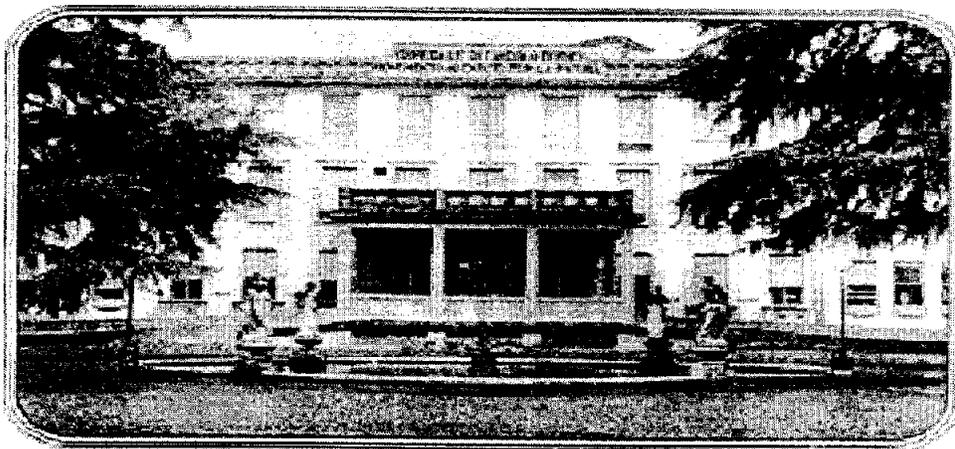
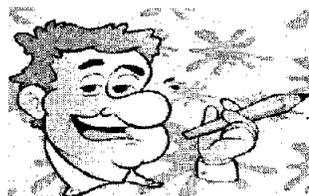
Spero che queste poche righe possano aver chiarito la nostra posizione e che questa lettera possa trovare uno spazio, anche se piccolo, sul vostro giornale in risposta al suddetto articolo.

E' nostro desiderio incontrare al più presto il vostro inviato, per approfondire queste tematiche che a noi stanno molto a cuore e anche per effettuare un sopralluogo per verificare ciò che da noi è stato dichiarato.

In attesa di una sollecita risposta a nome del direttivo del nostro sodalizio e dei nostri 8-91 soci le porgo i mie distinti saluti.

Rho 24/02/2006

Il Presidente
Angelo Pastori



Specchio specchio delle mie brame...chi è la più bella del reame?

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

E'la frase di una celeberrima fiaba che si adatta perfettamente a quel meraviglio so essere umano che è la donna.

Oggi vi parlo di lei, naturalmente in senso ironico.....

Da tempo l'immagine è un po' il lasciapassare ma.....procediamo con ordine.

Che indossano le donne quando dormono???

Vediamo.....un pigiamone.....una maglietta.....un babydoll.....una camicia da notte in cotonina o flanella.....un pigiama o camicia in seta.....e..... ciliegina sulla torta.....molte con la loro nudità.

E il risveglio?

Si potrebbe scrivere un poema.....la ritardataria che mentre si lava, prepara il caffè, si veste truccandosi e manda in maniera poco signorile a quel paese il fondotinta che le ha macchiato la camicetta (accidenti, proprio oggi che sono in ritardo)..... solo oggi???

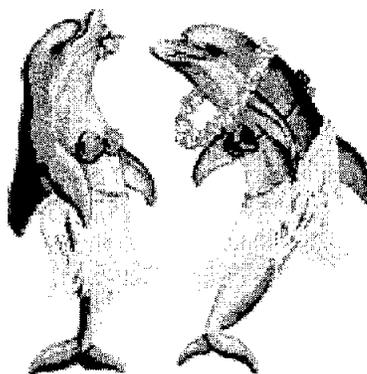
La sportiva.....si alza per tempo al suono della radiosveglia, una doccia, un pezzo di cioccolato e infilata la tuta, mezz'ora di corsa che rigenera il corpo e la mente.....colazione con latte e cereali.....scelta dell'abito, un'occhiata all'orologio (siamo in perfetto orario), uno sguardo fuggevole allo specchio ed ecco chiudersi la porta di casa.

La perfettina.....non sia mai che si preparano le cose all'ultimo minuto.....tutte pianificate.....

Alla sera prima di dormire, uno sguardo all'armadio.....la scelta è su diversi vestiti a secondo del tempo e degli impegni della giornata.....borse e scarpe in tinta e al mattino un caffè, cura meticolosa di trucco e capelli, uno sguardo prolungato alla propria immagine (però.....niente male) ed anche per lei, il nuovo giorno.....

Sono solo tre esempi, ma quello che accumuna le nostre fanciulle è la cura della propria bellezza.

Difficilmente si sentirà dire da una donna che è troppo magra.....Può essere un'acciuga ma cercando cercando, un filo di cellulite lo trova.....non parliamo poi delle rughe!!!!



continua →

Specchio specchio delle mie brame...chi è la più bella del reame?

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

Che strazio.....queste proprio non si riesce a digerirle.....sono il campanello d'allarme del tempo che passa.....Quindi al riparo e subito.....crema rigenerante intensiva per la notte.....crema esfoliante per peeling, siero contorno occhi per le zampe di gallina e crema vattelapesca per il giorno per un viso levigato e sereno.....

Ma.....le nostre esigentissime fanciulle hanno un'altra riserva.....la beauty farm.....ormai ci sono più centri di bellezza che panettieriun esame accurato del corpo e il risultato assicurato nel giro di sei mesi.....E dopo??? Occorre il mantenimento altrimenti ogni sforzo è stato inutile.....povero portafoglio!!! Per non parlare poi della chirurgia estetica..... il top della bellezza.....

Ma per quanto tempo?

Certo, il processo di invecchiamento è duro da digerire ma è una cosa naturale.. Possiamo solo rallentare di poco con i mezzi che abbiamo a disposizione.

E' una metamorfosi a cui nessuno può sottrarsi.

Forse speriamo nei miracoli ma non c'è nulla di meglio di una bellezza genuina....

Quindi, cara ritardataria, sportiva e perfettina fate tutto quello che potete per migliorare la vostra immagine ma.....che non diventi una malattia. Ci sono altri piaceri nella vita oltre alla bellezza.....vivere con armonia, avere un compagno con cui fare sesso o amore con complicità.....insomma, godiamoci questa bella e maledetta vita visto che ne abbiamo l'opportunità.



Pasticceria: I cannoli siciliani

A cura di Fernanda Montesano Centro Alzheimer P.O. di Passirana

Non c'è di meglio per l'uomo che mangiare bere e godersela nelle sue fatiche (Ecclesiaste)

Vi propongo alcuni classici della pasticceria italiana, ricette rivisitate e rese più leggere da gustare e veloci da preparare. Il dolce è molto importante per gli italiani, non c'è festa senza un dolce, ogni evento importante è sempre concluso con un dolce, per cui il dolce come del resto ogni buon piatto, deve lasciare un segno, deve coinvolgere tutti i cinque sensi e non solo...

Anche il sesto senso perché profumo, consistenza forma, colori, ecc... possono evocare ricordi ed emozioni.

INGREDIENTI: TEMPO DI ESECUZIONE ½ ORA

12 CIALDE MAXI PER CANNOLI SICILIANI

500g DI RICOTTA LEGGERA

500g PANNA VEGETALE ZUCCHERATA DA MONTARE

100g CIOCCOLATO FONDENTE A PEZZETTI O GOCCE DI CIOCCOLATO

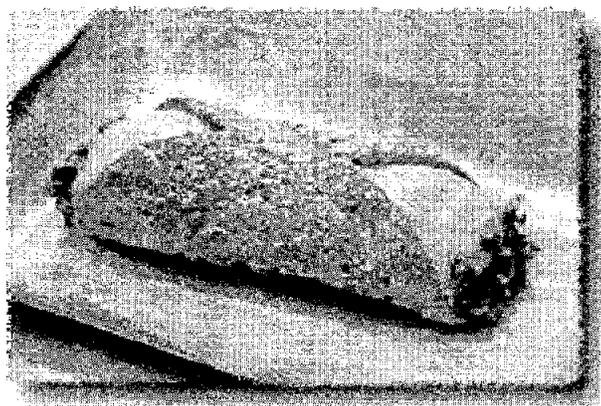
100g DI FRUTTA CANDITA A PEZZETTI (FACOLTATIVO)

100g DI ZUCCHERO SEMOLATO

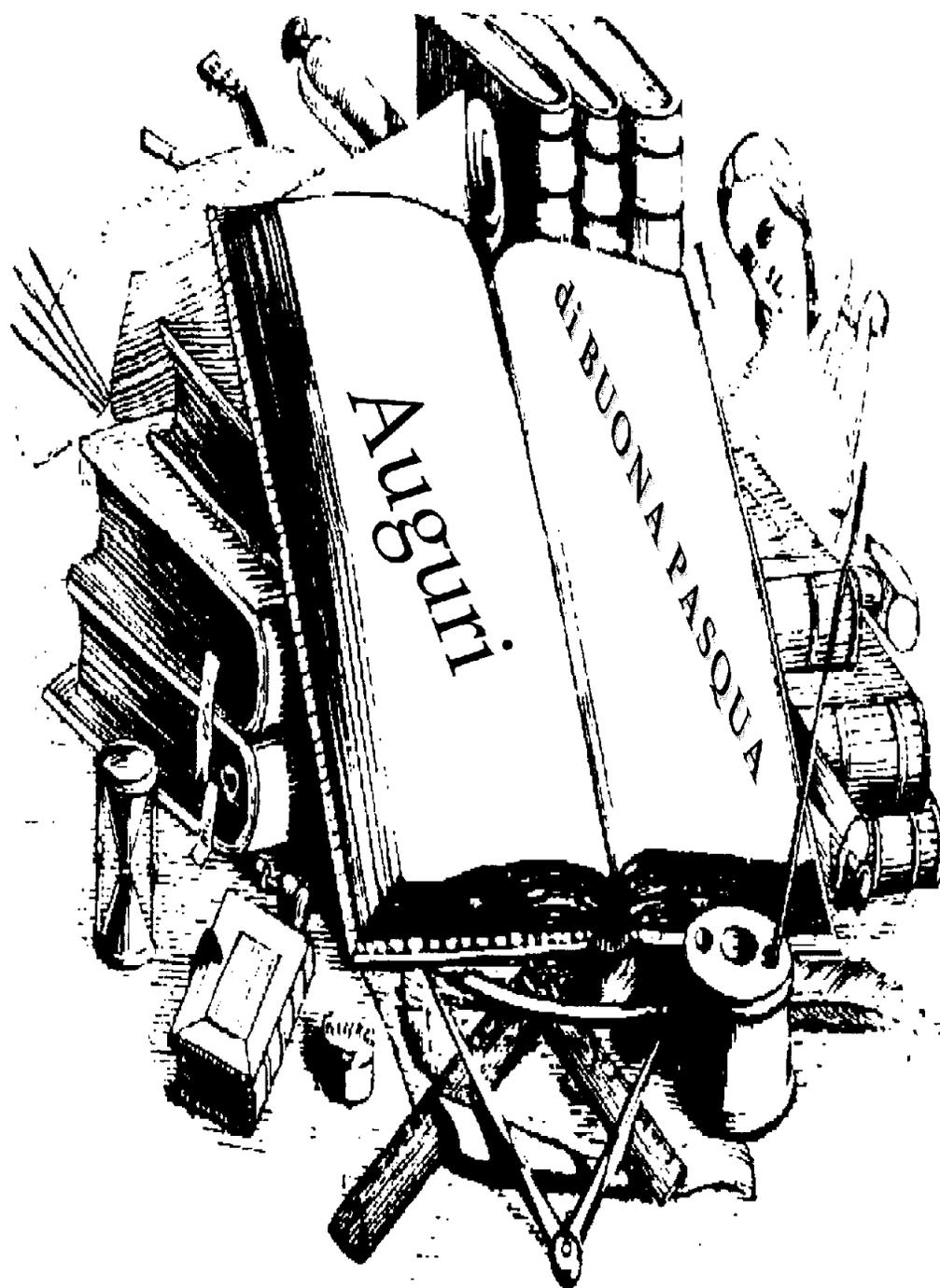
½ FIALA DI AROMA D'ACQUA DI FIORI D'ARANCIA

ZUCCHERO A VELO VANIGLIATO q.b.

Montare la panna con una frusta elettrica. Aggiungere tutti gli altri ingredienti mescolare (con un cucchiaino) e quando è tutto ben amalgamato la crema è pronta. Con un cucchiaino riempire i cannoli, disporli in un vassoio, spolverarli con zucchero a velo e decorarli a piacere con: ciliegie candite, pistacchi o cioccolato



COMUNICAZIONE AI SOCI



CUCINA

La cucina dotta ovvero i cibi nell'arte, nella storia, nella letteratura

Capitolo 1 Il Pomodoro

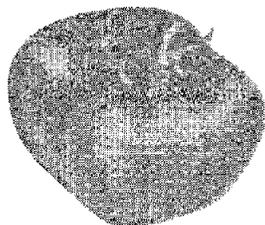
A cura di Marco Bassi - Pediatria

Cucinare è un'arte antichissima che unisce abilità, creatività, tradizione, sensibilità e conoscenza. La cucina rispecchia l'anima di un popolo, il suo spirito, i suoi valori, le sue credenze. Ogni persona sceglie il cibo sulla base delle sue esperienze, attraverso le quali si è creata abitudini alimentari che gli infondono sicurezza. Pertanto, nutrirsi di determinati cibi, non sempre è una scelta consapevole, bensì una partecipazione emotiva ed affettiva ad una consuetudine che crea un legame con la famiglia, con i vecchi amici, con i ricordi del passato, con la propria infanzia e le proprie origini, con le atmosfere di ricorrenze e festività importanti. Quindi nutrirsi è anche e soprattutto alimentare la parte più profonda di noi, fatta di affetti e di valori. E' comprensibile infatti che quando un componente di una famiglia decida di cambiare tipo di alimentazione, si crei, da parte di tutti coloro che non condividono questa scelta, una sorta di forte impedimento. Questo perché vi è il timore nascosto che possa essere in qualche modo minato quel legame profondo che si crea attraverso la condivisione dello stesso cibo.

Allora diviene importante se conosciamo da dove arrivano i prodotti alimentari, come e quando sono giunti sulle nostre tavole e questa conoscenza rende il nostro cucinare non solo un qualcosa di meccanico e prettamente fisico ma anche spirituale. Ho deciso dunque di riprendere a scrivere sul giornalino, dopo molti mesi di assenza da queste pagine, iniziando un nuovo modo di parlare di cucina: non più solo ricette, ma storia dell'arte culinaria e della cucina nelle varie forme di arte.

Da quale alimento iniziare se non dal più comune ed usato nella cucina italiana sia tradizionale sia innovativa: il pomodoro.

Il pomodoro è una pianta orticola della famiglia delle solanacee (*Lycopersicon esculentum*). Raggiunge a volte l'altezza di 2 metri e necessita di un sostegno. Le sue foglie sono lunghe e con un lembo profondamente inciso; i fiori si presentano a grappoli e sono distribuiti lungo il fusto e le ramificazioni. Il suo frutto, anch'esso denominato pomodoro, è una bacca rossa di forme e dimensioni diverse a seconda della varietà, con una polpa dal sapore dolce-acidulo ricca di vitamine (A, C, B1, B2, K, P e PP).



continua ⇨

CUCINA

La cucina dotta ovvero i cibi nell'arte, nella storia, nella letteratura

Capitolo 1 Il Pomodoro

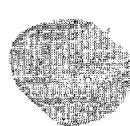
A cura di Marco Bassi - Pediatria

La pianta è originaria del Cile e dell'Ecuador, dove per effetto del clima tropicale offre i suoi frutti tutto l'anno, mentre nelle nostre regioni ha un ciclo annuale limitato all'estate, se coltivata all'aperto.

Il nostro bel rosso frutto giunge in Europa agli inizi del '500, al seguito delle navi spagnole di ritorno dalle Americhe, ma fu solo nel '800 che venne scoperto quale prelibatezza come oggi noi conosciamo. Infatti la pianta del pomodoro fu importata non come ortaggio commestibile, bensì come pianta ornamentale, ritenuta addirittura velenosa per il suo alto contenuto di *solanina*, sostanza considerata a quell'epoca dannosa per l'uomo. Infatti, nel 1544 l'erborista italiano Pietro Matthioli classificò la pianta del pomodoro fra le specie velenose, anche se ammise di aver sentito voci secondo le quali in alcune regioni il suo frutto veniva mangiato fritto nell'olio.

Al pomodoro venivano invece attribuiti misteriosi poteri eccitanti ed afrodisiaci e, per tale motivo, veniva impiegato in pozioni e filtri magici dagli alchimisti del '500 e del '600. Forse ciò aiuta a comprendere anche i nomi che le varie lingue europee attribuirono a questa pianta proveniente dal nuovo mondo: *love apple* in inglese, *pomme d'amour* in francese, *Libesapfel* in tedesco e *pomo (o mela) d'oro* in italiano, tutte definizioni con un esplicito riferimento all'amore. Va ricordato, per completezza, che altre fonti fanno risalire il nome ad una storpiatura dell'espressione *pomo dei Mori*, giacché il pomodoro appartiene alla famiglia delle solanacee cui appartiene anche la melanzana, ortaggio a quei tempi preferito da tutto il mondo arabo. Oggi, con l'eccezione dell'italiano, le vecchie espressioni sono state sostituite in tutte le altre lingue da derivazioni dell'originario termine azteco *tomatl*. Ma, anche in questo caso, il nome è frutto di un errore. La pianta che fu importata in Europa era chiamata dagli Aztechi *xitomatl*, che significa grande *tomatl*. La *tomatl* era un'altra pianta, simile al pomodoro, ma più piccola e con i frutti di colore verdegiallo (chiamata oggi Tomatillo ed impiegata nella cucina centro-americana). Gli Spagnoli chiamarono entrambe *tomate* e ciò diede origine alla confusione.

“La scoperta del pomodoro ha rappresentato, nella storia dell'alimentazione, quello che, per lo sviluppo della coscienza sociale, è stata la rivoluzione francese”. Così Luciano De Crescenzo, nel suo inconfondibile stile, celebra la comparsa sulle nostre tavole del pomodoro. Ovviamente lo scrittore napoletano ha in mente la cucina italiana ed in particolare modo quella partenopea che definisce una *“cucina a «luci rosse» per la presenza illuminante sulla nostra mensa di quel meraviglioso prodotto della natura, fatto a forma di lampadina, noto a tutti come il pomodoro sammarzano!”*



continua ⇒

CUCINA

La cucina dotta ovvero i cibi nell'arte, nella storia, nella letteratura

Capitolo 1 Il Pomodoro

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Per un napoletano è quasi impossibile immaginare una cucina priva del colore e del profumo della *pummarola* (= pomodoro in napoletano). Io stesso non riuscivo a convincermi, quando lo appresi da ragazzo, che il piatto tradizionale della Napoli antica – la *minestra maritata* – non contenesse alcuna traccia di pomodoro, come del resto tutte le ricette partenopee antecedenti l'Ottocento.

Matilde Serao, scrittrice napoletana (1856-1927), presa dalla foga creativa delle sue *Leggende napoletane*, riuscì addirittura a negare l'ovvio attribuendo al mago Chico l'invenzione dei maccheroni con il pomodoro, nel racconto del *Segreto del Mago* ambientato nella Napoli del 1220, ossia quasi tre secoli prima della scoperta dell'America! Nonostante il grossolano errore della scrittrice è significativo riportare le parole con cui termina la leggenda:

"nella casa dei Cortellari, dentro la stanzuccia del mago, alla notte del sabato, Cicho il mago ritorna a tagliare i suoi maccheroni, [l'angelo] Jovanella di Canzio gira la mestola nella salsa del pomodoro ed il diavolo con una mano gratta il formaggio e con l'altra soffia sotto la caldaia. Ma diabolica o angelica che sia la scoperta di Cicho, essa ha formato la felicità dei napoletani e nulla indica che non continui a farla nei secoli dei secoli."

Dicevamo che fu solo nel '800 che venne scoperto quale prelibatezza come oggi noi conosciamo, e quindi veder decretato il suo successo, ma non a Napoli, come si potrebbe credere, ma in Provenza, a Genova ed infine a Parma che ne fu la vera base di lancio.

Non è ben chiaro come e dove, nell'Europa barocca, il frutto esotico di una pianta ornamentale, accompagnata da un alone di mistero e da una serie di credenze e dicerie popolari, comparisse sulla tavola di qualche coraggioso (oppure affamato) contadino. Infatti, gli stessi indigeni del Perù, i primi coltivatori del pomodoro, non mangiavano i frutti della pianta, usata invece a solo scopo ornamentale e come tale fu conosciuta dagli Europei: nel 1640 la nobiltà di Tolone regalò al cardinale Richelieu, come atto di ossequio, quattro piante di pomodoro, e sempre in Francia era usanza per gli uomini offrire piantine di pomodoro alle dame, come atto d'amor gentile. Così la coltivazione del pomodoro, come pianta ornamentale, dalla Spagna, forse attraverso il Marocco, si diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo, trovando il clima adatto per il suo sviluppo, soprattutto in Italia, nella regione dell'agro nocerino-sarnese, tra Napoli e Salerno.

Scarsissima è, inoltre, la documentazione relativa all'uso alimentare: le prime sporadiche segnalazioni di impiego del suo frutto come alimento commestibile, fresco o spremuto e bollito per farne un sugo, si registrano in varie regioni dell'Europa meridionale del XVII secolo. Soltanto alla fine del Settecento la coltivazione a scopo alimentare del pomodoro conobbe un forte impulso in Europa, principalmente in Francia e nell'Italia meridionale. Ma mentre in Francia il pomodoro veniva consumato soltanto alla corte dei re, a Napoli si diffuse rapidamente tra la popolazione, storicamente oppressa dai morsi della fame!

Profumi e fragranze d'autore

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

Quando si parla di profumo diventa automatico associare la "flacone" ad immagini di personaggi famosi nel campo della moda o dello spettacolo.

Ma l'origine del profumo è totalmente e ovviamente diversa in quanto risale al 1500 con il Rinascimento e la scoperta di fragranze che potessero "abbellire" la persona stessa: è la valorizzazione del senso dell'olfatto che portò a Parigi Caterina de Medici (sposa di Enrico II di Francia) e il suo profumiere personale Enrico Fiorentino .

E' chiaro che l'origine dell'arte profumiera e' "aristocratica" e solo recentemente ha assunto popolarità ed economicità d'acquisto.

Fatte queste premesse, non tutti sanno che la differenza tra profumo classico e quello "fashion" sta principalmente nella loro composizione che è "naturale" nel primo caso e "sintetica" nel secondo; inoltre riguardo i costi oramai questi ultimi si sono livellati e l'unica grossa differenza è che i profumi di "nicchia" non sono pubblicizzati!

Importante è poi la classificazione dei profumi in categorie secondo standard a cura della società francese dei profumieri.

Proviamo a dare una classificazione veloce:

categoria agrumati- tutti i profumi che hanno la "base" olfattiva agrumata (arancia, bergamotto, limone)

categoria floreale- tutti i profumi che hanno la "base" olfattiva floreale (rosa, gelsomino, tuberosa, violetta)

categoria fougere (felci)- tutti i profumi classificati con un'anima olfattiva che è composta da un accordo di lavanda, legni, muschio di quercia, curarine, bergamotto, lavanda; la denominazione "felci" o fougere in francese e' di fantasia e viene usata per sinonimo riguardo questo accordo olfattivo così articolato.

categoria chypre - tutti i profumi di questa grande famiglia dove l'accordo e' composto da muschio di quercia, cisto-lambdano, patchouly e bergamotto. Il nome "chypre" deriva dal grande profumo che creò il maestro Francois Coty' nel 1917.

categoria legnosa- tutti i profumi che hanno caratteristiche legnose (sandalò, patchouly, cedro, vetyver). categoria ambrata- tutti i profumi con connotati "orientali" cioè i profumi con note dolci, cipriate, vanigliate.

categoria cuoiata- è una formulazione tutta a sè che ricorda accordi relativi al cuoio e alle note caratteristiche secche (affumicato, legno bruciato, betulla, tabacco).

Infine, per chi vuole approfondire la conoscenza di questa affascinante disciplina consiglio un libro molto interessante ("Leggere il profumo" di Pastorelli) che introduce un mondo, per lo più sconosciuto, di fragranze e profumi che spesso sono dimenticati nella nostra memoria olfattiva e che aspettano solo di essere riscoperti e soprattutto indossati!

BRIDGE: Le dichiarazioni artificiali.

A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

Le licite di significato naturale, che ci hanno occupato per alcuni anni, sono praticamente terminate. Al termine, anche il lettore più sagace, non ha potuto memorizzare tale elaborato sistema se non utilizzando al meglio il lume del buon senso per districarsi nel ginepraio di tali dichiarazioni non sempre logiche. Solo così il sistema può diventare comprensibile, memorizzabile e applicabile.

Sono sempre i sistemi licitativi a base naturale ad avere il sopravvento su quelli artificiali, che sono riservati esclusivamente a coppie affiatatissime.

Poiché è particolarmente diffuso il "Fiori preparatorio", che va "allertato" perché può non essere palo (l'uso dell'Alert si impone per ogni dichiarazione che non significa palo di almeno 4 carte!) potendo contenere solo 2 o 3 carte nel colore, si prenderà in considerazione per prima la licita di 1♣ (1 fiori) cosiddetto preparatorio per la ricerca immediata del fit in uno dei due colori nobili (cuori♥ o picche♠).

Si apre di 1♣ con:

1 →	♠ A x x x	♥ R x x x	♦ A Q 10	♣ x x	13 P.O.
2 →	♠ A x x	♥ A R x x	♦ A Q x x	♣ R x	20 P.O.
3 →	♠ A D x x	♥ R x x x	♦ R x	♣ x x x	13 P.O.
4 →	♠ R D x x	♥ A x x	♦ D 10 x	♣ D x x	13 P.O.
5 →	♠ R D x x	♥ D x	♦ D 10 x	♣ R D x x	12 P.O.
6 →	♠ D x x	♥ R F x x	♦ D 10	♣ A F x x	13 P.O.
7 →	♠ R D x	♥ x x	♦ D 10 x	♣ R D x x	12 P.O.
8 →	♠ D x	♥ R x	♦ F 10 x	♣ A D F x x	13 P.O.
9 →	♠ R D x	♥ x	♦ D F 10 x	♣ A R D x x x	17+ P.
O.					
10 →	♠ A x	♥ x x	♦ R 10 x	♣ A D F x x x	14+ P.
O.					

E soltanto dopo la dichiarazione del compagno si chiarirà la forza e la distribuzione dell'apertore.

Con le **mani deboli** (1, 3 e 6) si potrà solo appoggiare il colore del compagno, che avrà nominato il colore nobile quarto anche con 4 carte di quadri, proprio per trovare il fit nel nobile oppure licitare 1 S.A. (a livello) per chiarire il misfit e la sola forza d'apertura (5, 7).

Con **mano molto forte** (2) su qualsiasi risposta del compagno si salta a 2 S.A, licita che va "allertata" perché indica punteggio (19-20-P.O.).

Con la **quinta di fiori** (8) si ripetono le fiori, oppure si passa su 1 S.A. di risposta del compagno.

Con la **sesta di fiori** si ripetono le fiori (♣) a livello con la mano (10), a salto le quadri (2♦) con la distribuzione (9) che è sicuramente una mano forte con 17+ P.O..

Alla prossima l'apertura convenzionale di 1 quadri (1♦).



Hitech la tecnologia avanza

A cura di Lino Mambretti-Farmacia Rho

Traendo spunto dalle parole di Bill Gates ospite a novembre del 2005 a Milano sul simposio delle nuove tecnologie applicate al PC, vorrei analizzare alcune cose riguardanti la sua applicazione nel campo audiovisivo.

Secondo Gates tra 10 anni $\frac{3}{4}$ del mondo userà il pc come un telecomando da casa in modo che si potrà programmare il riscaldamento, la luce, lo stereo, l'allarme ed altro con un' unica operazione, fermo restando, naturalmente, le possibilità economiche.

Ora esaminiamo l'aspetto tecnico dal punto di vista applicativo. Il PC va benissimo per lavorare, raccogliere dati, studiare e funge da grande elemento comunicativo, inoltre per scaricare musica, filmati e file vari. La musica poi riversata su un cd ha una qualità sufficiente e va bene da sentire in macchina. I filmati sono di scarsa qualità, da internet si scaricano i film di prima visione a 350 pixel, siamo ai livelli di una videocassetta e quindi a metà risoluzione rispetto a un dvd originale che ha 720 pixel, per la cronaca il video dvd scaricato viene chiamato dvx.

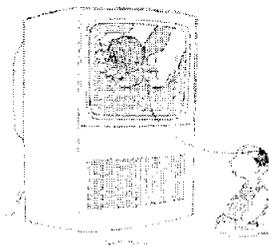
Il PC va bene per inserire le foto della fotocamera digitale e si arriva a 12 milioni di pixel in stampa, peccato che una pellicola di una normale reflex viene stampata a 50 milioni di pixel.

Nella masterizzazione audio ad 1x cioè ad una velocità, il cd musicale risulta simile all'originale ma con l'antiduplicazione copy controlled presente negli ultimi cd viene consentita solo la copia della traccia analogica.

Dai dvd si ha una perdita del 45 per cento della qualità dopo la prima ora di masterizzazione con dischetti da 4,7 giga byte, con quelli da 8.5 tutto okey solo che il dvd vergine costa circa 8 euro.

Abisso totale tra ascoltare musica col pc e sentirla da un impianto stereo, un preamplificatore più un finale di potenza, un lettore cd 2 diffusori acustici a 3 vie e il pc può chiudere bottega, stesso discorso per i dvd, vederli in televisione cambia in meglio rispetto a un monitor del pc.

Tutto questo per dire che la tecnologia deve essere al servizio dell'uomo non il contrario, pertanto tenendo presente che se vogliamo accontentarci si può benissimo evitare di andare al cinema, leggere un libro, ascoltare musica con un buon impianto e il gusto di fare delle fotografie con una classica macchina fotografica.



MONTE CROCIONE

1641 m.s.l.m.

Sabato 25.03.2006

In autovettura si raggiunge Como, da cui si prosegue per Argenio e quindi a S. Fedele d'Intelvi; si sale al paese di Pigra e si prosegue fin dove è percorribile la strada che porta all'alpe Colonno m 1330.

Da questo alpeggio si comincia a camminare per una comoda mulattiera, probabilmente innevata, che senza strappi porterà al rifugio Venini m 1518.

Si prosegue per un lungo crinale sede di antichi appostamenti militari (Linea Cadorna), fino alla cima di Tremezzo (m. 1700) e sempre per comoda cresta si arriva al monte Crocione m. 1641 da cui si può ammirare uno splendido panorama del lago di Como, dalle Grigne e delle vette della Valtellina.

Quota di partenza: 1030 m

Dislivello: 600 m

Tempo di percorrenza: 2.30h

Difficoltà: Elementare.



ISCRIZIONI ENTRO IL 13/3/2006 PRESSO ANGELO PASTORI EMOTECA tel 3349.

SOCI 5 EURO, NON SOCI 10 EURO.

IL CRAL DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER INCIDENTI PRIMA, DURANTE E DOPO LA GITA.

continua ⇨

COMUNICAZIONE AI SOCI

Si informa che il Consiglio Direttivo, in occasione delle festività Pasquali, ha predisposto un presente a favore di tutti i soci, che potrà essere ritirato il

12-13-14 Aprile 2006

secondo le seguenti modalità:

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

PRESSO LA SEDE ESPOSITIVA DEL CRAL, da Mercoledì 12 a Venerdì 14 Aprile DALLE ORE 10.30 ALLE 14.30.

- Dipendenti P.O. di Passirana, ASL Passirana:

PRESSO LA DISPENSA DEL P.O. da Mercoledì 12 a Venerdì 14 Aprile DALLE ORE 12.30 ALLE 14.30.

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

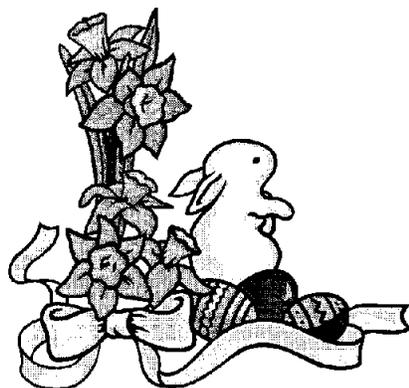
I presenti che entro il termine stabilito non-venissero ritirati verranno dati in beneficenza

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

p. il CONSIGLIO DIRETTIVO

IL PRESIDENTE

(A. Pastori)



PROGRAMMA SPETTACOLI e TEATRO ANNO 2005/2006

A cura di Marino Rita - Distretto di Barbaiana

SABATO 08 APRILE 2006

- ORE 20,45
- Teatro Carcano - Mistero buffo di Dario Fo
- Prezzo non soci € 16,00 soci € 13,00
- Prenotazioni entro il 08 Marzo 2006

_____ * _____

MERCOLEDI' 15 APRILE 2006

- Teatro Ciak - Antonio Cornacchine "Il povero Silvio"
- Prezzo non soci € 14,30 soci € 11,50
- Prenotazioni entro il 15 Marzo 2006

_____ * _____

MAGGIO 2006

- Teatro Nuovo - The Moscow Ballet on ice. Da definire

▪ **N. B.** Si possono richiedere spettacoli aggiuntivi con un minimo di 10 partecipanti notazioni

PER PRENOTAZIONI ED INFORMAZIONI

- P.O. di Rho - sig.ra Carla Forloni - Laboratorio Analisi - tel 3284
- P.O. di Passirana - sig.ra Paola Cazzola - Direzione Sanitaria - tel. 4424

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

HOTEL CRISTINA

Via Pietra Rossa-87023

DIAMANTE(CS)

TEL.0985 81210-FAX 0985 876224

www.cristinahotel.com

e-mail:et@cristinahotel.com

PREZZI 2006				
PERIODI	A	B	C	D
	Dal 08/04 al 24/06 Dal 09/09/al 31/10	Dal 24/06 al 05/08 Dal 26/08 al 09/09	Dal 05/08 al 12/08 Dal 19/08 al 26/08	Dal 12/08 al 19/08
Pensione completa	€ 50,00	€ 55,00	€ 70,00	€ 80,00
Mezza pensione	€ 45,00	€ 50,00	€ 65,00	€ 75,00
Bed and Breakfast	€ 30,00	€ 35,00	€ 50,00	€ 60,00

Riduzioni: 3-4 Letto nei periodi A-B-C=30% Periodo:D=20% Supplementi: Camera singola +€ 10,00 al giorno

Bambini da 0 a 2 anni con culla ed uso cucina più € 10,00 al giorno

*Lo sconto per i soci CRAL è del 10% sui prezzi individuali e sui pacchetti settimanali visibili anche sul sito internet:www.cristinahotel.com

*Per altre informazioni contattare il sig.Geraci al 02994304482(int.4482)

ISTITUTO OTTICO S.a.s.di Roveda & C.

Via Madonna,110

20017,RHO(MI)

Tel 029306425-fax 0293184485

e-mail:ottica.roveda@tiscali.it

Orario apertura:da martedì a sabato 9:15-12:45 15:30-19:30

Chiuso il lunedì

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

SCONTO

-Occhiali vista e lenti oftalmiche

25%

-Occhiali sole/vista (con lenti da vista colorate)

25%

-Lenti a contatto tradizionali

25%

-Occhiali sole

20%

-Lenti a contatto monouso e a ricambio frequente

15%(zeiss,soleko,schalcon)

10%(altre marche)

-Liquidi per la manutenzione di lenti a contatto e sostituti lacrimali

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

Dal 10% al 25% in funzione alla tipologia
-Riparazioni, accessori ottica e contattologia 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

GROS MARKET LOMBARDINI S.P.A. ALIMENTARI

Via Sempione,247
PERO(MI)
INGRESSO RISERVATO AI SOCI

ROSSIN OPTIK SRL

Di Rossin Tarcisio
Via Milano 44
NERVIANO(MI)
TEL 0331584524

TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO	SCONTO
-OCCHIALI DA VISTA	35%
-OCCHIALI DA SOLE	35%
-LENTI A CONTATTO	35%
-LIQUIDI PER LENTI A CONTATTO	35%

HOTEL RIZ

Via Bolognani 6
17024 FINALE LIGURE(SV) TEL/FAX 019600602

TARIFFE RISERVATE AI SOCI CRAL ANNO 2006

PERIODO	SPECIALE AVVENIMENTO	3 GG	7 GG
Dal 05/02 al 28/05	*(escluso ponti di pasqua,25 apr.e 1 maggio)	€108	€224
*Periodo con w.-end pasqua incl. - ponte festivo con pranzo speciale			
		€180	€308
*periodo con w.-end 25 apr.e 1 magg.incluso - ponti festivi			
		€135	€266
Dal 28/05 al 11/06	ponte 2 giugno	€135	€280
Dal 11/06 al 02/07		€294
Dal 02/07 al 30/07		€315
Dal 30/07 al 06/08		€364
Dal 06/08 al 20/08	ferragosto con pranzo speciale	€420
Dal 20/08 al 03/09		€364
Dal 03/09 al 17/09		€135	€294
Dal 17/09 al 01/10		€105	€231
Dal 03/12 al 11/12	ponte s.ambrogio-immacolata	€120	€245
Dal 27/12 al 07/01/07	capodanno con cenone/epifania	€180	€336

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

-Supplemento singola:€7/giorno *Riduzione 1/2 pensione:€3/giorno

-Riduzioni Bambini(con 2 adulti):fino a 2 anni 50%

Da 2 a 5 anni 40%

Da 5 a 8 anni 30%

Da 8 a 10 anni 10%

**Spiaggia convenzionata per i nostri clienti,a prezzi ridotti da €2,5 a €5,5 al giorno.

Per altre informazioni visitate il sito www.hotelriz.it

COSMOPROD (EX DIANA DE SILVA)

Via Castellifiorenza 33

20017,RHO

ACCESSO CON TESSERA COSMOPROD ALLO SPACCIO INTERNO

HOTEL CAVOUR

Via Raffaello 37

VALVERDE CESENATICO(FORLI')

TEL/FAX 054786290

TEL +39 335 63488373

WWW.HCAVOUR.IT

E-MAIL:CAVOUR@HCAVOUR.IT

Prezzi stagione estiva 2006 riservata al Cral degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense

-dal 15.05.06 al 01.07.06	dal 01.09.06 al 15.09.06	€ 43,50
-dal 02.07.06 al 09.07.06		€ 48,00
-dal 10.07.06 al 04.08.06	dal 24.08.06 al 31.08.06	€ 53,50
-dal 05.08.06 al 23.08.06		€ 64,00

TUTTO COMPRESO

In camere 2-4 letti.Dotate di tutti i comfort:aria condizionata,adsl wi-fi,doccia,wc, asciugacapelli,tv sat,telefono,cassaforte,balcone.

Sconto di 6 € al giorno per camera per coloro che decidano di rinunciare al servizio spiaggia durante tutto il periodo di soggiorno ed usufruiscono solamente della nostra piscina privata.Sconto Bambini nella stessa camera dei genitori:

0-2 anni 60%, 3-6 anni 45%,7-12 anni 30%,dai 12 in poi 20%.

Piano famiglia:2 adulti +2 ragazzi,pagano come 3 adulti.

IL PREZZO SI INTENDE AL GIORNO PER PERSONA E COMPRENDE:

-Servizio spiaggia:1 ombrellone+ 2 lettini per camera.

-Vino,acqua,cola,soft drink a pranzo e cena.

-colazione a buffet,pranzo e cena con menù a scelta, tra specialità nazionali ed inter-

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

nazionali arricchiti con buffet di insalate e verdure.

-Piscina +idromassaggio+baby piscina,campo da tennis,mini golf,palestra.

-ingresso al parco acquatico "Atlantica",e tante altre sorprese.

Per chi trascorre almeno 8 giorni entrata gratuita nel parco di MIRABILANDIA

SOLARIUM CENTRO ESTETICO

I COLORI DEL SOLE

Via della filanda,4

VANZAGO

ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO:

-LAMPADINE SOLARIUM

-TRATTAMENTI ESTETICI

-PRODOTTI IN VENDITA

SCONTO DEL 15%

****Lo sconto non verrà applicato sulle promozioni****

CONVENZIONE DI ASSICURAZIONE

GAN ASSICURAZIONI

-Assicurazione infortuni individuali

-Assicurazione per l'abitazione

-Responsabilità civile autovetture

-Incendio, furto, garanzie accessorie autovetture

****possono usufruirne tutti i soci-dipendenti e i loro familiari conviventi**

SCONTI APPLICABILI:

-INFORTUNI 25% PREMIO MINIMO € 150,00

-ABITAZIONE 25% PREMIO MINIMO € 150,0

-R.C.A 10%

-INCENDIO FURTO GAR.ACC. AUTO 30%

Finanziaria NEOS

GRUPPO SAN PAOLO

Via Albani 9 20149 MILANO

N:VERDE 800 055 385

TEL.02 48518305

RIF.SIG.MORAZZONI LUIGI

Servizi per gli iscritti/associati CRAL

-Cessione del quinto dello stipendio

-Prestiti personali

-Leasing

-Carta di credito personale rateale

-Mutui

****I Preventivi o le consulenze sono completamente gratuite****

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

AGENZIA VIAGGI CISALPINA TOUR VIVERE E VIAGGIARE

Via De Amicis 24

20017,RHO(MI)

TEL.02 93162229

PACCHETTI TURISTICI DEI TOUR OPERATOR PREFERENZIALI
SU CATALOGHI DEI MIGLIORI TOUR OPERATOR.

SCONTO DEL 10%

Altre informazioni sul sito:www.cisalpina.it

T3 LINEE D'ARREDO LISSONE s.r.l.

Esposizione Mobili:

Via Caprera 7

20035 LISSONE(MI)

CELL.3355475737

CUCINE-CAMERE-SALOTTI-SOGGIORNI E TANTO ALTRI COMPLEMENTI
D'ARREDO

SCONTO DAL 15% AL 25%

-Progettazioni e preventivi gratuiti

-Personale tecnico qualificato+ rilievi tecnici in cantiere

-Prodotti di qualità prodotti dalle migliori aziende naz.

-Sconti estesi anche a tutti i vostri famigliari

-Iva-trasporto e montaggio compresi nel prezzo

-Finanziamento 12 mesi a tasso 0% + prezzi bloccati.

Per evitare lunghe attese si informa che si riceve solo previo appuntamento.

Per scaricare 390 immagini gratis,visitare il sito www.t3lissone.it

CENTRO SPORTIVO ORIGGIO

STRADA CHE DA LAINATE PORTA AD ORIGGIO

CAMPI DA CALCIO A CINQUE E A SETTE.

CAMPI COPERTI E SCOPERTI

-SCONTO DEL 15% SULLE TARIFFE ORARIE APPLICATE FINO ALLE ORE
19,30 SU TUTTI I CAMPI.

CONVENZIONI ANNO 2006

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 4482

HOTEL LAILA

Via Tasso 137

47838, Riccione (RN)

TEL 0541 640626 CELL 3474608863

Sconto del 13% Fino al 11/06 e dopo il 10/09.

Offerta Gruppo: € 260,00 X 7 GG all-inclusive (p.c.+bevande+spiaggia)

PREZZI 2006				
PERIODI	A	B	C	D
	Dal 13/05 al 31/05 Dal 11/09/al 23/09	Dal 01/06 al 19/06 Dal 01/09 al 10/09	Dal 20/06 al 04/08 Dal 21/08 al 31/08	Dal 05/08 al 20/08
Pensione completa	€ 30,00	€ 39,00	€ 48,00	€ 58,00
Mezza pensione	€ 32,00	€ 36,00	€ 45,00	€ 55,00

SPECIALE PASQUA : 3 giorni PC € 150,00 - 2 giorni PC € 120,00

PONTI DI PRIMAVERA: 3 giorni PC € 130,00 - 2 giorni PC € 100,00

Note:

I prezzi si intendono al giorno per persona, con trattamento di pensione completa o di 1/2 pensione e comprendono:

- Ricca colazione a buffet con dolci fatti a casa.
- Cucina curata con buffet di verdure ed antipasti (possibilità di poter personalizzare la propria dieta)
- Uso delle cabine in spiaggia
- Aerobica in Hotel
- Serata danzante settimanale
- Aperitivo Domenicale
- Nutella party settimanale

Promozioni Estate 2006	PERIODI A	PERIODI B	PERIODI C	PERIODI D
Speciale giovani (4adulti in camera unica)	€ 30.00	€ 34.00	€ 41.00	€ 50.00
Piano famiglia	Escluso agosto min 7gg. 2 Adulti+2Bambini (max16 anni) Sistemazione in camera a 4 posti letto 1 gratuita			
Vacanza d'argento	Escluso agosto alle persone che avranno compiuto 60 anni SCONTO del 5%			
Il compleanno è gratis	Se compi gli anni durante il soggiorno, il giorno festeggiato sarà offerto dalla direzione.			

PER INFORMAZIONI SULLE CONVENZIONI CONTATTARE IL N:3935748137