

Il Giornalino

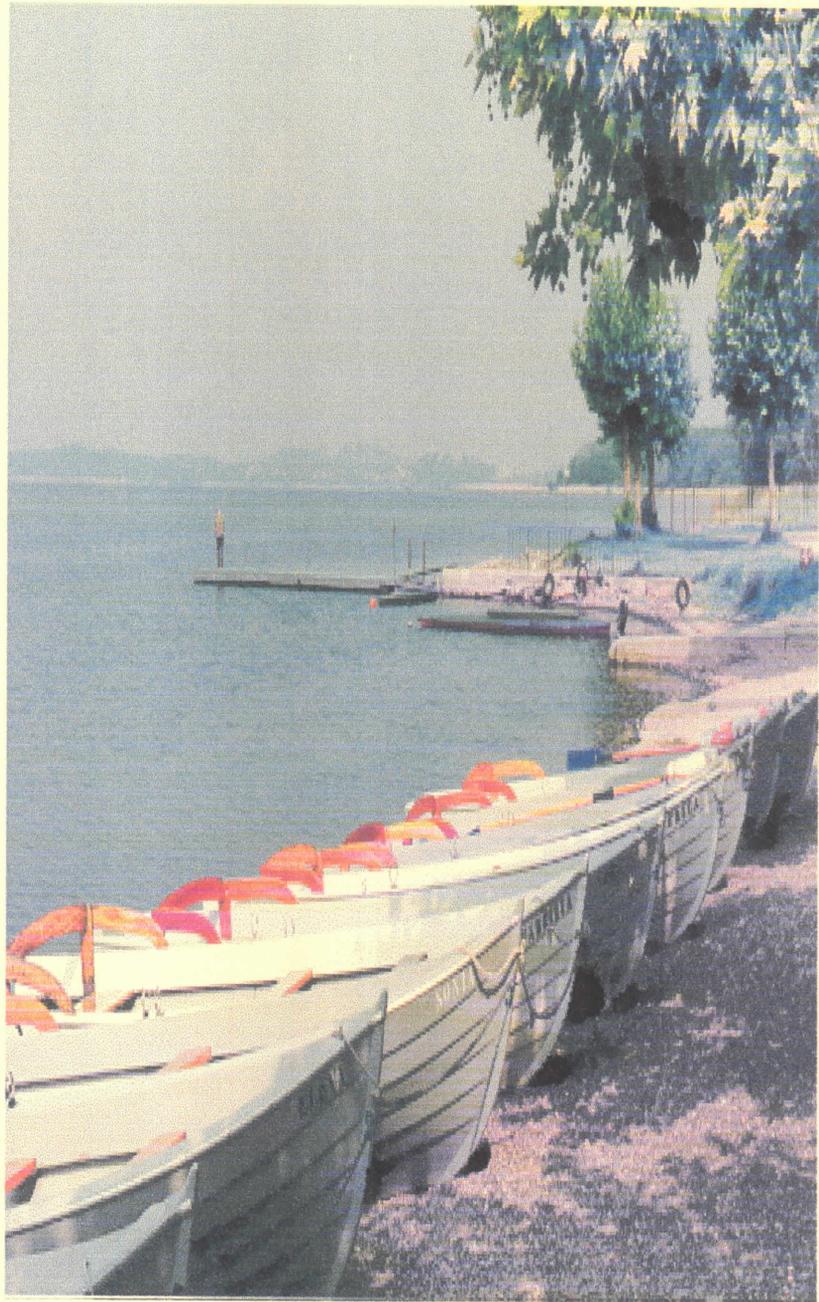


Foto di: Nadia Cozzi

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Marzo 2000 - numero 25

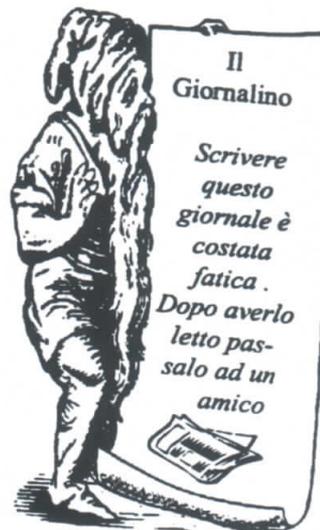
Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAL" degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense Numero 25 Marzo 2000

Sommario

In questo numero

	Pagina
EDITORIALE	2
EVIDENZA DEL DEGRADO AMBIENTALE	3
QUATTRO PASSI DELLA MENTE	4
SPECIALE COMPUTER:	
ABC DEL COMPUTER	6
COMPUTER E SCHIENA	7
OCCHIO AL COMPUTER !!!	9
INTERNET:UNA RIVOLUZIONE ANCHE DELLA MENTE	11
TWEAK ... QUESTO SCONOSCIUTO	14
INTERNET	16
MUSICA CONTEMPORANEA	20
MUSICA ROCK	21
LIBRI	24
IDEE ...	26
PROGRAMMI CORSI 1° SEMESTRE 2000	27
CINEMA	29
PROPOSTE PER IL TEATRO 2000	30
RECENSIONI TEATRALI	31
FOTOGRAFIA	33
COMUNICAZIONE AI SOCI CRAL	35
CICLISMO	36
MTB	37
PESCA	38
BOWLING	39
BRIDGE	41
CONVENZIONI ANNO 2000	43



La Redazione

Direttore : Angelo Pastori

Composizione : Luciano Rossetti

Battitura dei testi : Tony Paladini

Correttore di bozze : Laura Dondoni- Germana Garbo

Stampa : Adriano Bertola

Stampato in Proprio

EDITORIALE : Alla Grande.....

Ed eccoci entrati nel "nuovo millennio alla grande".

Si, cari soci, perché i primi mesi dell'anno hanno portato al gruppo Cicloturistico del nostro Cral un prestigioso riconoscimento: siamo riusciti a classificarci al sesto posto nella classifica a squadre del campionato Lombardia. Se consideriamo che le squadre iscritte sono molte e i partecipanti a questi raduni sono circa 9000, abbiamo l'idea dell'importanza del riconoscimento. Un grazie speciale innanzi tutto ai responsabili Donato, Francesco e Antonio e ai nostri prestigiosi componenti della squadra. Un'altra ottima notizia è l'incremento del numero degli iscritti, con un netto aumento di nuovi, questo nonostante la dispersione dei nostri soci nel territorio molto esteso della ASL di cui facciamo parte; l'istituzione di un nuovo gruppo di attività: il gruppo sciistico con responsabile un nuovo "acquisto" all'interno del direttivo, Francesco. Novità anche per quanto riguarda il nostro notiziario; iniziamo le pubblicazioni del "nuovo millennio" con un'aspetto grafico nuovo, con uno speciale riguardante lo "strumento principe" del futuro, il computer, nel quale, oltre ai tradizionali articoli, vengono proposti approfondimenti rispetto all'argomento informatica. Un altro gradito ritorno è quello di Giovanni che, dalla Sicilia, ha promesso di continuare la sua collaborazione con le recensioni sui libri. A proposito di recensioni, il nostro giornalino si arricchisce di un'altra rubrica, le recensioni sui teatri e gli spettacoli che il nostro gruppo teatrale proporrà di volta in volta, tale rubrica verrà tenuta da Mariarosa Mutinelli medico del Centro Trasfusionale di Rho.

Queste notizie positive non devono distoglierci dalle grosse difficoltà in cui ci dibattiamo, la mancanza di una sede definitiva per gli espositori, un locale per uso di segreteria, e, non ultima, l'impossibilità, per mancanza di spazi nella sede di Passirana, di un locale in cui poter organizzare delle esposizioni, penalizzando i soci di questo presidio.

Il soddisfacente numero di iscritti indica che avete approvato, in linea di massima, il nostro operato e il programma proposto per l'anno 2000, ma ci sarà un appuntamento nel quale il vostro sostegno potrebbe diventare "tangibile": l'assemblea ordinaria che si terrà nel prossimo mese di marzo presso la mensa del presidio di Rho Speriama in una vostra massiccia presenza che ci faccia scordare lo 0.25% di presenze dell'anno scorso.

Buone attività a tutti.



L'EVIDENZA DEL DEGRADO AMBIENTALE
A cura di Luigi Magistrelli

La situazione ambientale si è talmente deteriorata da sembrare ormai un processo irreversibile. Se non modifichiamo, con scelte radicali, le nostre abitudini di vita, in un futuro anche molto vicino assisteremo ad un manifestarsi di eventi negativi così concatenati da non sapere quale risolvere prioritariamente.



Il progresso tecnologico, la corsa sfrenata al benessere e agli status simbol, avviene a spese dell'ambiente naturale fornitore principe delle risorse che permettono alla nostra società di progredire.

Le leggi economiche, gli interessi internazionali, oltre allo sfruttamento delle risorse apportano sostanziali modifiche, la più evidente e conosciuta al momento è sicuramente quella chimica.

La situazione locale, cioè il nostro territorio, è di fatto una fotografia della realtà mondiale; ritmi sfrenati della vita, prelievo indiscriminato delle risorse, assoggettamento del territorio ai nostri voleri.

La rete stradale, Malpensa 2000, la necessità di fare affari, stanno inevitabilmente modificando tutto: nuove strade, traffico autoveicolare in aumento, traffico aereo, urbanizzazione indiscriminata, portano ad un circolo vizioso che non sembriamo in grado di arrestare.

Un attento osservatore naturalistico come me, deve suo malgrado vedere ed assistere impotente a tutto questo scempio, cercando di fare, quando l'occasione lo consente, il portavoce di tale disagio. I campi sono desertificati da anticrittogamici, le colture sono diventate solo ed esclusivamente intensive, l'incremento faunistico avviene solamente per i cosiddetti animali nocivi.

Non mi è ancora chiaro se è stato raggiunto il limite superiore di tale situazione, ma se non saremo in grado di rallentare la rincorsa folle al profitto, di bandire l'uso indiscriminato della chimica e del nucleare a favore di fonti alternative naturali, di legiferare opportunamente anche per regolare i consumi, ritengo che le generazioni future avranno non pochi problemi per una tranquilla sopravvivenza.



QUATTRO PASSI NELLA MENTE

A cura di Laura Dondoni

Per poter diventare più intuitivi, creativi ed efficaci non occorre essere dei "geni": basta conoscere e migliorare il nostro potenziale intellettuale. Gli studi sul cervello sono complessi e in continua evoluzione e i quanto mai importanti risultati raggiunti nei più sofisticati laboratori di ricerca scientifica non sono ancora alla portata di tutti. Questo significa che soltanto pochi di noi sanno come funziona veramente il cervello, e quindi sono in grado di sfruttarne al meglio le possibilità. Per questo motivo, troppo spesso l'aiuto della nostra mente viene a mancare quando ci sarebbe più necessario. Questo succede perché ci stanchiamo troppo facilmente, non leggiamo abbastanza, abbiamo poca concentrazione e memoria, ci sentiamo continuamente stressati e rimuginiamo gli stessi pensieri. Imparando, invece, a conoscere meglio le potenzialità del nostro cervello, potremmo migliorare il linguaggio e la comunicazione, essere più creativi, memorizzare più rapidamente, evitando fatica e stress. Insomma, raggiungere in modo più efficace i nostri obiettivi.



PUBBLICITA'



COMITATO MARIA LETIZIA VERGA

per lo studio e la cura della leucemia del bambino

Nuovo Ospedale San Gerardo Via Donizetti 106 - MONZA

Tel. 039.2333526 - Fax 039.2332325



*Un uovo
per la tua
Pasqua*

*Una speranza
per il loro
futuro*

Dove lo puoi trovare?

LINDT gr. 250 £ 18.000
GRAZIANO c/o PRONTO SOCCORSO

ABC del COMPUTER

A cura di Mario Villa

Pensate di conoscere un po' di termini di informatica? Il computer è per voi un mistero? Il linguaggio dei PC è per voi come l'ostrogoto? Cimentatevi con questo gioco e valutate il vostro grado di conoscenza sui misteri dell'era digitale.



- | | |
|---|--|
| A | Programma utile per la protezione del PC |
| B | File grafico usato per l'immagine di fondo del Desktop |
| C | Il vero nome del microprocessore (in inglese) |
| D | Supporto di norma utilizzato per la memoria di massa |
| E | Trasferimento di dati da un programma a un altro |
| F | Contiene 1,44 Megabyte di dati |
| G | Il Bill "re" dell'informatica |
| H | L'insieme dei componenti di un computer |
| I | La rete delle reti |
| J | Linguaggio di programmazione |
| K | Unità di misura della grandezza di un file |
| L | Collegamento ipertestuale |
| M | Serve a memorizzare dati su un CD |
| N | Programma di navigazione rivale di Explorer |
| O | Programma di posta elettronica |
| P | Il computer da casa |
| Q | Programma multimediale prodotto dalla Apple |
| R | Aggiornamento dell'immagine sullo schermo |
| S | Gestisce l'interfaccia con l'utente |
| T | Serve per digitare |
| U | Nel computer sono distinte dalle lettere A: B: C: D: |
| V | Se informatico distrugge il sistema operativo di un PC |
| W | E' il sistema operativo più diffuso |
| Y | Motore di ricerca per Internet |
| Z | Il più diffuso formato di file compresso |

Soluzione a pag. 43

**SPECIALE COMPUTER**

COMPUTER e SCHIENAA cura di **Stefania Romano e Marzia Carugo**

Alcuni consigli per non "rovinarsi" la schiena lavorando al computer.

La sedia ottimale deve essere regolabile per adattarsi alle vostre misure ed alla scrivania. Se siete particolarmente alti e siete costretti a lavorare con la schiena curva, ponete dei rialzi sotto le gambe della scrivania così da portarla ad altezza adeguata. Evitate di stare seduti a lungo senza appoggiare la schiena e di utilizzare un piano di lavoro che non consenta di inserire le gambe al di sotto di esso. Regolate in altezza la seduta in modo da trovarvi con anche e ginocchia flesse a 90° e i piedi ben appoggiati a terra, eventualmente su una pedana inclinata.



Regolate lo schienale in modo che corrisponda esattamente al vostro tratto lombare. Le braccia devono appoggiare al piano della scrivania mantenendo un angolo di 90° al gomito, in modo da scaricare il peso degli arti superiori e lasciare le spalle rilassate.

Fondamentale è la posizione del video, che deve trovarsi di fronte a voi per non costringervi a lavorare con la testa ruotata e ad altezza di sguardo per mantenere il corpo in posizione neutra, non affaticando il tratto cervicale in estensione o in flessione continua. Evitate di posizionare il video davanti ad una finestra.

Organizzate la scrivania in modo da avere gli oggetti che utilizzate maggiormente a portata di mano. Quando dovete prendere qualcosa dai cassetti evitate di fare torsioni; se avete una sedia girevole orientatevi verso il cassetto così da piegarvi senza ruotare la schiena. Meglio ancora se vi alzate e, piegandovi sulle gambe, con la schiena dritta, prendete ciò di cui avete bisogno. Ricordatevi **SEMPRE** che per salvaguardare la vostra schiena è bene cambiare posizione spesso e non rimanere seduti fissi troppo a lungo.

**SPECIALE COMPUTER**

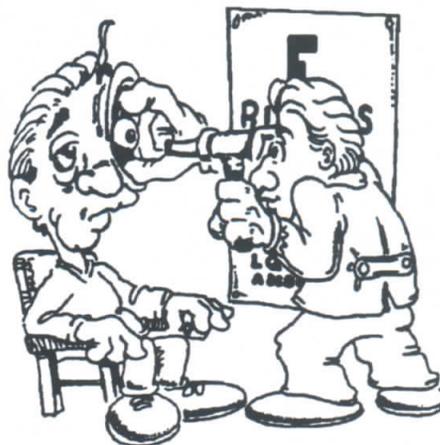
COMPUTER e SCHIENA A cura di Stefania Romano e Marzia Carugo



OCCHIO al COMPUTER !!!

A cura di Marina Chiama

Il numero di coloro che al lavoro, a scuola, oppure a casa utilizzano il computer per ore è in continuo aumento. I computers, così come gli schermi televisivi, non danneggiano gli occhi, tuttavia li affaticano in modo tale, che circa sette persone su dieci accusano fastidi agli occhi. Quando si avverte stanchezza visiva è sempre consigliabile un esame della vista completo atto ad escludere un difetto di refrazione da correggere con lenti adeguate. In realtà, per ridurre al minimo i disturbi da affaticamento visivo, non bastano le immagini nitide e stabili degli schermi dell'ultima generazione: i riflessi prodotti sullo schermo, dalla luce ambientale causano spesso difficoltà di lettura per mancanza di contrasto e per abbagliamento. Se non si dispone di una schermatura antiriflesso, si può applicare al monitor una sorta di visiera di cartoncino fissato ad "U" rovesciata, sporgente dalla sagoma dello schermo di circa quattro dita. Con la protezione totale dalla luce esterna, si attenua il fenomeno della riflessione e, aumentando la differenza di illuminazione tra l'ambiente e lo schermo, aumenta in modo significativo il contrasto. Se la diffusione dei monitor a colori ha reso più piacevole e divertente l'uso del computer, alcuni colori accrescono l'affaticamento visivo: l'occhio umano focalizza il verde-giallo di un'immagine direttamente sulla retina, mentre il blu ed il rosso risultano proiettati rispettivamente davanti e dietro la retina stessa; quindi, l'acutezza visiva è maggiore nella parte verde-gialla dello schermo. Nell'uso del computer, poi, infastidisce grandemente il continuo passaggio da una pagina all'altra, da una distanza dall'altra: la tastiera ed il foglio da consultare situati in basso, vicino, il terminale in alto, più lontano. Ecco allora l'utilità di occhiali capaci di fornire un aiuto per la varie distanze: lenti multifocali progressive per soggetti presbiti o con solo lievi poteri riposanti e colorazioni specifiche per chi, pur giovane, ha tendenza ad affaticarsi. I produttori di lenti di marca suggeriscono l'impiego di lenti selettive (colorate) possibilmente abbinata ad un trattamento antiriflesso multistrato; con questa soluzione la visione risulta più nitida ed esente da fastidiosi riflessi sulla superficie delle lenti. Inoltre una leggera colorazione ambrata (12%) può rivelarsi riposante, attenuando la sensazione di leggero abbagliamento prodotta dalla brillantezza dello schermo. Le lenti indicate per correggere i difetti visivi possono essere indifferentemente in cristallo o in materiale infrangibile, purché trattate antiriflesso. Sono disponibili anche altri ausili, tipo le lenti polarizzanti specifiche per il video. Tuttavia una quantità necessaria agli occhiali per computer è la protezione contro i raggi UV. Dolori alla schiena, collo, nuca e braccia sono il risultato di posizioni sbagliate (busto troppo inclinato, angolo del gomito non corretto), di errati movimenti verticali od orizzontali del capo e del collo o ancora, di una distanza non corretta tra sedile e piano di lavoro. Occorre pertanto orientare opportunamente lo schermo fra 10 e 20 gradi sotto il livello di sguardo



continua ⇨

OCCHIO al COMPUTER !!! :
A cura di Marina Chiama

che va posto ad una distanza compresa tra 50 e 70 centimetri.

La tastiera deve essere inclinabile, la sedia e il piano di lavoro regolabili e rispondenti a criteri ergonomici, per imporre all'operatore le posture corrette. E' consigliabile l'uso dei leggi mobili, che consentono agli occhi di compiere solo movimenti orizzontali tra il piano di lettura e lo schermo, evitando i dolori nuca e riducendo i movimenti del collo e del capo. L'aria secca e la presenza di campi elettrostatici tra computer ed operatore determinano inoltre una concentrazione di polvere che causa spesso bruciore agli occhi; il fenomeno è controllabile applicando al monitor uno schermo di messa a terra o più semplicemente, aumentando l'umidità dell'aria con un umidificatore. In ogni caso la prima regola di prevenzione visiva e posturale da seguire, come prescrive tra l'altro una direttiva europea in materia specifica, è concedersi una pausa di 10 minuti ogni ora di lavoro al videoterminale. Sic !!!

**SPECIALE COMPUTER**

INTERNET : UNA RIVOLUZIONE ANCHE PER LA MENTE

A cura di Giovanni D'Avola - Enrico Varrani

Al V Congresso Nazionale della Società Italiana di Psicopatologia il 30° Simposio è stata dedicato a "Internet e Psicopatologia". Questo è un po' il segno dei tempi! Internet fa parte ormai di una nuova realtà comunicativa e conseguentemente insorgono studiosi che si occupano del funzionamento mentale di chi lo usa o lo strausa. In Italia i disturbi psichici da abuso d'Internet non sono ancora così diffusi. Negli Stati Uniti, dove tale strumento è utilizzato da più anni e da un numero maggiore di persone, si parla d'INTERNET ADDICTION DISORDER (disturbi da tossicodipendenza da Internet). L'American Psychiatric Association (A.P.A.) definisce i criteri secondo i quali una persona può essere diagnosticata come sofferente di "malattia da abuso d'Internet". Tre o più di tali criteri devono essere presenti continuativamente per un periodo di 12 mesi e sono:



- 1) Tolleranza: ci si riferisce al bisogno di aumentare il tempo di collegamento tramite Internet per raggiungere soddisfazione e/o una significativa diminuzione dell'effetto mantenendo un utilizzo uguale d'Internet nel tempo.
- 2) Due o più sintomi d'astinenza che si sviluppano tra pochi giorni e un mese dopo riduzione o cessazione dell'uso d'Internet (p.e. di chi abbandona di colpo l'uso), devono causare un disturbo nel funzionamento sociale e personale. Tali sintomi possono essere agitazione psicomotoria, tremore, ansietà, pensiero ossessivo riguardante gli incontri su Internet, fantasie o sogni su Internet, movimenti "a macchina per scrivere" delle dita volontari o involontari.
- 3) L'uso d'Internet è fatto in funzione del diminuire o evitare i sintomi d'astinenza.
- 4) Si accede più spesso ad Internet o ci si lavora di più, di quanto s'intendeva fare.
- 5) Un'ammontare significativo di tempo è speso in attività collaterali ad Internet (libri, articoli, o venditori d'Internet).
- 6) Sono interrotte o ridotte attività importanti per la persona dall'uso d'Internet.
- 7) Rischi individuali di perdita di relazioni significative (di lavoro e altro) a causa dell'uso d'Internet.

In recenti ricerche sono state identificate altre caratteristiche:

- a) Irritabilità ed irrequietezza quando si cerca di spegnere Internet.
- b) Internet è usato come modo per sfuggire dai problemi, o alleviare sentimenti o emozioni di disperazione, colpa, ansia o depressione.
- c) Terza caratteristica la tendenza ad escludere persone familiari dal far conoscere il proprio coinvolgimento con Internet.
- d) I "tossicodipendenti da Internet" vi ritornano ripetutamente nonostante le eccessive spese.

**SPECIALE COMPUTER**

continua ⇨

INTERNET : UNA RIVOLUZIONE ANCHE PER LA MENTE

A cura di Giovanni D'Avola - Enrico Varrani

La prima impressione che ha una persona quando si deve far spiegare che cosa è Internet è quella appunto di entrare in contatto con una nuova realtà comunicativa che non ha confini e non ha una struttura, o meglio, ha una struttura ("la rete") ma questa va all'infinito o quasi. Già questo è un iniziale segnale ansiogeno.

In secondo luogo la possibilità di annullare le distanze e di poter entrare in contatto con molta gente, anche dall'altra parte del globo, è un secondo segnale che talvolta induce confusione.

La necessità poi, da una parte, di proteggere il proprio privato che alcuni viaggiatori d'Internet hanno, oppure, al contrario, altri di farsi conoscere in molti dei propri aspetti personali e intimi, può indurre ansie paranoiche o depressive.

Peraltro la molteplicità delle informazioni, delle notizie, delle relazioni che si possono avere a disposizione, sono tante e tali che queste enormi sollecitazioni possono far emergere importanti angosce di frammentazione.

E così via ne potrebbe uscire l'indice di un vero e proprio trattato di Psicopatologia.

E' giusto chiedersi se uno strumento come Internet possa essere patogeno?

Come spesso accade, l'uomo, nel suo cammino verso il progresso e lo sviluppo, si trova di fronte a dei limiti.

Progredire vuol dire spostare il limite, e così facendo compiere un passo avanti.

Così accade nello sport, nella scienza, nella tecnologia, nell'apprendimento.

I mezzi che l'uomo ha a disposizione per avanzare sono: le sue risorse e le sue capacità naturali che sono, come ovvio, limitate.

Nei secoli l'uomo ha raggiunto dei risultati e dei progressi grazie soprattutto ad una qualità: l'adattamento.

La capacità d'adattarsi e di apprendere ha consentito all'uomo di evolversi.

Internet, nel campo della comunicazione, sollecita l'uomo ad apprendere e a adeguarsi ad una nuova realtà ... "globale".

Dobbiamo d'ora in poi pensare in termini multimediali.

I suoni, le immagini, le informazioni che finora abbiamo ricevuto attraverso i canali tradizionali come radio, televisione, stampa e telefono, convergeranno attraverso un'unica modalità di trasmissione, quella digitale e in rete, non solo ma, nella rete, tra non molto, si potrà trovare "tutto".

Navigando e "cliccando" abbiamo la possibilità di accedere ad un costo minimo, ad informazioni e dati in notevole quantità e con estrema rapidità. Non solo, ciascuno di noi può addirittura avere un proprio sito e quindi essere "materialmente" presente nella rete.

Tutto ciò è sbalorditivo ed è sicuramente



continua ⇨

INTERNET : UNA RIVOLUZIONE ANCHE PER LA MENTE

A cura di Giovanni D'Avola - Enrico Varrani

Tutto ciò è sbalorditivo ed è sicuramente fonte d'apprensione.

Avere a disposizione una dimensione quasi infinita nel campo dell'informazione e delle conoscenze in genere ci "costringerà" ad un apprendimento forzato, che in alcuni potrà indurre delle reazioni. Estremizzando, ne possiamo immaginare due tipologie:

1) Di fuga sotto forma di disinteresse o misconoscimento, non senza causare sentimenti depressivi e di frustrazione da parte di chi non è capace o non sa "navigare", con la possibilità che nei prossimi anni si origini una sorta di "analfabetismo trasversale" di chi suo malgrado resta "tagliato" fuori dalla rete.

2) Un variabile grado d'euforia che può esprimersi con un sano interesse oppure indurre degli eccessi d'abuso o di devianza come sopra descritto.

Riteniamo quindi giusto porre attenzione a quelli che possiamo chiamare "disturbi" da Internet che vanno però assimilati ad un uso scorretto da parte di chi ha nella propria struttura psicologica delle difficoltà adattative alle situazioni di stress, non senza però dimenticare che questo strumento rappresenta un'innovazione di notevole portata storica nonché una sfida per l'uomo del nuovo millennio, del cui esito ciascuno di noi potrà essere attore e autore.

P.S. Si ringrazia la Dott. Balzola M.A. per l'aiuto fornito per la traduzione di alcuni brani.

SPECIALE COMPUTER

TWEAK UI..... QUESTO SCONOSCIUTO

A cura di Massimiliano Sessa

A quanti di noi è mai capitato di avere problemi con le configurazioni di sistema di Windows 9x e non sapere come risolverli?

Sappiate che esiste uno strumento utilissimo che si chiama TWEAK UI. Questo software non si installa automaticamente con Windows 9x, ma è contenuto nel Resource Kit dello stesso. Quando si installa TWEAK UI viene aggiunta un'icona al pannello di controllo agendo sulla quale ci viene



proposta una finestra di dialogo con 11/13 schede, (a seconda della versione di Windows che si sta installando 11 per Windows 95 e 13 per Windows 98 mentre, non so per quale ragione, per Windows 98 seconda edizione, questa utility non è stata inserita, ma si può "scaricarla", gratuitamente, dal sito Microsoft) che raggruppano le principali configurazioni di sistema. Ora analizziamo insieme queste schede cercando di estrarre da ognuna di esse la funzione più importante.

Si parte con la prima scheda, dedicata al MOUSE, la quale tra i vari parametri di configurazione e personalizzazione che contiene se ne può sottolineare uno molto utile: "il Focus" cioè la possibilità di attivare automaticamente la finestra di un determinato programma solo passandoci sopra con la freccia del mouse e senza dover premere il tasto destro del suddetto.

Proseguiamo con la seconda scheda denominata GENERAL, anch'essa molto utile, in cui oltre ad avere la possibilità di cambiare il nome alle cartelle di sistema, troviamo la sua funzione più importante che è quella di associare la propria cartella per il menu di avvio, per i documenti recenti o addirittura dove dovranno essere memorizzati i nostri documenti.

La terza scheda è identificata con il nome EXPLORER, la quale non è così importante, ma utile nei casi in cui dobbiamo cambiare le impostazioni del Desktop o cambiare l'iconcina di collegamento (avete presente la freccia che appare sotto le icone di collegamento?????). IE4 è la quarta scheda (solo in Windows 98) dal cui nome avrete sicuramente capito che si tratta di impostazioni di Internet.

Proseguiamo con la quinta scheda DESKTOP.

Qui possiamo decidere quali cartelle di sistema vogliamo tenere sulla "scrivania" e quali eliminare. Per i meno esperti, per cartelle di sistema si intendono: il cestino, risorse del computer, internet, ecc.

Siamo quasi a metà percorso con la sesta scheda "My COMPUTER" la quale ci permette di limitare l'impiego di alcune risorse del computer alle persone meno esperte, e ne è un esempio la possibilità di nascondere l'icona che identifica l'Hard Disk o il lettore CD-ROM.

continua ⇨

TWEAK UI..... QUESTO SCONOSCIUTO

A cura di Massimiliano Sessa

La settima scheda è identificata col nome CONTROL PANEL (solo in Windows 98) e viene utilizzata per decidere quali icone far apparire nel Control Panel (Pannello di Controllo) e quali nascondere.

NETWORK è una scheda che molti sistemisti ritengono inutile, ma in realtà permette a chi lavora in rete di evitare ogni volta di inserire la username e la password all'avvio del sistema.

Certo si perdono sicuramente delle sicurezze, ma se come utility vi sembra inutile!!!!!!!!!
Nona scheda denominata NEW permette di personalizzare la finestra che ci appare quando noi premiamo il tasto destro del mouse.

La decima scheda è forse l'utility che molti di noi hanno sempre cercato e pensato che non esistesse: ADD/REMOVE.

Almeno una volta ci è capitato di rimuovere un programma dal sistema e di ritrovarci il suo riferimento nell'elenco che appare quando scegliamo Installazione Applicazione dal Pannello di Controllo. Bene!... con ADD/REMOVE possiamo togliere definitivamente questo riferimento e tirare un sospiro di sollievo..... state attenti però a non eliminare un riferimento di un programma esistente.

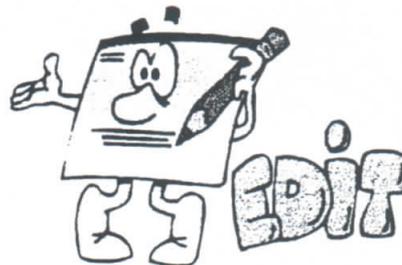
BOOT ci porta alla scheda numero undici, una scheda che permette di configurare l'avvio di Windows 9x e quindi di decidere, per esempio, se partire con lo scandisk quando il sistema non è stato chiuso correttamente oppure se deve essere visualizzata l'immagine di Windows 9x all'avvio ecc.

REPAIR è la dodicesima scheda ed è sicuramente la più importante .

Qui si può tentare di recuperare gli errori fatti, per esempio quando cancelliamo le icone di sistema (cestino, risorse del computer,internet, ecc.) o non riusciamo più ad usare determinati font in word anche se presenti, in poche parole un utility davvero di ripristino....

La tredicesima ed ultima scheda è intitolata PARANOIA la quale racchiude dei parametri di configurazione quali "autorun dei cd dati" oppure "ascolto automatico dei cd musicali" o ancora fare in modo che Windows 9x non mantenga in memoria la storia delle nostre connessioni di rete.

Per concludere spero di avervi dato dei buoni consigli e una "dritta" su una delle più belle utility di Windows 9x che molti non conoscono, e spero che da oggi molti di voi non avranno più dubbi su come risolvere alcuni dei problemi di sistema che spesso affliggono l'utente inesperto.

SPECIALE COMPUTER

INTERNET (17) Velocità di collegamento con GSM e con telefono fisso nuove tecnologie - A cura di Angelo Amboldi

Gia ora esiste la possibilità di collegamento alla rete Internet utilizzando un telefono cellulare.

Come segnalato nello scorso articolo un telefonino, anche se con display di ultima generazione, è tuttavia utile solo per le versioni WAP delle pagine Web (non tutti i siti, niente grafica o grafica elementare, poche righe scritte).

L'attrezzatura minima "senza fili" necessaria per una navigazione completa è composta da un GSM e da un computer portatile, meglio se con porta ad infrarossi (che rende inutile l'uso di un cavo di collegamento), dotato di un display di almeno 11", preferibilmente a cristalli liquidi a matrice attiva (in modo da non avere problemi di visualizzazione con le pagine Web più sofisticate).

Il limite di utilizzo attuale è quello della velocità di collegamento via etere che non supera i 9.600 bps (bit per secondo): nessun problema per scrivere e ricevere messaggi di posta elettronica (senza attachment) ma notevoli ostacoli per navigare in modo accettabile tra le pagine grafiche di Internet.

E' verosimile che il 2.000 sia l'anno del cambiamento delle basi tecniche del sistema di trasmissione via etere, attualmente di tipo "continuo" (le nostre telefonate occupano una data frequenza, continuativamente, per tutta la loro durata).

La sigla che sostituirà GSM (Global System for Mobile) sarà quasi sicuramente GPRS (General Packet Radio Service) e darà inizio alla trasmissione dati "a pacchetti"; il trucco sta nella diversa modalità di utilizzo degli spazi liberi tra i pacchetti stessi, permettendo lo svolgimento di un traffico maggiore.

Un effetto del nuovo sistema sarà quello di dar luogo ad un addebito legato soltanto alla quantità di dati trasmessi e non più al tempo di occupazione del canale.

La velocità di trasmissione prevista è di 50.000 bps estendibile, in teoria, a 112.000 bps. Sarà necessario acquistare un apparecchio telefonico cellulare di nuova generazione.

Il futuro prossimo? Il sistema UMTS (Universal Mobile Telecommunication System), previsto per l'anno 2.002-2.003, che permetterà trasmissioni a 2.000.000 bps (senza limiti per filmati, musica ad alta fedeltà e videoconferenze).

Sia TIM che Wind, in collaborazione con Ericsson e altre note marche, hanno dato il via alle sperimentazioni.



CONNESSIONE ADSL.

La Asymmetric Digital Subscriber Line, che utilizza il diffuso "doppino" in rame, è una tecnologia che permette collegamenti ad Internet tramite una normale linea telefonica, a una velocità molto superiore alla connessione tradizionale.

continua ⇔

**INTERNET (17) Velocità di collegamento con GSM e con telefono fisso
nuove tecnologie - A cura di Angelo Amboldi**

Un altro vantaggio è che si è collegati in rete 24 ore su 24, senza costi telefonici (nelle prime offerte apparse sulle riviste specializzate la spesa è quella di una quota "una tantum" per l'attivazione e del canone fisso mensile, che si aggira sulle 150.000 lire).

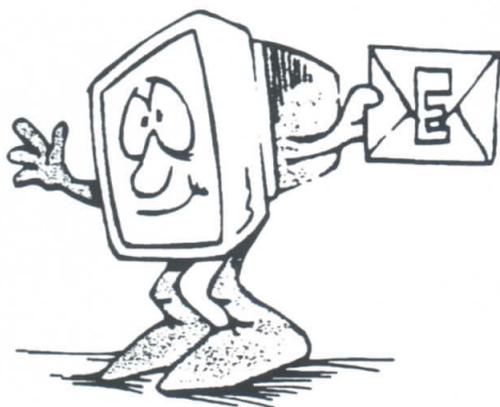
La velocità in ricezione si aggira teoricamente sui 640.000 bps (10 volte superiore a una linea ISDN e 12 volte superiore ai modem V90); la velocità di trasmissione è di 128.000 bps.

Esempio: un file contenente un programma da 5 Mb si riceve in 11' con ISDN, in 13' con un modem V90 e in poco più di 1' con ADSL.

L'ultimo vantaggio è che la linea telefonica può essere usata contemporaneamente per normali telefonate o invio di fax (tra l'altro il numero telefonico non deve essere cambiato).

Il materiale necessario al collegamento è rappresentato da un raccordo fisico con apparato di terminazione della linea ADSL, da una scheda di rete Ethernet PCI, da un cavo e dal software adatto.

Le critiche avanzate a questa tecnologia si basano sull'evidenza che le prestazioni possono scendere a quelle di una buona linea ISDN (meno costosa) se il Provider che fornisce il servizio non è riuscito ad assicurarsi dai gestori della telefonia una buona quantità di banda, comunque tale da garantirne una adeguata porzione a ciascun utente.

**SPECIALE COMPUTER**

PUBBLICITA'

villaggio
Crasciada
club

CRAL**SARDEGNA ESTATE 2000**

QUOTE INDIVIDUALI GIORNALIERE
Trattamento pensione completa

07031 Castelsardo (SS)
Tel. 079 474054 - 474225
Fax 079 474100
RECAPITO INVERNALE
Tel. 0362.620013 - 303529
Fax. 0362.303519

Dal 17/04 al 1/05 dal 25/09 in poi	L. 59.000
Dal 1/05 al 29/05 dal 18/09 al 25/09	L. 63.000
Dal 29/05 al 12/06 Dal 12/06 al 26/06	L. 73.000
dal 11/09 al 18/09	L. 83.000
Dal 26/06 al 3/07 Dal 3/07 al 17/07	L. 99.000
Dal 17/07 al 31/07 dal 21/08 al 28/08	L. 113.000
Dal 31/07 al 7/08 Dal 7/08 al 21/08	L. 134.000
FERRAGOSTO MINIMO 14 GIORNI	L. 142.000
Dal 28/08 al 4/09 Dal 4/09 al 11/09	L. 93.000
	L. 87.000

RIDUZIONE PER IL SOGGIORNO

- VACANZA GIOVANI fino a 25 anni non compiuti.
In camera con quattro letti sconto del 10% cumulabile con gli altri sconti.
- SISTEMAZIONE LETTI AGGIUNTI
- Culla 0-2 anni (non compiuti) GRATUITA CON PASTI INCLUSI
- Bambini 2-6 anni (non compiuti) sconto 70%
- Bambini 6-12 anni (non compiuti) sconto 50%
- 3° letto oltre 12 anni sconto 15%
- 4° letto oltre 12 anni sconto 20%
- SPECIALE SPOSI*
7 giorni al prezzo di 5 (escluso 07-21 agosto).

SUPPLEMENTI PER IL SOGGIORNO

- SISTEMAZIONI
Camera singola L. 30.000 al giorno. (Disponibili fino al 12/06 e dal 18/09.)
Bilocale L. 30.000 al giorno per famiglia.
- TESSERA CLUB a partire da 3 anni L. 40.000 per il periodo di soggiorno dal 05/06 al 11/09 (pag. in loco)
- TRASFERIMENTI a richiesta.

*SPECIALE VACANZA VALIDA PER 14 GIORNI DAL 24/07 AL 07/08 E DAL 21/08 AL 04/09
SCONTO DI L. 100.000 per persona adulta.

LE QUOTE COMPRENDONO:

- sistemazione in bungalows e camere con servizi privati e telefono;
- trattamento di pensione completa con ristorazione a buffet prima colazione continentale, pranzo e cena, con svariati tipi di antipasti, varietà di scelta tra primi piatti ANCHE PASTA FRESCA DI OGNI GENERE PREPARATA DALLA NOSTRA CUCINA, secondi di cui molti a base di pesce: conzoni, frutta fresca e ...DOLCI SFORNATI DIRETTAMENTE DALLA NOSTRA PASTICCERIA VINO LOCALE E ACQUA NATURALE A VOLONTA' CON PRELIEVO DIRETTO.
- utilizzo delle attrezzature del villaggio: spiaggia, sdraio e ombrelloni, piscina per adulti, per bambini, campo da calcio, bocce, campo da volley-ball, pallacanestro, ping-pong, tiro con l'arco, corsi di ballo latino americani, corsi collettivi di nuoto, canoa, tennis, ginnastica, danza, aerobica, palestra spuntini notturni;
- MINI CLUB (dal 3 ai 6 anni) YOUNG CLUB (dal 6 ai 12 anni) Santa Messa domenicale.
- EQUIPE DI ANIMAZIONE diurna con gare, tornei, giochi
- ANIMAZIONE NOTTURNA con spettacoli cabaret, FIANO BAR E DISCOTECA.
- SERATA CON CENA TIPICA SARDA, GRUPPO FOLKLORISTICO, COCKTAIL DI BENVENUTO.
- I soggiorni sono settimanali da lunedì a lunedì.
- Le camere sono disponibili dalle ore 16 e devono essere rilasciate entro le ore 10.

POSSIBILITA' DI EFFETTUARE NUMEROSE ESCURSIONI

SCUOLA SUB**** PARRUCCHIERA/E****

*****A RICHIESTA QUOTE SPECIALI PER GRUPPI*****

per prenotazioni e/o informazioni per PASSAGGI AEREI E MARITTIMI telefonare a
INPUT VIAGGI 0362.303529 / 620013 FAX 0362.303519

PUBBLICITA'

villaggio
Giasciada
club

SARDEGNA ESTATE 2000 QUOTE INDIVIDUALI CON VOLO DA MILANO E BERGAMO

(prezzi espressi in migliaia di lire)

DATA	ADULTO	3° LETTO ADULTO	4° LETTO ADULTO	LETTO AGG 2-6 ANNI NON COMPIUTI	LETTO AGG 6-12 ANNI NON COMPIUTI	SPECIALE GIOVANI FINO 25 ANNI NON COMPIUTI IN CAMERA 4 LETTI
CAVALCATA SARDA Dal 15-5 al 22-5	820	760	730	480	680	760
CAVALCATA SARDA Dal 19-5 al 26-5	920	1216	1168	680	780	1360
Dal 22-5 al 29-5	820	780	730	480	680	760
Dal 22-5 al 6-6	1360	1240	1188	680	680	1220
Dal 29-5 al 6-6	880	830	780	630	680	630
Dal 26-5 al 12-6	1380	1290	1230	720	880	1278
Dal 6-6 al 12-6	630	670	630	680	680	680
Dal 6-6 al 19-6	1480	1340	1280	720	880	1320
Dal 12-6 al 19-6	878	810	870	680	680	980
Dal 12-6 al 26-6	1680	1420	1378	778	878	1418
Dal 19-6 al 26-6	1060	980	960	680	680	880
Dal 19-6 al 3-7	1720	1600	1620	850	1080	1680
Dal 26-6 al 10-7	1780	1680	1690	880	1120	1680
Dal 3-7 al 17-7	1870	1740	1680	820	1170	1720
Dal 10-7 al 24-7	1980	1780	1680	880	1180	1740
Dal 17-7 al 31-7	1970	1840	1770	880	1270	1830
SPECIALE VACANZA GIÀ SCONTATA Dal 24-7 al 7-8	1680	1860	1780	880	1280	1860
FERRAGOSTO Dal 7-8 al 21-8	2480	2280	2180	1180	1450	2360
SPECIALE VACANZA GIÀ SCONTATA Dal 21-8 al 4-9	1780	1860	1690	850	1180	1860
Dal 29-8 al 11-9	1750	1820	1650	880	1180	1810
Dal 6-9 al 11-9	1060	980	960	680	680	880
Dal 6-9 al 18-9	1660	1420	1370	780	880	1418
Dal 11-9 al 18-9	960	850	860	850	650	880
Dal 18-9 al 25-9	850	790	760	520	620	780

CELLA (D/2 ANNI NON COMPIUTI) LIT. 150.000 PER TUTTI I PERIODI.

LA QUOTA COMPRENDE

- Passaggio aereo: a/c con volo di linea da MILANO o BERGAMO;
- Trasferimenti con Nostro accompagnatore in bus privato, aeroporto / villaggio / aeroporto;
- Sistemazione in bungalow e camere in muratura con servizi privati e telefono;
- 7 o 14 giorni di trattamento in pensione completa con ristorazione a buffet, varietà di scelta tra primi, anche **PASTA FRESCA DI OGNI GENERE PREPARATA DALLA NOSTRA CUCINA**, secondi di cui molto a base di pesce, contorni frutta fresca e **DOLCI SFORNATI DIRETTAMENTE DALLA NOSTRA PASTICCERIA, VINO LOCALE ED ACQUA NATURALE A VOLONTÀ CON PRELIEVO DIRETTO**;
- Utilizzo delle attrezzature del villaggio: spiaggia e sdraio ad ombrelloni, piscina per bambini, campo di calcetto, bocce, campo da volley-bal, pallacanestro, palestra ping pong, tiro con l'arco, corsi collettivi di ballo latino americano e di ruota, calcio, tennis, ginnastica, danza aerobica, scudon notturni;
- MINI CLUB (dal 3 ai 6 anni non compiuti), YOUNG CLUB (dal 6 ai 12 anni non compiuti);
- EQUIPE DI ANIMAZIONE diurna con gare, tornei giochi, notturna con spettacoli, cabaret;
- PIANO BAR - DISCOTECA COCKTAIL DI BENVENUTO;
- SERATA CON CENA TIPICA SARDA, GRUPPO FOLKLODISTICO;
- S. Messa domenicale - assicurazione sanitaria medica non stop - iva e tasse. Quota d'iscrizione gratuita.

LA QUOTA NON COMPRENDE

- pranzo extra Lit. 20.000 in base agli operativi dei voli;
- supplemento camera singola Lit. 30.000 al giorno, disponibile fino al 12/06 e dal 18/09;
- supplemento bilocale Lit. 30.000 al giorno a famiglia;
- tessera club obbligatoria Lit. 40.000 per persona a partire dai 3 anni, (dal 05/06 al 11/09).

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI TELEFONARE ALLA

INPUT VIAGGI TEL. 0362 / 303529 - 620013 FAX. 0362 / 303519

MUSICA CONTEMPORANEA

A cura di Tavani Enrico

In un recentissimo passato d'abbonato ad una delle tante orchestre che si alternano settimanalmente al Conservatorio, mi e' capitato di ascoltare una serie di brani di "musica contemporanea", in prevalenza d'autori italiani viventi. L'intento era sicuramente lodevole e per di più supportato da opportune introduzioni del maestro direttore, con le quali si cercava di agevolare l'ascolto e la comprensione dei brani da parte di un pubblico fatto in gran parte (me compreso, ovviamente) di non addetti ai lavori. Lo stesso maestro, con grande e democratica sensibilità, invitava di volta in volta il pubblico ad esprimere sonoramente il proprio gradimento o il proprio disappunto al termine dell'esecuzione. Il risultato e' stato tragico: quasi tutte le composizioni, fortunatamente brevi e poste all'inizio di serata, sono state accolte negativamente e di conseguenza, rispettando le consegne, con abbondanti fischi. Non posso dire di essermi associato alla protesta collettiva, ma solo ed esclusivamente per un senso di rispetto nei confronti degli incolpevoli strumentisti, quegli stessi giovani interpreti che di li' a poco ci avrebbero deliziato con suoni ben più famigliari. In realtà, la mia dissociazione era solo un'affermazione d'incompetenza o, per dirla tutta, d'incapacità di emettere un giudizio d'alcun genere. Questa particolare sensazione mi prende molto spesso quando ritento ostinatamente di avvicinarmi ad un brano contemporaneo. Penso e ripenso al fatto che anche alcuni dei grandi compositori le cui opere sono ora routine in tutte le sale, al tempo del loro esordio furono spesso accolti negativamente dal pubblico (pensiamo a Mahler, Bruckner o addirittura al Beethoven delle sonate e della Nona Sinfonia, al Wagner del Tristano) e magari mi chiedo il perché, dal momento che ora tutto sembra così bello e "facile" da capire! Poi ritorno sul brano ("contemporaneo") appena ascoltato e seppure pieno di buona volontà, continuo a sospendere il giudizio, rendendo così implicita una sensazione acustica di non gradimento. Non credo d'essere solo in quest'atteggiamento e spesso mi sono chiesto il perché. Forse la cosa più semplice da pensare (sempre per i non addetti ai lavori) è la "mancanza" dell'armonia, o almeno di quello che per noi "suona" come armonia, cioè la consuetudine ad "aspettarci" che ad una certa nota, ad un certo accordo, seguano determinate note e determinati accordi. Probabilmente anche per gli autori che ho ricordato poco sopra si verificò in parte la stessa cosa, dal momento che nelle loro composizioni molte delle regole canoniche della scrittura musicale venivano sovvertite, tanto che il risultato armonico derivante non risultava più familiare all'udito del pubblico e per questo induceva una "piccola crisi di rigetto". Di sicuro, però, il Novecento, cioè la musica "contemporanea", ha estremizzato questa rottura dell'armonia ed ha prodotto risultati ancor più devastanti per la sensibilità comune. Inoltre, tanto per "appesantire" ulteriormente la situazione, il nuovo Secolo, così tecnologico e proiettato verso il "futuro", così tanto "squassato" dai turbini ideologici, così sconvolto dai grandi conflitti universali, ha stimolato nei compositori (rigetto?, protesta? desiderio-necessità di nuove forme espressive?), anche una forte propensione alla ricerca, alla sperimentazione, alla differenziazione. Il risultato e' stato che, diversamente da altri momenti di transizione dei secoli precedenti, non solo si sono introdotte semplici variazioni delle regole canoniche, ma si sono generati molteplici generi musicali e molteplici forme compositive, con caratteri e risultati del tutto peculiari e distinti: dodecafonìa, atonalità, "espressionismo" e così via. Impossibile, dunque, o comunque molto difficile anche per gli appassionati "colti", ritrovare o riacquisire una sensibilità unitaria. Il sovvertimento tonale, tratto comunque comune a tutte le "correnti", ha trovato impreparato il grande pubblico.



MUSICA ROCK : UNA COPPA PIENA DI SEGRETI

A cura di Perfetti Paolo

Devo confessare che, prima di decidere di scrivere queste righe su uno dei gruppi che sono stati e, nel bene e nel male, continuano ad essere seminali nella storia del rock, ho fatto un attento riascolto dei loro dischi, ho riletto i testi delle loro canzoni ed alcune recensioni musicali fatte all'epoca.

Ho cercato di riaprire le mille scatole d'emozioni che il mio cuore ha gelosamente conservato in previsione di questi nostri tempi musicalmente freddi e abbondantemente opachi, e mi sono nuovamente lasciato prendere per mano dai suoni che i Pink Floyd hanno scritto a caratteri indelebili nella lunga e mai doma storia del rock.

Non è facile affrontare un discorso che inizia dai lontanissimi anni sessanta e si è protratto fino ai nostri giorni. Sui Pink Floyd (PF) sono stati scritti libri esageratamente analitici e profondi perciò non tenterò minimamente di lavorare sulla storia del gruppo se non per brevi accenni; quello che desidererei trasmettere a chi legge sono particolari momenti che sono stati segnati dalla loro musica, dai loro testi, dalle loro apparizioni su filmati d'epoca e nei concerti live.

"A saucerful of secrets" fu il primo disco che comperai, anzi, per meglio dire, fu il primo disco che mio padre mi portò a casa: me lo diede scrollando il capo, fissandomi con uno sguardo che non ho ancora oggi capito se fosse di compatimento o di preoccupazione. E si perché parliamo del 1970 ed allora le copertine dei dischi, i 45 giri, che giravano nelle case per bene erano tappezzati dai faccioni dei vari Claudio Villa, Nilla Pizzi, Gigliola Cinquetti. Il Long Playng in questione, invece, presentava una copertina al di fuori dei canoni dell'epoca, essendo una sovrapposizione di stralunati disegni cosmici, misticheggianti simboli astrali, immagini zodiacali, che si trasformano in pi aneti rotanti.

A conclusione di questa rotazione cosmica ecco la sfera/coppa contenente la foto dei nostri leggendari bardi inglesi. Quando il disco cominciò a girare sul piatto, i suoni che ne uscirono furono un qualche cosa di magico che invadeva la mia stanza e la mia mente d'adolescente: il brano che dava il titolo al disco era veramente un calderone dove si fondevano sperimentazioni musicali e rumorismo ai quali non eravamo ben preparati; nonostante questo la sensazione mesmerica che si provava apriva la possibilità di nuove esperienze d'ascolto musicale, dove i canoni melodici conosciuti erano spazzati via dal vento della sperimentazione. Il tutto raggiungeva un climax al limite della sopportazione uditiva (anche perché l'ascolto era rigorosamente in cuffia: guai se i genitori avessero scoperto che cosa ascoltavamo noi giovani imberbi) con ossessive percussioni e tocchi di pianoforte rubacchiati a John Cage; passata la devastazione sonora prende vita un gorgoglio magmatico su cui si sovrappongono le note di un organo simil-chiesastico che riportavano un ordine naturale dopo il caos primigenio.

Credo che questa sequenza di accordi sia quella che più ha fatto sognare patrie celesti ad un'intera generazione.

Purtroppo questo disco segnava l'allontanamento della prima mente geniale dei PF, Syd Barret, mente straordinaria quanto contorta, che aveva scritto praticamente tutti i brani del loro primo disco "The piper at the gate of down" un disco visionario al quale ancora oggi gruppi dell'area underground mondiale rendono omaggio.

continua ⇨

MUSICA ROCK: UNA COPPA PIENA DI SEGRETI

A cura di Perfetti Paolo

Barret ha creato mitiche composizioni musicali senza tempo, quelle cose che solo i grandi geni sanno fare: "In una spiaggia lontana molte miglia dalla terra/ C'è un totem d'ebano sulla sabbia d'ebano/ Un sogno in un velo di nebbia grigia/In una spiaggia molto lontana" (da Opell1968). Non mi soffermo ulteriormente su Syd anche perché non finirei più di elogiare la sua assurda espressività musicale ed il rimpianto di non avere più la possibilità di ascoltare qualche cosa di suo, in quanto dall' uscita dei PF e dopo la pubblicazione dei suoi dischi solisti ha trascorso la vita tormentato da drammi e dolori esistenziali, che hanno finito per oscurare la sua immagine allontanandola dallo star system (da cui invece hanno attinto e continuano ad attingere i suoi vecchi compagni di viaggio).

Noi, invece, decisamente più poveri, il viaggio in loro compagnia lo abbiamo continuato anche perché, comunque, l'uscita di un nuovo disco dei PF era un evento che ci faceva trepidare (allora non c'era il Web e così" le notizie le respiravamo dalla trasmissione radiofonica "Per voi giovani" condotta da C.Massarini e dal settimanale di musica "Ciao 2001").

Dopo la colonna sonora del film "More" ed il doppio in parte dal vivo ed in parte in studio "Ummagumma" (ci vorrebbero pagine solo per parlare di questo disco!!!), nell' ottobre del '70 compare nelle vetrine dei negozi musicali un disco su cui campeggia una bella bovina, che nella pace del suo pascolo ci guarda di sottocchi: parlo di quella grande suite musicale "Atom heart mother" opera elettrico-sinfonica suddivisa in sottotitoli, dove su un andamento appunto sinfonico con tanto di coro e fiati si intrecciano cristalli sonori della miglior tradizione pinkfloydiana attraversati da lancinanti assoli della chitarra di D.Gilmour. Una cosa che mi aveva colpito allora, era che in un periodo di pieno tramestio e riflessione politica i PF erano fra i pochi gruppi che esaltavano esclusivamente un discorso intimista,

Queens



che traspariva dalla bellissima e dolcissima canzone "Summer 68" in cui un "intro" al pianoforte apre la strada ad una voce celestiale seguita da un entusiasmo nelle sonorità completate, anche qui, da un supporto di fiati che danno una veste bucolica al tutto. Devo confessare che alle feste di quel periodo, quando questo faceva da colonna sonora tutti ci contendevamo la bella di turno per ballare, in quanto la suite durava circa 30 minuti, perciò avevamo l'alibi di continuare la vicinanza con la "ambita da tutti" per un periodo bello lungo!!.

continua

MUSICA ROCK: UNA COPPA PIENI DI SEGRETI

A cura di Perfetti Paolo

Ad "AHM" segue "Meddle," anch'esso costituito da alcuni brani più una "suite" che coprirebbe tutta la seconda parte dell'album in cui venivano sperimentati effetti chitarristici che simulavano il canto dei gabbiani.

Ad un'ulteriore colonna sonora "Obscured by cloud" segue il disco che consacrò i PF come miglior gruppo rock e cioè "The dark side of the moon" seguito da "Wish you were here" tributo alla figura di Syd Barret, compositore ed amico mai dimenticato.

Devo dire che cresciuto dal punto di vista musicale con i PF degli anni '70 questi dischi sono stati per me una delusione, in quanto la vera psichedelia originale aveva lasciato posto a sonorità più vicine ai gusti musicali del mondo rock più legato al business delle case discografiche.

Dopo la trilogia struggente di "Animals" "The wall" e "Final cut" in cui Roger Waters trasmette a noi ascoltatori le paranoie e le difficoltà di crescere e di confrontarsi con la figura paterna, lo stesso bassista abbandona il gruppo. Segue un periodo di difficoltà compositiva in cui i vari membri dei PF seguono strade di composizioni musicali al di fuori della struttura originale ed in cui difficilmente si riesce a ritrovare quello che furono musicalmente negli anni '70.

Ormai ogni loro apparizione, pur nella gran professionalità dei singoli, è un ripercorrere strade già esplorate ed un celebrare gli antichi fasti che fecero felici e liberi noi.

E allora sul piatto del giradischi, ancora oggi, non riesco ad andare oltre gli anni settanta, per non oscurare un ricordo che mi ha portato, musicalmente parlando, "nel lato oscuro della luna".

Avviso per i naviganti: i siti Web sono tantissimi, ad ognuno la sua scelta!!!

Un ultimo grande libro che tratta soprattutto di Syd Barret è "Syd Barret - Il diamante pazzo dei Pink Floyd" edito dalla Arcana Editrice.



LIBRI

A cura di Pistone Giovanni

LA FOLLIA di Peter Mac Graf.

P.M.G. mette in scena in "La Follia" la triste storia di Stella, moglie del vice direttore di un manicomio criminale, donna inquieta dalla bellezza rubensiana, e d'EDGAR, scultore affascinante, da cinque anni chiuso in un manicomio criminale per aver massacrato la moglie in una crisi di gelosia. Stella, la "Emma Bovary" dei nostri giorni, s'innamora d'Edgar, durante il ballo annuale cui partecipano, assieme ai medici, pazienti e invitati. La spinta che determinerà la fuga di Stella dal suo matrimonio, non può risiedere solo nei connotati borghesi sconfinanti nel gelo del suo ménage, non può essere abbastanza per trovare il coraggio di infrangere tutte le convenzioni morali e "affettive" del suo stato sociale. C'è in Stella invece, un desiderio di carnalità, e non si può svegliare una fantasia senza scuotere anche tutte le altre, soprattutto quella passionale, una boscaglia aggrovigliata da rami, steli e tronchi con diramazioni tutte comunicanti. In Stella si assiste ad un'insaziabile sete d'esplorazione e conoscenza dei suoi abissi passionali, abitati da figure ectoplasmiche a lei sconosciute e indistinte, fino all'incontro con Edgar. Dove la sua passione prende forma e allo stesso si plasma sull'incontrollabile folle passione del suo amato e insostituibile Edgar. L'originalità dell'autore sta nell'aver mostrato la pazzia, nelle sembianze di un uomo normale, come in Psycho di Hitchcock, quasi normale, fin quando non viene a contatto con l'amore, sentimento capace in lui di incendiare la sua psiche e stravolgere ogni forma d'esistenza normale. Scivolando e sprofondando in un'atmosfera sempre più sinistra e ossessiva l'autore sviluppa i meccanismi della passione, sperando di intrecciare il filo che dalla passione porta alla follia. Una situazione estrema resa ancora più esplicita dall'ambientazione in un manicomio criminale, con personaggi avvezzi alle ingarbugliate non regole della psiche umana.

PER LETTERA di Iselin C. Hermann

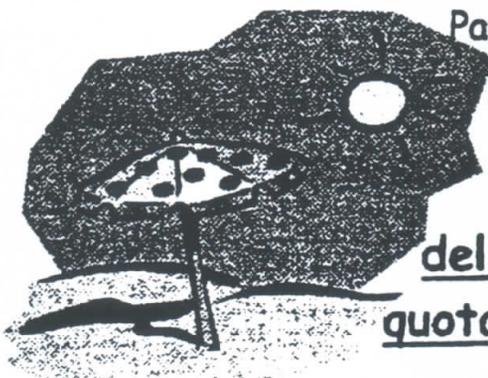
Nel visitare la mostra di un pittore parigino, una ragazza danese, Delphine, resta folgorata da una delle opere esposte. Tanto che decide di mandare all'autore un breve messaggio: "anche se non lo possiedo, quel quadro mi appartiene". Inaspettatamente lui, Jean-Luc, le risponde. Tra loro inizia una disinibita corrispondenza in cui, a poco a poco, il desiderio diventa assoluto protagonista. I due si svelano e si reinventano nel regno libero dell'immaginazione con parole che sfiorano, accarezzano, eccitano; parole che evocano la voglia di mettersi a nudo fisicamente e spiritualmente. Delphine e Jan-luc, amanti epistolari, intrecciano i loro corpi e le loro anime: si scambiano sogni, inquietudini, ricordi, fino all'ultima lettera in cui lei gli annuncia di essersi messa già in viaggio per andare a conoscerlo di persona, infrangendo l'ultimo dei tabù e rischiando anche la delusione dell'incontro. Chi leggerà la prima missiva di questo romanzo colto, raffinato e sapiente, lo scoprirà perché sarà inesorabilmente trascinato in un vortice erotico e narrativo sempre più eccitante.....verso l'imprevedibile finale.



PUBBLICITA'

Avamposti VIAGGI & VACANZE

Via Bono, 20/A - 24121 BERGAMO - tel. 035.233439 fax 035.222715



Partenze individuali a
tariffe di gruppo

Sconti reali
del 20 e 30% sulle
quotazioni da catalogo

SARDEGNA: Hotel Club Free Beach - Costa Rei
Club Hotel Torre Moresca - Calaginepro Orsei
Club Hotel Le Palme - Cala Liberotto
Villaggio Marina Seada - Budoni
Villaggio dei Pini - Platamona

Villaggio S'Arrusciada - Baia Santa Reparata
Centro vacanze Roccaraja - Stintino

SICILIA: Club Hotel Torre Normanna - Altavilla Milicia
Club Hotel Città del Mare - Terrasini

PUGLIA: Grand Hotel Daniela Club - Conca Specchiulla
Centro vacanze Pugnochiuso - Vieste Gargano

PER GLI ASSOCIATI, ULTERIORE 3% DI SCONTO
E QUOTA D'ISCRIZIONE ABBUONATA

PRENOTAZIONI TELEFONICHE

RITIRATE IL NOSTRO CATALOGO PRESSO IL VOSTRO CRAL

IDDE ... : IN PUNTA DI FORBICI

A cura di Livia Arrigoni

Per recuperare vecchie scatole di scarpe, dare una luce nuova ad oggetti metallici o contenitori in plastica ... si può pensare di vestirli a festa!

Occorre solo tanta pazienza per ritagliare da riviste, giornali, e carte avanzate dai regali di natale, tutte le figure che attraggono la vostra attenzione e recuperare fiori e foglie già fatte seccare. Per iniziare è meglio scegliere forme semplici senza troppi fronzoli e tentare poi a fare delle composizioni di prova per scegliere l'immagine o la decorazione da incollare sui contenitori.

Una volta fatta la scelta bisogna passare con la colla il retro delle figure, farle aderire bene sulla superficie e stendere la colla anche sopra. Aspettare un paio d'ore per far asciugare la colla (diventerà trasparente) prima di passare una seconda mano.

Se l'oggetto non è molto grande la colla può essere stesa su tutta la superficie.

Per terminare il lavoro e proteggerlo dalla polvere, passate un paio di mani di flatting.

Materiale necessario:

- forbici e taglierino
- pennelli
- Vinavil diluito in proporzione 1/4 con acqua
- flatting

... e tutto ciò che colpisce la vostra fantasia.



PROGRAMMA CORSI 1° SEMESTRE 2000
A cura di Luisa De Angeli

Anche per il 2000 vogliamo proporVi corsi di hobbistica come negli anni passati, però con una novità: vogliamo invitare anche i bambini e ragazzi a partecipare ad alcuni corsi. Prima di elencare i corsi proposti per il primo semestre 2000, cogliamo l'occasione per informare tutti Voi che il ricavato ottenuto dal banco di beneficenza organizzato nella giornata del 10 dicembre 1999 in occasione del Natale, è stato di £. 800.000.= e che lo stesso, verrà devoluto in parti uguali alle seguenti associazioni di volontariato:

* Porta Aperta del Presidio Ospedaliero di Rho

* AEC - Associazione Talassemici

Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato con i loro manufatti ed il loro impegno alla realizzazione del banco vendita. Ed ora passiamo ad elencare tutti i corsi con le relative date, programmi e materiale d'uso.

L'angolo degli adulti

* Corso base Pasta al sale

- n. 5 lezioni nelle seguenti giornate (giovedì): 23 - 30 marzo, 6 - 13 e 20 aprile 2000
- durata: circa 3 ore per lezione (16.30 - 19.30) da effettuarsi presso la sede Cral del presidio ospedaliero di Rho,
- costo: £. 90.000 materiale incluso.

* Corso di Cartonaggio

- n. 5 lezioni nelle seguenti giornate (venerdì): 24 - 31 marzo, 7 - 14 e 21 aprile 2000
- durata: circa 3 ore per lezione (16.30 - 19.30) da effettuarsi presso la sede Cral del presidio ospedaliero di Rho,
- costo: £. 100.000 materiale escluso
- materiale occorrente: 1 taglierino

- 1 pennello grande
- 1 riga di metallo (che parta da 0)
- 1 matita
- 1 gomma
- 1 barattolo di vinavil blu
- 2 fogli di cartone (spessore 3mm)
- tela da legatoria
- carta per ricoprire

N.B. Buona parte di questi materiale si può acquistare presso il Colorificio Rececconi



continua ⇨

PROGRAMMA CORSI 1° SEMESTRE 2000
A cura di Luisa De Angeli

Programma : 1° lezione - quadernone ad anelli

- 2° " - porta documenti + rubrica
- 3° " - scatola a libro
- 4° " - porta foto + album foto
- 5° " - scatola grande

* Corso di Biedermeier

- n. 3 lezioni nelle seguenti giornate (lunedì): 8 - 15 e 22 maggio 2000
- durata: circa 2 ore per lezione (16.30 - 18.30) da effettuarsi presso la sede Cral del presidio ospedaliero di Rho,
- costo: £. 75.000 materiale incluso

Programma : 1° lezione - segnaposto

- 2° " - ghirlanda
- 3° " - bouquet



* Corso di Pittura su vetro

- n. 6 lezioni nelle seguenti giornate (lunedì): 3 - 10 - 17 aprile, 8 - 15 e 22 maggio 2000
- durata: circa 3 ore per lezione (20.30 - 23.30) da effettuarsi presso la sede Cral del presidio ospedaliero di Rho,
- costo: £. 200.000 materiale incluso

L' angolo dei ragazzi

* Corso base pasta al sale (dai 6 ai 12 anni)

- n. 4 lezioni nelle seguenti giornate (lunedì): 27 marzo, 3- 10 e 17 aprile 2000
- durata: circa 2 ore per lezione (17.00 - 19.00) da effettuarsi presso la sede Cral del presidio ospedaliero di Rho,
- costo: £. 60.000 materiale incluso.

* Corso di Pittura su vetro (dai 7-8 anni in su)

- n. 3 lezioni nelle seguenti giornate (sabato): 1 - 8 - 15 aprile 2000
- durata: circa 3 ore per lezione (15.00 - 18.00) da effettuarsi presso la sede Cral del presidio ospedaliero di Rho,
- costo: £. 100.000 materiale incluso

Programma : 1° lezione - 1 tondino forato con motivo floreale geometrico

- 2° " - 1 quadrato con supporto in legno con farfalla
- 3° " - 1 tavola rettangolare con motivo baby

P.S: è possibile richiedere il programma dettagliato.

Per l'effettuazione di ogni corso è indispensabile avere almeno un minimo di cinque iscritti. Il costo dei corsi, per i soli iscritti al Cral sarà diminuito del 20%.

Tutti coloro che fossero interessati sono pregati di contattare, entro il 18 marzo - Luisa al 2237 o Dolores al 2284 (ore pomeridiane).

CINEMA : AMERICAN BEATTY

A cura di Fortunato Condello



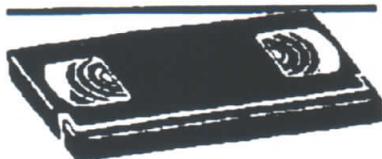
Il film racconta la vita del quartiere residenziale americano, ma non solo, perché (per gli americani) nasconde risvolti molto più profondi e meditativi. E' infatti uno di quei film che, partendo da un accadimento molto banale, (parla di un padre di famiglia che perde la testa per l'amica adolescente di sua figlia), mette in crisi i miti della società americana o se vogliamo, occidentale: la posizione sociale, il denaro, la famiglia ... A noi italiani, passati indenni da decenni di stragi impunte, instabilità politica ed economica, omicidi in serie da malavita organizzata, ecc. può sembrare strano che un fatto così banale, possa mettere in discussione le solide basi su cui si fonda la società più forte dell'occidente.

Ma proprio qui sta la forza del film, che, in pratica, svela come sia vuoto il mondo di chi, per tutta la vita, insegue dei fini utilitaristici e materiali, reprimendo la parte più emozionale di se stesso.

Bravi gli attori: Kevin Spacey (il padre) già visto in "L.A. confidential" e Annet Benning già vista in "Rischiosa Abitudine" ed il "Presidente una storia d'amore".

Ancora più brave, se possibile, Mena Suvari che interpreta Angela, il mito della tipica bellezza americana dagli occhi azzurri e dai capelli biondo e Genia Burnhan interpretata da Thora Birch.

Ottimo esordio alla regia inoltre per Sam Mandes, già famoso regista teatrale, che con la sua mano ha dato un tono più interiore e più sentimentale alle inquadrature cinematografiche.



TEATRO

A cura di Marino Rita

Vi riporto, come nel numero di dicembre, l'elenco degli spettacoli proposti fino a maggio. Un consiglio a tutte le persone interessate: "occhio alle bacheche per gli affari dell'ultima ora".

- 2 Marzo 2000
- Palavobis: A Qualcuno Piace Caldo
- Con Alessandro Gassman e Giammarco Tognazzi
- Un grande cast e orchestra dal vivo
- Regia Saverio Marconi
- Prezzo 32.000 + 4000 per i non Soci
- Prenotazioni entro il 13 Gennaio
-
- 10 Marzo 2000
- Teatro Smeraldo: Duetto 2000 presenta "MOMIX"
- Prezzo 36.000 + 4000 per i non Soci
- Prenotazioni entro il 20 Febbraio
-
- 17 Marzo 2000
- Teatro Smeraldo DUE: Enrico Bettolino in "D'altra parte è così"
- Prezzo 27.000 + 4000 per i non Soci
- Prenotazioni entro il 6 Marzo
-
- 31 Marzo 2000
- Teatro Smeraldo DUE: Cavalli Marci presentano "ZAGADAN"
- Prezzo 22.000 + 4000 per i non Soci
- Prenotazioni entro il 22 Marzo
-
- Ven 05 Maggio 2000
- Teatro San Babila: Un Suocero In Casa (...ma c'è papà!)
- Di Peppino e Titina De Filippo
- Regia di Luigi De Filippo. Commedia Brillante
- Prezzo L.30.000
- Prenotazioni entro il 20 Aprile

- 7 Aprile 2000
- Teatro Smeraldo: Daniele Luttazzi in "Barracuda"
- Prezzo 27.000 + 4000 per i non Soci
- Prenotazioni entro il 28 Marzo
-
- 12 Aprile 2000
- Teatro Carcano: "Coppia Aperta Quasi Spalancata"
- Di Dario Fo e Franca Rame - Regia di Marco Bernardi
- Prezzo 25.000 + 4000 per i non Soci
- Prenotazioni entro il 30 Marzo
-
- Ven. 19 Maggio 2000
- Teatro San Babila: "Due Dozzine Di Rose Scarlatte"
- Di Aldo De Benedetti - Con Nino Castelnuovo e Erica Blanc - Commedia brillante
- Prezzo L.30.000 + 4.000 non soci
- Prenotazioni entro il 02 Maggio 2000



TEATRO - Recensioni sugli spettacoli proposti dal C.R.A.L. A cura di -Mariarosa Mutinelli

A qualcuno piace caldo" di Stone e Styne Palavobis. Il film tratto dall'omonima commedia musicale, l'abbiamo già visto moltissime volte al cinema ed alla televisione, interpretato da mitiche star, attori "cult" già nella storia del cinema (Marylin Monroe, Jack Lemmon, Tony Curtis), tanto da essere considerato uno dei cento film da salvare di questo secolo. Intanto nessun paragone con questa versione italiana che debutta a Milano in prima visione assoluta e che quindi è da considerarsi una fase laboratoristica sperimentale.

Bisogna tener conto che esiste un ritmo cinematografico ed uno teatrale.

Il cinema tende a velocizzare sempre più le situazioni e crea una certa tensione nello spettatore più consona al ritmo della vita moderna.

La commedia musicale può apparire a ritmo più lento, ma la freschezza e lo humor sono di più facile lettura, più rilassanti e gustosi.

Inoltre la traduzione dei testi delle canzoni, la loro comprensibilità lascia piacevolmente sorpresi proprio per come siamo stati abituati ad ascoltarli : messaggi molto brevi in uno slang anglo-americano e, diciamolo francamente, ad oggi totalmente incomprensibile per i più. Rossana Casale è un'ottima vocalist jazz, una voce professionale e morbida, come il suo personaggio Zucchero (ruolo che fu interpretato da Marylin Monroe).

Gian Marco Tognazzi ed Alessandro Gassman (rispettivamente nei ruoli che furono di Jack Lemmon e di Tony Curtis) sono ormai una coppia fissa professionalmente, con la loro mimica e bravura di tipo genetico, fanno sforzi sovrumani per rendere fluida la storia. Questi perennemente "uomini senza donne" trasferiscono le loro "paure", stavolta genuine, nei ruoli di Daphne e Geraldine.

Trattando di musical in teatro in prima assoluta, dimenticheremo la versione cinematografica, e gusteremo l'impareggiabile umorismo delle gag (finalmente comprensibili) e le nostre risate saranno riscaldate dalle note briose di un'orchestra che tutte le sere suona dal vivo (più di trenta strumenti e fra gli interpreti elementi di spicco della musica italiana).

continua ⇨



**TEATRO - Recensioni sugli spettacoli proposti dal C.R.A.L.
A cura di -Mariarosa Mutinelli**

La Maria Brasca di Giovanni Testori al Teatro Franco Parenti.

In questa nuova edizione l'interprete è Adriana Asti che del personaggio ha la carica erotica, quella stessa che Testori ha messo in gran parte dei suoi personaggi femminili, e che Maria mostra con il coraggio di affrontare la vita senza paura e con una freschezza, una volontà ed una capacità di essere felici... la felicità questo stato d'animo così prezioso e assente nel teatro di Testori, così raro nella drammaturgia di tutti i tempi! L'azione si snoda a Vialba dove i prati (che oggi non ci sono quasi più) diventano un luogo abbandonato, un vecchio cinema in una fabbrica dismessa e dietro allo schermo, nel centro del muro di fondo, una cucina, centro della casa, il tavolo al centro della cucina. L'insidia principale è certamente lo stile di recitazione per la riconoscibilità della vita quotidiana. Per questo ci volevano dei "caratteri" perché anche lo straordinario personaggio della Brasca è scritto per un carattere e, Adriana Asti, porta dentro alla sua parte, oltre ad una dolcezza infinita, una carica di originalità che danno un respiro al suo personaggio. Riuscito esperimento del parlaà el nost bel milanès (Adriana Asti) e dell' ascoltaà el lumbàrd (Franco Oppini e Carlina Torta).



FOTOGRAFIA : A PROPOSITO DI CALENDARI

A cura di Giuseppe Cecchetti

Ne abbiamo visto di tutte le forme e di tutti i colori; chi ha iniziato a distribuirli ad Ottobre, chi li ha inseriti nelle riviste, chi li ha venduti a scopo benefico, chi li ha omaggiati a scopo pubblicitario

Stiamo parlando dei calendari fotografici che mai come nello scorso fine anno sono stati stampati e distribuiti. La parte del leone o meglio delle "conigliette" l'hanno fatta i calendari con le bellone di turno che hanno propagandato se stesse (mostrando tutte le loro curve e controcurve viste nelle varie proiezioni, dall'alto dal basso, dal davanti e dal di dietro) e le varie riviste che hanno visto aumentare notevolmente le loro tirature. Per non essere da meno e per soddisfare le "fantasie femminili" (ma cosa ci sarà ormai di così nuovo oggiogiorno da scoprire?) si sono spogliati anche i coniglietti, alcuni "very macho", alcuni meno e via via fino a rasentare delle autoviolenze estetiche come nel caso degli attempati sportivi di Mantegazza, che hanno mostrato (meno male che l'hanno fatto per scopi benefici) la rudezza delle loro decadenti membra

Tra i calendari che hanno "trasgredito" i banali codici d'omologazione sopra descritti è quello distribuito dalla Lavazza a scopo pubblicitario e firmato da un grande maestro della fotografia Eliott ERWIT.

"Families" è il titolo di questo calendario che rappresenta il ritratto (o meglio il racconto) di dodici famiglie particolari, ma soprattutto vere.

L'autore ha mostrato la realtà di 12 famiglie diverse sia per composizione, sia per appartenenza sociale in dodici classici od inediti modi di amarsi, di vivere, d'essere - insieme felici intorno ad un caffè. Così il mese di Gennaio è dedicato alla barista Kedje in attesa di Jasmine nel suo bar a Milano, quello di Febbraio al cavaliere del lavoro Madame Margot de Michelin con la sua discendenza tutta al femminile. Originalissima per la situazione familiare che per l'inquadratura, l'immagine del mese di marzo, dove Antonio ed Enzo sono ripresi nella loro casa a Sorrento, mentre si radono. Il mese d'aprile è dedicato ad una numerosa famiglia svedese dove la mamma è pilota di linea e il "mammo" si occupa del menage familiare.

Il mese di luglio immortalava la famiglia Sartor di Milano in partenza dalla Stazione Centrale per le vacanze; splendido il salutino fatto dalla piccola Sofia comodamente sprofondata nello zainetto portacucchioli del papà e così via per altri racconti altrettanto originali.

Erwitt ha toccato diverse tipologie familiari con particolare attenzione ai mutamenti sostanziali avvenuti nelle famiglie europee e alle implicazioni sui sentimenti delle persone, sui comportamenti e sul loro concreto modo di vivere.



continua ⇨

FOTOGRAFIA : A PROPOSITO DI CALENDARI

A cura di Giuseppe Cecchetti

Con le immagini del calendario e i risultati della ricerca antropologica, è stata anche realizzata un'interessante mostra che è stata aperta fino allo scorso 19 mese di dicembre alla Biennale di Milano; essa prosegue dal 13 gennaio 2000 a Torino presso la Fondazione Italiana della Fotografia (Via Avogadro 4). Del calendario sono state realizzate due versioni, una nel formato verticale 50 x 70 cm, con immagini in bianco e nero formato orizzontale 33 x 50 cm posizionate in basso. Grafica sobria ed elegante stampa di grande qualità; una nel formato pocket 13 x 13,8 cm in verticale con immagini orizzontali 7,5 x 12 cm posizione in basso.

Presentazione in cartoncini separati raccolti in un contenitore 7 x 12 cm raccolti in un contenitore di plastica trasparente tipo CD ROM e distribuiti in omaggio nel mese di dicembre dal quotidiano Repubblica.

N.B. Visto lo straordinario successo ottenuto dal calendario del CRAL (ne sono state distribuite più di mille copie ... a gratis) il Gruppo Click 96 avrebbe intenzione di ripetere la realizzazione.

Chi avesse fotografie valide e interessanti è pregato vivamente di contattare T. Veronelli int. 2219



A TUTTI I SOCI C.R.A.L. 2000

I componenti del settore turismo del CRAL e Degli Operatori Socio Sanitari Del Rhodense per poter programmare al meglio le attività per il prossimo anno 2001, invitano i soci ad esprimere le loro preferenze proponendo le eventuali mete da programmare.

METE PREFERITE

Gita di 1 giorno per il Carnevale	1°	
	2°	
Gita di 1 giorno in Primavera	1°	
	2°	
Gita di 2 giorni a Maggio	1°	
	2°	
Gita di 6 - 7 giorni a Maggio - Giugno	1°	
	2°	
Gita di 6 - 7 giorni a Settembre - Ottobre	1°	
	2°	
Gita di 1 - 2 giorni a Novembre	1°	
	2°	
Mercatini di Natale	1°	
	2°	
Altri Suggerimenti	1°	
	2°	

N.B. si terrà conto delle proposte pervenute entro il 30 Giugno 2000 . c/o :

Rho : Angelo Pastori Emoteca - Tarcisio Veronelli Farmacia

Passirana : Antonio Maiorano Portineria - Antonio Carrannante Officina

P.S. La prima settimana di iscrizione alle gite sarà esclusiva dei soci e loro nucleo familiare, poi sarà aperta anche agli altri dipendenti o esterni.

Data/...../...../ Firma del socio
2000.....

Ringraziamo per la gentile collaborazione con la speranza di poter esaudire le preferenze della maggior parte dei soci.



IL Consiglio Direttivo

CICLISMO : Si riparte
A cura di Antonio Ceriani

A mici lettori, in quest'articolo vi comunicheremo le ultime notizie riguardanti il gruppo ciclistico del nostro CRAL, vi ragguagliamo sull'attività svolta e vi informiamo del prestigioso riconoscimento attribuitoci dalla Federazione Ciclistica Italiana. Siamo nel pieno dell'attività preparatoria: iscrizioni, visite, adesioni. Si è svolta una riunione nella quale si è stilato il programma cicloturistico che andremo a compiere quest'anno; il tutto è stato ampiamente divulgato ad ogni singolo membro e pubblicizzato con volantini affissi nelle apposite bacheche. Per i nuovi e futuri iscritti sono sempre validi i soliti numeri interni per qualsiasi informazione.

L'avvenimento più importante d'inizio stagione non è stato, come sempre capita, la prima uscita in bici, ma un premio alle nostre fatiche datoci dalla F.C.I., che come molti avranno notato, è stato esposto con orgoglio (non capita tutti i giorni che una sezione del CRAL abbia un riconoscimento ufficiale) nelle sale mensa dei nostri ospedali. Partendo da questo premio, prende il via la nostra attività cicloturistica che andremo ad affrontare con sempre maggior entusiasmo.

Se pensiamo che in Lombardia, gli appassionati di ciclismo iscritti in squadre ufficiali sono all'incirca 9000, noi che siamo 20 (iscrizioni mentre sto scrivendo) siamo riusciti a classificarci al sesto posto nella classifica a squadre al campionato Lombardo, possiamo ritenerci ampiamente soddisfatti, gratificati e soprattutto incentivati a proseguire.

Il via alla nostra attività è stato effettuato, ora non ci resta altro da fare che iniziare i preparativi per affrontare i nostri impegni sportivi con un minimo di competenza, tentando di migliorare o almeno di eguagliare i risultati ottenuti la scorsa stagione.

P.S. Chi vorrà un allenamento personalizzato faccia una visita al sito www.powerreserve.com compilando un'apposita scheda, vi sarà spedito il vostro allenamento.

Per inf.2295 VOLPI p o Rho
2482 ROSSETTI P O. Passirana



MTB : Il tuo ritmo d'allenamento

A cura di Dario Venagli

All'inizio di questo anno di attività volevo darvi alcune indicazioni per la vostra preparazione e inoltre comunicarvi l'elenco delle uscite per l'anno 2000.

Ecco alcuni consigli sul vostro ritmo d'allenamento: la frequenza cardiaca è l'indice più usato per definire l'intensità dell'esercizio fisico in termini generali. Ad esempio, per un impegno elevato possiamo considerare una scala tra 170 e i 200 battiti minuto, mentre per un impegno medio si terrà un indice tra i 140 e i 170 battiti minuto; con una frequenza cardiaca tra i 120 e i 140 battiti al minuto l'impegno è da considerare basso; mentre un allenamento con una intensità inferiore al 60% (meno di 110-120 battiti al minuto) dell'intensità massima (180-200 battiti minuto) non è efficace come allenamento.

Nel percorrere tratti di percorso piuttosto brevi con un impegno molto elevato, la frequenza cardiaca può raggiungere anche i livelli superiori ai 200 battiti al minuto. Si parlerà allora di intensità massimale. Con la determinazione di alcuni intervalli di frequenza cardiaca è possibile definire i diversi ritmi di allenamento (fondo lungo e fondo medio) per gestire al meglio le proprie possibilità fisiche, le diverse esercitazioni di preparazioni.

programma gare anno 2000

data 12/03/2000 prima prova campionato cral
data 16/04/2000 seconda prova campionato cral
data 14/05/2000 terza prova campionato cral
data 04/06/2000 quarta prova campionato cral
data 09/07/2000 quinta prova campionato cral
data 06/08/2000 prova da concordare
data 17/09/2000 sesta prova campionato cral
data 15/10/2000 settima prova campionato cral



**PESCA : Pesce Gatto (Aminuridi)
A cura di Armando Rambaldi - ex P.S**

Formato del corpo piuttosto allungato, a sezione tondeggiante nella porzione anteriore, compresso in senso laterale nella parte posteriore.

COLORAZIONE: scura, tendente al nero, sul dorso ; bianco - giallastra sul ventre.

PARTICOLARITA': grossa testa appiattita, con ampia bocca munita di otto lunghi barbigli ; primo raggio della spina dorsale e delle pettorali robusto e acuminato, tale da provocare punture molto dolorose; superficie cutanea priva di squame e viscida ; presenza sul dorso di una piccola pinna adiposa simile a quella dei salmonoidi.

TAGLIA: in Europa supera raramente i 40 centimetri.

HABITAT: sono preferite le piccole raccolte d'acqua stagnante (lanche, fossi, cave) a fondo melmoso; frequenta però anche i canali e i corsi d'acqua a debole corrente.

REGIME ALIMENTARE: tipico predatore, si alimenta soprattutto di pesci e di loro uova, di anfibi e dei loro stati larvali.

CARATTERE: abbastanza socievole nei giovani, poi solitario.

UN BIDONE DEGLI AMERICANI: gli Americani meritano la sincera gratitudine dei pescatori europei per aver fatto loro dono di due splendidi pesci ; la trota iridea e il persico trota. L'America ci ha però rifilato anche notevoli bidoni sotto forma di pinnuti tanto inutili quanto dannosi : il persico sole e il dannatissimo pesce gatto, sorta di diavolo con i baffi specializzato nell'arte di divorare le uova altrui. Dalla fascia di sua provenienza (Stati ad est delle Montagne Rocciose sino al Golfo del Messico), il gatto con le pinne si è rapidamente diffuso agli inizi del secolo nel nostro continente grazie allo zelo di incoscienti importatori, rimasti sconosciuti e quel che è peggio, impuniti. Particolarmente massiccia l'invasione che hanno subito Ucraina e Bielorussia, la zona bassa del Danubio, i Balcani in genere, la Penisola Iberica, la Francia e la Polonia. Ma pure in Italia il regalo ci è stato propinato in porzione sin troppo abbondanti e anche se per fortuna il pesce gatto ha finito per attestarsi solo nella bassa pianura padana con particolare riferimento al Veneto, al Mantovano, all'Emilia Romagna. Recentemente però la sua area di diffusione tende ad allargarsi pericolosamente, tant'è che oggi si ritrova con frequenza nel Garda veronese, dove è approdato in forze risalendo il Mincio. La riproduzione del pesce gatto avviene in maggio- giugno. La femmina depone un notevole, ma ancora imprecisato numero di uova in cumuli, calandole in appositi nidi scavati dal maschio. I genitori non si allontanano dalle uova finché non si schiudono; un tempo che varia da dieci a dodici giorni.

COME SI PESCA: canna robusta, amo del 5, lenza dello 0,20 e piombatura pesante, esche: vermi- sanguisughe- uova di salmone- pezzetti di interiora di pollo.

P.S. Non discuto la dannosità del pesce gatto, ma in tempi non proprio lontani, i contadini del Veneto e dell'Emilia, se non ci fosse stato il pesce gatto, molte sere a tavola avrebbero mangiato solo polenta, per cui è servito a qualcosa anche lui.

Negli ultimi anni la popolazione dei pesci gatti in Italia si è molto rarefatta forse per una malattia o per l'inquinamento, ma soprattutto per la presenza del siluro che ha colonizzato le stesse acque.

BOWLING

A cura di Fava Lucia

Cari Amici del gruppo Bowling, eccoci riuniti per giocare e divertirci insieme per un anno intero. Il giorno 10/02/00, si è tenuta la prima gara del 6° Torneo di Bowling. Il primo vincitore è Rossoni Fiorenzo con 480 birilli. Il secondo classificato con 407 è Maggioni Piero. Forza Piero, concentrati. Il terzo classificato con 391 birilli è Rossoni Junior. Tutto suo padre, gli assomiglia anche nel gioco. La partenza è stata ottima per tutti, continuate così.

Fra le donne al primo posto si è classificata Barocci Fiorella con 415 birilli. Al secondo posto si è classificata Fiola Veronica con 356 birilli. Al terzo posto Maggioni M. Angela con 355 birilli. Segue le orme del padre, dà, forza che lo batti.

La prossima gara sarà il 13/04/00, le iscrizioni si accettano entro l'11/04/00.

Per ulteriori informazioni contattare Fava Lucia Amb. Cardiologia 2329.

Vi aspetto numerosi.

Ciao a tutti



BOWLING CLASSIFICA***Bowling***

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1	BAROCCI FIORELLA	415
2	FIOLA VERONICA	356
3	MAGGIONI M.ANGELA	355
4	DONDONI LAURA	332
5	BERGANTIN ROSY	313
6	MAMOLA ROSANNA	303
7	TRIFIRO' MIMMA	272
8	D'AGOSTINO MATTIA	220
8	MASTRODOMENICO	220
9	NINO LENA	215
10	GIANGRANDE MARIA	197
1	ROSSONI FIORENZO	480
2	MAGGIONI PIERO	407
3	ROSSONI JUNIOR	391
4	RISCHIO PIETRO	382
5	MONTORFANO GIORGIO	380
6	FERRARI E.	376
7	BUTTI RICCARDO	365
8	MASCIA SALVATORE	357
9	PEROTTA GIANNI	321
10	FAUCI PIETRO	227



BRIDGE

A cura di Maurizio Cogno

Come aperture convenzionali, dopo **DUE FIORI (DUE FIORI "C.R.O.D.O".)** troviamo per la successione del valore dei semi **DUE QUADRI**.

Questa apertura convenzionale aveva trovato uno spazio licitativo tanto efficace da rientrare anche negli schemi licitativi del sistema naturale.

Inoltre la varietà di punteggi, di distribuzione e di colori che caratterizza l'apertura di **DUE QUADRI**, ha portato al termine di **DUE QUADRI "MULTICOLOR"**.

Si apre di **2 Quadri** con:

- * **Monocolore debole:** Colore nobile (Cuori o Picche) almeno sesto e 7 - 11 P.O. (Sotto-apertura).
- * **Monocolore forte:** Colore di quadri ben capeggiato, preferibilmente sesto e 21 o più P.O. (Apertura naturale).
- * **Bicolore forte:** Colore di quadri più lungo del secondo colore che viene nominato al secondo giro (Apertura naturale).
- * **Tricolore forte:** tre colori ben capeggiati e 17 - 24 P.O.
- * **Bilanciata forte:** quattro colori ma 25 e più P.O.

Si risponde:

- * **2 Cuori** = risposta negativa per giocare nel colore dell'apertore. L'apertore al secondo giro con la monocolore debole di cuori passerà, con la monocolore debole di picche chiuderà a due picche.
- * **2 Senza** = risposta positiva e interrogativa.
- * **2 Picche** = risposta negativa a picche e invitante a cuori.
- * **3 Fiori** = risposta negativa nel colore di fiori.
- * **3 Quadri** = risposta negativa nel colore di quadri.
- * **3 Cuori** = risposta negativa a cuori, invitante a picche.
- * **3 Senza** = richiesta come la Blackwoll per il numero degli assi.
- * **4 Fiori** = nessuna perdente nel colore nominato e buon appoggio di entrambi i nobili.
- * **4 Quadri** = nessuna perdente nel colore nominato e buon appoggio di entrambi i nobili.
- * **4 Cuori** = disponibilità a giocare la manche in uno dei colori nobili.
- * **4 Picche** = preferenza per le picche anche se il seme dell'apertore è cuori.

La risposta di **2 Senza Atout (2 S.A.)** è interrogativa sulla distribuzione e forza della mano dell'apertore che dichiara al secondo giro:

- * **3 Fiori** = monocolore di cuori della forza massima.
- * **3 Quadri** = monocolore di picche della forza massima.
- * **3 Cuori** = monocolore di cuori della forza minima.
- * **3 Picche** = monocolore di picche della forza minima.
- * **4 Fiori** = Tricolore forte con distribuzione 4-4-4-1 e 17 - 24 P.O. il

continua ⇔

BRIDGE

A cura di Maurizio Cugno

primo gradino = 17 - 18 P.O.

secondo gradino = 19 - 20 P.O.

Se non ancora soddisfatto il compagno dell'apertore dichiara una seconda volta il colore del singolo del compagno chiede i controlli con risposta sempre a gradino.

Risulta evidente la difficoltà di memorizzare la parte finale dello schema licitativo proposto per cui viene concesso tutto il tempo necessario per impararla e verificarla.

Cari saluti.



SOLUZIONE ABC DEL COMPUTER**SOLUZIONE**

Antivirus

Bitmap

Central Processing Unit

Disco fisso

Esportazione

Floppy disk

Gates

Hardware

Internet

Java

Kibbyte

Link

Masterizzatore

Net scape

Outlook

Personal

Quick Time

Refresh

Software

Tastiera

Unità

Virus

Windows

Yahoo

Zip

CONVENZIONI ANNO 2000

A cura di Antonio Maiorano Portineria di Passirana tel. 2490

L'ARTE DI DANIELA di DANIELA GESUALDO Parrucchiera per signora

FOSSE ARDEATINE, 2 RHO TEL: 02-9314305. TAGLIO, TINTA, RIFLESSANTE, COLPI DI SOLE E PERMANENTE SOLO MARTEDI, MERCOLEDI E GIOVEDI. **AFFILIATA VIRGOLA CON SERVIZI TECNICI ALTERNATIVI ESCLUSIVI**

SCONTO 10% ESCLUSO IL PERIODO DI PROMOZIONE IN ATTO.

HOTEL MARE BLU di Nardi Domenico

VIA FRANCIA N°1 cap.64025 PINETO (TE) TEL. 085-9493396 / 085-9490545
SCONTO 8-10% SOGGIORNI MARINI

GINA LEBOLE S.r.l. Abbigliamento

VIA CASTROVILLARI N°25 MILANO TEL.02- 48910773
PREZZI DI PRODUZIONE

VISA DIFFUSIONE MODA

Via DELLA LIBERAZIONE N°16 MILANO TEL.02- 67071634

PREZZI ALL'INGROSSO ABBIGLIAMENTO UOMO DONNA BAMBINO (INGRESSO RISERVATO AI SOCI)

GRUPPO DI MOBILIERI Coordinatore Sig. Gaetano De Mitri

VIA G. GALILEI,45 SEREGNO (MI) Tel. 0362-221469 MOBILI D'ARREDAMENTO (OLTRE 20.000 mq D'ESPOSIZIONI)

TUTTE LE MIGLIORI MARCHE DAL LIVELLO MEDIO AL LIVELLO MASSIMO

SCONTO DAL 17% AL 32% TRASPORTO, MONTAGGIO E CONSULENZA GRATUITA.

OTTICA FOTO RECORD di PAOLA RABOLINI

VIA MADONNA,49 RHO (MI) Tel. 02-9309572 . SVILUPPO E STAMPA, OCCHIALI SOLE E VISTA, LENTI A CONTATTO E LIQUIDI . SCONTO 20% FOTO, 20% SOLE, 35% VISTA, 20% LAC TRADIZIONALI, 10% LAC USA E GETTA

GLI ARTICOLI IN PROMOZIONE NON SONO SOGGETTI AD ULTERIRE SCONTO

FOTO - LAB SNC PRATELLI 2

VIA MATTEOTTI, 78 RHO (MI) Tel. 02-93502976 . STAMPA COLORE, RISTAMPA COLORE, SVILUPPO DIAP. ED INGRAND. DA NEGATIVO . STAMPA COLORE Sconto15% + RULLO OMAGGIO, SENZA RULLO OMAGGIO Sconto 25% RISTAMPA COLORE 20%, SVIL. DIA 36 POSE 20% INGR. DA NEG SU CARTA KODAK 30% .

LE MARMOTTE AGENZIA DI VIAGGI

VIA MARCONI, 20 RHO (MI) Tel. 02-93162093. PRENOTAZIONE SU I CATALOGHI MARE ESTERO SC .5%, PRENOTAZIONE SU I CATALOGHI MARE ITALIA DI QUALSIASI OPERATORE 3%. FINANZIAMENTO TASSO ZERO FINO AD UN IMPORTO DI £.2.500.000 PER PERSONA . SUL NOSTRO PRODOTTO PARTENZE GARANTITE NON E' APPLICABILE ALCUNO SCONTO. BIGLIET SIA AEREA, FERROV. CHE MARITTIMA nessuna spesa di prenotazione.

continua

CONVENZIONI ANNO 2000

A cura di Antonio Maiorano Portineria di Passirana tel. 2490

AVAMPOSTI SRL AGENZIA DI VIAGGI BARBARA GUALANDRIS**(DIR. TECNICO)**

VIA BONO, 20/A BERGAMO Tel. 035-233439 PROGRAMMAZIONE VIAGGI PER INDIVIDUALI A TARIFFA DI GRUPPO (SARDEGNA-SICILIA-PUGLIA) 3% SU PREZZI DI GRUPPO (IN MEDIA SCONTATI GIA' DEL 20%, 30% RISPETTO AI CATALOGHI UFFICIALI) + ABBUONO QUOTA ISCRIZIONE.

ZANI VIAGGI SRL di EVARISTO ZANI

FORO BONAPARTE, 76 20121 MILANO Tel. 02-867131 BIGLIETTERIA AEREA INTERNAZIONALE -3%

VIAGGI DA CATALOGO E PROGRAMMAZIONE ZANI -10% + ABBUONO QUOTA ISCRIZIONE VIAGGI DA CATALOGO VARI TUOR OPERATOR -5% , BIGLIETTERIA MARITTIMA NESSUNA SPESA DI PRENOTAZIONE. CIRCUITO VIAGGI "LAST MINUTE".

AGENZIA MAECI ASSICURAZIONI di DOMENICO**FAZIO**

VIA GORIZIA, 72/B LEGNANO (MI) Tel. 0331-593196. COPERTURE ASSICURATIVE "TUTTI RAMI"

SCONTO RCA -10% ALTRI RAMI -15%

ISTITUTO OTTICO SAS di ERNESTO ROVEDA & C.

VIA MADONNA, 110 < Galleria Europa > RHO (MI) Tel. 02-9306425. SCONTO 25% SU LENTI OFTALMICHE E MONTATURE VISTA, LENTI A CONTATTO, OCCHIALI DA SOLE-VISTA, LIQUIDI PER LENTI A CONTATTO. 20% SU ACCESSORI OTTICA, OCCHIALI DA SOLE, 10% SU LENTI A CONTATTO USA E GETTA. ESCLUSI DA SCONTI ARTICOLI IN PROMOZIONE, LE RIPARAZIONI E PRESTAZIONI PROFESSIONALI.

ASTRID VIAGGI di CRISTIANO DE FINIS

VIA RE UMBERTO I, 49 LAINATE (MI) Tel. 02-93796024

SCONTO 5% SU TUTTI I PACCHETTI TURISTICI.

DISPONIBILITA' A CONSEGNARE I DOCUMENTI DI VIAGGIO PRESSO DI VOL.

VANITY SNC di FRANCA ADDATO E CRISTIAN PREVIATO

CORSO EUROPA, 217 RHO (MI) Tel. 02-9302670

PARRUCCHIERE SCONTO 20% PIEGHE, TAGLIO, COLORE, CONTRASTI E PERMANENTE LO SCONTO E' VALIDO NEI SEGUENTI GIORNI: MARTEDI, MERCOLEDI E GIOVEDI

LA BOTTEGA DELL'ARTIGIANO di CRISTIANO GIUDICI

TAPPEZZIERE IN STOFFA (ARREDAMENTI DA INTERNI), PREVENTIVO GRATUITO IN LOCO VIA VILLORESI, 15 BARBARIANA DI LAINATE (MI) Tel. 02-9325509. SCONTO 10% SU DIVANI ARTIGIANALI SU MISURA, TENDAGGI PER INTERNI ED ESTERNI E RETI E MATERASSI IN LATTICE O A MOLLE

continua ⇨

CONVENZIONI ANNO 2000

A cura di Antonio Maiorano Portineria di Passirana tel. 2490

KEEP 3 SRL di PAOLO COLOMBI DETTAGLIO ABBIGLIAMENTO

VIA DON SIOLI, 2/E MAZZO DI RHO (MI) Tel. 02-93903957

SCONTO 30% SU TUTTO L'ABBIGLIAMENTO CLASSICO, CASUAL, SPORTIVO, UOMO E DONNA.
IL SUDETTO SCONTO NON E' CUMULABILE CON GLI SCONTI GIA' PRATICATI DURANTE I SALDI
E LE VENDITE PROMOZIONALI

AGENZIA RAS - RHO di SOMMARUGA SRL

VIA DE AMICIS, 24 RHO (MI) Tel. 02-93330.1

SCONTO : DA DEFINIRE SU COPERTURE ASSICURATIVE (TUTTI RAMI)

CICLI BIANCHI LUCIANO biciclette da corsa e viaggio

VIA CADORNA 59 RHO (MI) Tel. 0337- 325450

SCONTO SU BICICLETTE DAL 7% AL 15% , ABBIGLIAMENTO 15%, ACCESSORI DAL
5% AL 10%

GROS MARKET LOMBARDINI SPA ALIMENTARI

VIA SEMPIONE , 247 PERO (MI) INGRESSO RISERVATO AI SOCI