



Il Giornalino

MARZO/GIUGNO 2019

ANNO XXVII

NUMERO 94/95



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

Riservato ai soci "CRAL"

Indirizzo Web: www.cralrho.net

In questo numero

Sommario:

<i>Il declino degli insetti</i>	<i>Pg. 3</i>
<i>Insetti da leggere</i>	<i>Pg. 5</i>
<i>Colori</i>	<i>Pg. 7</i>
<i>Le lune del sistema solare</i>	<i>Pg. 8</i>
<i>Andiamo al cinema</i>	<i>Pg. 12</i>
<i>Barzellette</i>	<i>Pg. 17</i>
<i>La cucina di Shanna</i>	<i>Pg. 18</i>
<i>Convenzioni</i>	<i>Pg. 23</i>

Alli benigni lettori

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

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

Achille Fario Alessandro,

La Redazione

Dellavedova Alessandra, Maria Nisticò, Claudio Ciprandi

Composizione grafica: Claudio Ciprandi

Correttore di bozze : Germana Garbo

Foto di copertina: Maria Nisticò

Il declino degli insetti

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

Gli insetti sono gli animali più numerosi sul nostro pianeta .

Se per ipotesi li mettessimo tutti insieme in una incredibile unica massa supererebbero noi umani di ben 17 volte !

Gli insetti sono più numerosi anche di tutti i pesci e di tutti i mammiferi presenti sulla Terra.

La loro abbondanza (ci sono oltre 30 milioni di specie) varietà ed ubiquità stanno a significare che gli insetti giocano un ruolo fondamentale nelle reti e negli ecosistemi alimentari: dalle api che impollinano i fiori delle colture alimentari, come le mandorle, alle termiti che riciclano gli alberi caduti e rinsecchiti nelle foreste.

Purtroppo gli insetti stanno scomparendo a una velocità maggiore rispetto a mammiferi, pesci, anfibi e rettili e lo stato di biodiversità degli insetti è in continuo calo.

In totale, i ricercatori stimano che fino al 40% di tutte le specie di insetti potrebbe essere in pericolo nel prossimo decennio.

Stiamo assistendo al più grande evento di estinzione degli insetti sulla Terra dai periodi del Permiano e del Cretaceo .

Ma perché la biodiversità è importante?

Biodiversità è la varietà degli esseri viventi che popolano la Terra, si misura a livello di geni, di specie, di popolazioni e di ecosistemi.

C'è una varietà incredibile di organismi, piante, animali ed ecosistemi, tutti correlati l'uno all'altro, tutti indispensabili.

Anche noi facciamo parte di questa biodiversità, grazie ad essa la Natura è in grado di fornirci cibo, acqua, energia e risorse per la nostra vita quotidiana.

Batteri, farfalle, balene, foreste tropicali, insetti, grandi carnivori, papaveri, orchidee, persino il nostro gatto domestico, sono solo alcuni dei componenti della biodiversità della Terra, l'immensa varietà delle forme viventi che rende il nostro pianeta unico.

Alcuni ambienti sono particolarmente ricchi di biodiversità: per esempio le barriere coralline, le foreste tropicali e gli estuari dei fiumi, ospitano circa la metà

degli essere viventi del Pianeta, anche se ricoprono solo il 6% della superficie terrestre.

La biodiversità garantisce la sopravvivenza della vita sulla Terra !

L'uomo non ha il diritto di distruggere specie viventi. Al contrario ha il dovere di preservare l'ambiente e le risorse della Terra per le generazioni future.

Api, farfalle, falene, scarabei stercorari e grilli sono in declino

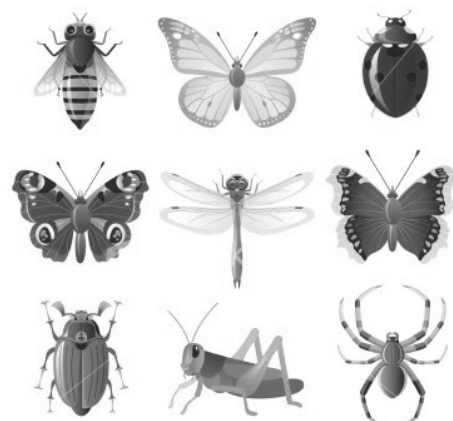
Farfalle e falene (appartenenti ai lepidotteri) sono tra le specie più colpite: il 53% di loro ha registrato un significativo ed importante calo demografico.

Ciò è particolarmente rilevante in quanto le farfalle, molto sensibili ai cambiamenti ambientali, climatici e delle fonti di cibo, sono un fattore determinante per l'equilibrio dei terreni e delle colture e di conseguenza di tutti noi esseri umani.

Anche il 50% delle specie di ortotteri (cavallette e grilli) sono in declino, questi insetti sono una importante fonte di cibo per un'enorme quantità di animali e la loro scomparsa metterebbe in crisi un fondamentale anello della biodiversità.

Il 40% delle specie di api sono considerate vulnerabili per l'estinzione e la maggior parte delle specie di scarabei stercorari sono in pericolo. Ma se delle le api tutti conosciamo la loro funzione ed importanza, a che servono ai fini della salvezza dell'ambiente gli scarabei stercorari?

L'allevamento di bestiame è un business che produce molto gas: mucche da latte e da macello, pecore, ca-



pre e bufali - emettono una quantità di gas serra superiore persino a quella prodotta dall'industria dei trasporti.

Questi animali generano circa un terzo delle emissioni globali di metano - al resto ci pensano le industrie di petrolio e gas e le discariche - ed il metano è un gas più potente e dannoso

dell'anidride carbonica.

L'effetto positivo degli scarabei è dovuto soprattutto alle tane e ai tunnel che scavano nello sterco.

Il metano, infatti, nasce in condizioni anaerobiche, cioè in assenza di ossigeno, quindi l'aerazione prodotta da questi insetti riduce la produzione e il rilascio in atmosfera di metano.

La cosa più preoccupante è che la diminuzione degli insetti sembra avere un impatto sia su quelli "specialisti" che sugli insetti "generalisti". Lo specialista è un organismo che occupa una piccola nicchia in un ecosistema (come una falena che si nutre solo di una particolare pianta). Un generalista è più adattabile e può cambiare più facilmente gli ambienti e le fonti alimentari.

Cosa sta uccidendo tutti gli insetti?

Lo stato di biodiversità degli insetti è davvero preoccupante, sappiamo cosa succede quando gli ecosistemi perdono gli insetti: si perdono inesorabilmente altre specie.

Nel mese di ottobre 2018, uno studio sugli Atti della National Academy of Science ha documentato che tra il 1976 e il 2013, il numero di invertebrati (come insetti, ragni e centopiedi) nella foresta pluviale di Luquillo in Porto Rico è diminuito di 6 volte.

E la perdita di insetti coincide con la diminuzione di uccelli, lucertole e rane, come se la rete alimentare fosse stata cancellata dal fondo.

Le cause di tutto ciò sono da imputare alle varie attività dell'uomo che provocano:

1. Perdita dell'habitat in cui normalmente vivono gli insetti, a causa dello sviluppo umano, della deforestazione e dell'espansione dell'agricoltura

2. Inquinamento, con principali imputati i pesticidi, fertilizzanti e rifiuti industriali

Parassiti e patogeni - come i virus che attaccano le api - e le specie invasive

Il famigerato cambiamento climatico

Possibili soluzioni

Ripristinare gli habitat, insieme a una drastica riduzione degli input agrochimici e alla riprogettazione agricola è probabilmente il modo più efficace per fermare ulteriori danni non solo agli insetti ma anche all'intera umanità.

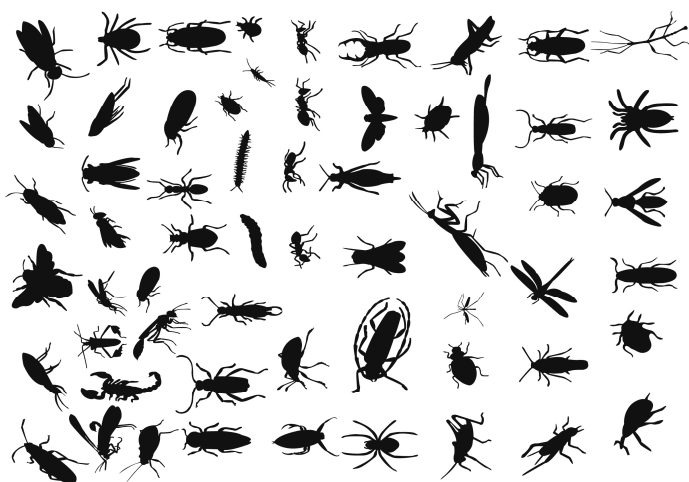
Riprogettazione agricola significa rendere i terreni più ospitali agli insetti nativi (per esempio, mantenendo piante da fiore per gli impollinatori per banchettare). Anche l'uso dei pesticidi deve diminuire drasticamente. Occorre cambiare i nostri modi di produrre cibo altrimenti gli insetti rischieranno l'estinzione entro pochi decenni.

Le ripercussioni sugli ecosistemi del pianeta sono a dir poco catastrofiche, poiché gli insetti sono alla base strutturale e funzionale di molti degli ecosistemi del mondo dal loro sorgere alla fine del periodo Devoniano, circa 400 milioni di anni fa.

Con così tanta devastante e diffusa perdita di insetti - e altre forme di vita - è difficile dire dove concentrare la nostra attenzione.

Sulla rivista *Science*, Jonathan Baillie, scienziato della National Geographic Society, sosteneva che metà del territorio dovrebbe essere protetto e riservato per la fauna selvatica entro i prossimi 5 anni, per dare a piante e animali una possibilità di prosperare. Questo è un obiettivo ambizioso, forse irrealistico. Ma abbiamo preso così tanto dalla natura, abbiamo saccheggiato terra, acqua ed aria, ora dobbiamo pensare di più a come porre rimedio a questa estinzione programmata che coinvolgerebbe anche l'essere umano.

"In parole povere," scrive Baillie su *Science*, "ci sono spazio ed energia finiti sul pianeta, dobbiamo decidere quanto ne siamo disposti a condividere con le specie animali, con la terra con gli oceani".



Insetti da leggere

A cura di Claudio Ciprandi, P.S. Rho

Mentre scriviamo, la Sardegna è colpita da una “invasione biblica” di cavallette...

I campi coltivati di Ottana, Bolotana, Orani e Orotelli si sono trasformati in tappeti di insetti voracissimi che stanno mangiando tutto il mangiabile.

I contadini e gli allevatori, disperati, stanno subendo un'emergenza dopo l'altra; la crisi del latte, le devastazioni causate dal maltempo e ora le cavallette!

“Una cosa mai vista!”, “Sembra quasi che la nostra terra, sia stata colpita da una maledizione!”, “Di quale colpa ci siamo macchiati per meritare una punizione così grande?”. Questo è il tono delle interviste raccolte dai vari quotidiani, giornali radio o televisivi, pubblicate dai social network.

Reazioni istintive, comprensibili, ma ben lontane dalla realtà...

Gli esperti ci dicono che non si tratta di nessuna punizione divina e se che responsabilità ci sono, queste vanno ricercate tra gli uomini, sul loro sempre meno ragionevole rapporto con l'ambiente che li circonda e su di un sistema economico che pone il profitto sopra ogni cosa.

Il passaggio delle cavallette sopra i cieli di Sardegna è un fatto naturale che si ripete da sempre e che avviene nel periodo più fertile della breve vita di questi insetti, il periodo in cui le femmine sono pronte a deporre le uova e la loro schiusa genera milioni di larve che, per crescere, devono mangiare ad un ritmo frenetico.

Un rimedio utile può essere quello dell'aratura dei campi con la conseguente distruzione delle uova, già! ma arare perché? Se questa primavera abbiamo visto gli allevatori versare ettolitri di latte sulle strade perché il prezzo con cui latte stesso viene acquistato dai caseifici industriali non ripaga nemmeno il lavoro fatto?

Un gatto che si morde la coda e trovare soluzioni, per come va il mondo tra chi produce e chi ne deve trarre guadagno non è semplice.

Leggendo queste notizie, soffrendo per la disperazione di poveri cristi andati sul lastrico mi ha fatto tornare alla mente un libro che avevo letto tanti anni fa. Un libro curioso, scritto da Sergio Atzeni un bravissimo scrittore sardo, morto tragicamente e troppo, troppo presto.

Il titolo di questo libro è “Apologo del Giudice Bandito” e venne pubblicato nel 1986 dalla casa editrice Sellerio.

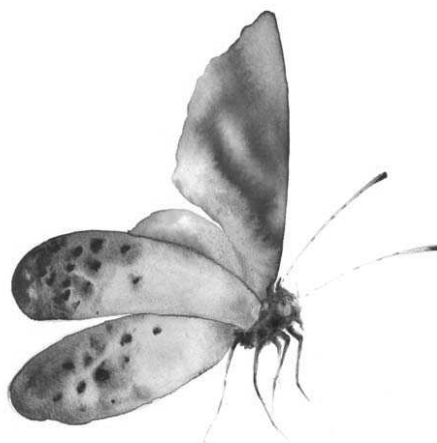
Raccontarne la trama non è semplice ma, per farla breve, possiamo dire che questo romanzo storico ruota attorno ad un fatto realmente accaduto in Sardegna nel 1492, quando i Gesuiti celebrarono un processo (o come sarebbe giusto dire, un *Autodafé*) nei confronti delle cavallette, giudicati dall'Inquisizione come “prodotto del demonio”.

L'anno di ambientazione non è casuale, mentre Colombo fa vela verso il “nuovo mondo”, mentre nuovi orizzonti si stanno aprendo per la Storia

 Guanda

MARCO BELPOLITI LA STRATEGIA DELLA FARFALLA

Illustrazioni di Giovanna Duri



dell'Umanità, un mondo arcaico dominato dalla superstizione e dalla paura atavica del Demonio, continua a sopravvivere, con il suo carico di contraddizioni e di ingiustizie.

Quello di Atzeni, naturalmente, non è l'unico romanzo o racconto dove protagonisti, consapevoli o meno, sono gli insetti.

La letteratura, a livello internazionale, si è lasciata attrarre spesso dal rapporto tra noi umani e quei "piccoli coinquilini" che condividono con noi questo mondo.

Un agile libretto, pubblicato dalla casa editrice Guanda nel 2016, scritto da Marco Belpoliti e intitolato "La strategia della farfalla" può essere considerata un'utile guida a chi fosse interessato ad approfondire il legame tra insetti e letteratura.

Se tre milioni di anni fa un'astronave di scienziati alieni fosse atterrata sul nostro Pianeta per saggiare le forme di vita presenti, avrebbe potuto osservare da vicino le operose api, termiti e formiche, concludendo che nei millenni seguenti questi insetti sarebbero diventati i dominatori della superficie terrestre.

Così non è stato, l'uomo si è evoluto diventando il padrone della Terra e insieme il suo possibile distruttore.

Ma gli insetti sono ancora qui e molto verosimilmente, come affermano diversi studiosi, saranno loro a dominare dopo l'estinzione del genere umano.

Questo volume esplora il mondo degli insetti raccontando, attraverso gli studi degli entomologi e le pagine degli scrittori, i loro costumi alimentari e sessuali, le loro attività principali, tenendo ben presente in che modo differiscono o somigliano all'uomo stesso.

Dopo averlo letto scopriremo il linguaggio segreto delle api e il loro modo "plastico" di odorare; perché le coccinelle hanno i punti; la metamorfosi delle farfalle e il motivo per cui la loro vita è così breve.

E poi ancora conosceremo meglio scarabei, lucciole, vespe e tanti altri piccoli animali intorno a noi.

Un viaggio in un universo che ci circonda e di cui raramente ci accorgiamo.

La casa editrice Guanda, nel risvolto di copertina, presenta in questo modo il bel libro di Marco Belpoliti che nel concreto ci porta per mano a scoprire o riscoprire

l'interesse che Primo Levi (di cui Belpoliti è grande esperto) ha dedicato nella sua produzione letteraria proprio agli insetti, dalla presenza costante dei pidocchi nei suoi due libri più famosi dedicati alla deportazione nei campi di sterminio nazisti, *La tregua* e *Se questo è un uomo* ai meravigliosi racconti pubblicati in *L'altrui mestiere* e *Storie naturali*.

Scopriremo l'interesse di Vladimir Nabokov per le farfalle.

Ci confronteremo con la famosa metafora utilizzata da Pier Paolo Pasolini per descrivere la scomparsa della cultura contadina accompagnata dalla scomparsa delle lucciole.

Non potremo non imbatterci nell'incubo che attanaglia Georg Samsa, il protagonista della *Metamorfosi* di Franz Kafka, che un mattino si sveglia trasformato in scarafaggio.

Verremo infastiditi dall'incessante ronzio delle zanzare, costante presenza nel romanzo di Paul Theroux, *Mosquito Coast* così come in quello di William Faulkner *Zanzare*.

Ci lasceremo incuriosire dalla scrittura Fredrik Sjöberg, autore del bel libro *L'arte di collezionare mosche*.

Un libro bello e, volendo, anche utile... molti anni la RAI realizzò uno spot, nelle intenzioni, utile a promuovere la lettura dei libri.

Il set si svolgeva su di un vagone ferroviario, protagonisti due viaggiatori infastiditi dalla presenza di un dispettosissimo insetto.

Uno dei due tentava in tutti i modi di allontanarlo, sbatteva le mani, utilizzava qualunque oggetto avesse a portata di mano, i guanti, il cappello, la sciarpa e così via.

L'altro imperturbabile continuava la lettura del libro nel quale era assorto.

Finalmente, o disgraziatamente a seconda dei punti di vista, l'insetto decide di posarsi sulla pagina del libro che, chiuso prontamente, pose fine al fastidio...

Colori

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

I

Le sfumature del bianco nuziale
tingono ghiaccio champagne perla avorio
nudità e splendide rose antiche.
Uno soltanto è il nero ai funerali.

II

Rosso è il fuoco e l'amore e la passione
rosso il sangue e nel petto il palpitante
cuore.

Pallido e freddo il peregrino
che n'è privo nello spento andare.

IV

Verde è l'erba che i piedi denudati
amano camminare
e verdi sono le foglie sui rami
che il dolce vento accarezza e trastulla
e melodico suona in sinfonie
armoniose nel silenzio del bosco.
E verde è detta la speranza vivace
che promette più profonde esistenze.

V

Giallo è il sole che scalda cuore e vita
e giallo è il grano che pane ci dona
e la paglia del primo nostro amore.
Ma giallo è anche il male che uccide
e il mare che affoga tra alghe assassine.
Incerto il senso
dona contraddizione e dubbi insinua
nella solare gioia dai limoni elargita,
trombe della solarità
nelle invernali brume squillanti.

VI

Grigio è lo smog che sottile aggredisce
i polmoni inquinati tra il cemento e l'amianto,
grigia la nebbia che cela allo sguardo
il cammino nell'infida palude e la fine
del solido cammino e le instabili sabbie.
Avanzi tra serpenti e coccodrilli
sperando di rivedere le stelle.

VII

Soffia il vento e dipinge con azzurro
vivo il cielo
liberato da soffocanti polveri
che mortali producono i mortali
ansiosi della fine.
Considera bene il vuoto apparente
e scorgi la densità che lo abita
fatta di volti conosciuti già.
Altri occhi ti serviranno nuovi
per riconoscere sguardi che amasti
e che vegliano dolci da altrove.

IX

La luce è una e splendida e abitata
da miriadi di miriadi di tinte
che non svaniscono né vanno perse
nel ritorno da arrivo mascherato.
Come tutte cantarle?
Quando le nuoterai
liberato dalle tute unte d'olio
ne godrai nudo per l'eternità
la sublime freschezza
nel giorno felice che non tramonta.

Le lune del sistema solare

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

Sentiamo parlare molto spesso dei pianeti del nostro Sistema Solare ma molto raramente delle loro lune; eppure questi corpi presentano caratteristiche molto affascinanti ed in alcuni casi tanto al limite della comprensione scientifica per non essere presi in considerazione.

Negli ultimi anni infatti la scoperta di alcune loro peculiarità hanno spinto gli astronomi ad approfondirne la loro conoscenza e gli stessi Enti spaziali (la NASA, l'ESA, il Rosaviakosmos, l'Agenzia spaziale cinese ed altri) hanno in programma alcune missioni robotiche al fine di studiare questi piccoli ma interessanti

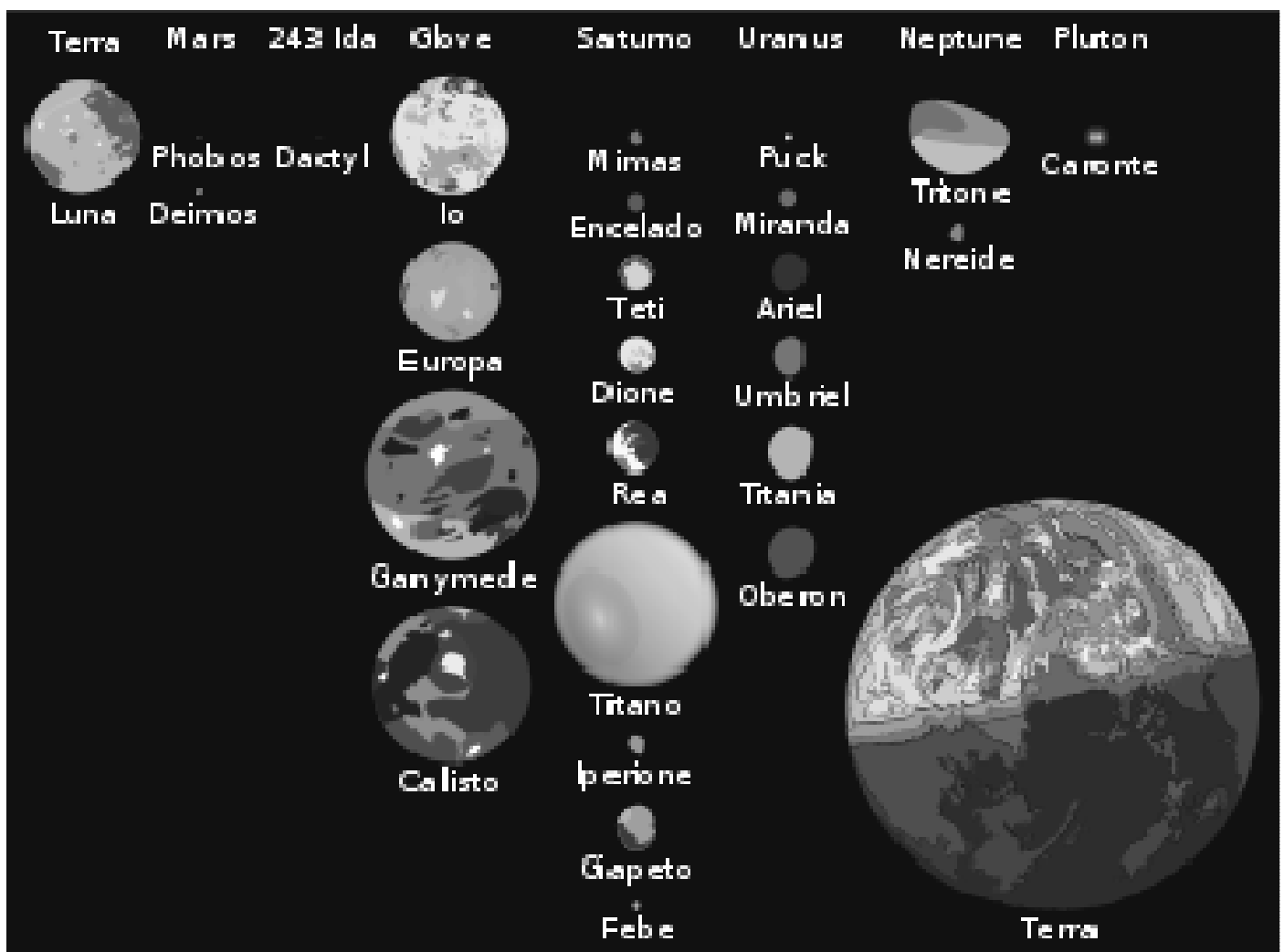
corpi celesti.

Ma quante sono le lune del nostro Sistema Solare?

Beh.....fino ad ora, quelle scoperte sono 190, più o meno piccole più o meno interessanti.

Naturalmente per parlare di tutte ci vorrebbe una enciclopedia per cui mi limiterò, pianeta per pianeta, a descrivere quelle più avvincenti e/o più grandi.

MERCURIO: il pianeta più vicino al Sole non ha satelliti conosciuti anzi alcuni scienziati hanno postulato che esso stesso sia stato un satellite sfuggito alla gravità del proprio pianeta (ma non si sa neanche



quale) per poi essersi inserito in un'orbita solare. La teoria fa acqua da tutte le parti anche perché Mercurio è un po' troppo grande e massiccio per essere stato un satellite ed ha un nucleo sproporzionato rispetto al pianeta stesso, indice che forse esso era in precedenza un pianeta più grande a cui uno scontro con un altro corpo celeste ha strappato parte del mantello

VENERE: anche il nostro vicino non ha satelliti conosciuti

TERRA: il nostro pianeta ha una sua luna, distante in media circa 384.000 km, priva di atmosfera e che ruota attorno alla Terra in circa 28 giorni in rotazione sincrona cioè volge a noi sempre lo stesso lato. E' oramai assodato scientificamente che circa 3 miliardi di anni fa un planetotide delle dimensioni di Marte (chiamato Teia) colpì di striscio la Terra fondendosi con essa e scaraventando in orbita parte del mantello terrestre. Tale materiale incandescente orbitò attorno al nostro pianeta fino a fondersi in un nuovo corpo, la Luna. Tale evento fu vitale per noi poiché la Luna (che allora orbitava a soli 20.000 km dalla Terra) ebbe un effetto stabilizzante sulla rotazione terrestre fino a quel momento caotica (come una trottola che sta per fermarsi) e la rallentò tanto da passare da un giorno di 6 ore a quello odierno di 24 ore circa, stabilizzandola. Insomma, senza la Luna la vita sul nostro pianeta sarebbe stata impossibile. Il nostro satellite si sta allontanando da noi al ritmo di 4 cm all'anno. Una piccola curiosità; sapevate che la Terra ha una seconda luna? HO3 2016, chiamato anche 3753 Cruithne è in realtà una quasi-luna, un asteroide di circa 5 km che, ruotando attorno al Sole ci accompagna con un'orbita in risonanza con quella terrestre. Non tentate di osservarlotroppo piccolo.

MARTE: il pianeta rosso ha due satelliti noti, Phobos e Deimos. Chiamarli satelliti è un eufemismo; sono due sassi rispettivamente di 27 e 15 km di diametro al massimo e con forma irregolare. Non sono visibili dalla Terra, non hanno atmosfera né alcun interesse scientifico. Sono destinati tra un centinaio di milioni di anni a precipitare sul pianeta rosso.

GIOVE: il gigante del nostro Sistema Solare ha un nutrito numero di satelliti ben 79. I più famosi sono i quattro ***satelliti medicei*** cioè Io, Europa, Ganimede e Callisto (scoperti nei primi anni del 1600 da Galileo Galilei e chiamati così in onore dei suoi mecenati, i Medici) . Visibili anche con un telescopio amatoriale questi quattro satelliti hanno peculiarità affascinanti.

Io, ad esempio, possiede una intensa attività vulcanica, la più alta di tutto il sistema solare; le immagini lo mostrano simile ad una pizza, di un colore giallo e rosso intensi dovuti alla notevole presenza di zolfo. E' il più vicino dei satelliti e la forza di attrazione di Giove e delle altre tre lune lo stirano e comprimono come una pallina di spugna. Tali eventi generano calore innestando la notevole attività vulcanica del satellite.

Europa è, sotto certi aspetti, la luna più affascinante del quartetto. Osservata al telescopio essa appare come una palla di ghiaccio con notevoli spaccature della superficie. Gli astronomi concordano che anche Europa risenta, come Io, della trazione gravitazionale tra Giove e le altre lune del sistema gioviano e che di conseguenza essa possieda un nucleo caldo, tanto da permettere un oceano di acqua liquida sotto la superficie congelata. Ciò pone questa luna (assieme a Marte ed Encelado che vedremo) come uno dei corpi del Sistema Solare più promettenti ad ospitare la vita indubbiamente solo acquatica; ecco perché Europa sarà sicuramente meta di esplorazioni robotiche nei prossimi anni (Europa Jupiter System Mission circa nel 2030). Su Europa sono inoltre stati osservati dei geysers, conferma che l'interno della luna è caldo.

Ganimede: con i suoi 5200 km di diametro è il satellite più grande del Sistema Solare, più grande persino di Mercurio. La densità media di questa luna suggerisce che essa sia formata di acqua e roccia in pari misura e risentendo anch'essa della trazione gravitazionale di Giove e le altre lune è probabile che possieda un oceano salato sotto la sua superficie.

Callisto: grande il doppio della nostra Luna questo

satellite è il più lontano dei satelliti medicei rispetto a Giove (si trova a quasi 2 milioni di km dal pianeta). Callisto non presenta notevoli peculiarità se non quella di avere forse la superficie più antica e ricca di crateri di tutto il sistema solare. Possiede una lieve atmosfera prevalentemente composta da ossigeno molecolare e biossido di carbonio ed anch'esso probabilmente ha un oceano sotto la sua superficie rocciosa ma la sua estrema distanza da Giove e la completa mancanza di fenomeni tettonici lo rendono meno favorevole alla possibile presenza di vita rispetto, ad esempio, ad Europa .

Notevoli sono anche le lune minori di Giove come Amalthea, Metis, Adrastea, e Tebe tanto per citarne alcune ma le loro ridotte dimensioni le rendono difficili allo studio dalla Terra; conosciamo il loro aspetto grazie alle molteplici missioni spaziali rivolte a Giove (Voyager , Pioneer, Juno).

SATURNO: anche lo splendido pianeta con anelli possiede una ben nutrita flotta di satelliti, 62 per l'esattezza, ed anche in questo caso ne prenderemo in considerazione i più affascinanti.

Titano: è il secondo satellite più grande del Sistema Solare e l'unico a possedere una densa atmosfera. Per tale motivo per diversi anni non abbiamo potuto osservare nulla della sua superficie fino al 2004, con la missione Cassini-Huygens composta da una sonda madre (la Cassini appunto) ed una sonda figlia (la Huygens); quest'ultima atterrò su Titano (facendo sì che questo satellite fosse l'unico visitato dall'uomo oltre alla Luna)e mostrò immagini a dir poco fantascientifiche. Titano infatti apparve costellato da fiumi, laghi e mari, non come i nostri ma formati da metano ed etano. Su Titano vi sono isole e montagne e su questo satellite vi sono nuvole e temporali, piove e nevica. Non si tratta di pioggia e neve di acqua ma di metano. Come noi abbiamo un ciclo idrologico su Titano vi è un ciclo metanologico fenomeno che trovo affascinante. Questo satellite appare com'era la Terra miliardi di anni fa, solo molto più freddo vista l'enorme distanza dal Sole.

Rea: con i suoi 1500 km di diametro questo satellite presenta dei criovulcani, vulcani cioè che eruttano ghiaccio

Giapeto: la particolarità di questa luna (unica nel Sistema Solare) è quella di presentare due emisferi completamente diversi, come lo yin e lo yang: uno brillante ed uno scuro. Questo fenomeno è sconosciuto agli astronomi.

Dione: un satellite ghiacciato di poco più di 1120 km di diametro anch'esso con criovulcani

Teti: è una luna ghiacciata simile a Dione e Rea anch'esso con fenomeni di criovulcanismo

Mimas: con un diametro di poco meno di 400 km è una piccola luna con nessuna peculiarità tranne una.... osservatene una fotografia e ditemi se non assomiglia alla Morte Nera di Star Wars

Encelado: questa luna è un'altra peculiarità del sistema di Saturno. La sonda Cassini ha dimostrato con fotografie che Encelado erutta acqua contribuendo alla formazione degli anelli esterni di Saturno. Le eruzioni frequenti dimostrano (come per Europa, satellite di Giove) che forse sotto la sua superficie è presente un'enorme oceano e che il suo nucleo è caldo a causa delle forze mareali di Saturno il che pone questa luna tra i migliori candidati alla ricerca di vita nel nostro Sistema Solare proprio come la luna gioviana; la superficie di Encelado è infatti molto simile ed anche qui sono presenti fratture nel ghiaccio come ad esempio i famosi "graffi di tigre" nel suo emisfero meridionale.

Oltre a questi Saturno possiede anche satelliti irregolari, troppo piccoli per poter assumere una forma sferica tra cui Iperione (che assomiglia ad una enorme spugna), Pan (dalla forma di UFO) e tutta una serie di piccole lune chiamate "lune pastore" che con la loro gravità mantengono uniti e stabili gli anelli di Saturno.

URANO: il settimo pianeta possiede 27 satelliti tra cui

Titania: con i suoi quasi 1600 km di diametro è il sa-

tellite più grande del sistema uraniano. E' composta da roccia e ghiaccio ed è ricco di crateri

Oberon, Ariel, Umbriel: simili tra loro anche come dimensioni sono corpi rocciosi ricchi di ghiaccio

Miranda: le immagini di questo satellite hanno lasciato gli astronomi alquanto perplessi; Miranda infatti appare come una luna fatta a pezzi e ricostruita a caso. Sulla sua superficie non vi è alcuna linearità, alcuna vallata. Sotto questo aspetto Miranda è unica nel nostro Sistema Solare.

NETTUNO: il pianeta blu possiede 14 lune e due sono degne di nota

Tritone: è la luna più grande del pianeta e l'unica ad avere un moto retrogrado, cioè opposto alla rotazione del pianeta madre. Ciò fa pensare che Tritone non si sia formato con Nettuno ma sia stato catturato dal pianeta in un'orbita diciamo ... non naturale. Con una superficie composta da azoto ghiacciato ed acqua Tritone ha mostrato nelle fotografie della missione Voyager la presenza di geysir di azoto indice di una notevole attività geologica della luna

Nereide: la sua forma irregolare e la sua enorme distanza da Nettuno (5.500 mila km) fanno supporre che anche questa luna fosse in precedenza un asteroide catturato dalla gravità del pianeta

Oltre a quelle degli otto pianeti del Sistema Solare sono note lune orbitanti anche attorno a pianeti nani

(Plutone, Eris, Haumea) e perfino ad asteroidi (Ida). Degno di nota e ben studiato grazie alla missione New Horizons del 2015 è il sistema del pianeta nano Plutone

Caronte: le dimensioni di Caronte (1200 km di diametro) rispetto a quelle di Plutone (2400 km di diametro) fanno sì che questo sistema assomigli più ad un doppio pianeta piuttosto che ad un sistema pianeta-satellite cosa unica nel nostro Sistema Solare. La distanza minima tra i due astri e la notevole massa di Caronte fanno sì che il baricentro del sistema plutoniano si trova al di fuori di Plutone stesso e non, come nel sistema Terra-Luna, all'interno del pianeta madre. Inoltre Caronte dista da Plutone meno di 20.000 km ed è in rotazione sincrona con il pianeta mostrando quindi la stessa faccia. Se potessimo vedere Caronte dalla superficie di Plutone esso occuperebbe metà della volta celeste sempre fisso nello stesso punto e sempre identico, senza mai né sorgere né tramontare.

L'estrema diversità di questi piccoli mondi e, come abbiamo visto, la possibilità che essi siano in grado di ospitare la vita rende il loro studio sempre più avvincente dimostrando che abbiamo ancora molto da scoprire nell'immenso ambito dell' Astronomia.

Buona osservazione a tutti



Andiamo al cinema

A cura di Fabrizio Albert

ROMA

Messico 2018

Regia: Alfonso Cuarón

Soggetto e sceneggiatura: Alfonso Cuarón

Fotografia: Alfonso Cuarón

Interpreti: Yalitza Aparicio, Marina de Tavira, Daniela Demesa, Nancy García,

Jorge Antonio Guerrero, Diego Cortina Antrey,

Carlos Peralta, Marco Graf, Veronica García,

Andy Cortès, Fernando Grediaga Zarela,

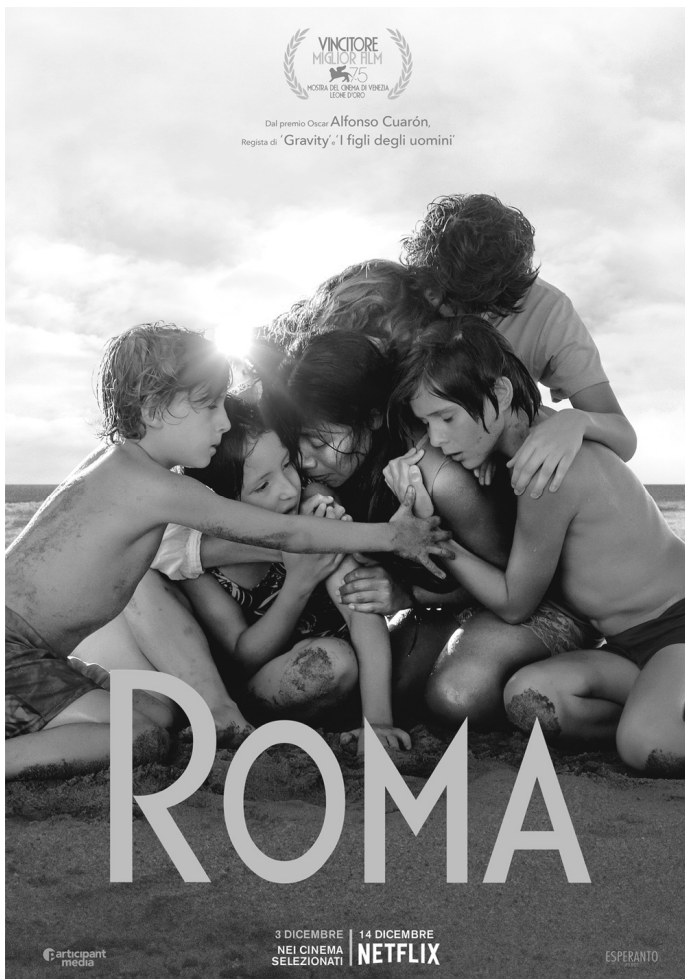
Lizbeth Chinolla Arellano,

Nicolàs Pérez Taylor Félix, Clementina Guaderrama

Vincitore del Leone d'oro alla Mostra del cinema di Venezia del 2018, questo bel film, girato in bianco e nero da Alfonso Cuarón, 57enne regista messicano, per la gran parte con attori non professionisti, è attualmente in corsa per 10 Oscar.

Il regista è anche autore del soggetto e della sceneggiatura e ha diretto la splendida fotografia, raccontando con una storia in parte vera e in parte romanziata, la propria infanzia a Città del Messico, in un quartiere di media borghesia chiamato Roma, da cui il titolo. La vicenda si svolge negli anni '70-'71, mescolando la storia minima e personale della famiglia con quella più turbolenta del Messico di quegli anni, di grande agitazione e violenza politica. Le vere protagoniste della vicenda familiare sono le donne, la domestica di origine mixteca, Cleodovaria detta "Cleo" e la sua amica e confidente Adela, la padrona di casa Sofia e i suoi quattro figli, la madre di Sofia che vive in casa con loro, la dottoressa ginecologa; gli uomini che compaiono in vario modo, il marito di Sofia, il fidanzato di Cleo, il moroso di Adela, sono il contraltare scialbo, meschino, violento, della storia, con cui le donne devono comunque fare i conti e che condiziona la loro vita.

Il regista, nel raccontare la propria vicenda personale in quegli anni travagliati con precisione estrema e dovizia di particolari, ci fa scoprire il rapporto affettivo intenso e prezioso che si instaura fra la giovane domestica nullatenente a tempo pieno e tuttofare e la famiglia borghese presso cui lavora, che diventa anche la sua famiglia, il rapporto di reciproco amore con i quattro bambini, la partecipazione alle tristi vicende familiari come un membro di diritto, nel bene e nel male. La storia si svolge prevalentemente in casa, con i piccoli gesti, le azioni e i mestieri di tutti i giorni, mentre si consumano due vicende che si intersecano, l'abbandono del tetto coniugale da parte del marito e padre, medico fedifrago, e il fidanzamento nonché la gravidanza di Cleo con un giovanotto vio-



lento e maschilista, arruolato nelle bande paramilitari che picchiavano e uccidevano, soffocando le proteste studentesche in un bagno di sangue.

Sono le vicende delle due donne, Cleo e Sofia, domestica e padrona che si aiutano a vicenda e fanno fronte alle diverse situazioni, su cui si incentra l'intera trama del film, con la graduale presa di coscienza dei bambini dell'abbandono del padre, la liberazione di Cleo dal peso della colpa dopo la perdita del bambino, infine il salvataggio dalle onde del mare dei bimbi piccoli da parte di Cleo, che nemmeno sapeva nuotare; tutto serve a cementare la intensa relazione affettiva cui partecipa anche la madre di Sofia, apparentemente austera e distaccata, ma pronta ad aiutare in prima persona quando ce n'è bisogno.

Si capisce che il regista voleva raccontare una vicenda intima e partecipata che ha lasciato una traccia profonda nella sua esistenza e lo ha fatto in un modo spontaneo e intenso che riesce a toccare l'animo dello spettatore disponibile ad accompagnarlo e a seguirlo senza fretta, con movimenti di macchina lenti e studiati e un bianco e nero nostalgico e suggestivo. Un film molto bello, girato "come una volta", che ha creato qualche problema e discussione per la distribuzione solo su Netflix e in qualche sala d'essay, ma che sicuramente vale la pena di recuperare e godere in santa pace.

SANTIAGO, ITALIA

Italia 2018

Regia: Nanni Moretti

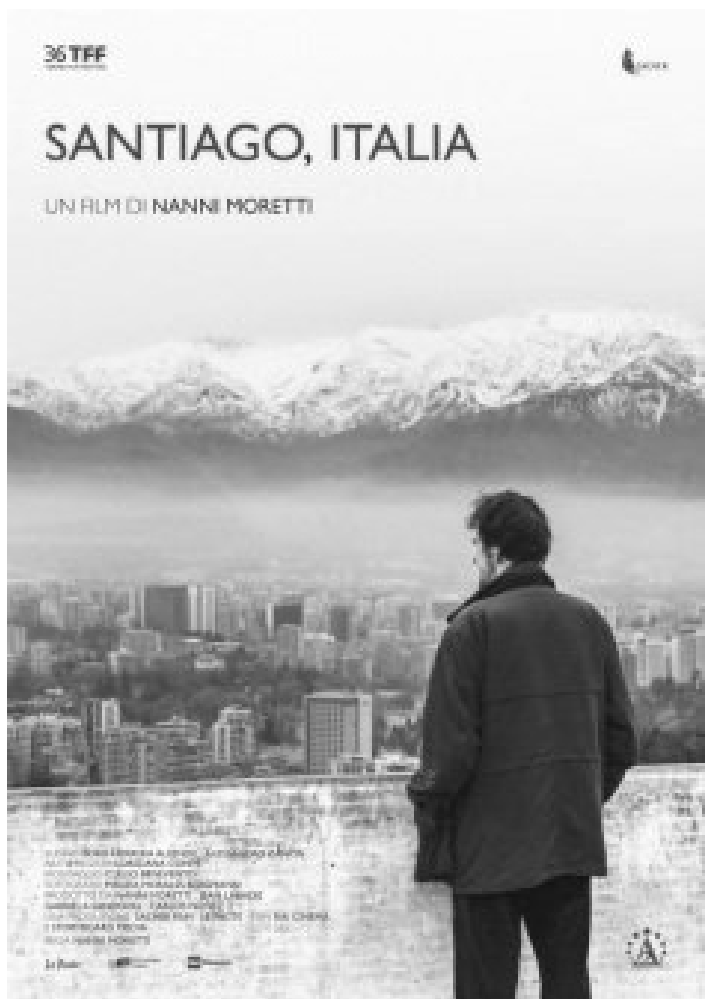
Sceneggiatura: Nanni Moretti

Fotografia: Maura Murales Bergmann

Nanni Moretti ha presentato il suo documentario in chiusura del Torino film festival del 2018. Intervistato in quell'occasione disse: "...quando decisi di fare il film non avevo ben chiare le motivazioni che mi avevano spinto; viceversa, ora lo so...". In effetti, oltre a raccontare con interviste e materiale originale il golpe

di Pinochet del 1973 in Cile, si concentra sull'accoglienza fornita dall'Ambasciata Italiana a Santiago a centinaia di rifugiati e sul loro periglioso arrivo in Italia, dove molti di loro furono non solo accolti con calore ed entusiasmo, ma anche con aiuti economici e lavorativi, tanto che molti vi si stabilirono definitivamente. E' proprio la differenza con il clima attuale la motivazione del film; sembra quasi impossibile che il paese si sia trasformato in pochi anni nella triste roccaforte assai poco solidale in cui ci troviamo ora.

Moretti compare nel film in prima persona, interviene nelle interviste, si rende partecipe delle storie sentite, commoventi, a volte dure, di tanti militanti della sinistra cilena. Ad un generale attualmente ancora in carcere che concede l'intervista confidando in una narrazione asettica ed obbiettiva, Nanni risponde: "...ma io non sono imparziale!".



La storia parte dalla vittoria di Unidad Popular e dall'elezione di Salvador Allende nel 1970 e arriva al '73, anno del golpe militare finanziato dalla CIA. I documentari e i filmati si intervallano alle interviste, alle storie personali e commosse di tante persone a vario titolo coinvolte nella politica di allora e riuscite in qualche modo assai avventuroso a scavalcare il muro di cinta e a rifugiarsi all'Ambasciata Italiana di Santiago. Viene sottolineato anche il ruolo della Chiesa, dalle suore che agevolano spontaneamente la fuga di un regista al limpido cardinale Raúl Silva Enríquez. Vengono intervistati operai, artigiani, intellettuali, personaggi impegnati politicamente e non, registi, artisti, financo due generali golpisti. Vengono intervistati anche gli addetti all'Ambasciata, si racconta la vita all'interno di quella comunità e alla fine il lasciapassare e il trasferimento in aeroporto verso l'Italia; non ultima, l'accoglienza da noi, non solo da parte dei gruppi e dei movimenti solidali di sinistra, ma del governo e dei partiti nel loro insieme.

Il quadro è assai esaustivo, senza essere per questo pedante, e mai asettico, ma pieno di comprensione e umanità. E' un necessario ripasso della storia, utile a rinfrescare la memoria e a farci doverosamente riflettere sulla triste attualità. E' proprio uno degli intervistati che amaramente conclude il film con una considerazione personale: "...l'Italia degli anni '70 assomigliava molto al sogno di Salvador Allende, l'Italia che vedo ora assomiglia sempre di più al Cile di Pinochet...". Meditate gente, meditate...

COLD WAR

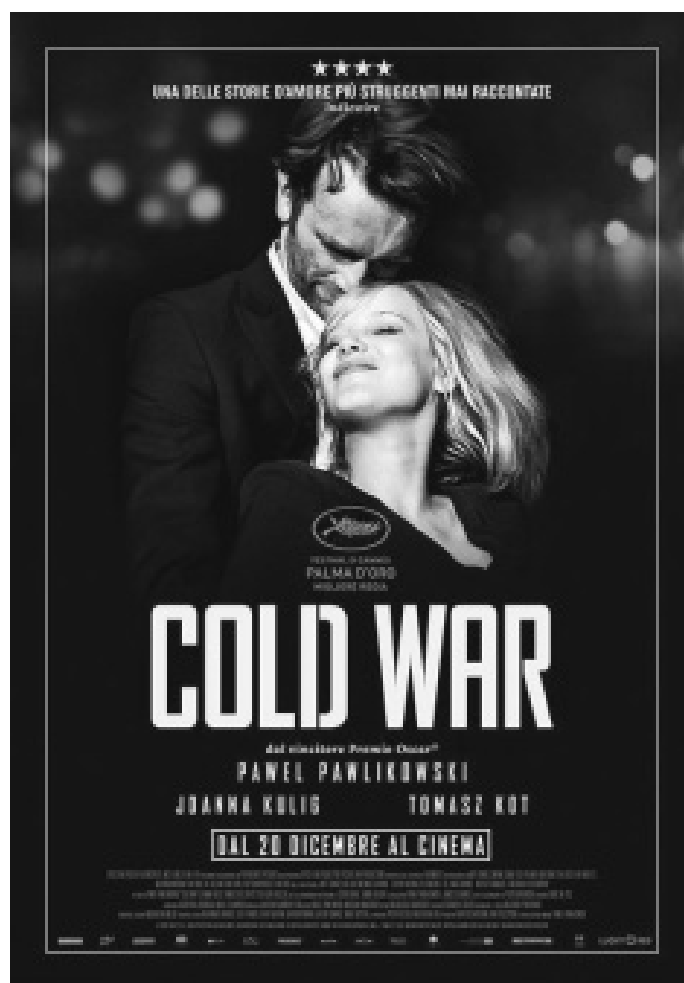
Polonia, Francia, Gran Bretagna 2018

Regia: Pawel Pawlikowski

Sceneggiatura: Pawel Pawlikowski, Janusz Glowacki, Piotr Borkowski

Fotografia: Lukasz Szal

Interpreti: Tomasz Kot, Agata Kulesza, Joanna Kulig, Borys Szyk, Cédric Kahn, Jeanne Balibar, Adam Woronowicz, Adam Ferency, Slavko Sobin



Stessa voglia di raccontare la storia della propria famiglia di Cuarón, stessa scelta del bianco e nero, cambia lo sfondo politico e cambiano gli anni di riferimento. Dal regista del film premio Oscar "Ida", un altro bel film, in concorso al festival di Cannes 2018; un intenso melodramma che si svolge nel dopoguerra, una storia d'amore impossibile girata oltre cortina tra la Polonia, la Germania Est, la Jugoslavia e la Parigi notturna dei bistrot, dei locali dove si suonava jazz, si beveva, si fumava tantissimo, negli anni tra il '49 e il '60; sullo sfondo, sempre incombente, la guerra fredda del titolo.

E' la storia di Wiktor, musicista e pianista, che, in cerca di cantanti e musiche popolari da preservare per la rinascita della nazione polacca, incontra Zula, giovane promessa di talento, cantante e ballerina, bella, inquieta, con un difficile passato. L'amore scoppia subito,

inevitabile, irresistibile, impossibile per l'età, per il carattere e il temperamento dei due, per il differente coinvolgimento politico; la storia si svolge parallela, attraverso viaggi, spettacoli, paesi differenti, sempre alla rincorsa l'uno dell'altra, con incontri tempestosi e altrettanto tempestosi abbandoni al di qua e aldilà della cortina di ferro, con il sottofondo dei paesi comunisti di allora, con i loro riti, la burocrazia, l'apparato politico e propagandistico e, dall'altra parte, la fuga di Wiktor a Parigi, libera, notturna, peccatrice...Sullo sfondo la musica, popolare, patriottica, nostalgica ad est, torbida, coinvolgente ad ovest, un legame imprescindibile per i due amanti.

Le vicende si intersecano in vario modo e si risolveranno solo nel '64 in Polonia, con un finale che non si può rivelare.

I due protagonisti si chiamano come i genitori di Pawlikowski, cui il film è dedicato e il film ripercorre in qualche modo la loro storia in parte romanziata e i loro travagli esistenziali, per colpa della guerra fredda e del maledetto muro di Berlino; morirono paradossalmente proprio nel 1989, senza riuscire nemmeno a vederne il crollo.

Girato in uno splendido e intenso bianco e nero e in un formato quadrato, con la musica sempre protagonista e coinvolgente, è un film che, pur con qualche eccesso melodrammatico, non lascia indifferenti e conferma ancora una volta il talento del regista, secondo me uno dei più interessanti del panorama contemporaneo.

LA FAVORITA

Irlanda, Gran Bretagna, USA, 2018

Regia: Yorgos Lanthimos

Sceneggiatura: Deborah Davis, Tony McNamara

Fotografia: Robbie Ryan

Interpreti: Olivia Colman, Emma Stone,

Rachel Weisz, Nicholas Hoult, Joe Alwyn,

Mark Gatiss, Jenny Rainsford, James Smith,

Basil Eidenbenz

E' il primo film in costume di Yorgos Lanthimos, alido regista di films surreali e cinici come "The lobster" e "Il sacrificio del cervo sacro", che si è invaghito, insieme alla sceneggiatrice Deborah Davis, di una storia vera, la storia della Regina Anna, ultima sovrana degli Stuart e prima del Regno Unito di Gran Bretagna e Irlanda, salita al trono nel 1707, anno in cui la Scozia venne unita all'Inghilterra.

La storia si basa su di una biografia scritta da Winston Churchill prima di diventare primo ministro, sul suo avo, il Duca di Marlborough, e sul triangolo tra la Regina Anna, Sarah Churchill, duchessa di Marlborough, amica, amante e confidente della regina e la giovane Abigail Hill, cugina di Sarah, che pian piano riesce a prendere il suo posto a corte e nel cuore della regina. E' Sarah stessa che racconta la storia in un suo libro di memorie e anche da questa fonte Deborah Davis, storica oltre che sceneggiatrice, ha tratto lo spunto per la sceneggiatura del film.

Ci si stupisce quasi di come possa risultare una vicenda molto attuale di donne e potere, anche se risale ai primi anni del '700. Gli uomini, ancora una volta, fanno una pessima figura, sciocchi, manovrati, asserviti al potere, imbellettati, occupati a scommettere sulle corse delle oche o a bersagliare con le arance un povero ciccione omosessuale, mentre le donne, ciniche, intelligenti, manovratrici brillanti, gestiscono in maniera egregia la loro vita privata e le sorti del regno, anche in un'epoca per nulla agevole per il sesso femminile.

La Regina Anna (Olivia Colman), debole e malata, madre di 17 figli di cui nessuno arriverà alla maggiore età, circondata da 17 coniglietti che lei alleva in loro vece, insicura, capricciosa e, a quanto pare, lesbica, si trova a regnare in un periodo di grande turbolenza, in cui la Gran Bretagna è in guerra con la Francia, ci sono gravi tensioni tra aristocratici, proprietari terrieri, ricchi commercianti con il grave rischio di disordini e scontri tra le varie fazioni. In realtà, chi governa in vece sua è proprio Sarah (Rachel Weisz), donna intel-

ligente, di carattere, senza scrupoli che riesce a manovrare la Regina e ad insinuarsi nel suo cuore e tra le sue lenzuola.

Quando giunge a corte la sua cugina Abigail (Emma Stone), nobile decaduta, altrettanto intelligente e scaltra, decisa a risalire la china e a recuperare il suo ruolo, si innesca un meccanismo di competizione, rivalità, scontro fino a che quest'ultima riuscirà ad avere la meglio e a scalzare Sarah anche dal cuore della Regina, anche se non saranno tutte rose e fiori...

E' su questa contrapposizione che si svolge l'intero film, mirabilmente recitato dalle tre attrici in competizione tra loro.

Le riprese sono state effettuate in gran parte presso Hatefield House, già sede di riprese di altri famosi films come "Orlando", ancora attuale residenza del

Marchese di Salisbury e le belle musiche di sottofondo sono musiche barocche; il tutto richiama molto il primo Greenaway de "I misteri dei giardini di Compton House" o "Le relazioni pericolose" di Stephen Frears o "Barry Lindon" di Stanley Kubrick...

Nonostante alcune volute sgradevolezze (sangue, vomito, cacca, espressioni verbali crude e volgari, scene erotiche più espresse che mostrate) con cui il regista vuole evidenziare in fondo la meschinità del potere e la crudeltà della lotta per raggiungerlo, il film colpisce molto soprattutto per la modernità dell'assunto e per la storia protofemminista.

E' stato presentato a Venezia, dove ha vinto il Gran Premio della Giuria ed è ora in corsa per 10 Oscar, non solo per la regia, ma soprattutto per la splendida interpretazione delle tre attrici.



Barzellette

A cura di Giovanni Morgana Officina P.O. Passirana

C'è un topo tranquillo che prende il sole, ad un tratto un gatto affamato si avvicina sta per sbranarlo ma il topo si gonfia, fa 3 versetti verso il gatto ed il gatto scappa. Poi passa un altro gatto e succede la stessa cosa..poi un altro ed un altro ed ancora tutti i gatti scappano spaventati. Un topolino nascosto dietro ad un sasso ha visto tutto, allora prende coraggio esce e si avvicina al topo e gli chiede: "come mai tutti i gatti scappano? che cosa gli hai detto per spaventarli e non farti mangiare?" e lui: "gli ho semplicemente detto che è 4 giorni che non faccio la cacca".

La moglie chiede al marito: "perché il gatto sembra ubriaco?" e lui risponde: "perché mi hai detto di dargli il whisky" allora la moglie si mette a urlare e dice: "whiskas luigi, ho detto whiskas!"

Cosa bisogna portare se vai al mare con il tuo cane?
Il canotto!

Una tartaruga, dopo aver battuto la testa contro un albero si confida con un'amica: "spero che non mi si formi il bernoccolo altrimenti sarò costretta a passare la notte fuori casa!"

Un gatto ha deciso di mangiarsi un topolino che gli gira intorno da parecchi giorni. Si nasconde dietro una porta e: "Bau, bau, bau" il topolino sentito abbaiare, convinto che dietro la porta ci sia un cane, esce dalla tana senza preoccuparsi. Il gatto lo mangia e la gatta chiede al marito: "ma come hai fatto?" e lui: "Cara mia, oggi, se non parli almeno due lingue..."

Qual'è la tigre che esplode sempre? La tigre del bengala!

Dio stà creando il Mondo e stà dando il nome agli uccelli: "tu, su quella roccia, che fringuelli bene, ti chiamerò....Fringuello; tu su quel pino che canti ben ti chiamerò....usignolo... e tu, bello pacciocone che stai su quel ramo, ti chiamerò Passe"- ma in quell'attimo il ramo si ruppe e il paffutello volatile stramazza al suolo e Dio esclamò: "anzi ti chiamerò Passe-rotto!!!".

Il maresciallo all'appuntato: "che bel cane, come si chiama?" e lui: "Stop" e il maresciallo: "come mai Stop?" e lui: "perché mi hanno detto che è un incrocio!".

Un tizio entra in un negozio d'animali per comprare un pappagallo, vede che ce ne sono 3 in vendita inizia a dialogare con il negoziante:

- "quanto costa quello?"
- "3 mila euro".
- "3 mila euro un pappagallo? come mai così tanto?"
- "beh, quello lì sa parlare 4 lingue!"
- "cavolo, incredibile... e quanto costa il secondo?"
- "il secondo? quello viene 10 mila euro"
- "10 mila?? e che avrà mai di speciale?"
- "beh, quel pappagallo ha preso 4 lauree ad oxford"
- "niente di meno... ed il terzo?"
- "beh, il terzo costa 100 mila euro"
- "100 mila? e sentiamo, cos'ha questo di speciale?"
- "beh, onestamente non lo so nemmeno io, però gli altri due lo chiamano professore..."

La cucina di Shanna

A cura di Rosaria Spina Trasfusione P.O. Garbagnate

Ciao amici

un saluto per il nuovo anno che ormai sta correndo verso la primavera, mi piace salutarvi con uno scorcio del meraviglioso dipinto del Botticelli che inneggia alla primavera con grazie e delicatezza, sempre attuale nelle forme e nei colori.

Riprendiamo la nostra rubrica che in questo numero comprende sia lo spazio per la primavera e per l'estate: oggi vi propongo delle ricette *direttamente dalla mia cucina*, domenica giorno di festa può essere piacevole cucinare per i propri cari e per gli ospiti, vi descrivo ora le mie proposte in questa fine d'inverno baciata dal sole.

Straccetti al pesto con pomodorini e rucola

Ingredienti:

400 gr di filetto di manzo
tagliato a fettine sottili,
250 gr di pomodorini ciliegina,
50 gr di olive verdi,
200 gr di rucola,
3 cucchiaini di pesto
1 cipolla rossa,
4 cucchiaini di EVO,
2 cucchiaini di succo di limone,
sale e pepe

Tagliare la carne a fettine sottili e rosolarla in una padella con l'olio e la cipolla affettata per pochi minuti, se piace si può sfumare con vino bianco.

Sgocciolare la carne e metterla da parte insieme alla cipolla, aggiungere il pesto al sugo di cottura rimasto nella padella, fare insaporire e unire le olive.

Versare la salsina al pesto sulla carne e aggiungere la rucola spezzettata e i pomodorini divisi a metà, a parte preparare un'emulsione con il succo di limone, sale, pepe e 2 cucchiaini di olio, versare questa salsina sul



la preparazione e servire subito.

Questo è un secondo veloce ma molto gustoso, vedrete che successo!!!!

E proseguo la mia rubrica con il dolce....*dulcis in fundo*...insomma

Sbriciolata alle mele o Apple crumble pie

Per il ripieno:

4 mele,
80 gr di zucchero di canna,
1 cucchiaino di cannella in polvere,
2 cucchiaini succo di limone,
2 cucchiaini d'acqua,
3-4 cucchiaini di confettura di albicocche

Per la frolla:

350 gr farina 00,
1 uovo medio,
170 gr. zucchero.
1/2 bustina di lievito per dolci,
170 gr di burro a temperatura ambiente,
1 bustina vanillina,
zucchero a velo

Procedimento:

Sbucciare le mele, tagliarle a cubetti e cuocerle per 10 minuti a fuoco basso con lo zucchero di canna, l'acqua, il succo di limone e la cannella, fare raffreddare e mettere da parte il liquido di cottura.

Preparare la frolla mettendo in una ciotola la farina, lo zucchero, il lievito, il burro e la vanillina.

Impastare con le mani fino ad ottenere un impasto "sabbioso", ma con tutti gli ingredienti ben amalgamati fra loro.

Imburrare una teglia di 24 cm, o ricoprire con carta forno, versare metà impasto e pressare leggermente con la mano, formando un bordo e compattando l'impasto.

Spalmare sulla base la marmellata di albicocche, aggiungere sopra le mele cotte, lo sciroppo avanzato dalla cottura., chiudere la torta cospargendo il ripieno con il resto della frolla senza compattare in modo da mantenere l'effetto crumble cercando di ricoprire tutte le mele.

Cuocere in forno statico a 160/170°C per 35 min, l'effetto dovrà essere "dorato". la ricetta mi è stata data da una mia amica, vi invito a provarla.. è davvero una torta deliziosa.



Quest'anno aimè la primavera si è vestita di autunno, ma noi fiduciosi aspettiamo una primavera tardiva.. e finalmente l'ESTATE!!!!!!

Intanto *che aspettiamo l'estate* pensiamo a qualche menù fresco e colorato per addobbare la tavola dei mesi estivi

Pasta con zucchine e gamberetti e pomodorini.

L'altro giorno dal mio pescivendolo di fiducia ho trovato dei gamberetti fresschissimi... impossibile resistere...mi sono armata di pazienza per sgusciarli e togliere sul dorso il filarino nero e ho preparato questo buonissimo primo per i miei ospiti:

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di pasta corta a piacere:
garganelli, penne , fusilli corti...,
3 zucchine,
cipolla fresca ,
pomodorini 200 gr,
gamberetti sgusciati 700 gr,
Prezzemolo,
olio evo,
sale e pepe a piacere

Procedimento:

sbucciare la cipolla e affettarla sottilmente, mettere in padella con 4 cucchiaini di olio evo, soffriggere dolcemente e aggiungere le zucchine tagliate a rondelle, un po' di sale e fare cuocere a fuoco dolce, quando le zucchine sono quasi cotte aggiungere i pomodorini tagliati a metà e continuare a cuocere le verdure fino a quando sono appassite, aggiungere per ultimo i gamberetti e farli cuocere per pochi minuti (3-4).

Intanto cuocere la pasta in acqua bollente salata , scolare e condire con il condimento preparato, cospargere di prezzemolo tritato e peperoncino a piacere.



Melanzane ripiene

4 melanzane piccole
200 gr di mollica di pane raffermo
1 uovo
50 gr parmigiano grattugiato
200 gr di pomodorini ciliegina
200 gr di mozzarella
un ciuffo di prezzemolo
un filo di olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.

Tra le ricette con le melanzane facili e gustose, le melanzane al forno ripiene sono uno dei più invitanti, da servire anche per una cena con ospiti.

Si tratta di una ricetta di melanzane con ingredienti semplici, come la mollica di pane e i pomodori, ma il risultato è un secondo piatto vegetariano croccante e saporito.

In questo modo si preparano delle melanzane ripiene leggere e gustose, che possono essere servite come un antipasto oppure come contorno.

Inoltre potete anche spolverarle con il pangrattato per

farle venire gratinate.

In questo modo formeranno una crosticina croccante, con dentro un ripieno morbido e succoso.

Per rendere la ricetta con le melanzane ancora più saporita, ho deciso anche di inserire nel ripieno vegetariano delle melanzane del formaggio filante a cubetti.

In questo caso ho scelto la mozzarella, ma potete usare anche la provola, o un altro tipo di formaggio filante che preferite.

Procedimento:

Per prima cosa tagliare a metà le melanzane e togliere la polpa con l'aiuto di un coltellino, o anche con un cucchiaino, per ripulire bene i bordi.

Tagliare a fettine la polpa, infarinare e friggere separatamente, sia la polpa, che le mezze melanzane.

Mettere da parte il tutto.

Adesso passiamo a preparare il ripieno delle melanzane al forno.

Tagliare a pezzetti i pomodorini.

Bagnare la mollica di pane, aggiungere le uova, la mozzarella tagliata a cubetti, metà del parmigiano, delle melanzane fritte e dei pomodorini, regolare di sale e pepe.

Mescolare il Tutto.

Come passaggio facoltativo, potete aggiungere prezzemolo finemente tritato, e basilico per dare colore e profumo al ripieno delle melanzane. Riempire ogni mezza melanzana con l'impasto e disporre sopra di esso il resto della polpa frita e dei pomodorini, aggiungere un filo d'olio.

Infornare le melanzane ripiene a 180° per circa 20 minuti.

Una volta cotte, spolverare le melanzane gratinate al forno di parmigiano e decorare con una foglia di prezzemolo....

E come dessert vi consiglio un freschissimo sorbetto alla frutta

SORBETTO AL LIMONE

Per preparare il sorbetto al limone non serve la gelatiera, bastano i contenitori del ghiaccio e un frullatore o robot da cucina. Ecco come procedere:

INGREDIENTI (per 6 persone)

500 ml di acqua

200 gr di zucchero

180 ml di succo di limone

La scorza di mezzo limone

Procedimento

Per cominciare, svuotate i limoni del loro contenuto senza rovinare la buccia esterna: serviranno come coppette per contenere il sorbetto.

Fate sciogliere in un pentolino, a fuoco bassissimo, lo zucchero e l'acqua, fino a formare uno sciroppo. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

Aggiungete il succo di limone e la scorza grattugiata.

Versate il composto nei contenitori per il ghiaccio e lasciate in freezer per 12 ore.

Trascorso questo tempo, riponete il contenitore del ghiaccio sotto l'acqua corrente per aiutarvi a sformare i cubetti.

Mettete i cubetti nel frullatore o robot da cucina e azionate alla massima velocità fino ad ottenere una



crema densa.

Versate il sorbetto nei limoni svuotati e servite. Seguite lo stesso procedimento anche per preparare il sorbetto con altre tipologie di frutta.



Convenzione tra il CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO e la VENUS FITNESS

Gentile Signora, Gentile Signore
abbiamo il piacere di informarla che abbiamo messo a punto una Convenzione a Lei riservata che Le permette di avere accesso a tutti i nostri servizi a condizioni agevolate.
Le illustriamo le promozioni a Lei riservate:

TARiffe CONVENZIONE	
OPEN 12+1 sconto 14% Abbonamento annuale All Inclusive	MORNING 12+1 sconto 14% Abbonamento annuale All Inclusive 9:00-15:00 (sabato e domenica senza limitazioni di orario)
OPEN 6 sconto 8% Abbonamento semestrale All Inclusive	SWIMMING POOL 12+1 sconto 14% Abbonamento annuale Piscina + Idromassaggio + SPA + Stanza del Sole
OPEN 3 sconto 11% Abbonamento trimestrale All Inclusive	

Per tutti gli abbonamenti di cui sopra è obbligatorio il tesseramento AICS di € 6,00 ed il certificato medico con l'idoneità ad attività sportiva non agonistica riportata ben chiara sul certificato.
E' possibile effettuare il suddetto certificato presso il nostro studio medico convenzionato al prezzo di € 50 compreso di ECG a riposo.

Sconto da effettuare dietro presentazione tessera socio CRAL.
Tale scontistica non è cumulabile con altre promozioni in corso.
La convenzione è riservata ai dipendenti dell'azienda ed al loro gruppo familiare (coniuge e figli).

Annamaria Cava
Responsabile Commerciale
Mobile: +39 329 394 10 10
commerciale@venusfitness.it

AICS Circa di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal GdS

Venus FITNESS

PISCINA PALESTRA SPA
venusfitness.it
02.93501509
RHO - via Pace 47
segui su

L'unione che conviene.

- MOBILITÀ** Assicura la tua auto e risparmi il 10% su RCA e il 40% su Incendio e Furto. Installa gratis UnipolSai scopri servizi innovativi e ulteriori vantaggi. *-costi +servizi*
- CASA** Offri maggiore protezione alla tua casa e alla tua famiglia con la polizza multirischi. *-20%*
- PROTEZIONE** Assicura la serenità tua e della tua famiglia con la soluzione *Superfondi a Solista*. *fino al -20%*
- RISPARMIO** Investi in modo sicuro, protegg i tuoi risparmi e garantisci un futuro sereno alla tua famiglia. *+vantaggi*

TASSO ZERO rate mensili
Puoi pagare in comode rate mensili a tasso zero* fino a 2.500 €

CONVENZIONE CRAL OPERATORI SANITARI DEL RHODENSE - UNIPOLSAI
Offerta esclusiva per dipendenti, pensionati e rispettivi conviventi.

L'agente UNIPOLSAI ti aspetta per una consulenza su misura.

AGENZIA GRISAFI GIORGIO ASSICURAZIONI
RHO Via Torino 8 - Tel. 0293502477 - 0293502798
LAINATE Via Litta 38 (all'interno del supermercato Coop Italia) - Tel. 345.091.4795
Fax unificato 0293502723 - Email unificata: 0159@unipolsai.it
Consulente incaricata: NADIA PAGANI

*L'importo del premio di polizza contro l'incendio e furto è calcolato in base al valore della polizza. L'importo del premio di polizza contro l'incendio e furto è calcolato in base al valore della polizza. L'importo del premio di polizza contro l'incendio e furto è calcolato in base al valore della polizza. L'importo del premio di polizza contro l'incendio e furto è calcolato in base al valore della polizza.

UnipolSai ASSICURAZIONI

OTTICA R. RONEDA
OTICA - OPTOMETRIA - ORTODONTIA

GREENVISION
MONITOR VISIVI

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

occhi & occhiali
VIA SEMPLIONE, 20
BARBARONA DI LAINATE MI
TEL. 02.93257390

Convenzione per tutti i tesserati e familiari

- Tutte le lenti da vista **50%** su occhiale completo
- Occhiali da sole **30%**
- Offerta lenti a contatto:
 - giornaliere (cont. 30 lenti) **€ 15.00 cad**
 - mensili (cont. 3 lenti) **€ 16.00 cad**
- soluzione unica 360 ml + soluzione salina 500 ml **€ 9.90**

Specializzati in lenti progressive
ADATTAMENTO GARANTITO

ANALISI VISIVA GRATUITA
Esame della vista a domicilio per persone con difficoltà motorie



Teatro Giuditta Pasta

PROPOSTA DI CONVENZIONE

tra

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

Il Cral Operatori Socio Sanitari del Rhodense - Sede Legale: CORSO Europa N° 250

CAP 20017 CITTA' Rho PR MI di seguito, "Convenzionata"

Si sottoscrive una "CONVENZIONE" regolata dalle seguenti clausole:

BENEFICIARI DELLA CONVENZIONE

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

OGGETTO DELLA CONVENZIONE

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

CONDIZIONI DELLE PARTI

- La convenzionata, allo scopo di rendere incisiva la convenzione in oggetto, si impegna ad effettuare dovuta promozione nei confronti dei beneficiari a mezzo di attività promoziva e materiale pubblicitario eventualmente fornito dalla Proponente.

- Il proponente si impegna, come indicato al paragrafo precedente, ad applicare nei confronti dei dipendenti della Convenzionata:

• l'abbonamento della tipologia "ridotto" ad ogni dipendente e ad un familiare accompagnatore
• biglietti della tipologia "ridotto" per un massimo di 2 biglietti.

DECORRENZA DURATA

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

Saronno, ottobre 2018

CIRCOLO RICREATIVO
AZ. DEI LAVORATORI AZ
CORSO Europa, 250
C/O RIANIMAZIONE
20017 RHO (MI)
P.L.A. CONVENZIONATA

P.FONDAZIONE CULTURALE GIUDITTA PASTA

Ufficio:
Prestazioni Culturali Giuditta Pasta
Il Presidente
Oscar Mancini

La direzione

ROSSIN OPTIK

OTTICA

Via Milano 44

20014 Nerviano (MI)

tel 0331584524

mail :noptik00@rossinoptik.191.it/

rossinoptik@gmail.it

www.rossinoptik.it

A TUTTI I SOCI CRAL SCONTO DEL 30%

SU ARTICOLI PRESENTI IN NEGOZIO

DAL 10 AL 20% SU ARTICOLI DA ORDINARE

SU RICAMBI NON SI EFFETTUANO SCONTI

Tivelli

CORNAREDO VIA ROMA 11

Tel. 02/93565776

e-mail: tivelli.mp@gmail.com

Tivelli maria pia pellicceria

PELLICCERIA ARTIGIANALE

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

TROVERETE ANCHE
ABBIGLIAMENTO UOMO E DONNA

- ✓ ABITI POSITANO
- ✓ PIGIAMI • RAGNO e JULIPE
- ✓ INTIMO • RAGNO
- ✓ CALZE • UOMO e DONNA
- ✓ BORSE E ACCESSORI



CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI DEL
RHODENSE



**Spaccio aziendale PERFETTI
LAINATE VIA A. CLERICI 30**

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

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

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

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

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

Orari di apertura :

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

PER IL PRESIDIO DI PASSIRANA :
Re Depaulini Emanuele 02994304490 Portineria

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

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





Progetto Famiglia Network

Servizi di Assistenza domiciliare
malati, anziani e disabili

La nostra Missione: Aiutare, Assistere
Sostenere

Viale Carlo Forlanini 11
20024 Garbagnate Milanese
02/99025996 siamo sempre reperibili



Beneficio Fiscale:
detraibilità secondo le
normative delle leggi vigenti
assunzione del personale con
nostro CAF interno



**Servizio Badante ad ore o
convivente**



**Fisioterapia a domicilio o
presso il nostro centro con
servizio trasporto gratuito**



Servizio di Baby Sitting



**Servizi infermieristici,
(prelievi a domicilio,
medicazioni)**



**Trasporto per visite ospedaliere,
centri diurni, spesa, disbrigo
pratiche**



**Assistenza diurna, notturna, a
casa e in Ospedale**

**Tel: 02/99025996 chiamaci per una visita
domiciliare gratuita**

MODULO RICHIESTA CONVENZIONE ANNO 2019

OGGETTO: PROPOSTA DI CONVENZIONE

Nome del proprietario RICCARDO CONTERATO
Nome dell'esercizio o negozio PROGETTO FAMIGLIA - ASSISTENZA DO
Indirizzo VIA CARLO FORLANINI 11
Telefono 02/99025996
Cellulare 343/8556244
Tipo dell'esercizio o negozio ASSISTENZA ANZIANI
Tipo di articoli soggetti a sconto FISIOTERAPIA, MASSAGGI SHIATSU, ZEN STRETCHING
** Entità dello sconto 5% FISIOTERAPIA 5% MASSAGGI SHIATSU - LEZIONE GRATUITA PER I SOCI CMC, E SCONTO 5% SU ABBONAMENTO MENSILE
** sconto da effettuare dietro presentazione tessera socio CRAL

CONVENZIONE ANNO 2019

Note

Firma per accettazione convenzione

Data 26/02/2019