

Il Giornalino

Triemestrade del Cral, azienda USSL 33 - Rho -
Dicembre 1997 - Numero 16



Il Giornalino

RISERVATO AI SOCI CLRAL USSL 33 - RHO

Numero 16

Dicembre 1997

Sommario

In questo numero:

- 2 Gli auguri del Direttivo
- 3 Organigramma CRAL
- 4 Passeggiando per Praga
- 6 Il Volontariato: una realtà sociale
- 7 Il mito (tra sogno e realtà)
- 8 Quel gioiello nel cassonetto
- 10 Regalatevi un videogioco per le feste di fine anno
- 12 L'Astrologia
- 16 Grande festa del nostro CRAL

LE RUBRICHE

- 17 INTERNET
- 21 COMPAGNI DI VIAGGIO
- 22 MUSICA
- 24 BONSAI
- 25 CUCINA

ATTIVITA' DEI GRUPPI

- 27 SPETTACOLI
- 30 LA PAGINA DEL BRIDGE
- 32 CLICK '96
- 33 CALCIO
- 34 MONTAGNA
- 35 BOWLING
- 38 CICLISMO
- 42 PESCA
- 44 PALLAVOLO

- 45 BARZELLETTE
- 46 CRUCIVERBA

Scrivere questo giornale è costata fatica, dopo averlo letto passalo ad un amico

*Auguri
Auguri*

Stampato in proprio

LA REDAZIONE

DIRETTORE: ANGELO PASTORI

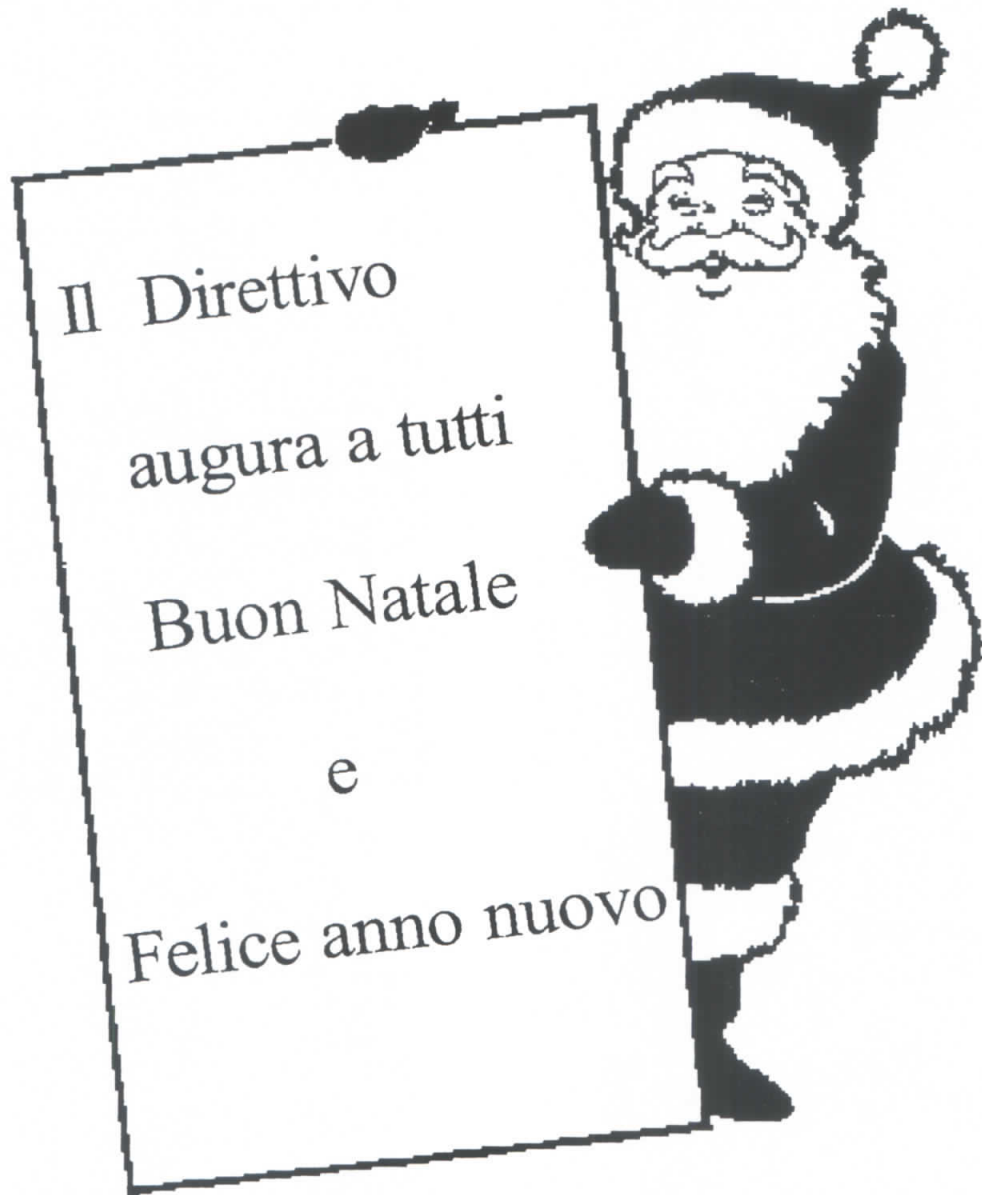
ACQUISIZIONE FOTO: STEFANO TOFFANO

COMPOSIZIONE: MARINELLA SCARAZZINI

BATTITURA TESTI: LUCIANO ROSSETTI

CORRETTORE DI BOZZE: LAURA DONDONI

STAMPA: ADRIANO BERTOLA - NUNZIA CATANIA - ANSELMO MARTINI



Organismi CRAL USSL 33 Rho

CONSIGLIO DIRETTIVO

PASTORI ANGELO	Presidente	Emoteca	tel. 2325
PALEARI CARLO	Vice Presidente	Convenzioni	tel. 2356
PANZITTA ANTONIO	Segretario	Affari Generali	tel. 2439
CARANNANTE ANTONIO		Officina Passirana	tel. 2489
MARINO RITA		Distretto di Lainate	tel. 9371983
PARENTE NICOLA		Ufficio Personale	tel. 2566
PIROLA ROBERTO		Accettazione	tel. 2296
VERONELLI TARCISIO		Farmacia	tel. 2275

COLLEGIO DEI REVISORI

CANE' CLAUDIA	Presidente	Ragioneria	tel. 2431
AIRAGHI FRANCA		Ufficio Personale	tel. 2566
ALBERGUCCI FRANCA		Ufficio Personale	tel. 2567
LEVI LUDOVICA		Ragioneria	tel. 2435
SCHIEPPATI CESARINA		Accettazione	tel. 2357

DELEGATI DI SETTORE

SETTORE 1: SPETTACOLO E TURISMO	Panzitta-Pirola-Marino-Carannante
SETTORE 2: SPORT	Paleari- Pastori- Carannante
SETTORE 3: CULTURA E INFORMAZIONE	Parente-Pastori-Veronelli

Passeggiando per Praga

Stefania Potenza

NOTIZIE GENERALI

Praga, la famosa Città d'oro capitale della Repubblica Ceca, è situata su sette colli ed è attraversata dalla Moldava.

Il clima è continentale, più freddo di quello dell'Italia del Nord. I mesi migliori per visitare la città sono Maggio, Giugno e Settembre.

La lingua ufficiale è il ceco, anche se sono diffusi il tedesco e l'inglese.

Per entrare nel paese è necessario il passaporto e la valuta locale, la Corona Ceca, è pari a circa £ 55. Sono accettate tutte le principali carte di credito.

I prodotti tipici dell'artigianato locale sono il cristallo di Boemia, i giocattoli in legno, le marionette e la bigiotteria.

La birra, ottima, è l'orgoglio nazionale.

All'interno di Praga muoversi è facile: il centro, non molto grande, si può girare a piedi e la metropolitana, conveniente ed efficiente, è aperta fino a mezzanotte.

E' anche possibile fare delle gite in battello sulla Moldava.

ITINERARIO

Passeggiando per Praga non è stato difficile crearmi un itinerario, infatti la città è suddivisa in cinque quartieri storici ricchi di monumenti di importanza mondiale.

Arrivata nel quartiere di STARE MESTO (Città Vecchia), che ha il suo centro nell'antica piazza dove si affacciano il Vecchio Municipio e la famosa chiesa di Tyn, mi sono subito sentita circondata da un'atmosfera fiabesca.

Il Municipio è caratteristico per la massiccia torre coronata da pinnacoli e per il celebre orologio astronomico ancora oggi funzionante. (Attenzione però a non guardare troppo in alto perchè si rischia di dimenticarsi delle tasche in basso. Capito?!).

La Chiesa di Tyn è un gioiello gotico, con la sua facciata stretta tra due torri fiorite di guglie. L'interno è ricco di arredi e altari gotici e barocchi.

Non meno interessante è il quartiere di JOSEFOV (Quartiere Ebraico) famoso per essere il ghetto di Praga, zona di insediamento ebraico fin dal Medioevo. E' questo un luogo di toccante suggestione che evoca grandezze e miserie dell'ebraismo europeo. Qua mi sono dedicata alla visita del Museo Ebraico, il più ricco museo di oggetti di culto, tessuti, costumi e documenti di vita ebraica e della Sinagoga Pinkas, che si trova di fianco al silenzioso Cimitero, sui quali muri sono scritti i nomi delle vittime ebraiche della Boemia (77.297).

Famosissimo è anche il Ponte Carlo che, con i suoi 516 m. posto su 16 piloni e decorato da 30 maestose statue, collega le due parti della città. Su questo ponte ho assistito a numerosi e divertenti spettacoli di artisti della strada ed è possibile acquistare oggetti d'artigianato locale o farsi fare un ritratto.

Il quartiere di NOVE MESTO (Città Nuova) si anima all'interno della lunga e larga Piazza Venceslao che sbocca in salita con un monumento equestre di fronte

Passeggiando per Praga

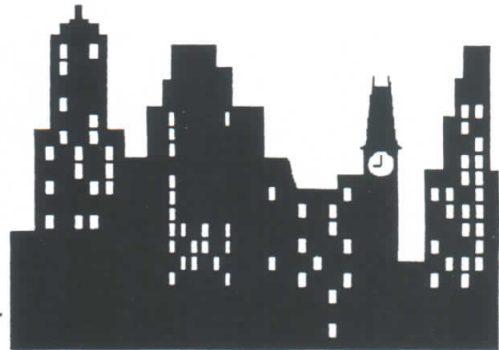
al Museo Nazionale. Questo è lo spazio più vivace e animato di Praga, centro di vita quotidiana e di avvenimenti storici, tra negozi, ristoranti, caffè e alberghi. E' qua che si ritrovano i numerosi turisti attirati dalla sua originale forma e grandezza.

Il quartiere di HRADCANYE è ricco di importanti monumenti storici. Il più importante è il Hrad, grandioso castello che rappresenta la storia della Boemia. Strutture difensive, chiese e cappelle, case e palazzi offrono il più variato panorama stilistico, dal romanico al gotico, dal Rinascimento al barocco e rococò. La sua struttura si articola attorno a tre cortili: il terzo è, in realtà, un'articolata piazza dominata dalla cattedrale gotica di San Vito. Al suo interno sono conservate numerose opere d'arte, tra le quali anche la corona, il globo e lo scettro dei reali di Boemia. Su questa piazza si affaccia il Palazzo Reale.

E se davvero vogliamo entrare a far parte di un mondo fantastico, non si può non andare nel celebre Vicolo d'Oro, una viuzza ricca di piccole casette variopinte un tempo abitate da artigiani orafi, divenuta nella fantasia popolare il regno dell'alchimia e della magia.

Non mi resta che parlare del quartiere di MALA STRANA (Città Piccola) che si apre attorno alla sua bellissima Piazza barocca. In questo quartiere piazze e piazzette conservano intatto un prezioso patrimonio di case, palazzi, chiese e giardini. La piazza, con al centro la Colonna della Peste, è dominata dalla chiesa di San Nicola, capolavoro del barocco praghese.

.....BUON VIAGGIO



Il Volontariato: una realtà sociale

D'Agostino Mattia - Radiologia

L volontariato è un particolare modo di sentire e di vivere i rapporti umani.

Il fatto che essi siano così numerosi dimostra che ci si trova di fronte ad una esperienza che nasce dal profondo della natura umana e che va incontro ad alcuni dei nostri bisogni fondamentali, quali il bisogno di solidarizzare, di comunicare, di sentirsi e far sentire agli altri che non si è soli, e che si può contare su qualcuno in questa esistenza disseminata di gioia ma anche di lacrime e paura, siano esse palesi o occulte.

Spesso il malato che è provato dalla sofferenza (perché la malattia è solo una delle numerose fonti della sofferenza) non attende qualche cosa ma qualcuno, non vuole una prestazione ma una presenza, non mani che facciano ma mani da stringere e che stringano le sue.

Il volontariato è innanzitutto una persona umana, una persona che sa "vedere" gli altri, sa alzare gli occhi, (spesso fissi ossessivamente su di sé) e posarli sugli altri, in particolare su chi non chiama e non attende nessuno perché non ha nessuno da chiamare o da attendere. Di conseguenza non può neanche dire: "Io sono solo", perché nessuno sente, e ciò che sei o non sei non interessa a nessuno.

La sofferenza più dolorosa è quella non detta.

"Dire" una gioia vuol dire raddoppiarla, un dolore dimezzarlo.

Di una persona si dice che è umana quando sa vedere l'umano negli altri.

Le caratteristiche di chi si dedica al volontariato sono la spontaneità, la disponibilità e il disinteresse; la dote indispensabile è la ricchezza di umanità.



Il mito (tra sogno e realtà)

Laura Dondoni - Squadra di supporto

Quando uscirà questo mio articolo sul nostro giornalino si saranno placati, o perlomeno sopiti, gli echi riguardanti la morte di Lady D. e di Madre Teresa di Calcutta, la prima "sfortunata" protagonista del jet-set internazionale, la seconda una vita intera dedicata ai poveri, agli ammalati e ai diseredati (e per questo diventata simbolo di altissimo impegno umanitario anche per i non credenti); come si può vedere due figure diverse tra loro ma unite da un eguale destino e cioè quello di entrare (nell'immediato futuro) nella dimensione del "Mito" o perlomeno del "Simbolismo" nell'immaginario collettivo.

Ma cosa vuol dire "Mito"?

Significa essere il contenitore ideale di tutta una serie di problematiche, aspirazioni, sogni; esso è come parte della nostra realtà quotidiana che si cristallizza nell'assoluto. Il meccanismo che alimenta il mito non è la competizione, perché il mito ne è troppo distante. Si tratta allora di una specie di "identificazione" con una entità superiore di cui si ha bisogno, magari a livello inconscio, come di una favola per adulti che trascende la logica terrena.

Certo, il personaggio mitico si identifica con un'ideale che i tempi propongono: quelli di oggi sono la ricchezza, la bellezza, il potere, la gioventù. Per questo (come ho differenziato all'inizio) Madre Teresa di Calcutta è un "simbolo" ma non un mito, perché i tempi in cui oggi viviamo non consentono di identificarsi con ideali di sacrificio personale e di povertà (come è stata, invece, improntata tutta la vita di Madre Teresa).

Come si può vedere, ci troviamo di fronte a due donne che hanno lasciato tracce indelebili della loro personalità, divenute icone dell'immaginario femminile (ma non solo) e, forse, perché non più viventi, hanno acquistato la dimensione del mito.

E come si diventa, appunto, miti?

Con la morte precoce, perché la gente mitizza coloro che pagano con la vita facendoli diventare, a seconda dei casi e in modo più o meno consapevole, un mito o un simbolo della nostra epoca, da seguire, ammirare o addirittura venerare.

Questa dissertazione mi porta ad una mia personale convinzione e cioè che nella psicologia del profondo di ogni individuo c'è sempre il tentativo di trovare un senso, un'unità e un finalismo nei più diversi e disperati fenomeni dello psichismo calato nel reale.

E c'è anche una morale.

Alla morale del giudizio si sostituisce la morale della comprensione.

"Io devo capire" invece che giudicare.

Così tutto si riconduce all'imperativo etico del "non giudicare"



Nella psicologia del profondo di ogni individuo c'è sempre il tentativo di trovare un senso, un'unità e un finalismo nei più diversi e disperati fenomeni dello psichismo calato nel reale.

Quel gioiello nel cassonetto

Tony Paladini - Officina di Rho

Avere in mano un gioiello, carezzarlo, ammirarne i colori e la bellezza, costruirci sopra sogni audaci e desideri antichi e poi vederlo scomparire nel cassonetto della spazzatura.

L'Italia si è staccata dai televisori con questo stato d'animo.

Un "nooo" straziante s'è levato da milioni di bocche quando la leggenda ancor fresca di Schumi, il miglior pilota del mondo, è andata a infilarsi con la sua Ferrari nel ricettacolo di un gesto folle, disperato, forse istintivo, ma scorretto. E là, su quella curva, il capolavoro della rossa e del suo eroe è precipitato nella miseria. No, non piangiamo sulla sconfitta, sul mondiale sfuggito, sull'eternità dell'attesa che si allunga; queste sarebbero sane lacrime di sport. Rinneghiamo la macchina di quello Schumacher ingenuo e stravolto che tenta di far fuori Villeneuve mentre questi lo sta sorpassando con una manovra impeccabile, coraggiosa ma non temeraria. Scena offensiva per una sfida fantasiosa e avvincente che avrebbe conservato la sua nobiltà quale che fosse stato il suo verdetto.

L'esemplare partenza del ferrarista, il Villeneuve smarrito che con l'aiuto del compagno Frentzen ritrova le tracce del grande nemico, le soste ai box perfette, quei due guerrieri che irrompono nella verità auspicata di una sfida senza testimoni, senza rivali. Bella, tutta da godere. E Schumi, pur impegnatissimo, aveva l'aria di un gattone che annusa la vittima, certo della zampata risolutiva.

Si direbbe che persino le macchine avevano rispetto per questo spietato duello tra uomini. Tra alti e bassi, secondo più, secondo meno, marciavano sugli stessi ritmi. Al di là della perfezione dei mezzi, sarebbe stato il campione a trionfare. Ma certo, avanzando questo auspicio, noi pensavamo a Schumi, al gentile ragazzo di ghiaccio, al Michael che aveva messo anima e talento, "tanto". Se prevale l'uomo, insomma, vince Schumacher.

Ne eravamo certi. E invece, in quella curva infame, il teorema si è capovolto. L'uomo Schumi è naufragato in un attimo di pensoso smarrimento, mentre Villeneuve, il figlio irricognoscibile dell'adorato Gilles, emergeva in una dimensione di un uomo che sa combattere e di campione che sa vincere contro un'avversario più forte, contro gli umori popolari che avvolgevano Schumacher e la sua Ferrari. Confesso di essere tra quella moltitudine di italiani che hanno auspicato di veder spegnersi sulla pista, negli ultimi giri, la Williams di Villeneuve ferita da Schumacher. Sarebbe stato per la Ferrari, dopo 18 anni, un titolo mondiale da nascondere. Invece noi siamo convinti che Maranello meriti un trionfo limpido e totale nonché schiacciante, per il grande lavoro che è stato fatto nella rincorsa ai vertici assoluti. Per questo preferiamo ancora aspettare il gran giorno, ormai vicinissimo, in cui la passione per la Ferrari incontrerà la sua felicità.

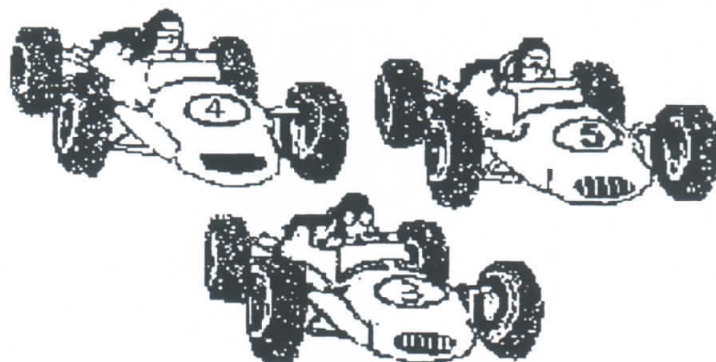
Quanto a Schumacher i fatti parlano.

Mi disgustano certi balzi dall'adulazione al linciaggio, ma questo è il mondo della Formula 1, però quel gesto ingenuo e forse, ripeto istintivo, reclama scuse solenni

Quel gioiello nel cassonetto

e pubblico pentimento.

Il prossimo 1998, il grande Commendatore, l'ingegner Enzo Ferrari, avrebbe festeggiato i suoi 100 anni; non ci sarebbe miglior regalo per lui che riportare in casa Ferrari, dopo 19 anni, il titolo più ambito nelle corse automobilistiche; se lo merita davvero.



Regalatevi un videogioco per le feste di fine anno

Luciano Rossetti - Pronto Soccorso

Dama 3D. Grazie a Dama 3D sarà finalmente possibile giocare a questo antico e divertente gioco sul vostro computer; Dama 3D, si contraddistingue per la sua grafica tridimensionale e per l'accurato aspetto grafico con cui è stato realizzato. Si può scegliere di giocare contro un avversario umano, o sfidare il computer stesso. Scegliendo quest'ultima opzione vi troverete di fronte a un abilissimo giocatore in quanto il programma è provvisto di un apposito motore di intelligenza artificiale che permette di scegliere il livello di abilità del nostro avversario, in modo da assicurarvi appassionanti sfide. All'inizio di ogni sfida è prevista la possibilità di scegliere il tipo di scacchiera e pedine da utilizzare. Oltre alle classiche pedine, si può giocare con pedine a forma di simpatici alieni, di divertenti formiche, e di fantascientifici robot, nonché di velocissimi aerei, con la possibilità di animazione quando si realizzano i damoni. Tra le funzionalità offerte dal gioco spicca la possibilità di salvare e caricare le partite realizzate.

Il gioco gira sotto DOS, è distribuito dalla FINSON su CDROM, e richiede una configurazione minima, CPU 386, 1Mb di ram, scheda VGA, scheda audio. Il costo è di lire 50.000.

Briscola. E' un sorprendente programma realizzato per poter sfidare il computer, è di facile utilizzo, anche per chi non ha nessuna nozione di informatica. La grafica è divertente e ottimamente realizzata e il pratico uso del mouse rendono questo programma di facile utilizzo. Questo gioco offre la possibilità di scegliere fra diversi mazzi di carte da gioco, dalle pittoresche napoletane alle classiche lombarde. Inoltre se si possiede una scheda Sound Blaster, o una compatibile al 100% è possibile ascoltare gradevoli musiche di sottofondo che allietano le partite.

E' un simpatico e utile passatempo per giocatori esperti, ma può essere anche uno strumento di apprendimento per coloro che desiderano imparare a giocare a briscola.

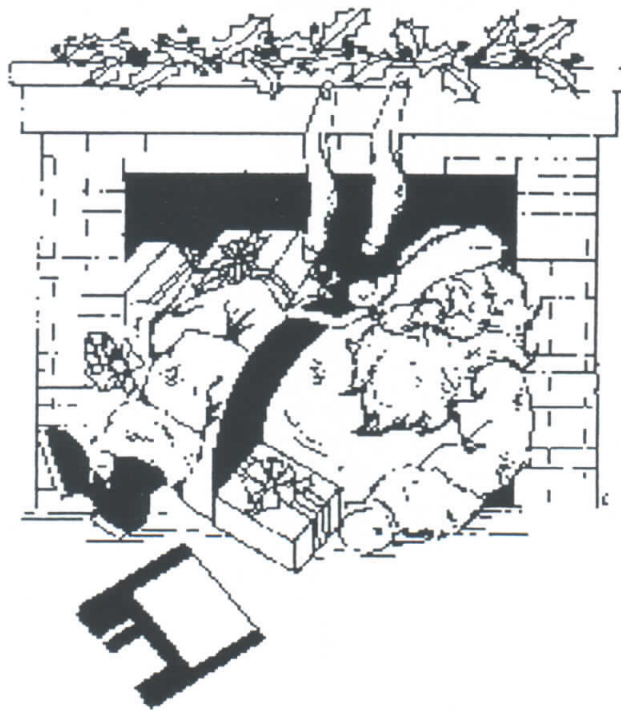
Distribuito dalla FISION, su CDROM gira sotto DOS, richiede una configurazione minima, CPU 286 1Mb di RAM, scheda VGA, scheda audio. Il costo è di lire 40.000 circa

Tombolata. Organizzare una tombolata significa cercare cartelle, tabelloni, e numeri in chissà quale vecchio scatolone, con la possibilità di rinunciare ancora prima di mettersi a giocare. Ora con Tombolata il problema è risolto. Il programma è un completo creatore e gestore di una tombola; attraverso facili ed intuitive opzioni il giocatore può preparare automaticamente le cartelle e stamparle (se si possiede una stampante) potendo segnare i numeri estratti con

Regalatevi un videogioco per le feste di fine anno

una semplice matita o penna; può effettuare l'estrazione dei numeri (in maniera del tutto casuale) che appariranno sullo schermo del computer in forma chiara e comprensibile, ricercare i numeri già usciti, verificare in maniera automatica le combinazioni vincenti. Ambo, Terno, Cinquina e Tombola, assegnare i premi ed infine tenere la classifica dei vincitori. Un programma adatto a grandi e piccini, alle famiglie, e valido in mille altre occasioni, oltre che alle tradizionali feste di fine anno. Gira sotto Windows, con una CPU 486 4Mb di RAM scheda SVGA e scheda audio. Buon divertimento.

Need for speed Si tratta di un appassionante gioco per chi ama la velocità e vi permette di guidare un'ampia varietà di automobili. La scelta della vettura da utilizzare è influenzata dallo stile di guida personale. Se non volete mai togliere un dito dall'acceleratore probabilmente vi troverete meglio con una Toyota Supra piuttosto che con una qualsiasi altra vettura. Non c'è dubbio che una vettura veloce richiede una maggiore attenzione in percorsi con molte curve. Per questo gioco è consigliato un Pentium 133, scheda SVGA, Scheda sonora Saund Blaster o compatibile 100% 8 MB di RAM e uno spazio libero su Hard Disk di circa 10 megabyte.



L'Astrologia

Filomena Talarico (Filly) - Ufficio Economato

Negli ultimi anni è stato registrato un rinnovato interesse per l'Astrologia, il che ha suscitato l'interesse di molte persone, compreso me, di ogni età e ceto sociale per studiare con interesse e serietà quest'antica scienza. Alcuni, per il loro interessamento economico; altri invece, si sono avvicinati ad essa direttamente, riconoscendo il fatto che essa fornisce il metodo per predire le azioni e individuare tratti caratteriali dell'uomo.

L'Astrologia è uno strumento che ci aiuta ad interpretarli.

In determinate circostanze nessuno reagisce esattamente allo stesso modo. Due persone nate nel medesimo istante e posto, con identici oroscopi, non reagiranno mai in modo uguale alle circostanze della vita. Il loro assetto genetico e le condizioni ambientali sono diverse e ciò influisce molto sui responsi. Tuttavia, la ricerca ha dimostrato che alcune persone con identico o quasi momento di nascita, hanno esperienze simili, se non identiche, durante la vita.

L'Astrologia può essere paragonata ad un enorme mosaico con diversi pezzi apparentemente dissociati che gradualmente, attraverso uno studio successivo, si incastrano formando una struttura comprensibile.

Il carattere è stabilito sin dalla nascita, il segno zodiacale sotto cui si nasce determina le caratteristiche immutabili della personalità. Durante la vita, comunque, ogni individuo

esercita continuamente una scelta per "ricostruire" se stesso a partire dai tratti avuti alla nascita. Questo per spiegare come le persone differiscono radicalmente dai computers; risulta infatti impossibile interpretare rigidamente la vita di qualcuno.

Con questo articolo ho voluto solo accennarvi l'argomento anche perchè le cose da scrivere sarebbero veramente tante; nel prossimo articolo ci inoltreremo di più sull'argomento segni e pianeti.

Suggerimenti yoga

Ogni uomo desidera la propria felicità. Ma non si è felici rendendo infelici gli altri. Diventeremo felici imparando a donare la felicità: con gli occhi, col cuore, con un pensiero d'amore.

L'Oroscopo di Filly

DICEMBRE 97

ARIETE

Si chiude un anno faticoso e a tratti folle per le tante contraddizioni e gli avvenimenti inprevisti. Eppure si può parlare di un anno positivo, che vi ha reso più maturi.

L'azione pressante di Saturno continua, ma nel prossimo anno vi lascerà liberi per qualche mese dai suoi sguardi severi e da quella insicurezza che adesso sapete accettare meglio. Intanto non abbiate paura di guardare negli occhi la persona che vi ha preso il cuore.

Entusiasmo nel matrimonio che promette dolcissime novità, nascite, progetti inconcepibili solo un mese fa. Se siete soli, guardatevi intorno, in mezzo a tanta gente nuova e divertente, troverete un'emozione che non vi lascerà tanto facilmente. Felice anno nuovo!

TORO

Finisce un anno particolarmente faticoso, che vi ha messo continuamente alla prova. Giove ha causato ritardi nel settore professionale, situazioni legali complicate che ancora non trovano soluzioni soddisfacenti. Ma queste difficoltà vi hanno reso più forti. La vostra ansia perenne di sicurezza materiale adesso è affiancata dalla capacità di affrontare le situazioni difficili. L'anno prossimo le cose saranno diverse...

Intanto i transiti dei pianeti rapidi in Capricorno possono restituire una corrente di comunicativa e disponibilità nei rapporti coniugali e nelle storie d'amore che hanno basi solide. L'importante è avere più fiducia nel futuro, che chiarirà anche le situazioni ambigue; date meno importanza alle cose materiali. Flirt di Capodanno. Auguri

GEMELLI

L'anno si chiude con splendidi influssi che non lasciano dubbi su una possibile felicità che vi riempirà di nuovo il cuore. Non è facile per voi restare per lungo tempo fermi e costretti a fronteggiare le stesse situazioni. E' proprio quello che vi è successo spesso nel corso di questo complicato '97. In Dicembre è possibile ritrovare la leggerezza con la quale saprete sprigionare il più grande fascino. Sensuali, allegri, intriganti: così vi dipinge il cielo di questo mese, particolarmente adatto per ricominciare ad amare e a sentirsi amati.

Guadagni in aumento, fatevi un regalo e fatelo anche ai vostri cari. Soddisfazioni e gioie dai figli. Buon anno nuovo.

CANCRO

Dicembre '97 è per voi un mese di chiusura dei conti. Nettuno, il pianeta delle grandi illusioni e dei sogni che vi ha ostacolati per tanti anni, è ormai vicinissimo all'Acquario, segno che vi lascia liberi di seguire il vostro intuito in tutti i campi senza ingannarvi. E' forse perchè già avete intuito questo grande cambiamento che sapete adesso affrontare gli ultimi ostacoli nei rapporti con gli altri. Per Natale anche le ultime tensioni possono svanire. Il rapporto con i figli è di nuovo fonte di soddisfazione e di gioia, il matrimonio promette più serenità; se siete soli l'anno prossimo è possibile il grande incontro, il lavoro promette grandi gratificazioni: è proprio tempo di ricominciare a sorridere! Capodanno in allegria.

L'Oroscopo di Filly

LEONE

La grande agitazione che può prendere sopravvento intorno a Natale è dovuta anche alla stanchezza che avete accumulato durante l'anno. Dicembre è un mese agitato ma anche ricco di possibili soluzioni pratiche nella vita coniugale, in casa, nella professione. Non sempre sono i famigliari a provocare le crisi, anzi, siete voi che tendete ad esasperare conflitti e diffidenze; forse sarebbe meglio, in alcune situazioni, fare un discorso sincero fino in fondo con i parenti, fratelli, coniugi e figli... e questo lo sapete anche voi! Perché dunque mantenere sepre alto il livello di scontro? La professione è piena di opportunità; anche in questo settore potete fare un cambiamento radicale. Basta seguire l'istinto per avere il coraggio di rivoluzionare anche le abitudini. Tantissimi auguri.

VERGINE

Il '97 vi saluta con un inno alla gioia! Ci piace questo ultimo mese di un anno che non è stato molto generoso per la coppia e l'amore. Il vostro continuo impegno nell'attività, che promette ancora sorprendenti balzi in avanti, ha penalizzato la sfera emotiva e forse le donne del segno si sono sentite un pò messe da parte. Lo stesso non potete dire di quest'ultimo mese. Il vostro fascino vi rende padroni della vostra storia sentimentale e forse le gratificazioni professionali vi rendono più sicuri. Sarà per l'insieme di questi due fattori che a tratti, incredibilmente per il vostro carattere schivo, vi sentite i padroni del mondo. Mercurio in Sagittario di nuovo agita la sfera familiare, ma non è difficile superare le tensioni di chi può dare una mano, soprattutto dal punto di vista economico. Tantissimi auguri!

BILANCIA

Fretta e superficialità nella prima parte del mese possono essere veri nemici da combattere in questo mese così volubile, una vera e propria sintesi di quest'anno imprevedibile in tutti i settori. L'importante è seguire l'intuito che un fortissimo Plutone vi procura. E' proprio l'istinto a guidarvi in dicembre: i tanti pianeti in Acquario annunciano un cambiamento radicale. Il mese prossimo Nettuno, che dal 1984 vi ostacola il cammino, entrerà in aspetto magnifico per lunghi anni. E' forse per questo che si legge grande fiducia nei vostri occhi, anche se state vivendo ancora situazioni complicate dal punto di vista amoroso e famigliare. E gli avvenimenti positivi daranno ragione alla voce sempre più chiara della vostra coscienza che vi ha guidati sin qui, alle soglie del '98, quasi al 2000... Tantissimi auguri.

SCORPIONE

Il '97 che tanto vi ha dato da fare nella sfera professionale, si presenta alla fine ricco di nuove certezze interiori che certo non vi fanno sentire impoveriti dagli avvenimenti. Qualunque sia la vostra situazione, i grandi sconvolgimenti provocati dai transiti in Acquario hanno fatto chiarezza soprattutto nella sfera sentimentale e in famiglia. E in questo Dicembre avete qualche certezza in più rispetto allo stesso periodo dello scorso anno. La sfera professionale è sempre molto stimolante e qualche risultato importante è senz'altro in arrivo in questa fine d'anno. A proposito di avvetura, se siete soli sono possibili incontri che difficilmente potete liquidare dopo qualche notte di fuoco. E' pronto il vostro cuore un po' offeso a ricominciare appunto una nuova avvetura? Tantissimi auguri.

L'Oroscopo di Filly

SAGITTARIO

I tanti transiti in Acquario segnano un nuovo inizio già adesso! La sfera professionale, lo studio, l'amore sono investiti da un grande impulso innovativo. Plutone nel vostro segno è attivissimo in questo dicembre e vi fa vedere la vostra situazione nella sua totalità. Per questo siete in grado di sorvolare sui particolari che ancora non vi soddisfano nella sfera sentimentale, nella vita coniugale e in casa. Le occasioni di trovare una soluzione soddisfacente alle questioni economiche ci sono intorno a Natale, periodo in cui potete fare anche il primo passo di riconciliazione con un parente, un amico. L'importante per voi è ritrovare la sensazione della libertà. Nessuno più di voi sa essere generoso quando si sente libero! Felicità.

CAPRICORNO

Il '97 si chiude con nuove incredibili aperture nel settore professionale che stavolta può darvi le gratificazioni desiderate da tempo. La sfera materiale insomma non è un problema, è anzi in grande evoluzione, voi però siete sempre concentrati su questo settore, come se il resto non vi riguardasse... Eppure i pianeti dell'amore transitano sul vostro segno e non possono passare inosservati. La vostra natura romantica è in grande risalto, non dovete chiudervi alle tante emozioni che passano nella vostra anima. Se siete soli potete trovare l'appagamento in un incontro possibile intorno al 7. Non hanno forse il diritto di essere felici e appaganti anche gli amori fugaci, quelli che non hanno futuro? In fondo, il futuro arriva sempre dopo aver vissuto in pieno il presente... Tantissimi auguri.

ACQUARIO

Il vostro anno finisce con Giove ancora nel segno. Qualcuno di voi non è forse soddisfatto e si sente tradito nelle aspettative che aveva suscitato l'inizio del suo transito in febbraio. Il pianeta della grande fortuna e dell'espansione, però, non sempre dispensa i suoi doni senza che chi li deve ricevere non muova un dito...Siete sicuri di aver cercato di aiutare la fortuna? Se è così tutto può accadere, anche i grandi cambiamenti auspicati da Urano, il mese prossimo, quando l'azione di tantissimi pianeti sarà concentrata sul vostro segno. Emozioni incredibili, passionalità, gelosia, sogni: tutto questo è possibile nella seconda metà del mese. Coniugi di nuovo innamorati, riconciliati in famiglia subito dopo Natale. Capodanno scoppiettante come il vostro umore. Non è male come chiusura d'anno! O forse volete la luna? Arriva a capodanno! auguri.

PESCI

Si conclude un anno che ha portato grandi spinte in avanti nella sfera professionale. Il consolidamento dell'attività è adesso possibile e continua ad essere favorito dai transiti. Eppure nei vostri occhi si legge una malinconia che non lascia dubbi: è la vita sentimentale che ha bisogno di una nuova luce che illumini di nuovo i vostri grandi occhi di passione. Il '97 non si è curato molto delle vostre esigenze nella sfera sentimentale, molti incontri ci sono stati, ma non hanno trovato la dimensione che desiderate e qualche storia estiva è inesorabilmente finita fra silenzi forse imbarazzanti. In questo ultimo mese, però, avrete una risposta alle vostre tante domande, e potrete scoprire cosa vuol dire veramente amare l'anno prossimo, quando arriverà uno sfolgorante Giove! Tantissimi auguri.

GRANDE FESTA del nostro CRAL

Appuntamento annuale alla Festa Sociale

Giovedì 18 Dicembre 1997 Grande festa danzante
con panettone, spumante e premiazioni alla
discoteca Galaxy di Rho



INTERNET a cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

Alle banderuole arrugginite.

Avevo deciso di dedicare questo articolo, il decimo, a come realizzare nel nostro ospedale un collegamento con Internet che non fosse legato alla sola iniziativa privata, a disposizione di tutti, magari con la creazione di un sito utile al pubblico.

Un dossier dettagliato aspetta da mesi una risposta o un cenno di comprensione, forse una lettura.

Internet è una goccia nel mare delle richieste inascoltate e dei problemi sanitari quotidiani. Una goccia bella, speciale, con i colori e i suoni del mondo, tutti insieme, ma pur sempre una goccia.

Così, allo scopo di auto-ridimensionarmi, ho cambiato impostazione; in fondo, su queste pagine, devo solo scrivere di tastiere, chip, video, segnali digitali, link, url e connessioni telefoniche. Per l'ultima volta, promesso.

Non solo lavoro.

Gran parte dei miei bookmark è dedicata a indirizzi di siti medici e chirurgici, oncologici e di pronto intervento, sotto forma di una ramificazione di cartelle che mettono a disposizione, di chi fosse interessato, come file ".htm", delle dimensioni attuali di 111 K (basta un comune dischetto).

Per accedere alle decine di "URL" contenute, suddivise per argomento, sarà sufficiente quindi aprire il file con "Netscape" o "Internet Explorer" e cliccare con il mouse sui link evidenziati.

Propongo e commento soltanto 23 indirizzi, extra-sanitari, tra i molti raccolti, che spaziano dalla madre-di-tutte-le-BBS, alle News, alla letteratura, alla mappa del mondo, alle informazioni autostradali, ai comuni italiani, al libro mondiale dei fatti della CIA, ai convertitori di misure e valuta, alle canzoni, agli spartiti musicali, ai files midi di musica classica, all'arte, al cinema, allo sport, al mondo universitario e scientifico, alla cucina, ai manuali completi su Internet, al software gratuito, ai newsgroup e, infine, alle città virtuali. Questi indirizzi vanno copiati tali e quali nella casella "location" di un qualsiasi "browser" e quindi inviati.

(Il segno "~" si ottiene premendo contemporaneamente il "tasto Alt" e i numeri 1, 2, 6 sul tastierino numerico).

1) <http://wwwmbb.cs.colorado.edu/~mcbryan/bb/summary.html>

È l'indirizzo della Mother-of-all-BBS. Si tratta di un elenco completo, per categoria, di tutto quanto è reperibile in rete. Uno dei migliori punti di partenza. La base per costituire una propria lista di segnalibri.

INTERNET

- 2) <http://totalnews.com>
<http://www.cnn.com>
<http://www.yahoo.com/headlines/news>
<http://www.tin.it/notiziapiu/>

Sintesi dei fatti più importanti che accadono nel mondo, continuamente aggiornata. Le fonti sono ufficiali e controllate. Ci sono servizi dedicati ad argomenti particolarmente interessanti o d'attualità, veri e propri dossier (con fotografie, filmati, suoni, collegamenti, tabelle riassuntive e cronologiche). Il quarto sito è italiano.

- 3) <http://www.fabula.it/link.html>

Una serie di collegamenti ai migliori siti che si interessano di letteratura. C'è anche la concreta possibilità di pubblicare gratuitamente, in rete, poesie, racconti o romanzi inediti. In italiano.

- 4) <http://www.familyinternet.com/index.html>

Un sito dove si possono trovare migliaia di consigli sulla salute e sulle malattie, in forma comprensibile ma rigorosa. Le ricerche sono organizzate per sintomi, patologie, esami di laboratorio e strumentali, farmaci, settori anatomici.

- 5) <http://www.mapquest.com/>

Si tratta di una mappa del mondo. La precisione è tale che, attraverso zoom sempre più mirati, si può arrivare alle principali strade dei paesi conosciuti.

- 6) http://fortuna.italia.com/epi/city_loc/form_ita.html

Localizza qualunque comune italiano.

- 7) <http://www.odci.gov/cia/publications/nsolo/factbook/global.htm>

Contiene dati su tutte le nazioni. Politica, economia, statistica, geografia, storia, politica, climatologia e altro ancora. Il sito è aggiornato annualmente a cura della CIA.

- 8) <http://infotrafic.quattroruote.it/>

Tramite una dettagliata cartina geografica dell'Italia, aggiornata, fornisce i dati sul traffico, gli incidenti e i lavori in corso nel tratto autostradale prescelto. In italiano.

- 9) <http://www.xe.net/currency/>

Converte rapidamente qualunque misura in un'altra. Le valute sono aggiornate.

- 10) <http://www.stud.unit.no/USERBIN/steffent/verdensur.pl>

Permette di conoscere l'ora di qualunque parte del mondo. Il tutto su un grande tabellone scorrevole.

INTERNET

11) <http://Thex.it/top/meteo/welcome.html>

Uno dei più completi siti sulle previsioni meteorologiche. In italiano.

12) <http://www.olga.net/>

Sono in linea, divisi per autori o titoli, anche italiani, moltissime canzoni di musica leggera, con parole e accordi per chitarra.

13) <http://www.prs.net/midi.htm>

Archivio di file midi di musica classica. Si scaricano rapidamente e si possono ascoltare tramite un normale computer multimediale.

14) <http://www.museionline.com>

Punto di partenza ideale per gli appassionati di arte. Porta a musei reali e virtuali.

15) <http://www.mix.it/Magazines/TempiModerni/HOMEPAGE.html>

Novità, locandine, trame, attori, musiche, spezzoni di filmati, immagini, biografie, sale di proiezione e tutto quanto serve sapere sul mondo del cinema. In italiano.

16) <http://www.sportsnetwork.com/>

Uno dei migliori punti di partenza per il mondo dello sport.

17) <http://www.rcs.it/lavoro>

<http://www.collegenet.com/>

La base per muoversi nelle università italiane e americane.

18) <http://www.sciencemag.org/science>

Un sito scientifico tutto da esplorare, rigoroso e aggiornato.

19) <http://www.cucina.iol.it/artusi>

<http://www.cioccolato.it>

Il primo è l'Artusi, in linea: contiene numerose ricette. Il secondo è specificatamente dedicato alla sostanza più consolatoria del mondo: il cioccolato. In italiano.

20) <http://www.techweb.com/encyclopedia/defineterm.cgi>

<http://www.mclink.it/guida/>

Manuali, in inglese e italiano, su Internet. Completi.

21) <http://proxy.mclink.it/tucows>

Centinaia di programmi prelevabili. Testati, controllati con antivirus, divisi per categoria.

INTERNET

22) <http://www.mailgate.org/mailgate/index.html>

Una lista completa dei newsgroup italiani; è possibile muoversi direttamente nei gruppi di discussione, senza bisogno di programmi particolari

23) <http://www.citinv.it>

<http://www.clarence.com>

<http://www.pegacity.it/municipio/infopoint.htm>

<http://www.geocities.com>

La Città Invisibile, Clarence, Pegacity e Geocities sono esempi delle cosiddette città virtuali. Molto sottovalutate, sono in realtà città concrete. Basate sulla fantasia e sui sogni, sull'utopia, riescono spesso dove condomini, amministrazioni e città hanno fallito. Solidarietà, comunicazione e servizi sociali allo stato puro. Ma anche svago, letteratura, musica, sport e scambio di opinioni. Il primo, secondo e terzo sito sono in italiano.



COMPAGNI DI VIAGGIO a cura di Giovanni Pistone - P.S.

IL VECCHIO CHE LEGGEVA ROMANZI D'AMORE di Luis Sepulveda

Grazioso e piacevolissimo, questo breve romanzo è da gustare come una bibita fresca in una giornata afosa. Straordinario il protagonista, un vecchio, saggio come tutti i vecchi, che la vita ha provato con i suoi eventi, talora precipitata dall'ambiente (la foresta amazzonica).

Il carattere duro traspare dal volto bruciato dal vento, solcato da rughe profonde. Eppure, sfumature di ingenua dolcezza ne attenuano i lineamenti, quando, con avidità consuma i suoi romanzi preferiti. Lui, che non sapeva leggere, brucia le sue notti per sapere dell'amore, quello passionale e struggente, che fa male, ma alla fine vince. Lui, che di quell'amore ha solo letto.



"La realtà' sempre è di più o di meno di quello che vogliamo"

da

*Fernando Pessoa
Una sola
moltitudine*

IL MONDO DI SOFIA di Jostein Gaarder

Di questo romanzo hanno scritto: "Domande su Domande, Storie dentro Storie, Intrecci contro Intrecci, un po' alla CALVINO..." (L'Espresso), e ancora: "Un thriller filosofico in piena regola... con il vantaggio di un elegante ed ineccepibile chiarezza." (Il Corriere della Sera).

IL MONDO DI SOFIA è un appassionante romanzo adatto a chi cerca delle risposte che nascono dal quotidiano; a chi "non vuole abbandonarsi al sonno dell'ignoranza"; a chi continua a cercare un corvo bianco, l'eccezione che NON conferma la regola. Un modo nuovo di riscrivere la storia dell'uomo e del suo pensiero.

IL COLORE DEL VENTO di Kuki Gallmann

Dopo "Sognavo l'Africa" e "Notti Africane", KUKI GALLMANN ritorna con questo delicato diario che ripropone le avventure, paure, gioie ed immenso dolore, già incontrati nei precedenti scritti. Non un romanzo, ma frammenti di stati d'animo, per mantenere una lontana promessa: "Come ultima cosa ti chiedo di scrivere poesie, e un giorno di farcele leggere" (PAOLO GALLMANN)

E così, inizia questo nuovo libro: "Mamma, di che colore è la voce del vento?" SVEVA, il vento è bianco, e un po' grigio, come le ali delle aquile". Ma il vento ha colore, o non forse un odore di voce? In queste pagine, malinconia e dolore ritornano frequentemente, ma di essi, l'autrice trae la forza per continuare a vivere, con la decisione di dedicare la sua vita alla fondazione (GALLMANN FOUNDATION) che si propone di creare un modello di armonia coesistente tra l'uomo e la natura nella terra africana.

Musica Celtica

Interrompo il discorso sulle nove sinfonie di Beethoven, appena iniziato nel numero precedente, per una breve divagazione su un genere musicale adesso molto popolare, ma non per questo, forse, adeguatamente conosciuto. Mi riferisco alla cosiddetta "musica celtica" che si vuole (erroneamente) di origine prettamente irlandese, per il fatto che gli esecutori più noti al grande pubblico provengono proprio dall'Isola Verde. La fortuna che negli ultimi anni ha arriso a questo genere è in buona parte proprio legata all'idea, a volte alla vera mitizzazione, di quella terra, pensata, sentita e vista, soprattutto dai giovani, come luogo naturale ancora incontaminato, dove il poderoso ed aggressivo sviluppo economico degli ultimi anni non ha minimamente scalfito saldissime tradizioni culturali, delle quali la musica è una delle massime espressioni. In realtà le radici, così come le espressioni attuali, della cosiddetta musica "celtica" vanno ricercate in un'area geografica ben più ampia, coincidente con la diffusione della civiltà di quelle genti: dal nord della Gran Bretagna (Scozia) alla stessa Irlanda, al Galles e poi, traversata la Manica, alla regione francese della Bretagna ed infine, oltre i Pirenei, in Spagna (Galizia) e giù fino a raggiungere i confini del Portogallo. Si hanno le prime notizie "organiche" del popolo "barbaro" celtico attorno al 6° secolo A.C., da cartografi Greci. I primi insediamenti, tuttavia, si fanno risalire ben prima, al secondo millennio A.C. e si localizzano in un vasto territorio a nord di Marsiglia, con propaggini nel Belgio attuale e, a est, nelle terre danubiane. Da queste zone, per quasi 2000 anni, i Celti migrarono e si diffusero praticamente in ogni direzione, trovando ostacoli non superabili verso Sud (Roma: "Il de bello gallico" di Giulio Cesare: Asterix, Gallo e quindi Celtico, contro i Romani) e verso Est (i popoli balcanici e dell'Asia minore, troppo evoluti e troppo organizzati militarmente), riuscendo invece a piantare solide tende nelle Isole Britanniche e nell'Ovest del Continente. Furono le successive espansioni dell'Impero Romano che contribuirono ad una sempre maggiore delimitazione del territorio celtico, sia in Gran Bretagna (le terre a nord del vallo di Adriano-Scozia, Galles e la più lontana Irlanda), sia nel Continente, nella parte ovest della penisola Iberica e della Francia. Ecco allora definiti con maggiore accuratezza i confini dell'influenza celtica, e, contemporaneamente, dilatati quelli musicali, ben oltre le coste irlandesi. Proviamo adesso a delineare i caratteri salienti di questa musica, prendendo spunto da alcuni degli elementi essenziali della letteratura celtica. Ricordiamo ad esempio la particolare sensibilità nei confronti della natura e dei rapporti tra l'uomo e il suo ambiente. La peculiare attenzione al dettaglio, sia in prosa che in poesia: un atteggiamento quasi "impressionistico" che, guarda caso, trovò il suo massimo sviluppo nei territori bretoni. Una spiccata propensione alla melanconia, al ricordo degli amici e degli amori perduti. Infine, il grande ed insostituibile ruolo dell'irrazionale, del "magico". La letteratura celtica è piena



MUSICA

di narrazioni in cui il confine tra realtà e soprannaturale non è mai netto e si dice che nei tempi antichi le invenzioni fantastiche dei cantastorie di quelle terre superassero di gran lunga quelle dei "collegi" delle altre contrade europee. Quasi naturale, allora, che la musica celtica sia da sempre intrisa di melodie a volte struggenti, a volte evocatrici di una natura dolce, potente e misteriosa, a volte soavemente ripetitive ed ipnotiche. La popolarità raggiunta negli ultimi anni da questa musica che, come detto all'inizio, ha negli artisti irlandesi alcuni degli interpreti più noti, si deve ad una furba commistione con temi "new age" di facile ascolto e di grande respiro melodico: pace dello spirito, armonia con la natura. I CLANNADS, ENYA, in parte anche la più recente LOREENA McKENNETT, autrice e cantante di brani che meglio sarebbe definire di "world music", tante sono le contaminazioni con altre culture musicali, il flautista JAMES GALWAY. Amo questi artisti e li trovo di piacevole ascolto, ma le emozioni più intense le provo con esecuzioni filologicamente più "pure". Ed ecco allora le trascinanti melodie degli eterni CHIEFTAINS, grandi sacerdoti delle tradizioni musicali celtiche irlandesi: ascoltate il loro ultimo "Santiago" in cui seguono le orme celtiche addirittura fino a CUBA, dove si sostiene sarebbero giunti in tempi antichi navigatori galiziani !!. L'arpista (l'arpa celtica meriterebbe un discorso a parte, ma ormai manca spazio) dei CHIEFTAINS, DEREK BELL (*The mystic áharp*, 1996). Gli arpisti classici PATRICK CASSIDY e GRAINNE YEATS (*Cruit-arpa in gaelico*, 1996 *The Belfast Harp Festival*, 1992), cultori rigorosi della tradizione ed esecutori di pezzi che si fanno risalire alla seconda metà del '600. I SOLAS e il JOHN RENBOURN GROUP, esecutori di musica popolare



Regalare un bonsai

Come ogni anno l'approssimarsi del Natale porterà con sé quel classico scompiglio nelle famiglie per il "procacciamento" del regalo più utile o più importante e simpatico, da offrire nella tanto attesa occasione. Per quest'anno il regalo più utile, importante, e simpatico è sicuramente un bel bonsai. Utile, perché la sua semplice osservazione e cura, ogni giorno, ritempra lo spirito e ripristina quel fondamentale rapporto con la natura che la vita di oggi troppo spesso ci nega. E' importante, perché è un riconoscimento di spiccata sensibilità artistica e d'animo a favore del ricevente. E' simpatico, perché il bonsai non è soltanto un'opera d'arte, è anche un compagno con il quale occorre avere un rapporto quotidiano per accudirlo e per vivere insieme a lui, la magica evoluzione della natura nel proprio spazio abitativo. Un regalo senza limiti di età, che può essere apprezzato dai giovani che grazie alle informazioni e ai mass-media oggi dimostrano di essere particolarmente sensibili a tutto quanto sia vicino all'ecologia. Attraente ad un occhio adulto per le sue innegabili qualità estetiche che ne fanno un originale ed armonico complemento d'arredo vivente; amato dai meno giovani perché si dimostra un gradito amico con il quale passare il tempo. Se per questi motivi ed altri ancora avete scelto di regalare un bonsai, cercate di raccogliere qualche informazione prima di procedere all'acquisto. In questo senso, se un amico già esperto possiede un bonsai originale, dedicate qualche minuto del vostro tempo per osservarlo da vicino. Osservatene le radici, che devono essere disposte uniformemente in tutte le direzioni, osservatene il tronco, che in un bonsai originale salirà verso la chioma assottigliandosi elegantemente, non trascurate la disposizione dei rami che dovrà esprimere tutta l'armonia con una equilibrata ripartizione, ed infine, studiate accuratamente le foglie che dovranno essere folte ed esprimere rigogliosità e movimento. Se non avete la possibilità di poterle osservare uno dal vivo, recatevi in un vivaio o in un negozio, la cui serietà sarà proporzionale alla quantità di bonsai trattati, e quindi di consigliarvi nella scelta più giusta e nella manutenzione dello stesso bonsai. Non affrettatevi, ma scegliete con calma, rivolgendo al rivenditore tutte le domande che ritenete più opportune e necessarie, e solo se quest'ultimo saprà rispondervi in modo chiaro e preciso a tutti i vostri quesiti potrete ritenervi soddisfatti. Il prezzo di un bonsai, dipende da molti fattori, è bene sapere che esso dipende sostanzialmente da tre variabili: contenitore, età della pianta e maestro che l'ha educato. Comprensibilmente per una persona inesperta, queste tre variabili sono difficilmente riconoscibili, pertanto per amore di semplicità indichiamo nella cifra di 35/50 mila lire la soglia minima, al di sotto di questa cifra non è possibile acquistare un bonsai originale. Nelle edizioni successive del GIORNALINO, troverete in modo succinto sia le tecniche di base, sia svariati concetti sulla strutturazione, il trattamento della specie e la creazione di bonsai.



La cucina della Vigilia

Forse da questa rubrica vi aspettavate delle ricette per il pranzo di Natale, ma, ahime, se è così, vi deluderò.

Prima del Natale viene la Vigilia ed è proprio dedicata alla cena della vigilia la serie di ricette che andrò ad illustrarvi.

Io sono originario dell'Oltrepò Pavese (Verrua Po per esser veramente precisi) ove la sera prima di Natale, da generazioni, si consuma sempre lo stesso pasto:

lasagnette, merluzzo con le cipolle, crescenza con la mostarda, unica variante, se si aveva la fortuna di pescarlo, il luccio al posto del veloce pesce del Baltico.

Certo che solo chi affonda le proprie radici in quella striscia di terra pavese lungo la riva destra del Grande Fiume

può apprezzare, non tanto questi semplici e poveri piatti, quanto il magico rituale che è previsto nella preparazione, che vede impegnata tutta la famiglia. Tranquilli, era solo una nota di colore legata alla mia infanzia; oggi vi propongo cibi più raffinati e richiedenti stomaci meno forti per la loro digestione, ma ugualmente magici nei colori e nei sapori.

Dunque, anche se fortemente legato alle mie origini, quest'anno farò un'eccezione alla tradizione verruense e presterò fede ai colori da sempre tipici del Natale: l'oro ed il rosso. Questa è infatti la tonalità cromatica dei piatti che senza altri indugi vado a proporvi.

Apriremo la cena con un'insalata di arance e finocchi, semplice, ma di grande effetto con il suo profumo tipicamente natalizio. Continueremo con un primo diverso dai soliti piatti delle feste, ma così armonico nei suoi sapori che penso diverrà in futuro un primo per stupire: crema di zucca ed amaretti. Termineremo la cena con un secondo di pesce, la Vigilia si mangia di "magro": filetto di branzino con fonduta di pomodoro. Per i vini servirei un Riesling del Collio su tutto il pasto, anche se sulla crema e sul branzino berrei volentieri un Montbazillac. Altro non servirei se non il tradizionale panettone con un moscato d'Asti al ritorno dalla Messa di mezzanotte.

L'üsanza de Milan

*El primm di de l'ann se comenza
a mangià la carsenza :
Se fa ondr a san Bias col panattòn:
San Giusepp l'è vin dolz con i tortej;
San Giorg, panera lacc, e mascherpon:
Pasqua la g'ha 'l cavrett a l'ùso ebrej,
e, per differenzialla, no se scappa
de fa l'insalatinna e i oeuv in ciappa:
Gh'è fina el di di mort
che porta tempia e scisger per confort,
e a la sira a compl l'indigestion
gh'è 'l rosari e i marron.
Figùrev poeu 'l Natal
che tra i fest l'è la festa principàl:
Se sent fina tre mess, e capirii
che gh'è anca l'oblig de mangià per trii.
El men che sia l'è panattòn, torron,
e rosoli mostarda e polinon;
e per la pitoccaria
lùganeghitt, cazzoeula e gran vinaja.*

(Giovanni Raiberti)



CUCINA

Le dosi che vi darò per ogni piatto sono per 4 persone.

Pulire bene 1 finocchio privandolo delle foglie esterne più dure, tagliarlo in due verticalmente ed affettarlo finemente. Suddividerlo nei piatti, salare, pepare e condire con olio di oliva; lasciar insaporire per 20 minuti. Nel frattempo sbucciare 2 arance a vivo, tagliare il frutto a spicchi omettendo la pellicina bianca che li ricopre. Questa operazione è bene compierla sopra una ciotola così da recuperare il sugo che fuoriesce. Sovrapporre gli spicchi ai finocchi e cospargere con succo di arancia. Voilà l'insalata di arance e finocchi è pronta.

Tagliate a dadi 350 grammi di polpa di zucca; in una casseruola fate fondere 20 grammi di burro e fate sudare 30 grammi di cipolla bianca tritata. Unite la zucca, fatela asciugare, aggiungete quindi 4 decilitri di brodo di pollo caldo e fate cuocere fino a quando la zucca risulterà morbida. Mettete il tutto nel passaverdure e passate, versando la cema ottenuta in un'altra casseruola. Incorporate 5 grammi di zucchero, 2 grammi di sale, 4 decilitri di panna liquida e portate all'ebollizione. Aggiungete altri 10 grammi di burro e mescolate. Servite la crema in piatti fondi caldi con amaretti sbriciolati.

Preparate 4 filetti di branzino da 200 grammi l'uno a cui non toglierete la pelle, salateli pepateli e cuoceteli a vapore con la pelle rivolta verso l'alto per 7 - 8 minuti. Mettete sul fondo dei piatti caldi la fonduta di pomodoro ed adagiatevi sopra i filetti con la pelle rivolta verso l'alto.

Per la preparazione della fonduta di pomodoro procuratevi 700 grammi di pomodori ben maturi, 6 centilitri di olio d'oliva extravergine, sale e pepe bianco. Scottate i pomodori in acqua bollente in modo da poterli sbucciare facilmente e passateli al setaccio in modo da eliminare i semi. Mettete il pomodoro passato in una casseruola e su fuoco moderato scaldatelo senza farlo bollire, aggiungete a poco a poco l'olio e mescolate con una frusta emulsionando e contemporaneamente salate e pepate.

La salsa così preparata, senza togliere l'acqua di vegetazione, deve risultare liquida e leggermente acidula.

Non mi resta che augurarvi un felice Natale e prospero Anno Nuovo con la promessa di essere ancora qui con le mie ricette a stimolare la vostra voglia di slow food.

Alla prossima....





Pubblichiamo qui di seguito il programma degli spettacoli per adulti e bambini che quest'anno è sicuramente ancora più interessante che in passato. Come si vede, abbiamo cercato di venire incontro a tutti i gusti. Si va dall'impegnato (tra l'altro con Beckett e Pirandello) al leggero (ben due Feydeau !) dai contemporanei (Dario Fo, De Filippo) alla commedia musicale, alla rivista. Certi di aver interpretato i gusti dei nostri soci, aspettiamo numerose richieste, ricordando che gli sconti sono a volte legati al numero dei richiedenti. Sul prezzo già scontato dei biglietti quest'anno il CRAL applicherà un ulteriore sconto del 20% ai soci fino ad esaurimento fondo cassa. Meglio di così !!!

PROGRAMMA SPETTACOLI 97/98

- Ven. 10 Ottobre 1997 - TEATRO CARCANO : "IL DIAVOLO CON LE ZINNE" con Giorgio Albertazzi e Franca Rame, diretto da Dario Fo.
Prezzi :Soci: £ 24.000 - Non Soci : £ 30.000 + 4.000.
Prenotazioni entro il 30 settembre 1997.
- Ven. 24 Ottobre 1997 - TEATRO NUOVO : "GREASE" di Jim Yacobs e Warren Casey - Compagnia di Lorella Cuccarini. POSTI ESAURITI.
- Ven. 7 Novembre 1997- TEATRO SAN BABILA : "SARTO PER SIGNORA" di Georges Feydeau - Commedia Brillante.
Prezzi : Soci : £ 28.800 Platea - £ 24.000 Balconata
Non Soci : £ 36.000 Platea - £ 30.000 Balconata + £ 4.000.
Prenotazioni entro il 23 Ottobre 1997.
- Ven. 14 Novembre 1997- TEATRO NAZIONALE : "LE DAME DE CHEZ MAXIME" di Gerge Feydeu con Mariangela Melato, regia di Alfredo Anias.
Prezzi : Soci : £ 32.000 Poltronissima - £ 24.800 Poltrona - £ 17.600 Balconata.
Non Soci : £ 40.000 Poltronissima - £ 31.000 Poltrona - £ 22.000 Balconata. + £ 4.000.
Prenotazioni entro il 3 Novembre 1997.
- Ven. 28 Novembre 1997- TEATRO CARCANO: "ANIMA E CORPO" (TALK SHOW D'ADDIO) scritto e diretto e interpretato da Vittorio Gassman.
Prezzi : Soci : £ 24.000 - Non Soci : £ 30.000 + £ 4.000.
Prenotazioni entro il 3 Novembre 1997.
- Ven. 19 Dicembre 1997- TEATRO FRANCO PARENTI : "L' AMANTE" di Harold Pinter con Anna Galiena e Luca De Filippo.
Prezzi : Soci : £ 20.000 - Non Soci : £ 25.000 + 4.000.
Prenotazioni entro il 30 Novembre 1997.
- Ven. 16 Gennaio 1998 - TEATRO SAN BABILA : "UN'INDIMENTICABILE SERATA - gli asparagi e l' immortalità dell' anima" di Achille Campanile.



SPETTACOLI

Prezzi : Soci : £ 29.000 Platea - £ 24.000 Balconata
Non Soci : £ 36.000 Platea - £ 30.000 Balconata + £ 4.000.
Prenotazioni entro il 29 Dicembre 1997.

Ven. 29 Gennaio 1998 - TEATRO CIAK : "ZIUS" di Alessandro Bergonzoni.

Prezzi : Soci : £ 24.000 Poltronissima - £ 18.000 Galleria
Non Soci: £ 30.000 Poltronissima - £ 22.000 Galleria
Prenotazioni entro l' 8 Gennaio 1998.

Ven. 6 Febbraio 1998 - TEATRO MANZONI : "IRMA LA DOLCE"

Spettacolo Musicale di Alexandre Breffort, regia di Antonio Calenda
Prezzi : Soci : £ 26.500. Non Soci : £ 33.000 + 4.000 .
Prenotazioni entro il 22 Gennaio 1998.

Ven. 13 Febbraio 1998 - TEATRO FRANCO PARENTI : "FINALE DI PARTITA" di

Samuel Beckett, regia di Carlo Cecchi.
Prezzi: Soci : £ 20.000 - Non Soci : £ 25.000 + 4.000.
Prenotazioni entro il 30 Gennaio 1998.

Ven. 20 Febbraio 1998 - TEATRO CARCANO : "SENILITA' DI ITALO SVEVO" di

Roberto Herlitzka, regia di Antonio Calenda.
Prezzi : Soci : £ 24.000 - Non Soci : £ 30.000 + 4.000.
Prenotazioni entro il 31 Gennaio 1998.

Ven. 13 Marzo 1998 - TEATRO FRANCO PARENTI : "TARTUFO" di Moliere con

Luca De Filippo e Toni Bertorelli, regia di Armando Pugliese.
Prezzi : Soci : £ 20.000 Non Soci : £ 25.000 + £ 4.000.
Prenotazioni entro il 25 Febbraio 1998.

Ven. 20 Marzo 1998 - TEATRO NUOVO : 'TRASH : "NON SI BUTTA NIENTE " di

Varine - Fantone - Montesano - Compagnia di Enrico Montesano.
Prezzi : Soci : £ 53.000 Non Soci : £ 66.000 + 4.000.
Prenotazione entro il 2 Marzo 1998.

Ven. 3 Aprile 1998 - TEATRO CARCANO : "FRANKESTEIN MUSICAL"

di Marco Pesta, Antonello Dose, Tullio Solenghi con Tullio Solenghi.
Prezzi : Soci : £ 24.000 Non Soci : £ 30.000 + 4.000 .

Ven. 17 Aprile 1998 - Prenotazioni entro il 14 Marzo 1998.

TEATRO SAN BABILA : " IL PIACERE DELL' ONESTA' DI LUIGI PIRANDELLO "

Prezzi : Soci : £ 29.000 Platea - £ 24.000 Balconata
Non Soci : £ 36.000 Platea - £ 30.000 Balconata + £ 4.000.

Ven. 8 Maggio 1998 - Prenotazioni entro il 3 Aprile 1998.

TEATRO MANZONI : "UN AMORE" di Tullio Kezieh e Dino Buzzati con Giulio Bosetti e Marina Bonfigli.
Musiche di Lucio Dalla, regia di Egisto Marcucci.
Prezzi : Soci : £ 26.500 - Non Soci : £ 33.000 + 4.000 .



SPETTACOLI

Ven. 28 Maggio 1998-TEATRO SMERALDO : "ROCKY HORROR SHOW"
di Richard 'O Brien , regia di Cristopher Malcolm Musical in
versione originale con orchestra dal vivo.
Prezzi Soci: £ 35.500 Poltronissima - £ 28.500 Poltrona -
£.21500 Balconata. Non Soci : £ 44.000 Poltronissima
£ 35.500 Poltrona £ 26.500 Balconata. + £ 4.000.

Prenotazioni entro il 5 Maggio 1998.

Ven. 23 Aprile 1998 - TEATRO SMERALDO : "RABELAIS" con Paolo Rossi.
Prezzi : Soci : £ 25.000 Poltronissima £ 16.000 Balconata -
£ 21.500 Poltrona. Non Soci : £ 30.800 Poltronissima
£ 20.000 Balconata - £ 26.500 Poltrona. + £ 4.000.

Prenotazioni entro il 1 Aprile 1998.

E PER I BAMBINI

9 Novembre 1997
ore 16.30

TEATRO DELLE ERBE (via Mercato, 3 Milano - MM3 LANZA)
"PER UN DITO DI POLVERE"

Una mamma torna a casa dopo aver accompagnato la figlia a scuola.
Inizia a riordinare la camera e all' improvviso dall' armadio esce uno
strano individuo che la supplica di non lavarlo.

Dall' incontro prende vita un gioco : scoprire che nello sporco può
esserci nascosto qualcosa di creativo e che, se lavarsi le mani può
sembrare noioso, un bagno caldo e "coccoloso", può essere
incantevole.

Prezzo : £ 8.000 (Nonni, Adulti e Bambini).

Prenotazioni entro il 23 Ottobre 1997.

Età consigliata : dai 4 agli 10 anni.

"SHEHERAZADE"

30 Novembre 1997 -
ore 16.30

Il nome di Sheherazade o quello di Mille e una notte, evocano in
ciascuno di noi un Oriente fatto di viaggi meravigliosi, di tappeti
volanti, di geni nascosti, di città fantastiche. La figura di Sheherazade
è al centro dello spettacolo, da lei iniziano e ritornano le storie : i
racconti del pescatore e del genio della bottiglia, del cavallo d' ebano,
di animali fantastici, di Sindibad il marinaio con le sue avventure.

Prezzo : £ 8.000 (Nonni, Adulti e Bambini).

Prenotazioni entro il 21 Novembre 1997.

Età consigliata : dai 6 agli 11 anni.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI CONTATTARE :

Sig.ra PAOLA - tutti i giorni dalle 14.00 alle 16.00 - Tel. 2424 (DIREZ. SAN. PASSIRANA)

Sig.ra CARLA FORLONI - tutti i giorni dalle 12.00 alle 13.00 - Tel. 2284 (LAB. ANALISI).

Sig. ANDREOLA - il Mercoledì dalle 09.00 alle 11.00 alla Sede C.R.A.L. Tel. 2525 -

il Giovedì dalle 09.00 alle 11.00 - Tel.2490.

N.B. Lo sconto Soci verrà effettuato fino ad esaurimento fondo cassa.

♠♥LA PAGINA DEL BRIDGE♦♣

a cura di Maurizio Cugno - Pediatria

Che i giochi delle carte in genere e più specificatamente quello del bridge portino inevitabilmente allo scontro familiare tra moglie e marito è confermato dall'esperienza recente del nostro assiduo frequentatore di nome Marco, di cui si tessero le lodi in precedenza come promessa nazionale, che da novello sposo gli è stato permesso di trascorrere una sola serata in nostra compagnia.

In tale occasione il nostro ex discepolo ha evidenziato incertezze licitative e giocate infelici degne proprio di un principiante follemente innamorato.

Per riordinare le idee al nostro caro si propone la revisione dello schema di dichiarazione, che servirà anche di riferimento a noi incalliti frequentatori del Circolo ENARS e di studio a nuovi graditi interessati.

Nella prima parte di una partita di bridge i due compagni (Nord-Sud, Est-Ovest) si scambiano delle informazioni sulla forza e/o distribuzione della propria mano potendo esprimersi solo convenzionalmente, vale a dire solo con i semi delle carte (fiori, quadri, cuori, picche e S.A.) e i numeri (1= sette prese, 2= otto prese, 3= nove prese, 4 = dieci prese, 5 = undici prese, 6 = dodici prese o piccolo slam, 7 = tredici prese o grande slam).

E' il mazziere che inizia la dichiarazione dopo una valutazione sommaria della propria mano, che si cerca di illustrare nel modo seguente.

Le tredici carte distribuite a ciascun giocatore contengono generalmente i quattro semi nominati (fiori < quadri < cuori < picche < Senza Atout, in successione di forza) e degli onori (A = Asso = 4 P.O., K = Re = 3 P.O., Q = Donna = 2 P.O., J= Fante = 1 P.O.) che fanno presa in successione:

A > K > Q > J > 10 > 9 > 8 > 7 > 6 > 5 > 4 > 3 > 2, per cui prende sicuramente l'asso, quando non è tagliato da un atout.

Quando tra i vari semi si posseggono 13 P.O. (Punti Onore) si apre sempre, con 12 P.O. quasi sempre, con 11 P.O. o 10 P.O. qualche volta.

Con le seguenti mani.(bicolori):

♠ x	♠ xx
♥ x	♥ x
♦ Axxxx	♦ AKxxx
♣ AKxxx	♣ Axxxx

si può aprire di 1 quadri, per la forza distributiva.

Si può aprire di 1 a colore debole quando si presenta una facile seconda dichiarazione in un colore nobile.

LA PAGINA DEL BRIDGE

Si può ancora aprire con soli 11 P.O. in un nobile se almeno quinto (monocolore) con il dieci e con simile distribuzione.

Si può inoltre aprire, terzi di mano, con solo 11 P.O. in un proprio colore forte per indicare un buon attacco al compagno, soprattutto quando si ritenga di perdere la licitazione.

In conclusione si aprono di uno a colore le mani con un minimo di 11-13 P.O. fino a un massimo di 20 P.O. con qualsiasi distribuzione.

Fanno eccezione le mani bilanciate (4-4-3-2 e 4-3-3-3) o semibilanciate minori (5-3-3-2) con 16-18 P.O. che si aprono di 1 S.A.

Si definiscono mani deboli fino a 15 P.O., medie con 16 - 18 P.O., forti con 19 - 20 P.O..

In sintesi le aperture naturali sono:

* **UNO A COLORE:** con punteggio da 12 P.O. a 20 P.O. e qualsiasi distribuzione (mano bilanciata, semibilanciata, monocolore, bicolore e tricolore) con l'eccezione di 1 S.A.

* **UN SENZA ATOUT (S.A.):** con 16 - 18 P.O. e mano bilanciata (4-4-3-2, 4-3-3-3) o semibilanciata minore (5-3-3-2).

* **DUE A COLORE NOBILE:** Con mano fortissima di 21 P.O. e più o con equivalente forza distribuzionale se contiene qualche punto in meno. La distribuzione può essere mono, bi o tri-colore ma con colore forte.

* **DUE SENZA ATOUT:** con 21-22 P.O. e mano bilanciata o semibilanciata minore o nobile se il palo quinto non è forte.

* **TRE A COLORE:** punteggio inferiore all'apertura con colore di sette carte. Sei prese sicure in prima, sette prese in seconda se primi o secondi di mano. In terza posizione punteggio e prese inferiori.

* **QUATTRO, CINQUE A COLORE:** con monocolore di sette e più carte e con punteggio inferiore a quello di apertura classico (12 P.O.).

Al mazziere è concesso solo il "Passo" quando la sua mano presenta cinque P.O. o meno.



Fotografare al gelo

Passata la stagione estiva, i più pensano che la macchina fotografica debba essere messa da parte; ... piove, fa freddo, le ore di luce si accorciano è meglio quindi lasciar perdere e restarsene in casa a mangiare le castagne vicino al focolare.

Sono invece le stagioni autunno-invernali quelle più suggestive da fotografare. L'autunno per i colori delle foglie, con le brume mattutine, con le atmosfere più rarefatte.

L'inverno con la brina sui rami degli alberi, il ghiaccio delle fontane o delle cascate, la neve che pittura i paesaggi, ci sono mille particolari che possono diventare di interesse fotografico, basta avere la pazienza di individuarli e la voglia di starsene all'aperto anche quando le temperature sono basse e diventa meno confortevole rimanere in ambiente esterno.

Impugnare la macchina fotografica, magari metallica diventa in inverno una cosa quasi drammatica ... meno male che ormai tutti i corpi macchina sono di materiale plastico e questo rende meno sgradevole il contatto.

E' sempre meglio fotografare a "mano libera" cioè senza guanti in quanto l'impugnatura è più sicura, lo scatto è più deciso e meno soggetto a vibrazioni. Se la luce è proprio scarsa e i tempi di esposizione superano 1/30° di secondo è consigliabile usare il cavalletto, in questo caso si può anche scattare usando il caratteristico contatto flessibile.

Anche le macchine fotografiche soffrono il freddo; le batterie ... sotto i 10° gradi (quelle al Solfuro di Cadmio in particolare) si bloccano rendendo impossibile il funzionamento di quasi tutti gli strumenti fotografici, tranne quelli completamente meccanici. Pure le pellicole fotografiche risentono del differente contenuto "cromatico" delle luci invernali, infatti esse sono tarate per temperature di colore piuttosto calde. Per ottenere colori "saturi" è meglio fotografare nelle parti centrali della giornata, oppure usare dei filtri correttori che servono ad eliminare le dominanti cromatiche.

Non è poi detto che queste dominanti siano sempre così spiacevoli ... così come il mosso e lo sfuocato che sono considerati degli errori se utilizzati nel modo e nella situazione giusta possono diventare note di grande creatività.



CALCIO a cura di Angelo Cetta - Ambulatorio di Odontoiatria

LA RIPRESA

Eccoci di nuovo!

Pensavo di aver ormai concluso le recensioni sul calcio di casa nostra, invece siamo di nuovo qui con la penna in mano. E' bene dirlo subito, però, che la decisione di continuare il cammino della nostra squadra di calcio è stata travagliata.

Alcuni, tra cui il sottoscritto, erano ormai depressi, stanchi, vicini al suicidio calcistico (Bruno aveva anche abbandonato il sesso femminile per un bel codino maschile) insomma alla completa rottura.

Sono stati Gildo e Paolo, stavolta, le anime della riscossa.

Si sono armati di sacro furore e hanno trascinato tutti in campo. A proposito di campo, dopo innumerevoli anni abbiamo abbandonato il glorioso campo di Passirana (glorioso per noi, ma ormai una distesa simile ad una risaia). Giochiamo sul campo dell'Oratorio di Passirana, ancora erboso e igienicamente a posto; spogliatoi e docce sono finalmente dignitose e non bunker sporchi e maleodoranti.

Cambio di campo dunque e di capitano.

Il nuovo è ormai Paolo Pacilli, e sono contento di aver ceduto a lui la fascia (si inizia e si finisce sempre così, prima la fascia poi la maglia); un augurio ed un incoraggiamento al nuovo capitano. A lui lunga vita.

Queste le novità quindi, ma non solo: Moioli è in versione "fame" (dimagritissimo) Paleari è ... sempre uguale, cioè in versione "mangiatutto". Comunque dopo sei partite (cinque vittorie e un pareggio) siamo in testa alla classifica, l'entusiasmo è alto e tranne qualche scena isterica (vero Bruno ?) regna l'armonia più completa. Non so se vinceremo il campionato, ma so che ci divertiremo; se continua così, e se venite a vederci vi divertirte anche voi.

Un saluto.

**CLASSIFICA AGGIORNATA ALLA 6° GIORNATA
GIOCATO IL 15/11/97**

CLASSIFICA	PUNTI	G	V	N	P	GF	GS	DR	PEN.
CRAL USSL 33	16	6	5	1	0	21	6	15	0
CARIPARMA	15	6	5	0	1	11	4	7	0
CRAL I.I.P.P.A.B.	11	6	3	2	1	13	12	1	0
HARD CORE	11	6	3	2	1	9	9	0	0
AC. GARABOMBO	9	6	3	0	3	13	11	2	0
LESA AMBROSIANA	7	6	2	1	3	7	9	-2	0
IMMOBIL. S. PAOLO	7	6	2	1	3	4	7	-3	0
EQUIPE 94	5	6	1	2	3	9	13	-4	0
CENTRO BOCCE	3	6	1	0	5	9	13	-4	0
AC BECCARIA	1	6	0	1	5	10	22	-12	0

MONTAGNA a cura di Angelo Pastori . Emoteca

NUOVI ARRIVI

Come scritto sul precedente numero del Giornalino vi aggiorno sui nuovi acquisti fatti negli ultimi tre mesi.

Vi ricordo che i libri e le attrezzature sono a disposizione di tutti i soci che ne facciano richiesta; se avete suggerimenti o particolari richieste sull'attrezzature contattatemi al recapito sottoriportato.

ELENCO LIBRI

"LE GRIGNE - I SENTIERI EL'ALTA VIA"
Giancarlo Mauri Tamari Montagna Edizioni

"RIFUGI E BIVACCHI del CLUB ALPINO ITALIANO" a cura di Franco Bo
"AGGIORNAMENTO 1994" all'edizione 1991

"VIE FERRATE NELLE DOLOMOTI"
Hans Kammerer Tappeiner Editore

"90 ITINERARI SULLE MONTAGNE DELLA VALTELLINA"
a cura di Giuseppe Miotti Moizzi Editore

ELENCO ATTREZZATURA ALPINISTICA

n° 4 IMBRAGATURE REGOLABILI

n° 5 SET PER FERRATA

Per informazioni contattare Angelo Pastori - Emoteca 2346.



BOWLING a cura di Giacomo Castronuovo - Trasporti

Sabato 25 ottobre 1997 mi è svolto il 1° Baby
torneo di Bowling organizzato dal C. R. A. L. O.

Eravamo in venti bambini tra i cinque e gli
undici anni. Abbiamo fatto due partite e ci
siamo divertiti: è stata una bellissima esperienza.

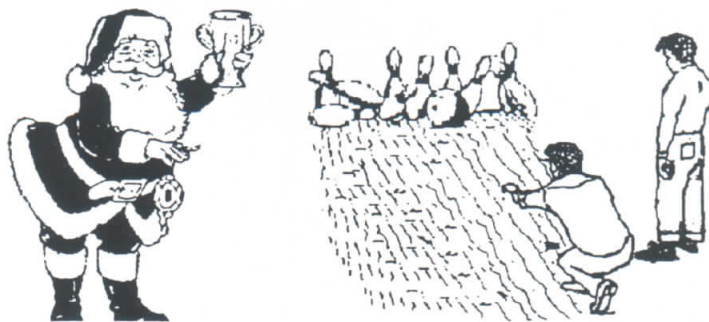
I bambini più piccoli spesso totalizzavano dei dop-
pi zero come tante paia di occhiali mentre i
più grandi hanno fatto cadere qualche brilletto in
più. Comunque abbiamo avuto tutti una coppa

(che emozione!); il ragazzino più bravo la coppa
gigante mentre gli altri un pochino più piccola.

Alla fine eravamo tutti molto contenti e soddisfatti.

Spero che l'anno prossimo ci sia un'altra gara a
cui posso partecipare ancora.

(Deborah Ferrario)



BOWLING a cura di Giacomo Castronuovo - Trasporti

ULTIMI BIRILLI

Il 12 novembre si è svolta la 5° e ultima gara valevole per la classifica del 3° Torneo di Bowling del nostro Cral. C'è qualche novità nella classifica finale del torneo, sul podio maschile occupato dal solito Rossoni Fiorenzo che con la vittoria nell'ultima gara si è aggiudicato il trofeo; al secondo si è classificato Radrizzani Damiano. Al terzo posto si è classificato Guaraldo Cesare che, con la boccia personale, avrebbe potuto fare di più. Il podio rosa è stato conquistato da Fava Lucia, al secondo posto si è classificata la solita Adami Catia seguita, al terzo posto da Fauci Luigia. Come potete vedere tra i vincitori sono pochi i nomi nuovi rispetto alla classifica finale dell'anno scorso, spero di vedervi più numerosi per l'anno prossimo; chissà che qualche nuovo acquisto possa spodestare qualche campione di quest'anno.

Vi aspetto ciao !!!

CLASSIFICA FEMMINILE

CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	FAVALUCIA	1496
2°	ADAMI CATIA	1392
3°	FAUCI LUCIA	1265
4°	DONDONI LAURA	1212
5°	BERGANTIN ROSY	1162
6°	BARBIERI GIOVANNA	1156
7°	MAMMOLA ROSANNA	1150
8°	PICCININI GIACOMA	1085
9°	BONELLO PIETRA	1020
10°	CARRINO CARMELA	891
11°	MAINARDI ANNA	888
12°	GARAVAGLIA ANNALISA	876
13°	PURICELLI TIZIANA	848
14°	SIMONETTA ADELA	749
15°	VOLPI NICOLETTA	669
16°	BAGNATO ELISABETTA	534
17°	VIGNI MARISA	171
18°	DONES ILEANA	93

BOWLING a cura di Giacomo Castronuovo - Trasporti

CLASSIFICA FINALE DOPO IL 3° TORNEO

CLASSIFICA MASCHILE		
CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	ROSSONI FIORENZO	2090
2°	RADRIZZANI DAMIANO	1968
3°	GUARALDO CESARE	1773
4°	FERRARIO ROBERTO	1760
5°	RISCHIO PIETRO	1671
6°	MONTORFANO GIORGIO	1643
7°	PALEARI GLUCA	1533
8°	SESSA MASSIMILIANO	1429
9°	RINGOLI ANGELO	1414
10°	ROSSONI THOMAS	1345
11°	PEROTTA GIANNI	1217
12°	LONGARI BENITO	1156
13°	RUGA ROBERTO	1152
14°	ZUCCA TORQUATO	1120
15°	SORRENTINO FRANCESCO	910
16°	DE MAIO MARIO	935
17°	DI TRINCA ALDO	488
18°	BALLACCHINO SALVATORE	318
19°	DI TRINCA SALVATORE	273
20°	MASCLA SALVATORE	273
21°	RIMOLDI LEONARDO	244
22°	CIRAULO WALTER	199
23°	PALADINI TONY	155

CICLISMO a cura di Antonio Ceriani - Cucina

Al lavoro pedalando

La scelta della bicicletta come mezzo di trasporto urbano si va sempre più diffondendo. Vediamo dunque come bisogna scegliere ed equipaggiare la bici per muoversi in città.

E' grazie al traffico se la bicicletta viene sempre più usata negli spostamenti urbani; la nostra amica a due ruote ci risolve davvero molti piccoli e grandi problemi. Per recarsi al lavoro poi, è quasi perfetta. Fino a qualche anno fa, la bici da città era pesante, con un solo rapporto di velocità: i cavalcavia diventavano vere e proprie asperità da superare; oggi, grazie alla rivoluzione tecnica portata dalle mountainbike, sono giunti sul mercato mezzi adatti a questi tipi di percorsi urbani definiti TUTTOTERRENO oppure CITY BIKE:

Vediamo ora come dovrebbe essere una bici per muoversi in città .

IL TELAIO

Di materiali il mercato ne offre molti; alluminio, carbonio, titanio li escluderei per motivi di costo, meglio indirizzarci verso un solido e collaudato acciaio. Importante è la misura, la regola è sempre la stessa: l'altezza del tubo piantone determina la misura della bicicletta, ci si basa sull'altezza del cavallo del ciclista che va poi moltiplicato per un coefficiente di 0.64. Esempio: una persona, uomo o donna che sia, alta 1.75 m. con un cavallo di 84 cm. (distanza da terra al pireneo presa a piedi scalzi), lo sviluppo della formula è la seguente: $84 \times 0.64 = 53.7$ quindi la misura del telaio deve essere di 53 cm.

LA SELLA

Deve essere comoda, imbottita in poliuretani e posizionata in modo che la gamba sia leggermente flessa quando il piede raggiunge il punto morto inferiore, il serraggio rapido della sella facilita questa operazione.

IL MANUBRIO

Dovrà essere comodo e maneggevole, l'ideale è ad ala di gabbiano, posizionato alla stessa altezza della sella. Per le leve non cerchiamo soluzioni complesse, affidiamoci alle tradizionali leve da 170 mm., per i pedalini consiglio quelli con i catarifrangenti sul bordo.

IL CAMBIO

Oggi il mercato offre una vasta gamma di scelta, dalle 18 alle 24 velocità e tutte sincronizzate, con i comandi sul manubrio che consentono di non abbandonarlo mai.

CICLISMO

Veniamo alle RUOTE che, tradizionalmente, devono essere da 28", con copertura del battistrada a tassellatura moderata.

IL TELAIO

Deve avere gli attacchi necessari al montaggio degli accessori: portapacchi, parafanghi, cavallotto, impianto della luce, campanello, borraccia e pompa.

Per quanto riguarda l'abbigliamento dipende dalla professione di ognuno.

Nel terminare questa mia presentazione sulla scelta della city-bike, voglio darvi altri due piccoli consigli che potrebbero essere banali ma per me non meno importanti di quelli sopracitati.

Primo, non dimenticatevi l'antifurto: lucchetto o corda metallica che sia.

Secondo, prima di uscire con la vostra bicicletta urbana mettete sempre il casco protettivo.



Pedalate 1997

Anche quest'anno la faticosa stagione cicloturistica si è conclusa, la ciliegina finale è stata la partecipazione al Campionato Intersociale Rhodense svoltosi il 26 novembre u.s.

La gara, perché di gara vera e propria si è trattata, ha visto la nostra Società Ciclistica Cral USSL 33 Rho rappresentata da cinque corridori che hanno fatto conoscere, con la loro partecipazuione, a tutta la città cilcistica il nostro Cral. La difficoltà maggiore per noi cicloturisti è stata la elevata velocità, circa 50 km/h. Analizzando la passata stagione siamo molto soddisfatti, sia per la buona risposta dei soci alle iniziative proposte che per la qualità, la varietà degli appuntamenti e dei percorsi proposti.

Adesso parliamo del Campionato Sociale, che prevedeva una classifica a punti (1 punto a km percorso) vinta da RENATO MASSERONI (uff. Tecnico) che si può fregiare del titolo di CAMPIONE SOCIALE CICLOTURISTICO 1997 CRAL USSL 33 con 1080 punti, seguito da altri cicloturisti che hanno aderito con entusiasmo a questa iniziativa (vedi classifica nelle pagine seguenti).

Il punteggio finale è la somma di tutte la gare che prevedevano la partecipazione a cicloraduni, con distanze variabili dai 60/80 km, alle medio fondo con distanze di 100/120 km, alle granfondo con percorsi molto difficili che prevedevano la scalata di montagne e colli con distanze superiori ai 150 km.

La partecipazione a queste gare ha avuto inizio nel mese di marzo con il cicloraduno organizzato dal Cral Grace di Passirana, alla quale sono susseguite gare in diverse città Bergamo, Rho, Borgomanero, La Spezia solo per citarne alcune.

Terminata quest'annata cicloturistica, ci auguriamo di trovare dei nuovi cicloturisti tra i soci e di continuare il buon rapporto con il Direttivo che ci permette di praticare questo sport con un notevole supporto logistico ed economico.

Augurando a tutti Feste serene e Buon Anno il GRUPPO CICLOTURISTI vi da l'appuntamento sul prossimo numero di marzo del Giornalino con il programma 1998.



CICLISMO

Classifica finale del Campionato Sociale Cicloturistico 1997

CLASSEFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	MASSERONI RENATO	1080
2°	ROSSETTI DONATO	885
3°	CERIANI ANTONIO	882
4°	RADAELLI RODOLFO	768
5°	FAVALLI MARIO	719
6°	MORELLI ALFREDO	636
7°	DELLA MURA TULLIO	567
8°	BERRA GIANNI	519
9°	RAMPINI FRANCO	486
10°	BORSANI GASPARINO	482
11°	CECCHETTI GIUSEPPE	455
12°	VOLPI FRANCESCO	418
13°	PARINI FAUSTO	417
14°	BORSANI FABRIZIO	271
15°	MORLACCHI ANTONIO	247
16°	RADICE PIETRO	219
17°	CROCI MASSIMO	152
18°	VESCOVI GIOV ANNI	120
19°	GUARALDO CESARE	89
20°	PISTONE GIOV ANNI	65
21°	GARRAFFO FRANCESCO	62
22°	PETRINI PAOLO	62

Campionato di pesca alla trota 1997

Anche quest'anno si è concluso con la quarta ed ultima gara il campionato sociale di pesca alla trota riservato ai soci C.R.A.L. U.S.S.L. 33.

Il campionato sociale è articolato in quattro gare di pesca però ai fini della classifica finale ne valgono solo tre eliminando la gara con minor punteggio.

Il campionato 1997 è stato vinto da Baggi davanti a Bodina, l'unico che sia stato in grado di contrastarlo per tutta la durata del campionato.

Pur non togliendo nessun merito a questi due autentici killer di trote, sono gli unici due o tre persone ad aver partecipato al campionato possedendo una attrezzatura degna di essere chiamata tale, e ad avere un'esperienza di gare di pesca molto maggiore rispetto agli altri concorrenti; infatti sono assidui frequentatori di laghetti per la pesca alla trota. Comunque l'importante è partecipare e divertirsi, anche perché ogni gara è una occasione per stare insieme e di rivedere ex colleghi ora in pensione e scambiare qualche chiacchiera.

Però c'è il nostro responsabile della società di pesca (Nasuelli), che negli anni scorsi ha vinto molti campionati di pesca considerato quindi un autentico campione, purtroppo in questi ultimi anni non è riuscito ad arrivare in classifica generale oltre il quinto posto nonostante possieda un'attrezzatura che non ha niente da invidiare ai primi due classificati; infatti possiede canne a saltarello, canne a tremarella, mulinelli a recupero modulato con frizione automatica, eppure da qualche anno arriva sempre dietro a gente che in quanto ad attrezzatura è piuttosto scarsa.

Qualche tempo fa interrogato in proposito, mi diceva di non vederci più molto bene e di conseguenza era molto lento ad annodare la lenza e a innescare le esche; io gli ho fatto presente che in ospedale ci sono degli ottimi oculisti, ma forse non si è ancora fatto visitare visti i risultati deludenti di quest'anno. Comunque speriamo che gli vada meglio l'anno prossimo, auguri e nel frattempo speriamo che passi dall'oculista.



PESCA

Classifica finale Campionato di Pesca alla Trota 1997

CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	BAGGI	133620
2°	BODINA	124675
3°	RAMBALDI	97270
4°	LAINO	85670
5°	NASUELLI	85285
6°	AGRINI	85220
7°	SISTI	81340
8°	GUARALDO	79080
9°	MERLONI	78730
10°	TREVAINI	78540
11°	ARRIGO M.	77150
12°	DELFI	75270
13°	AMATO	73550
14°	ZUCCA	65770
15°	BOSONIG.	64815
16°	ARRIGO L.	59215
17°	CAMPAGNA	57560
18°	ROSSATO	38725
19°	DE MAIO F.	32350
20°	DE MAIO M.	32070
21°	MONTORFANO	30040
22°	CARRINO	28700

Schiacciata Murata

Battuta d'arresto per l'attività agonistica della pallavolo. Contravvenendo a tutte le previsioni l'edizione novembrina del torneo di pallavolo non si è potuta svolgere. Causa: insufficiente numero di iscrizioni. Colpa di inadeguata informazione? Chi avrebbe voluto iscriversi non è stato raggiunto dai nostri messaggi? Non osiamo crederlo.

Non è nostra abitudine costernarci, però un pò di amaro in bocca ci è rimasto. Cambiando argomento volevamo informare i soci che anche per quest'anno è stata confermata la disponibilità, come per gli anni precedenti, della palestra della Scuola Media Statale "Medaglie d'oro" di via Terrazzano, 24 per le serate di martedì e giovedì (dalle ore 20,45 alle 22,30), per cui chi ha orecchie per intendere, intenda...

Per quanto riguarda i programmi nel breve e medio termine si stanno vagliando alcune proposte che, sempre nell'ambito di un tipo di attività fisica, definiamola "leggera", ci sono state presentate e per le quali si sta valutando il grado di fattibilità.

Stiamo prendendo contatti con un istruttore il quale potrà senz'altro migliorare il nostro grado di efficienza fisica con una serie di esercizi tendenti ad ottenere risultati relativi al coordinamento, tonicità muscolare, equilibrio.

Si sta inoltre valutando la possibilità di iscrivere la nostra squadra ad un torneo aziendale "esterno" di pallavolo.

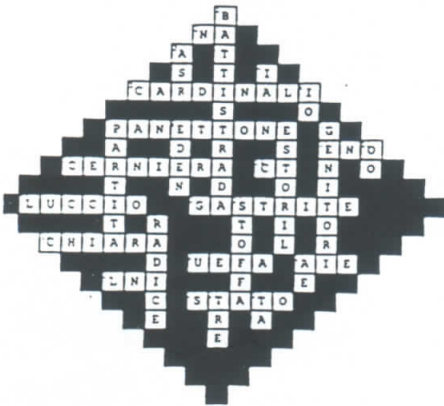
Naturalmente, specie la prima risposta, risulterà percorribile solo se supportata da un discreto numero di adesioni che i soliti Antonio(int.2489), Manuela (int. 2331) e Paola (int. 2218) saranno lieti di raccogliere.

Arrivederci !!!



BARZELLETTE a cura di Mario Villa - CUP

**SOLUZIONE
CRUCIVERBA**



Un famoso falsario stampava banconote da £ 100.000, fatte così male che si capiva che erano false anche guardandole ad un chilometro di distanza. La moglie, per prenderlo in giro, un giorno le disse: "Visto che non riesci a falsificare come si deve le banconote da £ 100.000, perché non provi a stampare quelle da £ 96.000 o £ 48.000?". Il marito la prese in parola e si mise subito all'opera.

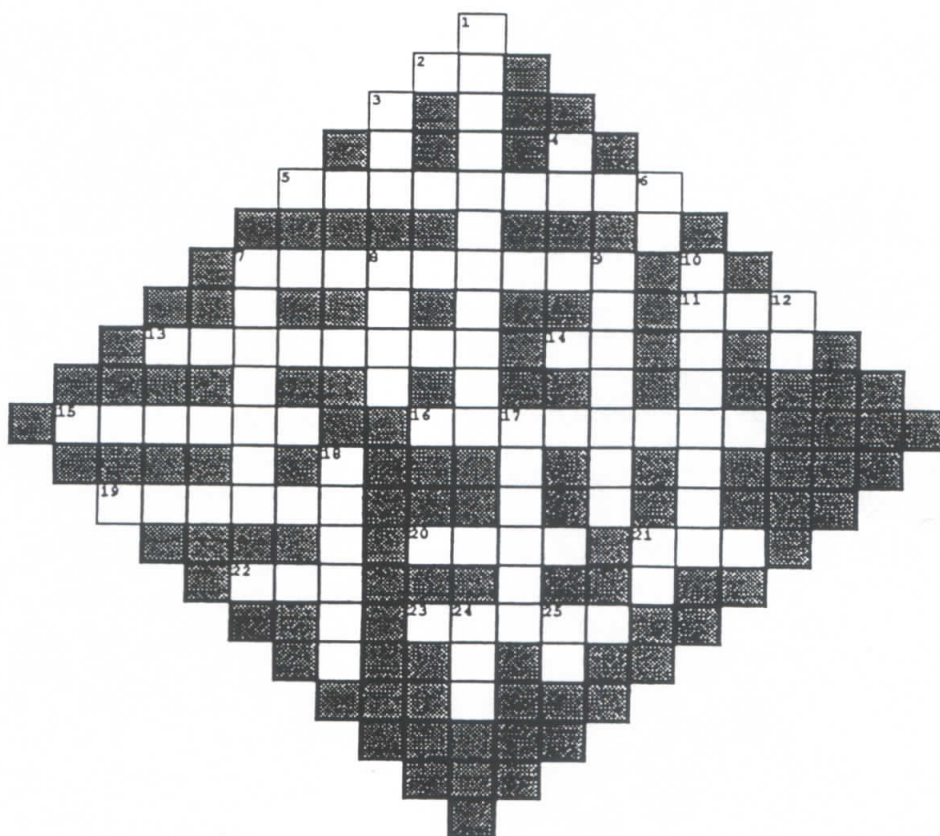
Un giorno il falsario si reca in banca e chiede ad un cassiere: "Mi cambierebbe per favore una banconota da £ 96.000?". E il cassiere per nulla turbato gli rispose: "Preferisce pezzi da £ 24.000 o da £ 12.000?".

Una notte, al cimitero, due scheletri escono dalle loro tombe e decidono di fare uno scherzo ad un passante. "Senti, dice uno dei due, io mi nascondo dietro ad un albero dietro la strada e quando arriva qualcuno salto fuori con una sigaretta e gli chiedo di farmi accendere!". "Morirà di spavento", dice l'altro. Ad un certo momento vedono arrivare un vecchietto in bicicletta. Appena si avvicina all'albero, lo scheletro salta fuori: "Scusi, mi fa accendere?". E il vecchietto: "Fuma, fuma, va come ti sei conciato!".



CRUCIVERBA

a cura di Luciano Rossetti - Pronto Soccorso



ORRIZZONTALI

- 2 - Simbolo del Sodio
- 5 - Punti nella bussola
- 7 - Il dolce delle feste per i milanesi
- 11 - Vino nei prefissi
- 13 - Chiusura lampo
- 14 - Commissario tecnico
- 15 - Pesce di fiume
- 16 - Infiammazione dello stomaco
- 19 - La santa di Assisi
- 20 - La coppa di calcio
- 21 - Le vocali di martire
- 22 - Lega Navale Italiana
- 23 - In Italia è democratico

VERTICALI

- 1 - Parte del pneumatico
- 3 - Associazione Sportiva Roma
- 4 - Fine della storia
- 6 - Il pronome dell'egoista
- 7 - Incontro di calcio
- 8 - Il Paradiso terrestre
- 9 - Circuito automobilistico portoghese
- 10 - Padre e Madre
- 12 - Vocali scritte in rosso
- 17 - Il tessuto del campione
- 18 - Parte sotterranea della pianta
- 21 - Dittongo in paese
- 24 - Il numero perfetto
- 25 - In fondo alla grotta