

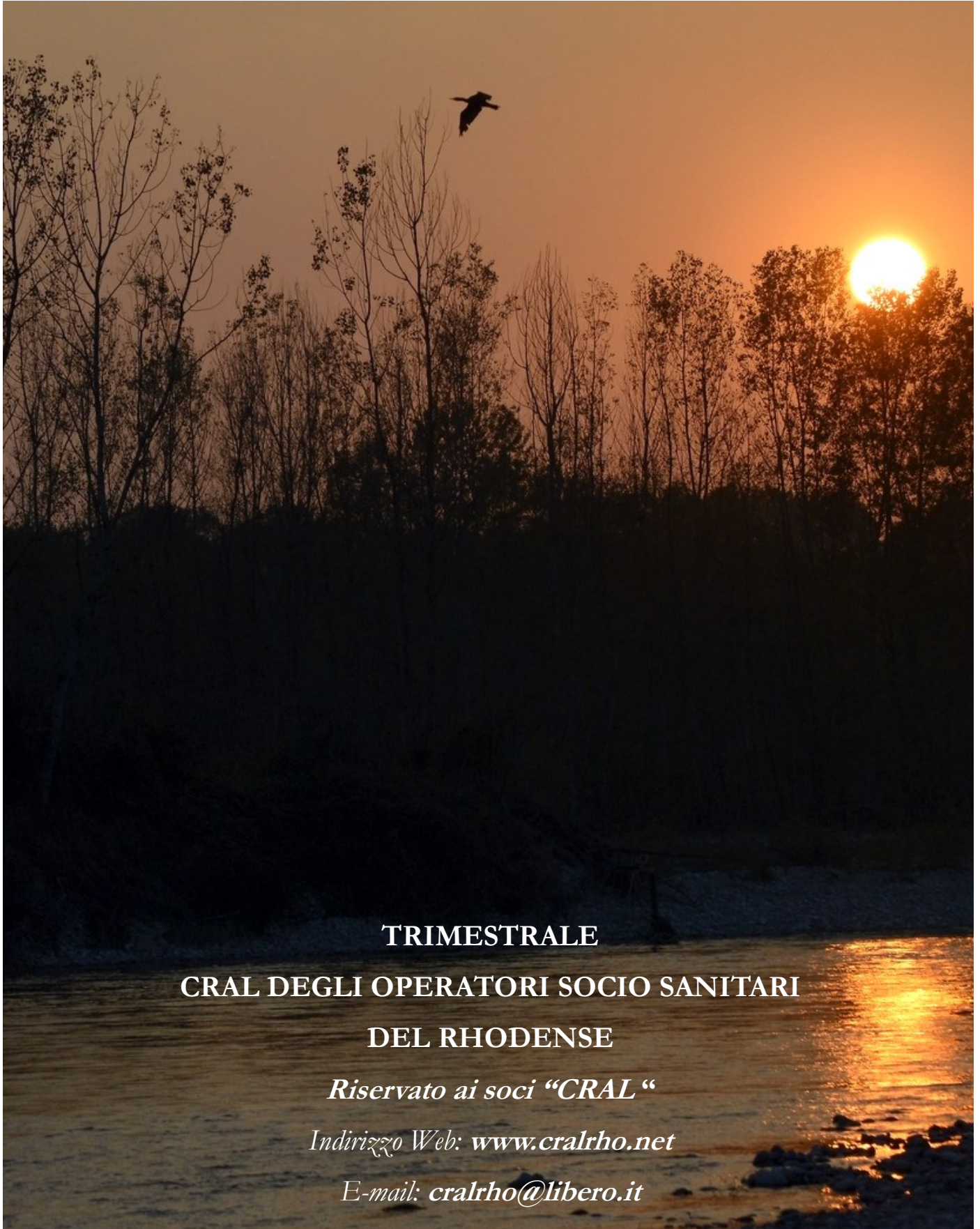


Il Giornalino

SETTEMBRE 2019

ANNO XXVII

NUMERO 96



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

Riservato ai soci "CRAL"

Indirizzo Web: www.cralrho.net

E-mail: cralrho@libero.it

In questo numero

Sommario:

<i>La plastica</i>	<i>Pg. 2</i>
<i>L'importanza dei pipistrelli...</i>	<i>Pg. 4</i>
<i>Il blog dell'archivista</i>	<i>Pg. 8</i>
<i>Marte, ci andremo... mai!</i>	<i>Pg. 10</i>
<i>L'Ospedale fa 90!</i>	<i>Pg. 14</i>
<i>Andiamo al cinema!</i>	<i>Pg. 16</i>
<i>La cucina di Shanna</i>	<i>Pg. 20</i>
<i>Conosci LinkenId?</i>	<i>Pg. 22</i>
<i>Barzellette</i>	<i>Pg. 23</i>
<i>Le parole per dirlo</i>	<i>Pg. 24</i>
<i>Convenzioni</i>	<i>Pg. 25</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 forse 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

La plastica

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

Se vi dicessero che in un anno vengono riversate nel Mediterraneo 500.000 tonnellate di macroplastiche ci credereste? Equivalgono a 66.000 camion di spazzatura!

Esatto, proprio quel tipo di camion che vediamo girare per le strade delle nostre città per la raccolta dei rifiuti.

Se avete pensato ad una esagerazione vi sbagliate, è drammaticamente vero.

A questa incredibile cifra dovete poi aggiungere le più insidiose microplastiche 130.000 tonnellate all'anno.

Queste sono ancora più pericolose rispetto ad altri tipi di plastica perché entrando nella catena alimentare arrivano a compromettere non solo le specie animali ma anche la nostra salute.

Purtroppo la plastica costa poco, è indistruttibile, è presente sul nostro Pianeta da oltre cento anni e per

questi motivi è così diffusa. Solo la Cina precede l'Europa nella poco invidiabile classifica della produzione di questo materiale.

Di tutta la plastica prodotta in un anno solo un terzo è riciclato, troppo poco.

Se non si inverte la tendenza, se si continuerà a disperdere nell'ambiente questo tipo di rifiuti, tra cinque anni per ogni tre tonnellate di pesce presenti nel mare, ci sarà una tonnellata di plastica!

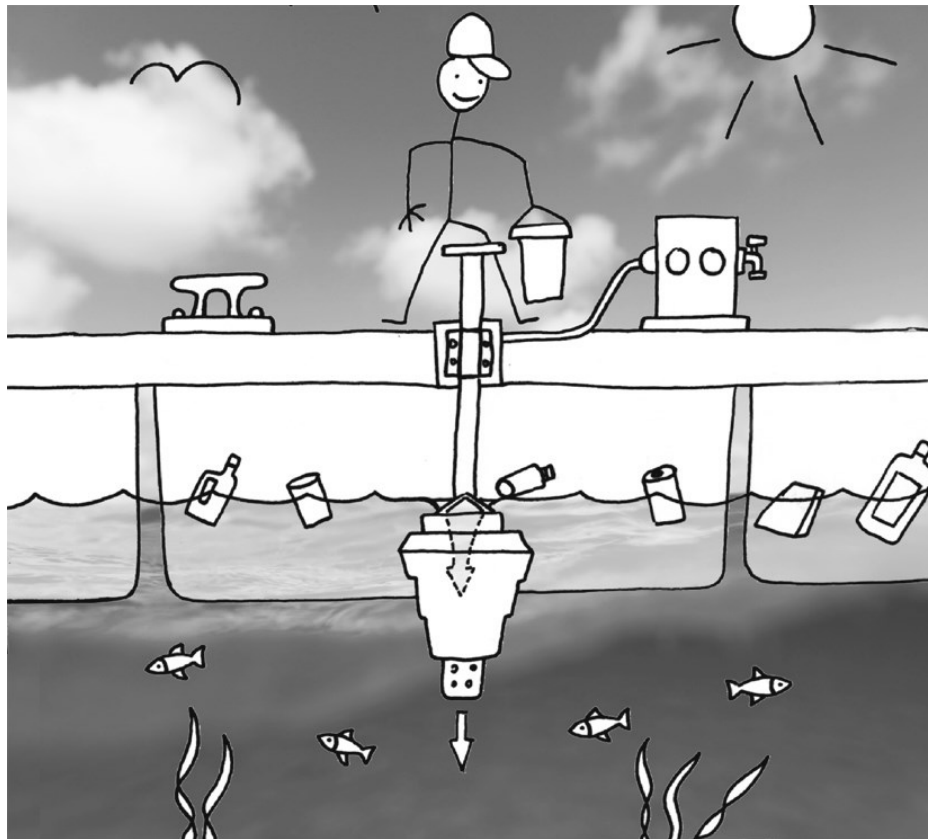
Il Mar Mediterraneo è un bacino semi chiuso circondato da tre Continenti, con una presenza umana molto diffusa, numericamente importante e molto disturbante l'ecosistema.

Pensate che il Mediterraneo rappresenta solo una piccola parte delle acque mondiali.

Tutti questi fattori lo rendono vulnerabile ed a rischio per un massiccio inquinamento da plastica.

I Paesi mediterranei che disperdono più plastica nel





mare Nostrum sono la Turchia (144 tonnellate al giorno), la Spagna (126) e l'Italia (90), riusciamo ad essere più negligenti dell'Egitto (77) e della Francia (66).

Qualcosa si sta muovendo nella ricerca di nuovi materiali per imballaggi e nei divieti di utilizzo delle plastiche più indistruttibili. Da quest'anno il nostro Paese ha vietato l'utilizzo dei cotton fioc di plastica forse poca cosa di fronte ai 31 milioni, si avete letto bene 31 milioni, di bottiglie di acqua minerale e/o bevande varie in plastica che ogni giorno si utilizzano in Italia.

La buona notizia comunque c'è ed è che ripulire e proteggere il Mediterraneo dalle plastiche è possibile.

Il punto di partenza è la consapevolezza individuale. Consumiamo troppa plastica e non la smaltiamo o ricicliamo sufficientemente bene.

Dall'Australia grazie alla geniale idea di due ricercatori sono arrivati anche nei nostri porti i cestini di raccolta in acqua dei rifiuti di plastica, i Seabin.

Sono attivi a Santa Margherita Ligure, nell'area protetta di Portofino, a Roccella Ionica, a Venezia, Cattolica e Varazze.

I Seabin "acchiappano" anche le microplastiche di

dimensioni fino a 2 millimetri di diametro e le microfibre fino a 0,3 millimetri ed i famigerati mozziconi di sigaretta.

In un anno possono raccogliere mezza tonnellata di rifiuti cifra davvero ragguardevole.

I cestini si presentano come dei secchi immersi in acqua e fissati ai pontili con la parte superiore del dispositivo a filo dell'acqua.

Grazie alle correnti ed al vento i detriti vengono spinti all'interno del dispositivo, la pompa d'acqua alla base dell'unità può trattare 25.000 litri d'acqua al giorno.

I detriti sono raccolti nella borsa sita all'interno che ha una capacità di 20 kg ed è svuotata ogni 20 giorni, ripulita e riposizionata.

Sicuramente l'assioma "meno plastica meno problemi" è importante per affrontare e risolvere l'inquinamento ambientale.

Possiamo cominciare a consumare meno plastica, quando facciamo la spesa prestiamo attenzione alle confezioni che acquistiamo, privilegiamo i packaging di materiale biodegradabile.

La salute dei mari dipende anche da noi, da nostri piccoli ma importanti gesti.

L'importanza dei pipistrelli... una specie in estinzione

A cura di Roberto Bassani, Neurologia P.O. Rho

Di recente mi sono accorto che nei cieli notturni in Italia, ma non solo, non si vedono più zigzagare pipistrelli, come succedeva fino ai pochi anni fa. Perché? Forse il riscaldamento globale che impedisce a questi piccoli animali di risparmiare energie con il letargo. Forse a causa dei sempre più rari rifugio in cui proteggersi ed allevare la prole? Per gli insetticidi? Agli studiosi di risolvere il quesito, a noi di rimpiangere questa presenza di cui siamo stati privati. Traduco liberamente attingendo ad un discorso della dr.ssa Emma Teeling studiosa del genoma di questi piccoli mammiferi.

I pipistrelli sono presenti sul pianeta da circa 64 milioni di anni. La caratteristica più importante è che sono mammiferi in grado di volare. Il volo è un'attività complessa e 3 specie di vertebrati sono stati resi in grado di volare. I pipistrelli, gli uccelli e gli pterodattili.

Il volo è metabolicamente molto costoso ed i pipistrelli hanno imparato a convivere con un'attività così costosa dal punto di vista metabolico.

La seconda caratteristica impressionante è data dalla capacità di ecolocalizzare le prede ed in generale gli ostacoli.

I pipistrelli come tutti sappiamo emettono ultrasuoni dalla laringe attraverso le fauci o il naso per leggere poi l'eco del segnale che torna all'emittitore che lo traduce in forma e distanza cioè in un'immagine acustica.

Il ricevitore dei suoni si trasforma nel pipistrello in strane bizzarre appendici nasali grandi e bizzarri padiglioni auricolari e piccoli occhi.

Quindi i pipistrelli sono in grado di muoversi e vivere nella completa oscurità... questo ce li rende strani dato che noi esseri umani siamo una specie in cui la vista giuoca un ruolo primario, poi siamo una specie che guarda con sospetto gli esseri viventi che vivono nella notte poi forse ci spaventano le specie che vedono il mondo in modo così diverso da noi come appunto questi piccoli mammiferi.

Ma è soprattutto nella cultura occidentale i pipistrelli sono stati demonizzati (si pensi in particolare al racconto di Dracula di Bram Stoker) per i cinesi invece i pipistrelli sono creature che

portano buona fortuna e la parola cinese per pipistrello suona come felicità ed ecco che nei pipistrelli i cinesi vedono salute longevità virtù e serenità.

Quindi salute... ma può il pipistrello portare salute e come? Eccone alcuni esempi.

Nei tropici i pipistrelli agiscono come impollinatori di molte piante.

In Messico per esempio sono impollinatori della pianta di tequila dietro cui esiste una fiorente e multimilionaria industria. Sono voraci predatori di insetti.

Negli stati uniti si stima per esempio che una piccola colonia di pipistrelli (big brown bats) possa divorare oltre un milione di insetti all'anno ed oggi che negli Stati Uniti la specie è in estinzione, decimata da una grave malattia (white-nose syndrome) si stima che oltre 1300 tonnellate cubiche di insetti non saranno più eliminate da questi pipistrelli.

Altri molti nemici esistono di questi piccoli mammiferi... anche meccanici come per esempio le pale eoliche. Ma dicevamo, la salute?

Forse i pipistrelli potrebbero rappresentare la futura fontana della giovinezza cui attingere per incrementare la sopravvivenza dell'essere umano.

Esiste una legge secondo la quale si può stimare la durata di vita di un animale in base alla sua massa corporea: l'animale piccolo vive meno e muore prima.

Eppure non è così per i pipistrelli che vivono 9 volte di più relativamente alla propria massa corporea avendo poi un livello metabolico molto elevato.

Ci sono 19 specie di mammiferi che vivono di più dell'atteso e 18 sono pipistrelli.

Deve esserne scritta la ragion nel DNA che consente a questi piccoli animali di coniugare un'elevata attività metabolica, in particolare per il volo per cui spendono 3 volte tanta energia rispetto a mammiferi della stessa stazza, con un'augmentata sopravvivenza. Si pensi a questo proposito che il piccolo myiötis brandtii è in grado di vivere oltre 42 anni.

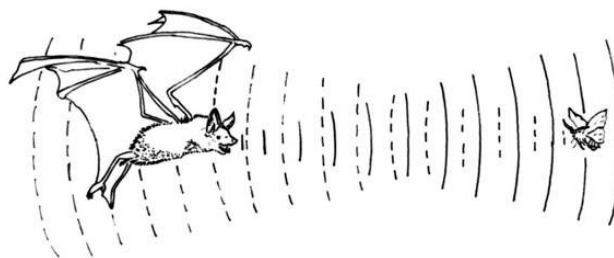
E' possibile che in un futuro il DNA dei pipistrelli ci potrà aiutare a prolungare la nostra esistenza sulla terra

Per concludere... se stasera se vedrete un pipistrello (ed io spero di sì) ricordatevi di sorridere di fronte ad un così sofisticato ed importante successo dell'evoluzione.

“Lo sapevate che...”

1) I pipistrelli sono gli unici mammiferi a volare, nel vero senso della parola (gli scoiattoli volanti “planano” ma non volano) ed utilizzano il radar per orientarsi e cacciare.

Nel 1793 l'abate Lazzaro Spallanzani scoprì che i Chiroteri, a differenza degli uccelli notturni, erano dotati della facoltà di “vedere” nel buio più assoluto e di comportarsi come se vedessero nel riconoscimento dell'ambiente circostante e delle prede. Sorpreso da questo fatto Spallanzani fece alcuni esperimenti e concluse che nei Chiroteri esiste “*un novello organo o senso che non abbiám noi, e del quale in conseguenza non potremo mai avere idea*”. Soltanto nel 1941 Griffin e Galambos confermarono sperimentalmente l'ipotesi di Hartridge del 1920 secondo cui i Chiroteri volando emettono ultrasuoni la cui eco, rinviata dagli ostacoli, viene captata dall'apparato uditivo; ciò permette loro di riconoscere l'ambiente circostante e le prede anche nella più completa oscurità. Gli ultrasuoni sono emessi dalla laringe attraverso le cavità nasali o le fauci e ricevuti di ritorno (eco) tramite modificate appendici auricolari o nasali.



2) I pipistrelli appartengono all'ordine dei chiroteri ; da Cheiros mano in greco.

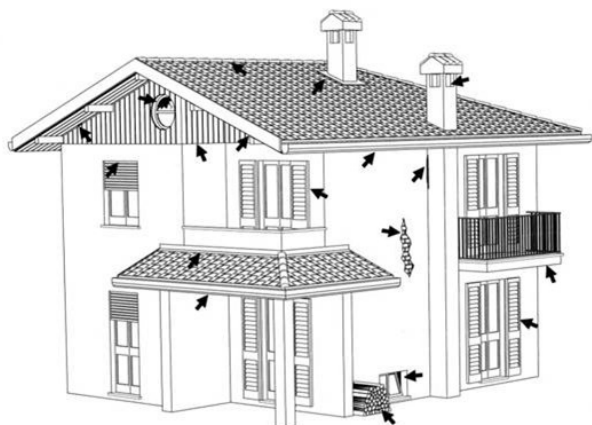
I Chiroteri sono gli unici Mammiferi in grado di effettuare un volo attivo grazie alla presenza di un'ampia membrana alare e a robusti muscoli pettorali che ne permettono il movimento. Per poter rendere possibile il volo l'arto anteriore si è notevolmente modificato; infatti, tranne il pollice, tutte le altre quattro dita sono estremamente allungate e fungono da intelaiatura alla membrana alare cutanea, denominata patagio, che unisce gli arti anteriori ai posteriori e questi alla coda. Il patagio è costituito da un doppio strato di pelle all'interno del quale si trovano le ossa, i muscoli, i vasi sanguigni ed i nervi: se subisce danni di lieve entità si può rigenerare in breve tempo (una lacerazione di 10 mm può risanarsi in un mese



segue →

3) D'inverno i pipistrelli vanno in letargo. Durante l'autunno i Chiroteri immagazzinano il grasso che gli servirà come riserva energetica per sopravvivere durante il letargo invernale. Nei Chiroteri il grasso viene accumulato principalmente intorno alle scapole, sul collo e sui fianchi. Il peso aumenta di circa 20-30% in confronto al peso primaverile. Durante questo periodo d'ibernazione si verifica una diminuzione di tutte le attività vitali, cioè delle frequenze respiratoria e cardiaca, della reattività del sistema nervoso, dell'attività muscolare, nonché delle attività endocrine e metaboliche in senso lato, con il conseguente abbassamento della temperatura corporea che viene comunque mantenuta sempre uno o due gradi sopra quella ambientale. Con tale cambiamento fisiologico delle condizioni corporee, l'animale può vivere in stato d'inattività per interi mesi superando la stagione fredda, consumando esclusivamente le riserve energetiche accumulate nei periodi di vita attiva. Per portare un esempio pratico *Myotis myotis* raggiunge, quando eccitato, gli 880 battiti cardiaci al minuto, a riposo si attesta intorno ai 350 battiti e, in letargo, varia tra i 18 e gli 80 battiti al minuto. La frequenza respiratoria è di circa cinque respiri al secondo da sveglia, ma, in letargo, viene ridotta a tal punto che possono esserci pause di 90 minuti tra due respiri successivi (Schober & Grimmberger, 1997). La normale temperatura corporea di un individuo in attività è di circa 40°C, i Chiroteri in ibernazione mantengono una temperatura corporea compresa tra 0° e 10°C.

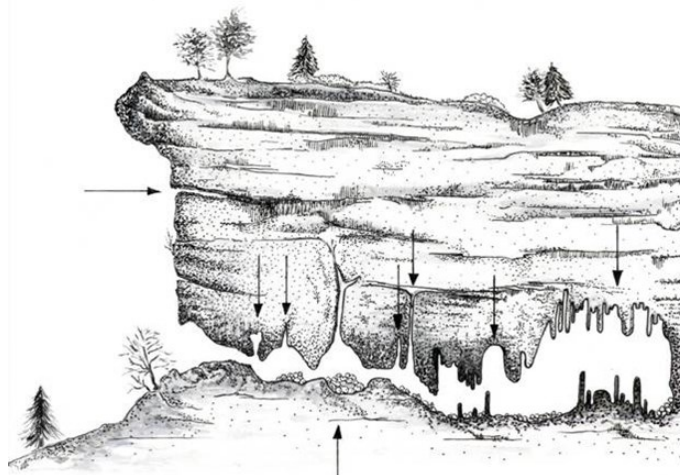
4) I pipistrelli si rifugiano in genere in solai sottotetti di vecchi edifici (il cui restauro ne provoca quindi lo "sgombro" forzato) o in alternativa trovano la loro abitazione in caverne o alberi cavi. L'utilizzo delle *bat boxes* di facile realizzazione o che si possono comprare per cifre molto contenute su internet può risultare di grande aiuto per la sopravvivenza di questi animaletti.



I rifugi naturali possono essere il cavo degli alberi, tipicamente nidi scavati dai picchi



...o le grotte



5) Le femmine danno alla luce 1 solo piccolo ma la mortalità neonatale è elevata, stimata a circa il 50% .

Un maschio può accoppiarsi con più femmine (poliginia) I Chiroteri, raffrontati agli altri mammiferi di piccola taglia, hanno uno sviluppo embrionale molto lento che dura dai tre ai sei mesi. Per questi animali la gestazione non ha un tempo prestabilito, ma dipende dalle risorse alimentari o dalle condizioni climatiche; per poter arrivare al sincronismo tra nascita e maggior disponibilità alimentare, i Chiroteri ricorrono a diversi sistemi. Uno di questi adattamenti è la fecondazione dell'ovulo che non si attua immediatamente dopo l'accoppiamento. Gli spermatozoi vengono conservati durante tutto il letargo nelle vie genitali della femmina restando in questo modo attivi. La maturazione dell'ovulo, la sua fecondazione e lo sviluppo embrionale si verifica solo in primavera, dopo il risveglio, quando gli insetti sono più abbondanti. Questa ovulazione differita nella zona temperata è praticata esclusivamente dai Chiro-

teri. Un ulteriore sistema di riproduzione utilizzata è l'annidamento differito dell'embrione. L'embrione comincia a svilupparsi durante un breve periodo ma, dopo poco, il processo si ferma: l'embrione attende le condizioni favorevoli prima di riprendere il suo sviluppo. I piccoli incominciano a volare a tre-quattro settimane o a cinque settimane per le specie più grosse (Lo svezzamento dura circa una decina di giorni, nei casi in cui si prolunga maggiormente, i piccoli sono indipendenti all'età di sei-otto settimane. La maturità sessuale è raggiunta all'età di un anno, con diverse eccezioni tra le femmine di molte specie, che possono essere sessualmente mature già nel primo autunno, a tre mesi di vita. I giovani sono molto sensibili al cattivo tempo perché non hanno una riserva di grasso e mancano di esperienza. La mortalità dei piccoli dopo lo svezzamento è quindi molto alta, pari a circa il 50%. In generale si stima che solo il 30-40% raggiunga il secondo anno di vita. Alla nascita la sex-ratio è equilibrata. La mortalità dei maschi sembra essere un po' più alta di quella delle femmine, ma questo non influenza in modo negativo la composizione della popolazione grazie alla poliginia (formazione di harem) (Schober & Grimmberger, 1991; Fornasari et al., 1997).

6) In genere la mamma nutre il piccolo e lo porta con se in volo ma in alcune comunità di pipistrelli i piccoli restano tutti insieme in una sorta di nursery.

7) La maggior parte dei pipistrelli si nutre di insetti ma alcune specie sono specializzate nel pescare i pesci, altre sono si nutrono di frutta ed altre ancora si nutrono del sangue di grandi animali (in genere bovini). Questi ultimi sono pipistrelli di piccola taglia (presenti in alcuni paesi dell'America del sud) con denti molto acuminati e saliva anticoagulante che spargono sulla ferita per consentire il fluire del sangue. In genere le ferite inferte sono del tutto indolori a meno che l'animale non sia alle prime armi nel qual caso per inesperienza provoca fastidio al "donatore".

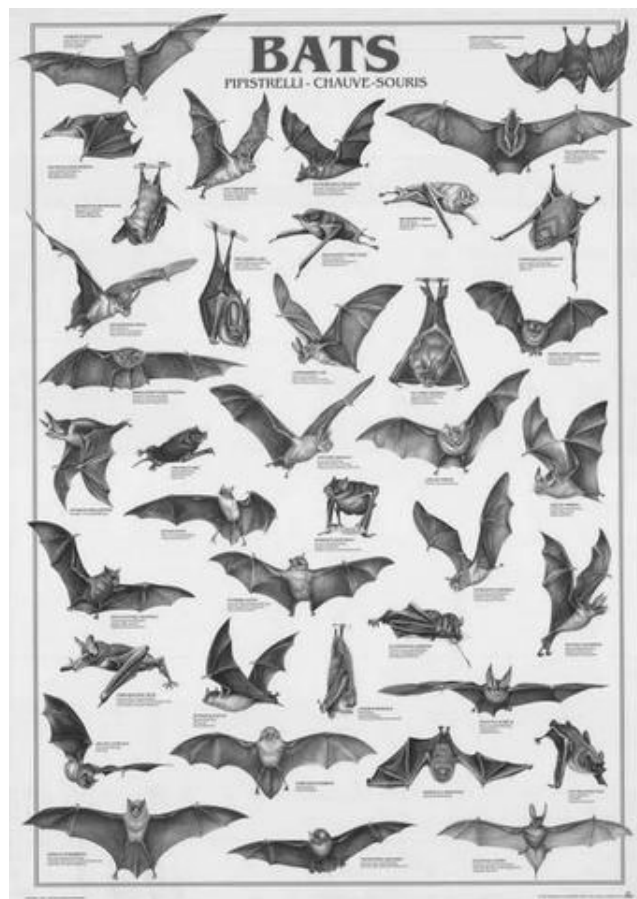
8) Il predatore più pericoloso è l'uomo che con la sua attività devastatrice sull'ambiente sta provocando l'estinzione di molte specie di pipistrelli (vd lettera su Corriere della Sera). Fenomeni di bioaccumulo da composti organoclorurati, metalli pesanti e policlorobifenili dovuti all'impiego di pesticidi e di altri trattamenti chimici in agricoltura e per i trattamenti del legno diventano spesso letali nel momento del risveglio dall'ibernazione. La maggior parte di tali composti viene accumulato nei tessuti adiposi. Durante il letargo e al momento del risveglio, le riserve di grasso vengono consumate rapidamente e le sostanze tossiche vengono mobilizzate in gran quantità, risultando spesso letali. Altri predatori storici sono alcuni rapaci che hanno sviluppato complesse tecniche di caccia per catturare questi animalletti il cui volo elude invece altri possibili predatori.

9) In due biblioteche portoghesi la presenza dei pipistrelli è ben accetta, anche perché ha uno scopo ben preciso. Si tratta della Biblioteca Joanina dell'Università di Coimbra, nel Portogallo centrale, e della Biblioteca del Palazzo Nazionale di Mafra, a nord ovest di Lisbona, due strutture che risalgono al XVIII secolo.

I pipistrelli sono ospiti graditi, perché la loro attività li porta a eliminare un grande numero di insetti, quando all'imbrunire si dirigono verso gli scaffali e calmano il loro appetito con un lauto pasto di mosche, moscerini e altri insetti che potrebbero altrimenti rovinare le delicate pagine manoscritte e danneggiare quindi preziose opere.

Nella Biblioteca Joanina di Coimbra, infatti, una colonia di pipistrelli comuni ha la sua casa dietro gli scaffali, all'imbrunire emerge dal suo riparo e si mette al lavoro, e poi si dirige poi attraverso le finestre aperte. Non si sa di preciso da quando i chiroterteri risiedano nello storico edificio: i bibliotecari sanno che sono qui da almeno diciannovesimo secolo e usano ancora il tessuto fatto con la pelle animale, importato dalla Russia imperiale, per coprire le tavole originali del XVIII secolo lasciati dai chiroterteri.

Anche nella Biblioteca presso il Palazzo Nazionale di Mafra la presenza dei pipistrelli è storica: ne è convinto Hugo Rebelo, un biologo specializzato sui chiroterteri presso il Centro per la ricerca sulla biodiversità e le risorse genetiche dell'Università di Porto che immagina siano rimasti qui per secoli.



Da: archiblog – Il blog dell'archivista – Articolo del 18/06/2019

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

Il lavoro dell'archivista – come molti altri lavori – è per la maggior parte del tempo una noia mortale. Già sono fortunato che non lavoro per una multinazionale che ti riempie l'ufficio di riviste e ti fa catalogare gli articoli relativi ai suoi prodotti. Lavorando in un archivio di stato entro a contatto con testi che a volte si rivelano interessanti, una volta che hai penetrato i segreti della scrittura antica. Speri sempre di trovare un manoscritto prezioso. Quello nel quale mi sono imbattuto questa volta, che sarà la prima e l'unica, è addirittura il tesoro prezioso, trovato dal contadino mentre ara il suo campo in preparazione della semina.

Si tratta di un manoscritto di Leonardo da Vinci, rimasto per secoli in possesso di una nobile famiglia fiorentina. L'ultimo discendente, senza eredi, ha lasciato tutto l'archivio in suo possesso all'archivio nazionale dove presto la mia opera e tra molti manoscritti interessanti è apparsa all'improvviso la perla più preziosa di tutte, quella che spero di trovare per tutta la vita, immerso non nei fondali di splendidi oceani, ma tra montagne di carte e pergamene polverose, tra scaffali che non conoscono la luce del sole, deleteria per le antichità in essi stipate.

Vi presento il testo in un italiano comprensibile a tutti.

Ho contemplato le libellule in volo e mi è apparso l'asincrono moto delle coppie delle ali. E nell'onda che si infrange sulla battaglia mi è stata donata la visione del complesso ordine della natura mascherato da caos.

Ho ammirato l'immobilità delle ali di gipeti, nibbi, falchi e aquile sostenute dal fiume di aria che ascende all'alto dei cieli e ho sognato l'uomo che vola nel cielo; ma la mente non ha saputo trovare il modo e la mia scienza non è stata in grado di escogitare il veicolo adatto a vincere l'attrazione della terra: forse i tempi ancora non sono maturi.

Ho eviscerato corpi di defunti anziani e di bimbi ancora caldi dopo il fatale evento e ho imparato come diverso è lo scorrere del sangue vitale nelle diverse età dell'essere umano.

Nel mio vivere fui sempre stupito dall'opera della natu-

ra e dalla perfezione delle sue inarrivabili macchine, microcosmi generati nel ristretto spazio del ventre materno, meravigliosi più dell'intero universo sconfinato.

La mia intelligenza ha peregrinato sui mille cammini che percorrono il mondo, eppure là, nella lontananza, rimane sempre la bruma dell'azzurra atmosfera – che nei miei quadri sempre sta sullo sfondo, reale visione liberata dalle illusioni del dominio scientifico della visione - e la città dell'uomo inevitabilmente sfuma nella campagna incontaminata fecondata da dolci fiumi.

Perché smisurata nei mari e negli oceani e spesso distruttrice è la potenza dell'acqua che dirupa dai monti, eppure essa è creatrice nel suo moto che erode le ripe dei fiumi e deposita fanghi nelle sue inondazioni che fecondano i campi – come già ci insegnarono gli antichi popoli, che nei pressi dei fiumi limacciosi costruirono le loro civiltà – e si stratificano uno sull'altro a costruire montagne oppure si distendono a prolungare la terra nel mare fagocitando pesci e conchiglie, che l'uomo ritroverà scavando nel profondo.

Quante migliaia di migliaia d'anni porta sulle sue spalle la terra – o milioni di milioni? Che potere può falsamente immaginare di possedere il piccolo uomo su questa forza cosmica?

Ho progettato strumenti di guerra e distruzione su incarico di duchi e conti bramosi di conquiste, certi che la pazzia bestialissima della guerra donasse loro certezza di dominio; volutamente irrealizzabili erano le mie invenzioni, perché già troppi sono i cadaveri che si sono ammucchiati lungo i secoli a motivo della nostra follia conquistatrice e della nostra – di noi genere umano, intendo – insaziabile avidità.

Ho elaborato sistemi di chiuse per irrigare i campi, così che al frumento dorato non arrecasse danno l'aridità della terra, e sistemi di canali che dai fiumi ricchi d'acqua per lo scioglimento delle nevi portassero linfa vitale al riso e agli alberi da frutta. Ma ben altri erano gli interessi dei potenti, desiderosi solo di potere e di egemonia, di comando e di supremazia nelle corti nobili e nelle curie straripanti di porpora, oro, argento e gemme preziose.

Quanto più tempo avrei voluto trascorrere a risolvere

L'enigma del volo, per trasportare donne e uomini nel limpido cielo, libere e liberi come gli splendidi uccelli, i quali solcano l'aria.

E quante ancora più ore a dipingere ineffabili sorrisi sui volti di genti e persone stagliati sullo sfondo di colline che l'atmosfera azzurra prima e tinge di cupo blu poi. Scervellatevi poer rivelarne il senso, senza capire che la dama enigmatica e la vergine che sta col bambino tra le rocce sono la stessa persona nella medesima natura che le circonda e che un giorno riprenderà il sopravvento sulle illusioni degli uomini coltivatori di vani sogni.

Ora che la vita a poco a poco si spegne come la luce nella lontananza e le certezze si sfocano, solo la speranza mi resta di poter spiccare ben altro e più alto volo nell'empireo, dove ogni realtà è chiara e definita alla perfezione.

Vi lascio, l'olio nella lampada si sta esaurendo e il sonno mi chiama tra le coltri di finissimo lino del mio letto.

icniv ad odranoel oi

(Vi ho riportato la firma che chiude il manoscritto, cercando di usare un carattere che tenta di copiare quello del grande genio)

Quale valore poteva avere questo foglio?

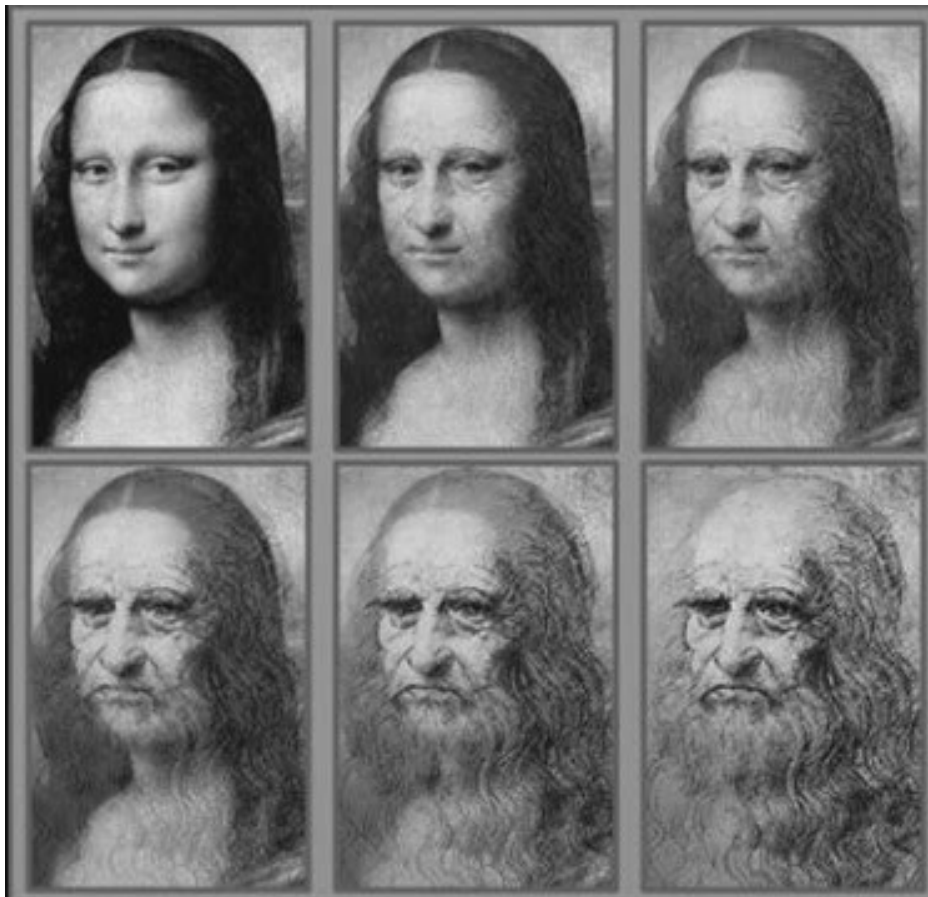
Ho contattato un famoso antiquario della mia città, conosciuto per i suoi traffici. È rimasto allibito quanto ha visto e ha letto il manoscritto, che mi sono ben guardato dal catalogare per l'archivio di stato e del quale non ho fatto parola alla sovrintendenza museale.

Dopo qualche giorno mi ha comunicato di aver trovato un compratore e mi ha fatto una proposta che non ho potuto rifiutare.

Questo è l'ultimo articolo del mio blog. Non cercate di rintracciarmi tramite indirizzo IP: ora vivo da tutt'altra parte e il computer dal quale è partita questa pubblicazione programmata ve lo potete anche prendere ed esaminare: contiene solo questo documento e sta in un appartamento vuoto.

Ora mi godo la vita sdraiato su una sabbia purissima, negli occhi solo l'azzurro del cielo e del mare, la dove non potete raggiungermi.

E continuate pure a scervellarvi sul senso del mio sorriso enigmatico, così simile a quello della donna più famosa del mondo.



Marte, ci andremo... mai!

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

Marte è il quarto pianeta del sistema solare in ordine di distanza dal Sole e l'ultimo dei pianeti di tipo terrestre dopo Mercurio, Venere, la Terra e dopo il declassamento a pianeta nano di Plutone avvenuto nel 2006.

Più piccolo del nostro pianeta, Marte ha un diametro equatoriale di circa 6800 km (contro i 12.800 della Terra) una distanza dal Sole che varia dai 210 milioni ai 250 milioni di km (contro la media di 150 milioni di km del nostro pianeta).

La sua rotazione è di poco più di 24 ore (24 h e 37 minuti per l'esattezza); il suo giorno dura quindi poco più di un giorno terrestre mentre il suo periodo di rivoluzione, cioè il tempo che Marte impiega ad effettuare un giro completo attorno al Sole è di 686 giorni, poco meno di due anni terrestri.

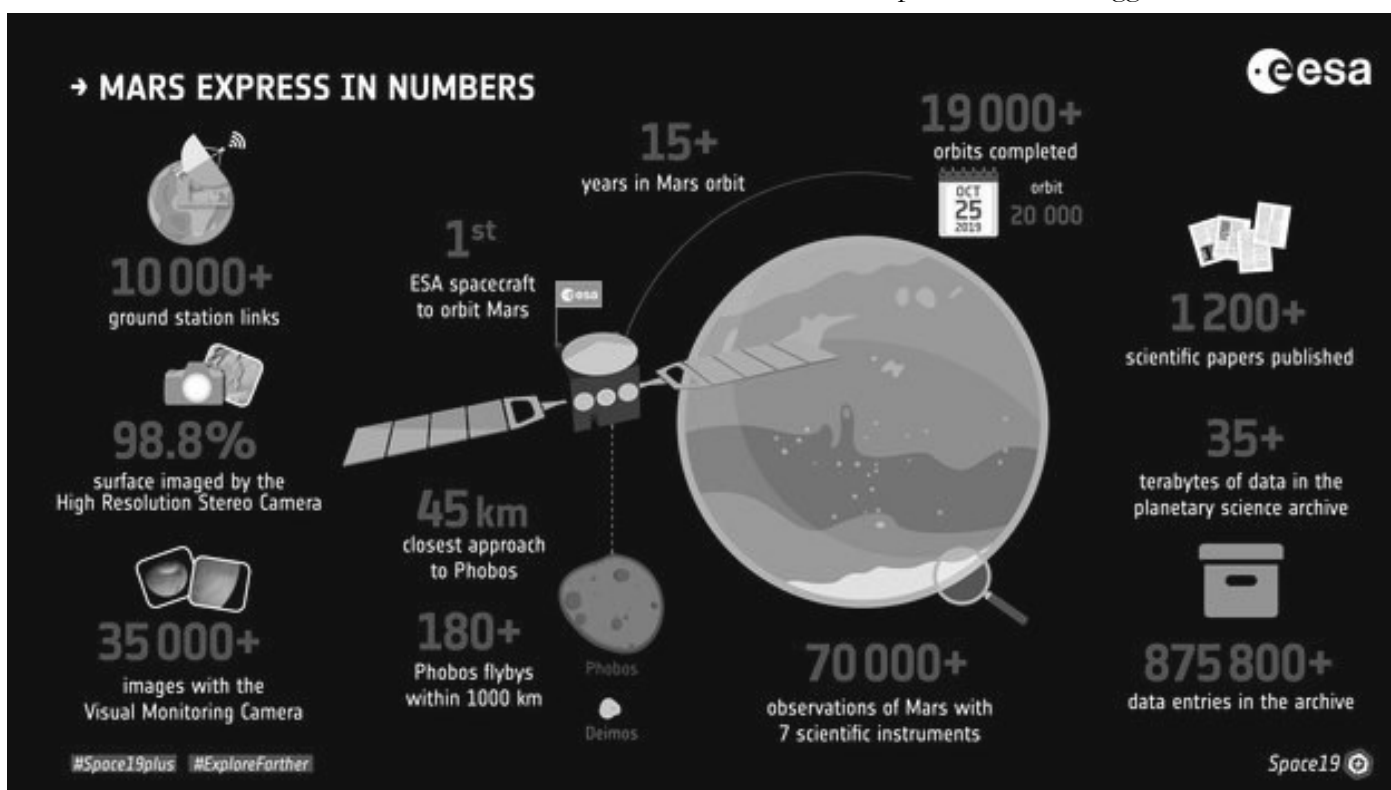
La gravità sul pianeta rosso è circa 1/3 di quella terrestre; un uomo quindi peserebbe un terzo del proprio peso.

Marte è inclinato rispetto al piano equatoriale solare, poco meno della Terra, il che favorisce sul pianeta

rosso l'alternarsi di stagioni, esattamente come sul nostro pianeta.

Marte però non ruota sul proprio asse in maniera regolare come la Terra ma piuttosto come una trottola che sta per fermarsi e questo a causa della mancanza di una luna massiccia che ne regoli la rotazione attraverso effetti di marea. Ne consegue che i cambiamenti climatici su Marte sono bruschi e violenti con tempeste di sabbia che durano mesi e che sono in grado di oscurare la superficie del pianeta; fenomeni frequenti e noti sono anche i cosiddetti "diavoli di sabbia", piccoli tornado causati dalle bruschi innalzamenti di aria più calda dalla superficie, presenti anche sul nostro pianeta

La topografia di Marte presenta una dicotomia netta tra i due emisferi: a nord dell'equatore si trovano enormi pianure coperte da colate laviche mentre a sud la superficie è segnata da grandi altipiani caratterizzati da migliaia di crateri. Una teoria proposta nel 1980, e avvalorata da prove scientifiche nel 2008, giustifica questa situazione attribuendone l'origine a una collisione del pianeta con un oggetto con dimensioni



pari a quelle di Plutone, avvenuta circa 3 miliardi di anni fa e lo dimostra anche la presenza, anche se poco visibile, di un enorme cratere sulla superficie del pianeta che impegna circa il 40% dell'emisfero

Questo fa teorizzare la nascita di una delle due caratteristiche più famose di Marte, la Valles Marineris, un gigantesco canyon, il più lungo e profondo noto nel Sistema Solare, lungo 5 000 km, largo 500 km e profondo 5 - 10 km che attraversa il pianeta lungo il piano equatoriale.

Altra formazione "da record" di Marte è l'Olympus Mons, un vulcano oramai spento alto 27 km e con una base di 600 km, vale a dire tre volte il Monte Everest

Marte presenta due calotte polari, visibilissime anche dalla Terra, che si ampliano e si restringono in base alle stagioni ma sono composte prevalentemente da anidride carbonica (ghiaccio secco)

Le similitudini terminano qui; se scendiamo sul pianeta ed effettuiamo qualche misurazione l'ottimismo crolla.

Innanzitutto l'atmosfera di Marte.

L'atmosfera marziana si compone principalmente di anidride carbonica (95%) e percentuali molto minori di azoto, argon, vapore acqueo, ossigeno e monossido di carbonio.

La temperatura del pianeta rosso varia dai -140° dei poli nell'inverno marziano ai $+20^{\circ}$ dell'equatore nell'estate marziana

La sua pressione atmosferica, giusto per fare un paragone, è meno dell'1% rispetto a quella terrestre; un bicchiere d'acqua su Marte sublimerebbe all'istante, quindi la presenza di acqua allo stato liquido è impossibile sul pianeta rosso a causa della sua pressione atmosferica eccessivamente bassa.

Nonostante tutto l'acqua su Marte c'è o comunque c'è stata come dimostrano le immagini della sonda Opportunity ove si riscontrano depositi di ematite (minerale che può formarsi solo in presenza di vaste zone idriche) e foto orbitali di molteplici avvallamenti che assomigliano ad antichi letti di fiumi e di laghi.

Gran parte della superficie è coperta da ossido ferrico che gli conferisce il suo peculiare colore rosso intenso ma sono state riscontrate zone ricche di basalto ed altre ricche di silicio.

Marte non ha una crosta suddivisa in placche, e quindi non ha alcun movimento tettonico come il nostro pianeta. Il suo nucleo viscoso e non fluido come quello terrestre non favorisce un'attività magmatica e quindi vulcanica sulla sua superficie e neanche, come nel caso del nostro pianeta, della creazione di una magnetosfera protettiva (sulla Terra nota come **fascie di Van Allen**); insomma, geologicamente parlando, Marte è un pianeta morto.

Il nostro vicino di casa ha due satelliti, Phobos e Deimos che sono praticamente dei grossi sassi, neanche di forma sferica delle dimensioni rispettivamente di 22,2 km e 12,4 km. e che si pensa siano in realtà due asteroidi catturati dalla gravità del pianeta; a dimostrazione il fatto che essi si stanno progressivamente avvicinando al pianeta e vi cadranno in un prossimo futuro a differenza della nostra Luna che si sta progressivamente allontanando dal nostro pianeta

Ed ora un po' di storia.

Marte è noto fin dall'antichità; è proprio grazie al suo colore rosso che venne associato al dio della guerra greco-romano.

Stranamente nel 15° secolo, con l'invenzione del telescopio, Marte non attirò molta attenzione tra gli astronomi anche se sono documentate sporadiche osservazioni di occultazioni.

Il primo astronomo ad interessarsi di Marte fu l'italiano Giovanni Schiapparelli, nel 1877 che, sfruttando un periodo di massimo avvicinamento, osservò a lungo il pianeta stilando disegni di ciò che vedeva. La primitività dei telescopi dell'epoca non permetteva però immagini distinte del pianeta per cui ne risultarono strutture lineari non reali che l'astronomo definì "canali".

In seguito tale definizione portò il mondo scientifico a credere che su Marte vi fossero canali artificiali ed i cambiamenti stagionali di Marte che causavano una riduzione delle calotte polari d'estate e che creavano ampie macchie scure sulla sua superficie suffragarono l'idea che sul pianeta vi fosse della vegetazione e quindi la vita.

Tale convinzione appassionò gli astronomi fino al 1964, quando la sonda americana Mariner 4 raccolse le prime immagini ravvicinate della superficie marziana durante il sorvolo del pianeta trovando un mondo pieno di crateri con un'atmosfera molto più sottile di

quanto fosse atteso; ciò causò un disinteresse per il pianeta rosso da parte degli astronomi che lo giudicarono geologicamente e biologicamente morto. Insomma...niente omini verdi.

Ma per la corsa allo spazio tra Stati Uniti ed Unione Sovietica Marte doveva essere raggiunto.

Anche se la storia attribuisce tale successo agli USA, furono in realtà due sonde sovietiche a raggiungere per prime il pianeta atterrando con successo.... Il primo atterraggio avvenne nel 1971 grazie alle sonde sovietiche Mars 2 e Mars 3 che però persero i contatti con la Terra pochi minuti dopo l'atterraggio scattando solamente qualche fotografia indistinta

Nel 1976 ci riuscirono gli americani con il programma Viking (due sonde gemelle); la Viking 1 atterrò nel luglio 1976 e funzionò fino al 1982 seguita dalla Viking 2 che atterrando nello stesso periodo smise di trasmettere circa 4 anni dopo.

Nel 1997 atterrò su Marte la sonda Sojourner, una piccola sonda dotata di ruote con pochi strumenti a bordo che funzionò per 83 giorni. Fu poi la volta, nel Gennaio 2004 dei due rover gemelli Spirit ed Opportunity ,nel 2008 toccò alla sonda americana Phoenix Mars Lander che però smise di trasmettere nel Novembre dello stesso anno ed infine nell'Agosto 2012 atterrò la sonda Curiosity insieme ad Opportunity

Nel 2019 atterrò la sonda InSight; queste ultime tre sono le uniche sonde ancora in funzione sul pianeta

Riassumendo in breve le scoperte di tutte queste mis-

sioni gli astronomi hanno scoperto che Marte possiede una chimica complessa ma non sufficiente a sostenere la vita pur sostenendo fermamente che tempo addietro Marte possedesse enormi quantità di acqua (ritrovamento di ematite)

Ma possiamo a breve raggiungere Marte?

A mio parere no; non abbiamo la tecnologia sufficiente ne le capacità fisiche per farlo.

Analizziamo i vari aspetti di una futura missione verso Marte.

Peso – Gli studi su vari tipi di missioni evidenziano che un equipaggio adatto ad una impresa simile dovrebbe essere composto dalle 6 alle 10 persone a cui dovrebbero sommarsi (sempre come peso) il cibo per gli astronauti per una durata non inferiore ai due anni (tempo stimato per la missione), moduli abitativi da lasciare sul pianeta macchinari, strumenti, carburante, la stessa astronave, eventuali colture da portare sul pianeta rosso, rovers e quant'altro. Fino ad ora la cosa più pesante che siamo riusciti a far atterrare su Marte è la sonda Curiosity, del peso di una tonnellata

Radiazioni – lo spazio è pieno di radiazioni sia provenienti dal Sole sia extrasolari e sono letali per l'uomo. Per quanto efficace sia il rivestimento dell'astronave gli astronauti si troveranno perennemente esposti a dosi massicce di radiazioni solari e cosmiche. Gli astronauti che hanno orbitato attorno alla Terra e quelli nella stazione spaziale ISS si trovano all'interno



delle fasce di Van Allen una magnetosfera protettiva che avvolge il nostro pianeta ma al di fuori di questa le cose sono ben diverse.

Coabitazione – Immaginatevi 6-10 astronauti costretti a vivere per mesi in spazi angusti, condivisi, senza privacy. Un esperimento del genere è tuttora in corso nel deserto del Sahara in Marocco (missione Mars 2013), un'altra invece nel deserto di Atacama, in Cile. Un gruppo di astronauti scelti devono vestire e comportarsi come se fossero davvero su Marte con tanto di tute e moduli abitativi e senza alcun contatto con l'esterno. I risultati non sono incoraggianti poiché l'esperimento è stato ripetuto per diverse volte senza successo ed è tuttora in corso.

Gravità – L'uomo non può vivere senza gravità o perlomeno lo può fare per poco tempo; basti pensare agli astronauti che dopo il loro rientro sulla Terra dalla ISS passano mesi in riabilitazione. L'azione della gravità sul nostro organismo è evidente soprattutto sull'apparato scheletrico dove stimola l'azione osteoclastica dell'osso contrastando quella osteoblastica. Non siamo in grado di creare una gravità artificiale e tamponiamo la sua assenza nello spazio con esercizi ma per far questo dovremmo avere più spazio, attrezzi e questo andrebbe a discapito del peso dell'astronauta. Inoltre (come abbiamo detto) anche Marte non possiede una gravità come quella terrestre ma solamente pari ad un terzo di essa, quindi il problema sussisterebbe per tutto il tempo della durata della missione e cioè per ben due anni.

Metabolismo – Forse il problema minore; un viaggio così lungo altererà sicuramente i ritmi degli astronauti. Non avendo punti di riferimento essi confonderanno sicuramente il giorno con la notte, il sonno, l'orario dei pasti eccetera. Le attività a bordo dell'astronave non impegneranno certamente gli astronauti 24 ore su 24. Questa evenienza è già stata comprovata durante gli esperimenti di Mars 2013.

Comunicazioni – Le onde radio viaggiano alla velocità della luce. Basta fare due calcoli per stabilire che per comunicare con l'astronave serviranno dai 10 ai 35 minuti ed altrettanti per attendere una risposta. Ora, immaginate una domanda del tipo "**HUSTON...ABBIAMO UN PROBLEMA**" e la risposta essere "**QUI HUSTON...SPIEGATECI IL PROBLEMA**"; quasi un'ora per descrivere solamente l'evento. La missione deve essere quindi indipendente, in grado di risolvere autonomamente i vari intoppi più

o meno gravi che possono incorrere. Non siamo in grado di far questo.

Costo – Una missione su Marte avrebbe sicuramente dei costi rilevanti. Gli scienziati stimano un costo totale che supera i 180 miliardi di dollari. La stessa Stazione Spaziale Internazionale è costata fino ad ora più di 93 miliardi di dollari e il progetto è andato in porto grazie alla collaborazione di più Nazioni e comunque diluito nel tempo. Così non può essere per la missione su Marte poiché il costo per i vari Paesi deve essere immediato. Questo indica una strettissima e totale collaborazione tra i Paesi che vi concorrono; ma che succede se per motivi di qualche tipo qualche fronte si ritira? Cosa succede se un Paese ad un certo punto dice "Signori...non ho più soldi?" oppure "Scusate ma non vado più d'accordo con questo o con quello?"

Come potete immaginare i problemi sono molteplici e non facilmente risolvibili e quelli presentati sono solo alcuni. L'unica risposta che abbiamo a mio avviso è "**NON ABBIAMO NE LE RISORSE INDISPENSABILI, NE LE CAPACITA' FISICHE PER UN PROGETTO DI TALE PORTATA**".

Buona osservazione a tutti



L'Ospedale fa 90!

A cura di Claudio Ciprandi, Pronto Soccorso P.O. Rho

Il 27 Ottobre del 1929, novant'anni fa, veniva inaugurato l'Ospedale di Rho.

Finalmente, dopo una lunga e durissima battaglia burocratica per ottenere il decentramento dall'Ospedale Maggiore di Milano il Circolo Ospitaliero (una forma amministrativa che oggi non esiste più) composto dai Comuni di Rho, Arese, Cerchiate, Cornaredo, Lainate, Lucernate, Mazzo Milanese, Nerviano, Pero, Pogliano, Terrazzano e Vanzago, poteva disporre di un proprio Presidio Ospedaliero.

La cronaca di quei giorni lontani presenta così quell'importante evento:

Rho, all'avanguardia della Provincia, in un tripudio di fede, di entusiasmo, di esaltazione e di riconoscenza ha inaugurato le sue opere.

Rho, un paese che avanza spedito verso il rango delle cittadine, formato da uomini laboriosi, onesti, tenaci, disciplinati; si è stretto vibrante di entusiasmo attorno ai suoi cittadini migliori, attorno al Podestà comm. Bonecchi, al Segretario Politico Rag. Salvioni.

Due figure che pontificano e rappresentano efficacemente questo popolo: coll'onestà vigile, coll'attività concreta. Silenzioso, parco di parole e di gesti, questo popolo che sa il lavoro umile, ha dimostrato con semplicità la sua adesione sincera e spontanea.

Forse a dire che diecimila persone gremivano l'immenso piazzale e le adiacenze del nuovo ospedale si potrebbe far torto, Rho aveva schierato ed allineato tutte le sue forze, sindacati, Balilla ed Operai, Autorità e Cittadini, Piccole e Giovani Italiane, Avanguardisti e Militi, Scuole e stabilimenti la mèta era unica e luminosa, aveva origini nello spirito e nella fiamma del popolo.

La mèta era l'inaugurazione del meraviglioso Ospedale di Circolo che è Monumento dei Caduti per la Patria e del Viale delle Rimembranze.

Caduti della Trincea e della Piazza per questa Patria di Lavoratori.

Quanta retorica trionfalistica... Però siamo nel 1929, il regime fascista era al potere da ormai sette anni ed il 27 ottobre è una data particolare, è l'anniversario della Marcia su Roma, l'atto fondativo per la dittatura.

Ma cosa poterono vedere in quel lontano giorno i cittadini che decisero di partecipare alla cerimonia inaugurale dell'Ospedale di Rho?

In quell'occasione i cittadini del Mandamento visitarono all'interno dell'Ospedale nel piano seminterrato i locali per i servizi di radioscopia, radioterapia, elioterapia, istologia, chimica, microscopia e farmacia, tutti posizionati verso il fronte principale mentre sul retro erano i locali con gli impianti di riscaldamento, lavanderia, disinfezione, la cucina per 120 pasti, il frigorifero e



le dispense, i locali di lavaggio delle stoviglie e tutti gli impianti elettrici e di sollevamento.

Al piano rialzato erano collocati nel corpo centrale il reparto medico, a destra per le donne e a sinistra per gli uomini, un reparto operatorio, la cappella, gli uffici amministrativi e i locali di attesa e ricevimento; nei padiglioni laterali, dotati di accesso indipendente, erano i reparti di isolamento.

Al piano superiore, assegnato alla chirurgia, si ripeteva il reparto operatorio ed erano posizionati il dormitorio delle suore, la sala culle e alcune camere a pagamento.

A completare quella giornata, l'Inaugurazione del Viale delle Rimembranze, quello che oggi, collegando l'ingresso dell'Ospedale al sagrato del Santuario, è diventato rifugio per numerosi scoiattoli.

Ma quale fu il senso originario di questo Viale?

Ci aiuta ancora la cronaca di novant'anni fa.

I 150 nomi di Soldati e Ufficiali caduti di Guerra, stanno silenziosi e freddi a dimostrare il contributo di sangue e di giovinezza offerto da Rho per la Grandezza della Patria in Armi.

Suggestiva e austera la manifestazione: suggestivi di amore e di raccoglimento il grande Viale all'ombra del Santuario vanto e Gloria della Cittadina.

150 alberelli che sono espressione di vita e portano il nome di un morto; 150 alberi forti e rigogliosi che sviluppano e crescono e pur tuttavia stan lì a ricordare una vita stroncata, un estremo sacrificio compiuto.

Da allora il nostro Ospedale ha subito notevoli trasformazioni e, ne siamo sicuri, ne subirà ancora nel futuro.

Ricordare le sue origini, le ragioni che spinsero a realizzarlo, le motivazioni che portarono novant'anni fa a dedicarlo ai soldati morti durante la Prima Guerra Mondiale ci sembra, non solo, un atto dovuto ma il modo migliore per affrontare le sfide che le ci riserverà il domani.

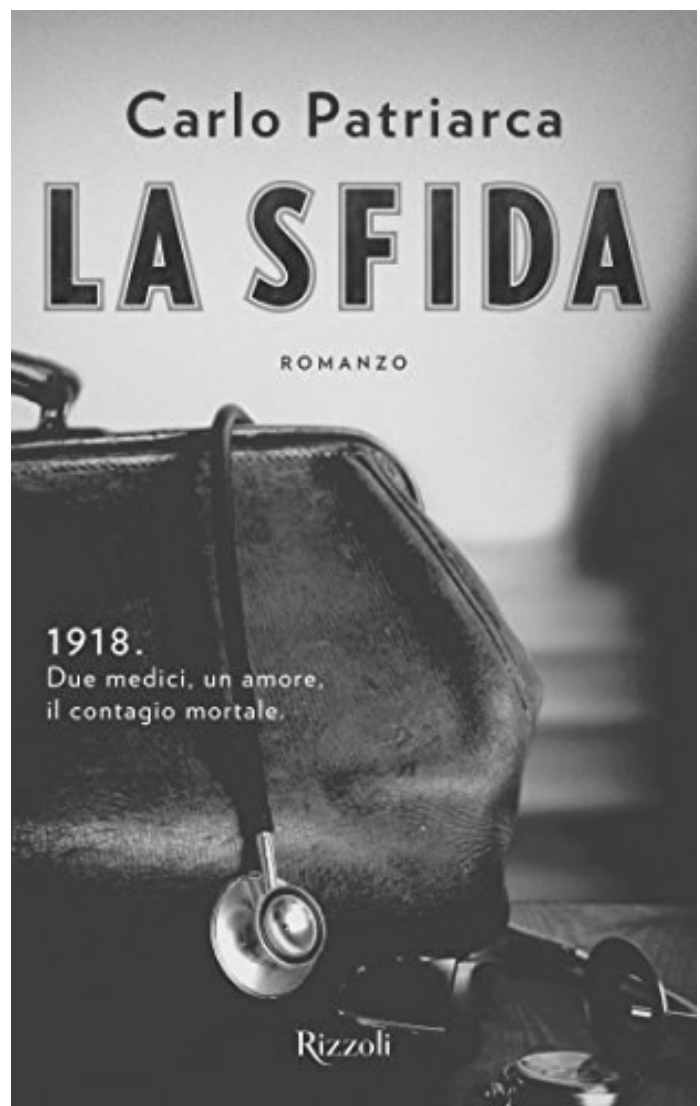
Un Ospedale non è un'isola!

E se il mondo cambia, un luogo di cura non può evitare di stare al passo dei tempi.

Tanti possono essere i modi per ricordare e/o celebrare un compleanno importante come quello della fondazione di un Ospedale.

Il Gruppo Culturale del nostro CRAL ha deciso di farlo invitando, il prossimo 24 ottobre, uno scrittore, in realtà un medico prestato alla letteratura (è anatomopatologo all'Ospedale Sant'Anna di Como), per presentare un suo bellissimo libro, "La sfida", ambientato durante gli anni della Prima Guerra Mondiale. I protagonisti sono due medici ed una infermiera ma in sottofondo compare un altro interprete di quegli anni: la febbre spagnola.

Di questa terribile epidemia che, comparsa nell'ultimo anno di guerra, provocò un numero di morti superiore a quello della guerra stessa ci parlerà il Dott. Carlo Maggioni.



Andiamo al cinema!

A cura di Fabrizio Albert

La mancata pubblicazione di un numero del bollettino ha fatto sì che si accumulasse tutta una serie di films, di cui alcuni anche interessanti, che tuttavia ora sono forse un po' meno attuali e di cui non ho più modo di rendere conto negli angusti spazi della rubrica. Vorrei però segnalare almeno due titoli che mi hanno molto colpito e che meritano uno sforzo di ricerca e recupero da parte degli spettatori interessati. Entrambi riguardano in modo molto originale due aspetti differenti del conflitto medio-orientale e pongono l'accento sull'assurdità della guerra e in particolare sul coinvolgimento non voluto dei comuni cittadini, inermi spettatori di qualcosa che non li riguarda e di cui non si sentono in alcun modo partecipi, ma solo vittime più o meno innocenti.

Il primo si intitola
“INSYRIATED”

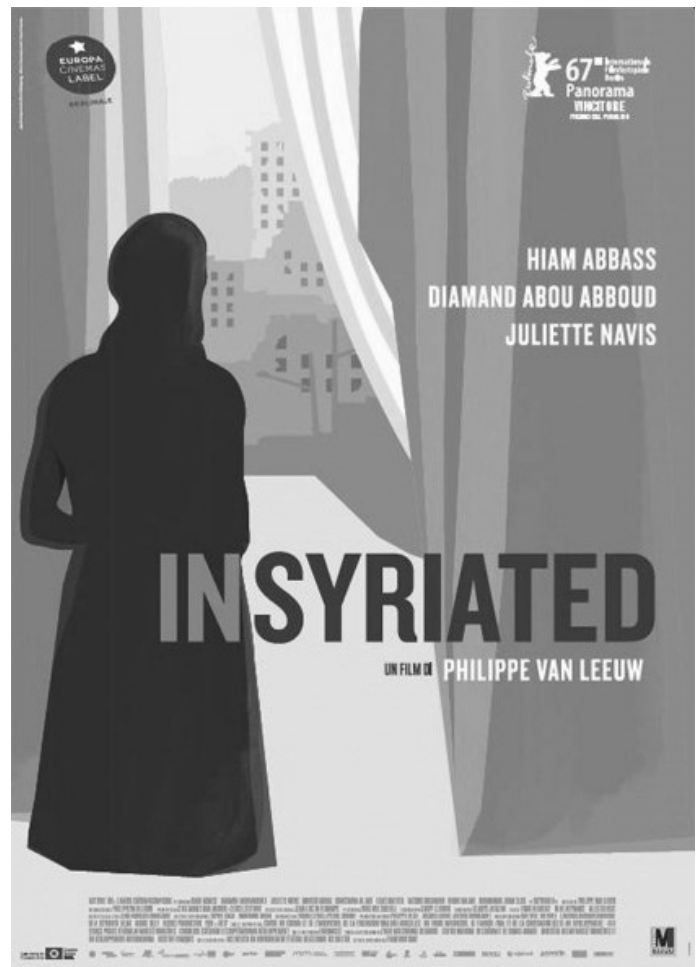
(titolo originale “Une famille syrienne”)

di un regista belga, Philippe Van Leeuw, e racconta la guerra attraverso la cronaca di una giornata di una famiglia chiusa in casa a Damasco, perché fuori infuriare la battaglia e uscire è troppo rischioso. Quello che colpisce è l'assoluta normalità di una esperienza che potrebbe capitare a chiunque di noi.

Si tratta di una famiglia benestante della media borghesia siriana, colta, evidentemente laica, formata da una donna capofamiglia (gli uomini sono fuori, in guerra), forte, coraggiosa, che assume su di sé tutte le decisioni e le responsabilità (la bravissima attrice Hiam Abbas), dal padre anziano, cosciente e rassegnato, dai figli (una addirittura col morosino), dalla domestica indiana e dai vicini, giovani sposi con un neonato, che lei ha accolto in casa nell'attesa della loro fuga in Libano.

Ci sono solo due sequenze, iniziale e finale, in cui si vede l'esterno, il cortile della casa e ciò che è succes-

so; per il resto tutto si svolge all'interno delle mura domestiche: paura, sollievo, rumori di bombardamento, angoscia, riflessioni, passi, tentativi di nascondersi e difendersi, violenza, conflitti interpersonali, drammatiche decisioni da prendere... Una unità di tempo e di luogo che crea una tensione indicibile e fa vivere agli spettatori in prima persona il dramma della guerra e della violenza, subita in particolare dalle donne, coinvolgente. Non resta che sperare e continuare a vivere...domani è un altro giorno!

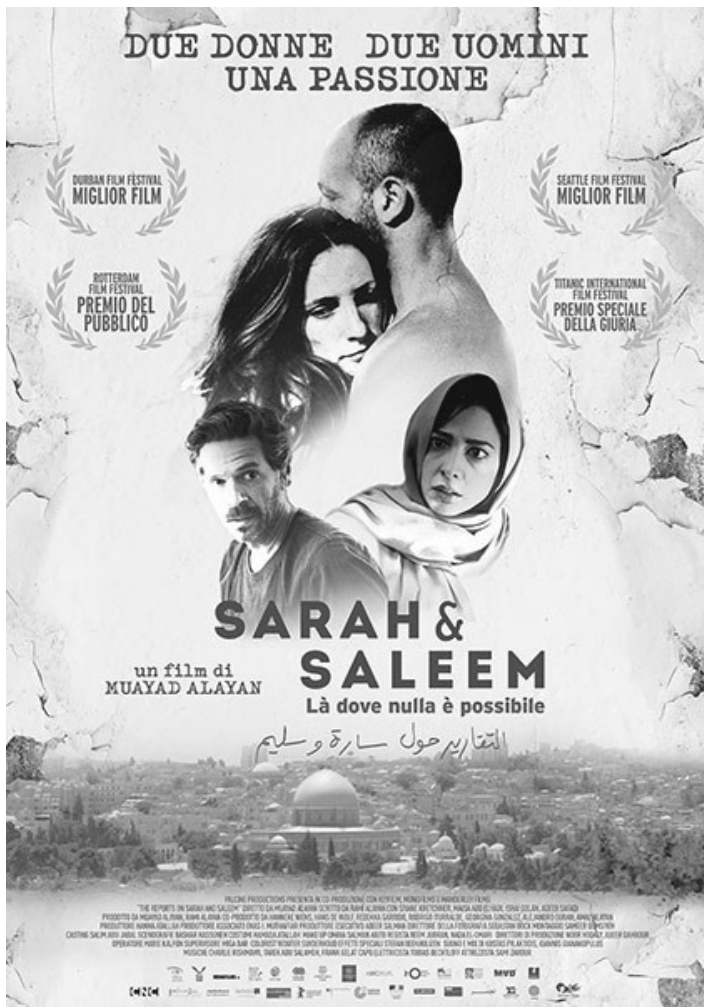


Altro scenario (il confronto israelo-palestinese) ma identico assurdo coinvolgimento dei personaggi in vicende più grandi di loro.

Il regista è un giovane palestinese, Muayad Alayan, la

produzione è mista, palestinese, tedesca, olandese, gli interpreti sono israeliani e palestinesi, i luoghi in cui il film è girato sono soprattutto Gerusalemme, Betlemme e le zone di confine.

dipana la storia, ci si rende conto che in quel contesto nulla è semplice e irrilevante e soprattutto nulla è quello che sembra. Ci sono dietro sospetti, situazioni rischiose, servizi segreti da una parte e dall'altra e ancora una volta una violenza in crescendo che coinvolge tutto e tutti e che solo la saggezza delle due donne alla fine riuscirà in qualche modo a placare, ma non senza conseguenze per tutti. Il ritmo diventa serratissimo, il regista gira con la camera a mano, ancora una volta si resta coinvolti emotivamente e soprattutto, alla fine, dovrebbe scaturirne una riflessione da parte nostra su quanto siamo stati fortunati a vivere in Europa in questi anni, in una situazione di relativa tranquillità e pace (...finchè dura...).



Il titolo **“SARAH E SALEEM”** riguarda una storia apparentemente come tante altre, una avventura extraconiugale tra la proprietaria ebrea di un bar a Gerusalemme e un bel giovanotto palestinese che fa il fattorino. Apparentemente è solo una storia di sesso, apprezzata da entrambi, senza altri coinvolgimenti emotivi importanti, anche perché lui è in attesa di un bimbo da una brava ragazza palestinese, studiosa e saggia, e lei è la moglie di un colonnello dei servizi israeliani. L'inizio sembra lento e banale, ma, man mano che si

DOLOR Y GLORIA

Spagna 2019

Regia: Pedro Almodòvar

Sceneggiatura: Pedro Almodovar

Fotografia: José Luis Alcaine

Musiche: Alberto Iglesias

Interpreti: Antonio Banderas, Penélope Cruz, Asier Etxeandia, Leonardo Sbaraglia, Nora Navas, Cecilia Roth, Raúl Arévalo, Susi Sanchez, Julieta Serrano, Eva Martín, Julián López

Direi molto dolor e poca gloria...Un film confessione, quasi una lunga seduta psicoanalitica, una serie di verità perfino imbarazzanti, l'urgenza di raccontarsi che è anche un mettersi a nudo di fronte al suo pubblico. L'escamotage del regista "alter ego" Salvator Mello in crisi creativa e di identità, non più giovane, un po' ipocondriaco e depresso, recitato da un bravissimo Antonio Banderas, consente a Pedro Almodòvar di rileggere la propria vita fin dall'infanzia, analizzando nuovamente in profondità il rapporto con la madre, presenza sempre importantissima nei suoi film, dagli anni infantili alla sua morte, con i tanti sensi di colpa, l'educazione malvissuta in collegio, la scoperta dell'omosessualità, il primo grande amore. Ma anche i

segue ➡

rapporti con il cinema, il teatro, la creazione artistica, la crisi creativa...

Dimenticatevi l'Almodòvar dei films più scoppiettanti, irriverenti, vitalistici, orgiastici; qui tutto è sotto tono, pervaso da una lieve tristezza e depressione, un'autoanalisi che rivela anche lati scabrosi della sua vita come il periodo di dipendenza dalle droghe (vero o solo raccontato?), la continua ricerca ossessiva di una patologia inesistente, la coscienza di un declino che fa ripercorrere strade già battute, in cerca di nuovi stimoli vitalistici e creativi, ma nel contempo la coscienza che il meglio è passato e non si ripresenterà. Gran successo al festival di Cannes e in Spagna, premio come miglior attore a Banderas, ormai divenuto l'attore feticcio di Almodòvar, come Mastroianni per Fellini, un film molto lucido, molto vero e per me molto triste, che lascia a lungo l'amaro in bocca.

IL TRADITORE

Italia 2019

Regia: Marco Bellocchio

Sceneggiatura: Marco Bellocchio, Valia Santarella, Ludovica Rampoldi, Francesco Piccolo.

Fotografia: Vladan Radovic

Musiche: Nicola Piovani

Interpreti: Pierfrancesco Favino,

Maria Fernanda Candido, Fabrizio Ferracane,

Luigi Lo Cascio, Fausto Russo Alesi,

Giovanni Calcagno, Bruno Cariello, Nicola Calì,

Alberto Storti, Vincenzo Pirrotta, Goffredo Bruno,

Gabriele Cicirello, Paride Cicirello, Alessio Praticò,

Elia Schilton, Pier Giorgio Bellocchio,

Antonio Orlando, Rosario Palazzolo, Ada Nisticò,

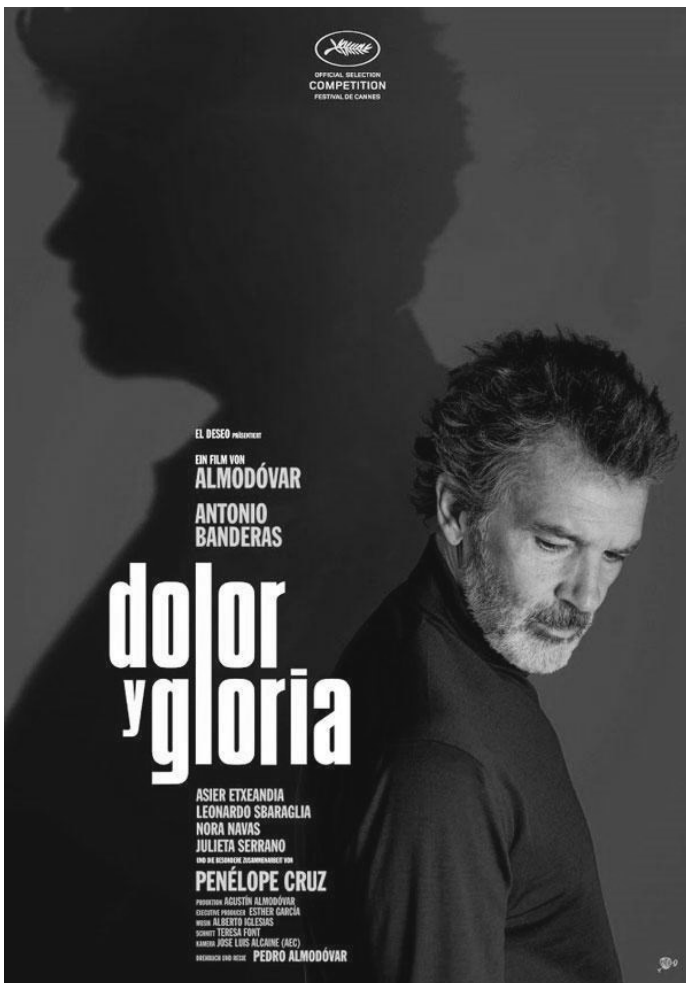
Fedrica Butera, Filippo Parisi.

“In un panorama cinematografico desolante, il film di Bellocchio sembra fuori posto per la bellezza delle immagini, la forza dei dialoghi e la recitazione di tutto il cast”: così la critica all'uscita del film e devo dire che concordo pienamente.

Il film racconta la storia del primo pentito di mafia, quel Tommaso Buscetta che, con la sua testimonianza, ha consentito di decifrare i codici della mafia, di scoprire vita e ruolo dei personaggi e delle famiglie rivali, alla fine di istruire il mega processo con 475 imputati e non so quante condanne.

Si scopre la vita di Buscetta in Brasile e i traffici di droga prima dell'arresto e dell'estradizione in Italia, i rapporti criminali tra le vecchie famiglie palermitane e gli emergenti corleonesi capeggiati da Totò Riina, gli efferati omicidi di due suoi figli e del fratello e la conseguente decisione di collaborare con la giustizia, grazie al rapporto di fiducia e lealtà che si viene a creare con il giudice Falcone, paziente testimone delle sue confessioni e grande istruttore del maxi-processo.

La figura di Buscetta viene tracciata con grande umanità in un andirivieni tra carcere e libertà più o meno vigilata tra Italia e Brasile, l'estrema solitudine fino al tentato suicidio, il conforto della famiglia,, i rapporti con colleghi e avversari di mafia e soprattutto le testi-






monianze fondamentali ai processi e gli scontri con i mafiosi che lo considerano un traditore e non vedono l'ora di vendicarsi.

Purtroppo, la vendetta scatterà prima per il giudice Falcone, ben conscio dei rischi che correva, cui Buscetta sopravviverà, ma che farà scattare in lui il desiderio di colpire più in alto, svelando i rapporti con la politica e i reconditi mandanti. Ma sarà una grande sconfitta e gli avvocati difensori di Andreotti, al processo contro di lui, riusciranno a screditarlo e a rendere vana la testimonianza. Buscetta, ormai anziano, stanco e malato, si rifugerà nuovamente sotto protezione in America dove morirà nel suo letto nel 2000, seppure con il fucile in mano, ma scampando alla vendetta mafiosa.

Un film molto ben fatto, quasi didattico, dagli ambienti ricostruiti con scrupolo ai riti di mafia, ai caratteri dei vari personaggi e ai loro rapporti all'interno delle famiglie mafiose, mai noioso anche nella sua lunghezza, splendidamente recitato da Pierfrancesco Favino nel ruolo del protagonista, ma anche dall'intero cast degli attori, dal primo all'ultimo.



**CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO SANITARI DEL RHODENSE**

**GRUPPO AMICI DELLA
MONTAGNA**

**19 Ottobre
Gita a S.Giorgio-Codera**

A un anno dalla scomparsa di Giuseppe, in suo ricordo, riproponiamo la gita in Val Codera.

Gita proposta da Giuseppe Cocchetti

S.Giorgio è un minuscolo e ameno paesello situato sopra il lago di Novate Mezzola tra la Val di Revèdis e la Val di Munt, abitato stabilmente da meno di 10 persone.

Lo si raggiunge partendo sopra la località di Campo situata a circa 1Km. da Novate Mezzola, imboccando, dopo aver seguito il corso del torrente Codera, un antico sentiero che sale tortuoso lungo il fianco del monte Prunacc. Questo sentiero è chiamato il "Sentite di Doss" e risale agli anni trenta come strada di servizio per gli impianti idroelettrici ed è curato con pendenze sempre decise ma costanti, con numerosi tornanti che superano anche brevi tratti esposti ma sempre ben protetti.

Dopo circa 30-40 minuti si arriva ad un primo punto panoramico, contraddistinto da una croce di granito, dove si può tirare un po' il fiato e ammirare la bellezza dei laghi sottostanti. In circa un'oretta dopo aver ammirato ad un ultimo tornante la bellezza e la profondità della Val Codera si arriva a S.Giorgio. La distribuzione delle sue case, su un'ampia spalla prativa, si armonizza con l'ampiezza del panorama e i numerosi tavoli con panche all'aperto testimoniano della vita comunitaria caratteristica del borgo. Il paesino, costruito attorno alla chiesa di S.Giorgio, invita già a una lunga e definitiva sosta e chi intende cogliere questa opportunità non farà altro che rilassarsi, ristorarsi e fare poi ritorno per lo stesso sentiero dell'andata. Chi avesse ancora energie e curiosità esplorative può salire ancora per circa 150 metri sopra il paesello e collegarsi al Tracciolino, sentiero costruito dall'Enel che presenta gallerie e spettacolari passaggi nella roccia. Il sentiero si può percorrere nei 2 sensi: verso destra andando verso la Val dei Ratti e a sinistra raggiungendo i bellissimi paesini di La Cola e Cù e quindi, dopo aver superato gli antichi ponti de la "Val" e de la "Muta" arrivare a Codera. In questo secondo caso, il ritorno può essere effettuato da Codera stessa, compiendo così un percorso spettacolare circolare.

Tempi di percorrenza : Novate Mezzola - S.Giorgio 1h 15' - 1h 30'
S.Giorgio - sentiero Tracciolino 25 minuti
S. Giorgio - Codera 1h 40'

Difficoltà Escursionisti

**IL COSTO COMPRENDE IL VIAGGIO A/R IN PULLMAN.
A SECONDA DEL NUMERO DEGLI ISCRITTI LE QUOTE SONO:**

PER 20 PERSONE SOCI 25 € NON SOCI 33 €
PER 25 PERSONE SOCI 22 € NON SOCI 27 €
PER 29 PERSONE SOCI 18 € NON SOCI 23 €

ISCRIZIONI ENTRO IL 13/10
PRESSO ANGELO PASTORI tel 3457529063
ALL'INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA APastori@asst-rhodense.it
**IL CRAL DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER INCIDENTI PRIMA,
DURANTE E DOPO LA GITA.**



La cucina di Shanna

A cura di Rosaria Spina, Trasfusione P.O. Garbagnate



Ciao a tutti e ben ritrovati, finite le vacanze, (quasi per tutti ahime'!), si ritorna alla solita routine, ma settembre che ci accompagna verso l'autunno è un mese bello, pieno di aspettative per il magico autunno, almeno per me lo è, la figura che ho messo nell'apertura propone un'opera del famoso Arcimboldo, quadro raffigurante l'autunno in tutto il suo splendore, con i suoi colori caldi e accarezzevoli che prendono poi forma nei piatti quando per esempio prepariamola zucca o adorniamo la tavola con pere, melograno, uva...i più grossi pittori dei secoli passati nelle loro nature morte cercavano di imprigionare ciò che vedevano: il tempo, le stagioni e il loro incessante scorrere...

Molto più umilmente io vi propongo le mie ricette accingendo alla mia esperienza, ai miei ricordi e al piacere della tavola anzi del convivio, cumvivium come dicevano i latini: la condivisione con gli amici, con le persone care. Con l'aria che diventa più fresca vi propongo un piatto classico della tradizione che viene sempre riscoperto:

Pasta e patate

La pasta e patate per me è un piatto della memoria, dell'infanzia, dell'adolescenza...di quando tornavo a casa da scuola e sentivo i profumini di casa mia...

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di pasta corta a piacere,

500 gr di patate a cubetti,

cipolla, carota e sedano q.b.,

olio evo,

pomodori pelati e/o salsa di pomodoro,

basilico sale e pepe nero,

A piacere peperoncino piccante,

parmigiano reggiano per condire.



procedimento:

fare un soffritto con cipolla sedano e carota e naturalmente l'olio, a piacere aggiungere l'aglio che toglierete a metà cottura. Aggiungere i pomodori pelati o la salsa ma se preferite anche pomodoro fresco tagliato a pezzetti, mescolare e proseguire nella cottura per un paio di minuti, aggiungere un paio di bicchieri di acqua e portare a bollire il sugo, a questo punto aggiungere le patate tagliate a tocchetti e continuare la cottura a fuoco lento, per almeno mezz'ora in modo che le verdure si sfaldino e il tutto diventi abbastanza cremoso, naturalmente salare e pepare. A questo punto aggiungere la pasta e se necessario aggiungere altra acqua in modo da poter cuocere la pasta, oppure se preferite una versione più a "minestra" cuocete la pasta a parte e poi versarla nel tegame con le patate, impiattare aggiungendo basilico fresco e parmigiano grattugiato..e buon appetito...

L'autunno nella nostra bella Italia è un periodo prodigo di doni anche da parte del mare.. possiamo trovare al mercato o in pescheria molto pesce fresco, alimento salutare e prezioso, oggi vi indico una ricetta sempre presa dalla cucini-

na di casa mia, sono nata al mare e la mattina arriva direttamente il pescivendolo "Carminé" fin sotto casa con la sua preziosa mercanzia e mia madre voilà preparava delle ottime

Seppie ripiene in umido

Compriamo almeno una seppia a testa, se sono piccole anche due, io vi consiglio di prenderle già pulite, in caso contrario armiamoci di pazienza...e stacciamo la **testa**, eliminiamo il **dente** dal centro dei tentacoli, facendo pressione con le mani in modo da spingerlo verso l'alto.

Con delle forbici incidiamo gli **occhi** ed asportiamoli (facendo attenzione agli schizzi di inchiostro)

Sciacquiamo accuratamente le **teste** sotto l'acqua.

Apriamo a libro i mantelli delle seppie, eliminando la parte laterale più coriacea.

Con un coltello, **eliminiamo la parte inferiore della testa** (quella opposta ai tentacoli).

Procediamo così per tutte le teste delle seppie.

Infine, **sminuzziamo** sia i **tentacoli** che le **teste**, qualcuna lasciamola intera e mettiamo quelle sminuzzate in un padellino con olio e aglio a soffriggere delicatamente. A parte mettiamo ad ammolare in acqua del pane raffermo, strizziamo e mettiamo in una ciotola, aggiungere 1 uovo, prezzemolo, sale pepe, parmigiano reggiano grattugiato e impastiamo il tutto per creare la nostra farcia, infine aggiungere i nostri tentacoli soffritti in precedenza. Se il composto risulta morbido aggiungere del pangrattato e/o parmigiano.

A questo punto riempire le seppie e avvicinare le 2 parti con stuzzicadenti in modo che il composto non fuoriesca. In una pentola capiente mette a soffriggere un po' di olio con l'aglio, fare rosolare e sfumare con il vino bianco, aggiunge dell'acqua tiepida fino a quasi coprire le seppie e lasciare cuocere per circa un'ora, volendo si possono mettere delle patate tagliate a tocchetti che diventeranno un delizioso contorno, provatele sono buonissime!!!!



Ciambellone con i fichi freschi

Come resistere agli ultimi fichi d'estate? se poi vengono dal giardino di amici che come omaggio ti regalano un panierino di queste delizie...non bisogna sprecare niente

Ingredienti:

4 uova intere,
200 gr. di zucchero,
200 ml di latte,
100 gr di burro fuso,
350 gr di farina 00, 5
0 gr di fecola di patate,
1 bustina di lievito per dolci limone grattugiato,
700 gr. di fichi freschi.

Preparazione:

Lavorare con lo sbattitore le uova e lo zucchero fino ad avere un composto chiaro e spumoso, aggiungere il latte intiepidito e il burro sciolto a bagnomaria, continuare a lavorare e aggiungere le farine, il lievito, la buccia di limone grattugiato. Sbucciare i fichi e metà tagliarli a tocchetti e aggiungere al composto, imburrare una teglia per ciambellone, versare il composto e decorare la parte superiore con i fichi tagliati a metà. Quasi a farli "affondare" nella pasta, cuocere in forno statico già caldo per mezz'ora circa a 180 gradi, prima di togliere la torta fare la prova stecchino.

Un saluto e alla prossima rubrica
SHANNA....



Conosci LinkedIn?

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

Periodo pre vacanze dunque momento fondamentale per la propria programmazione “mentale” per affrontare l’ultima parte dell’anno.

Che fare?

Vogliamo cambiare lavoro o siamo alla ricerca di una occupazione?

Se siamo poi un po’ in là con gli anni dobbiamo rassegnarci alla quota 100?

Una risposta a tutti questi quesiti ce la può dare uno strumento “social” oramai indispensabile per la ricerca del lavoro che è LinkedIn (www.linkedin.com).

Innanzitutto: **LinkedIn** non è un “curriculum online”. Compilare il profilo e aspettare la chiamata delle aziende è quasi del tutto inutile.

Oltre ad importanti, contenuti e relazioni.

I contenuti tipo post di tipo professionali che possono darti dei like e aumentare visibilità e contatti.

Dunque “bel profilo, postare contenuti capaci di creare engagement (stimolare il pubblico ad interagire) e aumento dei contatti”.

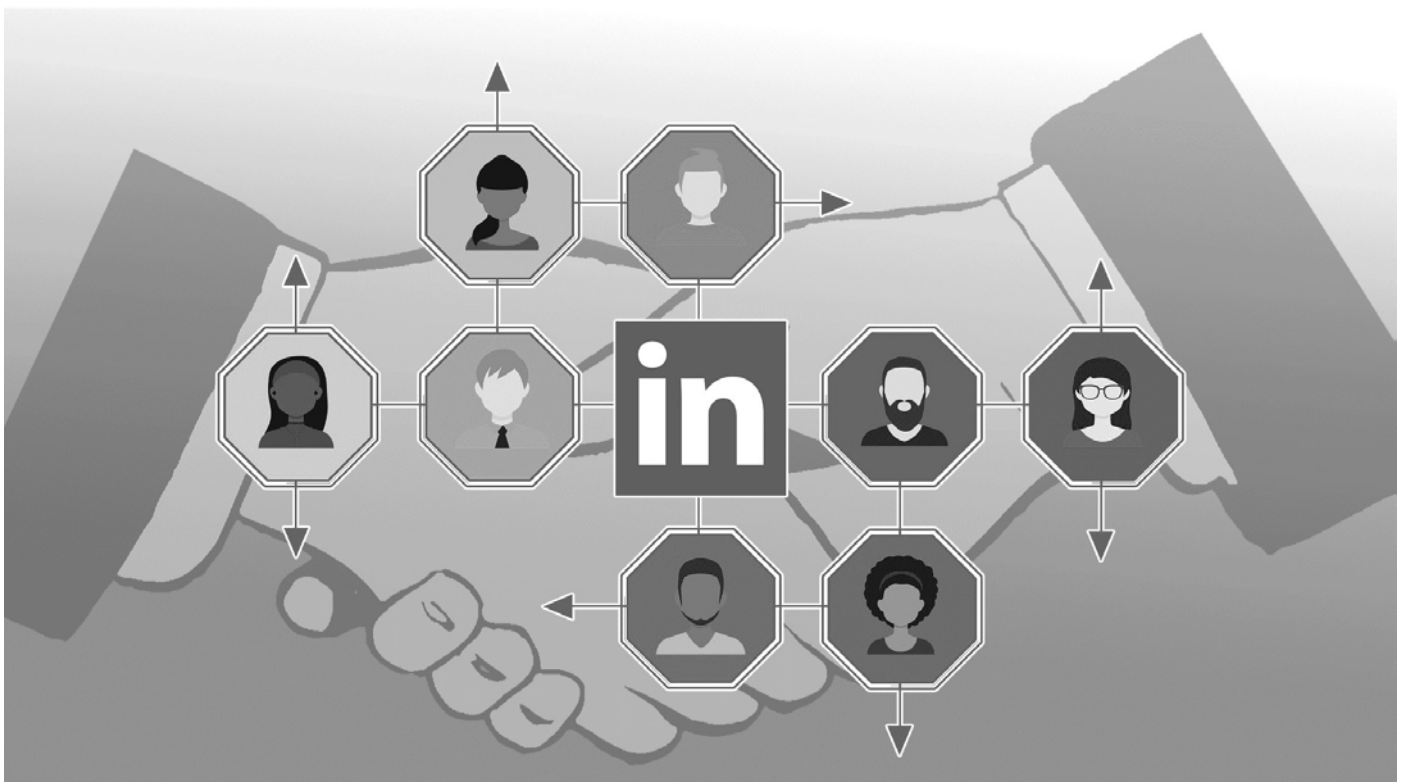
Non è finita: bisogna linkarsi a una categoria di lavori tipo infermiere, medico, autista etc etc e si materializzeranno offerte di lavoro.

Certo è che poi non è sicuro che rispondendo a questi annunci si possa trovare lavoro soprattutto se si è over 40.

Che fare dunque?

Beh soprattutto per avere qualche consiglio in più e qualche offerta di lavoro per “over” si può andare su siti specializzati come www.job4anta.it oppure www.lavoro-over40.it/.

E poi non disperarsi: LinkedIn + determinazione = (speriamo) lavoro!



Barzellette

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

- "Dottore, mi può prescrivere un sonnifero per mia suocera?"
- "perché' sua suocera soffre d'insonnia?"
- "no, no, mia suocera la notte dorme benissimo, il sonnifero era per il giorno"

"Dottore, mia moglie è convinta di essere me!"

- "me la porti qui"

- "ma sono davanti a lei, dottore!"

Dal medico:

- "signorina, si spogli completamente"
- "ma il suo collega un minuto fa mi ha detto che è tutto perfetto!"
- "anche per me, per questo voglio controllare"

Un bambino ad un signore:

"perchè bevi con gli occhi chiusi??"

il signore: "perchè il dottore ha detto che l'alcool non lo devo neppure vedere!"

In ambulatorio:

- "ma signora, io sono un veterinario, curo soltanto gli animali, non gli esseri umani, chi gli ha detto di venire da me per la sua malattia?"
- "mio genero"
- "ah, capisco!!!"

"Ho in cura una paziente molto giovane che sta perdendo la memoria..

cosa mi consigliate di fare?"

- "di farti pagare in anticipo!"

Un uomo va dal medico: "dottore, dottore mia moglie in macchina si sente male!"

e il dottore: "allora gli metta l'antenna!"

Il marito chiede alla moglie di accompagnarlo dal dottore...

la moglie poverina tutta preoccupata va con lui dal dottore e il marito:

"dottore dottore, ho un problema, quando faccio l'amore a volte sento caldo a volte freddo.."

il dottore scuotendo la testa guarda la moglie e non sa che pensare,
poi la moglie vedendosi guardata dice:

"dottore, una volta era estate e una volta era inverno!"

Due amici si incontrano e uno chiede all'altro:

- "come stai Gigi?"
- "sono appena tornato dal dottore e devo prendere una pastiglia al giorno per il resto della mia vita!"
- "ahhh per tantissimi anni!!!"
- "mah il dottore mi ha detto che mi basteranno...sei pastiglie!"



Le parole per dirlo

Comunicare una diagnosi,
assumersi la responsabilità
di definire il futuro di una persona
e di chi gli sta vicino...

Quando un Medico
deve fare i conti
con questa situazione
quali e quanti strumenti
ha a disposizione?
Quali sono le parole per dirlo?
E possono bastare
le parole?

Ne parleremo con i Medici
Stefano Bellone
Piergiorgio Caccia
Annarita Caimi
Carla Pessina
Alessandro Vismara

Venerdì
15 novembre 2019
ore 21,00
Aula Capacchione
Ospedale di Rho
Corso Europa 250

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:

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)

SWIMMING POOL 12+1 sconto 14%
Abbonamento annuale
Piscina + Idromassaggio + SPA + Stanza del Sole

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 (coniugi e figli)

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

PISCINA PALESTRA SPA
venusfitness.it
02.93501509
RHO - Via Pace 47
segui su [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#)

L'unione che conviene.

- Assicura la tua auto e risparmi il 10% su RCA e il 40% su Incendio e Furto. Invaluti gratis Infortuni: scopri servizi Infortuni e altri servizi speciali.**
costi riservati -20%
- Offri maggiore protezione alla tua casa e alla tua famiglia con la polizza multirischi.**
-20%
- Assicura la serenità tua e della tua famiglia con le soluzioni Infortuni e Salute.**
fino al -20%
- Investi in modo sicuro, proteggi i tuoi risparmi e garantisci un futuro sereno alla tua famiglia.**
svantaggi

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 Litro 36 (all'interno del supermercato Coop Italia) - Tel. 02.345.091.4795
Fax unificato 0293502723. Email unificata: 02939@unipolsai.it
Consulente incaricata **NADIA PAGANI**



OTTICA RONEDA
OTTICA - OPTOMETRIA - CONTATTILOGIA

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	dal 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.	

INFORMATO OTTICA RONEDA S.p.A.
Via Malvezza 110 (Barbetta Europa) - 33017 Rho (MI) - Tel. 0291654025 - Info@otticaroneda.it - www.otticaroneda.it

OCCHI & occhiali

VIA SIMPLIONE, 70
BARBETTA 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

net line™



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 debita promozione nei confronti dei beneficiari a mezzo di attività proprie o di materiale pubblicitario eventualmente fornito dalla Proponente.

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

- abbonamenti 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.LA CONVENZIONATA**

P.FONDAZIONE CULTURALE GIUDITTA PASTA

Ufficio:
Prestazioni Culturali Giuditta Pasta
Il Presidente
Oscar Mascioni

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

CORNAREDO VIA ROMA 11
Tel. 02/93565776
e-mail: tivellimp@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 JULIPET
- ✓ 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 Depaolini Manuele 02994304490 Portineria

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

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



Generali Italia S.p.A.
 Agenzia di Rho
 Agente
 Mariavita Carini
 Professione: Assicuratore
 Via Medaglie, 22
 20077 Pavia
 T. +39 0382 900004
 F. +39 0382 900000

Luglio 2016

Convenzione tra il CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO e l'Agenzia 097 di Rho

Premesso:

che il CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO ravvisa l'utilità di offrire ai dipendenti in forza o in quiescenza dell'Azienda Ospedaliera iscritti al CRAL, e ai professionisti che operano presso la struttura iscritti al CRAL, uno speciale trattamento mediante la stipulazione di polizze di assicurazione facoltative;

che Generali Italia S.p.A., per le finalità che persegue, è disposta a considerare per il tramite dell'Agenzia 097 di Rho, condizioni di favore;

tra CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO e l'Agenzia 097 di Rho

viene stipulato il seguente accordo:

1. Oggetto dell'accordo

Oggetto del presente accordo sono le coperture assicurative agevolate per tutti i rischi connessi alla tutela della persona di seguito specificate.

2. Agevolazioni - Ramo Danni

In ordine alle polizze riguardanti il Ramo Danni che saranno stipulate in virtù del presente accordo, Generali Italia S.p.A., per il tramite dell'Agenzia 097 di Rho, accorda i seguenti benefici rispetto alla tariffa standard:

Generali Sei in Sicurezza

- Sezione infurturi
- Sezione Malattie

sconto del 20%;
sconto del 10%;

Generali Sei in Salute

sconto del 15%.

Ferma la regola tariffaria e normative dei prodotti

Generali Sei a Casa

sconto del 30%.



RCA
Generali Sei in Auto

Autovetture sconto massimo del 20% sulla tariffa vigente

Tali agevolazioni sono applicabili esclusivamente in presenza di attestati compiuti e interi da emettersi ad averi classe di merito CU non superiore alla 14, nonché per i veicoli di prima immatricolazione/veicolo.

La presente deroga non è associabile ai veicoli dotati di dispositivi antibloccante.

CVT - Autovetture

INCENDIO/PURTO sconto massimo del 15%, fermi gli scoperti di tariffa e le disposizioni assuntive previste per le predette garanzie.

Nota: la deroga Auto concessa in Convenzione con il CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO sono limitate alle polizze dei dipendenti (tecnicici, amministrativi, medici) in servizio presso l'AZIENDA OSPEDALIERA e iscritti al CRAL.

Il presente accordo, avente effetto dal 6/7/16, avrà durata annuale, rinnovabile, salvo disdetta di una delle parti contraenti, da farsi con raccomandata A/R, con preavviso di almeno tre mesi.

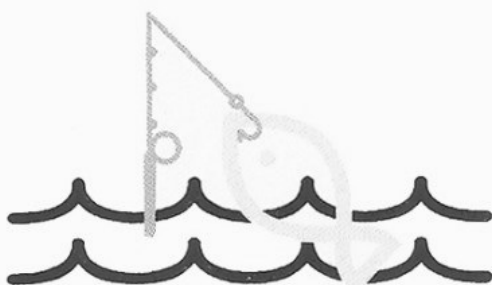
Il presente accordo è stato redatto in duplice originale ad unico effetto e viene sottoscritto dalle parti in: RHO il 6/9/16

Prima della sottoscrizione dei prodotti stessi, leggere il Fascicolo Informativo disponibile in Agenzia.

Per presa visione e per accettazione,

CRAL AZIENDA OSPEDALIERA RHO
(in persona del legale rappresentante)

Agenzia 097 di Rho



OSTERIA DEI PESCATORI
LA FAMETTA
Ristorante pizzeria



OSTERIA DEI PESCATORI
LA FAMETTA
Ristorante pizzeria

T. 388-6368516

OSTERIA DEI PESCATORI
LA FAMETTA s.r.l.
Via Fametta, 50

20024 Garbagnate Milanese (MI)

info@osteriapescatorifametta.com

www.osteriapescatorifametta.com

P.I. 08497400963

A tutti i soci CRAL

Sconto del 10%

Sia sul menù che sulla pesca sportiva



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

Info Web: www.cralho.net
Email: cralho@libero.it / cralho@pec.it

MODULO RICHIESTA CONVENZIONE ANNO 2019

OGGETTO: PROPOSTA DI CONVENZIONE

Nome del proprietario RICCARDO CONTERATO
Nome dell'esercizio o negozio PROGETTO FAMIGLIA - ASSISTENZA DOMICILIARE
Indirizzo VIA CARLO FORLANINI 11
Telefono 02/99025996
Cellulare 349/8556244
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 SOG CMC, E SCONTO 5% SU
** sconto da effettuare dietro presentazione tessera socio CRAL ABBONAMENTO
MENSILE

CONVENZIONE ANNO 2019

Note

Firma per accettazione convenzione

Data 26/02/2019