

Il Giornalino

Trimestrale del Cral Azienda USSL-33 RHO
Marzo 1998 - numero 17



Il Giornalino

RISERVATO AI SOCI CRAL USSL 33 - RHO

Numero 17

Marzo 1998

Sommario

In questo numero:

- 2 Organigramma CRAL
- 3 Come si calcola l'ascendente
- 5 L'Oroscopo di Filly
- 7 Un week end poco rilassante (ma ricco di emozioni)
- 9 Il volontariato: il valore della sua presenza
- 10 A proposito dell'8 Marzo
- 11 Fantasia, manualità e ... tanta voglia di creare

LE RUBRICHE

- 12 INTERNET
- 15 COMPAGNI DI VIAGGIO
- 16 MUSICA
- 19 BONSAI
- 20 CUCINA

ATTIVITA' DEI GRUPPI

- 22 SPETTACOLI
- 24 LA PAGINA DEL BRIDGE
- 26 CLICK '96
- 28 CALCIO
- 30 MONTAGNA
- 32 BOWLING
- 35 CICLISMO
- 36 PESCA
- 38 PALLAVOLO
- 39 PROPOSTA
- 46 CRUCIVERBA

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



Stampato in proprio

LA REDAZIONE

DIRETTORE: ANGELO PASTORI

COMPOSIZIONE: MARINELLA SCARAZZINI

BATTITURA TESTI: LUCIANO ROSSETTI

CORRETTORE DI BOZZE: LAURA DONDONI

STAMPA: ADRIANO BERTOLA - NUNZIA CATANIA - ANSELMO MARTINI

COLLABORATORI TEMPORANEI: CARLO BROCCATO

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

Come si calcola l'ascendente

Filly - Ufficio Economato

Per trovare il tuo Ascendente devi conoscere la data e l'ora di nascita. Cerca nella tabella n. 1 il giorno di nascita e continua sulla stessa riga fino al mese di nascita. troverai l'ora siderale. Togli un'ora se c'è l'ora legale (tabella n. 2). Somma l'ora di nascita a quella siderale. Ora cerca la cifra che hai ottenuto nella tabella n. 3 e saprai quale è il tuo Ascendente. (Se per caso il numero che hai ottenuto è superiore a 24, considera solo la cifra in eccesso. Es. 26.66 diventa 2.66. In questo caso anche il numero dopo la virgola va ridotto, perchè è superiore a 60, bisogna sottrarre 0.60 e aggiungere un'unità alle prima cifra. Es: 2.66 diventa 3.06 ed è questa la cifra che devi cercare).

Esempio: Laura è nata a Verona il 30/11/52 alle ore 2.05.

Ora di nascita	2.05+
Ora siderale (secondo le coordinate tab.1)	4.34=

	6.39

Nella tabella per la ricerca dell'Ascendente 6.39 è compreso tra 6.01 e 8.43 che corrisponde alla Bilancia; quindi Laura è Sagittario con Ascendente Bilancia.

RICERCA DELL'ASCENDENTE (tab. 3)

0h 35'	a	3h 17'	LEONE
3h 18'	a	6h 00'	VERGINE
6h 01'	a	8h 43'	BILANCIA
8h 44'	a	11h 25'	SCORPIONE
11h 26'	a	13h 53'	SAGITTARIO
13h 54'	a	15h 43'	CAPRICORNO
15h 44'	a	17h 00'	ACQUARIO
17h 01'	a	18h 00'	PESCI
18h 01'	a	18h 59'	ARIETE
19h 00'	a	20h 17'	TORO
20h 18'	a	22h 08'	GENELLI
22h 09'	a	0h 34'	CANCRO

ORA LEGALE IN ITALIA (tab.2)

1920	20 marzo	h. 24	18 settembre	h. 24
1940	14 giugno	h. 24	31 dicembre	h. 24
1941	1 gennaio	h. 0	31 dicembre	h. 24
1942	1 gennaio	h. 0	2 novembre	h. 3
1943	29 marzo	h. 2	4 ottobre	h. 3
1944	3 aprile	h. 2	2 ottobre	h. 3*
1945	2 aprile	h. 2	16 settembre	h. 24
1946	17 marzo	h. 2	6 ottobre	h. 3
1947	15 marzo	h. 24	5 ottobre	h. 1
1948	29 febbraio	h. 2	3 ottobre	h. 3
1966	21 maggio	h. 24	24 settembre	h. 24
1967	27 maggio	h. 24	23 settembre	h. 24
1968	25 maggio	h. 24	21 settembre	h. 24
1969	31 maggio	h. 24	27 settembre	h. 24
1970	30 maggio	h. 24	26 settembre	h. 24
1971	22 maggio	h. 24	26 settembre	h. 1
1972	27 maggio	h. 24	30 settembre	h. 24
1973	2 giugno	h. 24	28 settembre	h. 24
1974	25 maggio	h. 24	28 settembre	h. 24
1975	31 maggio	h. 24	27 settembre	h. 24
1976	29 maggio	h. 24	25 settembre	h. 24
1977	21 maggio	h. 24	24 settembre	h. 24
1978	27 maggio	h. 24	31 agosto	h. 24
1979	26 maggio	h. 24	29 settembre	h. 24
1980	5 aprile	h. 24	27 settembre	h. 24
1981	29 marzo	h. 1	27 settembre	h. 3
1982	28 marzo	h. 2	26 settembre	h. 3
1983	27 marzo	h. 2	25 settembre	h. 3
1984	25 marzo	h. 2	30 settembre	h. 3
1985	31 marzo	h. 2	29 settembre	h. 3
1986	30 marzo	h. 2	28 settembre	h. 3
1987	29 marzo	h. 2	27 settembre	h. 3
1988	27 marzo	h. 2	24 settembre	h. 3
1989	26 marzo	h. 3	24 settembre	h. 3
1990	25 marzo	h. 2	30 settembre	h. 3
1991	31 marzo	h. 2	29 settembre	h. 3
1992	29 marzo	h. 2	27 settembre	h. 3
1993	28 marzo	h. 2	26 settembre	h. 3
1994	27 marzo	h. 2	25 settembre	h. 3
1995	26 marzo	h. 2	1 ottobre	h. 3
1996	31 marzo	h. 2	29 settembre	h. 3
1997	30 marzo	h. 2	28 settembre	h. 3
1998	29 marzo	h. 2	27 settembre	h. 3
1999	28 marzo	h. 2	26 settembre	h. 3
2000	26 marzo	h. 2	1 ottobre	h. 3

* Ora legale in vigore nell'Italia settentrionale. Per l'Italia meridionale, invece: dal 1 Aprile h. 24 al 17 Settembre h. 24.

Come si calcola l'ascendente

TABELLA n° 1 PER AL RICERCA DELL'ORA SIDERALE

giorno	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
1	6.36	8.38	10.33	12.36	14.33	16.36	18.34	20.37	22.39	0.3	2.39	4.38
2	6.40	8.42	10.37	12.40	14.37	16.40	18.38	20.41	22.43	0.41	2.43	4.42
3	6.44	8.46	10.40	12.44	14.41	16.43	18.42	20.45	22.47	0.45	2.47	4.46
4	6.48	8.50	10.44	12.48	14.45	16.47	18.46	20.49	22.51	0.49	2.51	4.50
5	6.52	8.54	10.48	12.52	14.49	16.51	18.50	20.53	22.55	0.53	2.55	4.54
6	6.56	8.58	10.52	12.55	14.53	16.55	18.54	20.57	22.59	0.57	2.59	4.57
7	7.00	9.02	10.56	12.58	14.57	16.59	18.58	21.00	23.03	1.01	3.03	5.01
8	7.04	9.06	11.00	13.02	15.01	17.03	19.02	21.04	23.07	1.05	3.07	5.05
9	7.08	9.10	11.04	13.06	15.05	17.07	19.06	21.08	23.11	1.09	3.11	5.09
10	7.12	9.14	11.08	13.10	15.09	17.11	19.10	21.12	23.14	1.13	3.15	5.13
11	7.15	9.18	11.12	13.14	15.13	17.15	19.14	21.16	23.18	1.17	3.19	5.17
12	7.19	9.22	11.16	13.18	15.17	17.19	19.18	21.20	23.22	1.21	3.23	5.21
13	7.23	9.26	11.20	13.22	15.21	17.23	19.22	21.24	23.26	1.25	3.27	5.25
14	7.27	9.30	11.24	13.26	15.24	17.27	19.26	21.28	23.30	1.29	3.31	5.29
15	7.31	9.33	11.28	13.30	15.28	17.31	19.30	21.32	23.34	1.32	3.35	5.33
16	7.35	9.37	11.32	13.34	15.36	17.34	19.34	21.36	23.38	1.36	3.39	5.37
17	7.39	9.41	11.36	13.38	15.39	17.38	19.38	21.40	23.42	1.40	3.43	5.41
18	7.43	9.45	11.40	13.42	15.40	17.42	19.42	21.44	23.46	1.44	3.47	5.45
19	7.47	9.49	11.44	13.46	15.44	17.46	19.46	21.48	23.50	1.48	3.50	5.49
20	7.51	9.53	11.48	13.50	15.48	17.50	19.49	21.52	23.54	1.52	3.54	5.53
21	7.55	9.57	11.52	13.54	15.52	17.54	19.53	21.56	23.58	1.56	3.58	5.57
22	7.59	10.01	11.55	13.58	15.56	17.58	19.57	22.00	0.02	2.00	4.02	6.01
23	8.03	10.05	11.58	14.02	16.00	18.02	20.02	22.04	0.06	2.04	4.06	6.05
24	8.07	10.09	12.02	14.06	16.04	18.06	20.06	22.08	0.10	2.06	4.10	6.09
25	8.11	10.13	12.06	14.10	16.08	18.10	20.10	22.12	0.14	2.12	4.14	6.13
26	8.15	10.17	12.10	14.14	16.12	18.14	20.14	22.16	0.18	2.16	4.18	6.17
27	8.19	10.21	12.14	14.18	16.16	18.18	20.18	22.20	0.23	2.20	4.22	6.21
28	8.23	10.25	12.18	14.22	16.20	18.22	20.22	22.24	0.26	2.24	4.26	6.24
29	8.26	10.29	12.22	14.26	16.24	18.26	20.26	22.27	0.30	2.28	4.30	6.28
30	8.30		12.26	14.29	16.28	18.30	20.30	22.31	0.34	2.32	4.34	6.32
31	8.34		12.30		16.32		20.32	22.35	0.38	2.36	4.36	6.36

L'Oroscopo di Filly

ARIETE

Dopo un periodo stimolante e dinamico, si apre una fase più tranquilla, caratterizzata dalla necessità di consolidare quello che è stato raggiunto nell'anno passato. Chi ha trovato l'amore, vedrà consolidarsi il rapporto. Possibilità di ottenere aiuti o appoggi occulti. Cercate di terminare i progetti a medio termine iniziati negli anni passati entro giugno.

TORO

Finisce lo sfavore di Giove, e tutto torna possibile. Favoriti l'amore, le entrate patrimoniali e le finanze, buona la salute. Da giugno in avanti è però opportuno evitare investimenti azzardati o relazioni troppo trasgressive. Inizierete verso fine anno un periodo caratterizzato dalla necessità di assumersi maggiori responsabilità.

GEMELLI

Finito il favore di Giove, tornerete alla normalità. Dovrete abituarvi ad un certo grigiore e al ritorno alla routine. Plutone in aspetto dissonante potrebbe causarvi degli stress di tipo emotivo o delusioni di aspettative. Evitate di sognare ad occhi aperti! Saturno favorevole vi dona stabilità per tutto l'anno.

CANCRO

L'anno si preannuncia ottimo sia per l'amore che per le finanze grazie alla protezione di Saturno e di Giove, per cui, buttatevi! Qualche tensione all'inizio dell'anno, che dovrebbe felicemente risolversi. Possibilità di fare un bel viaggio.

A metà giugno Saturno smetterà di ostacolarvi, per cui potreste riprendere un progetto abbandonato.

LEONE

Non è un anno dei migliori, anche perché Saturno comincerà, da giugno, a mettervi i bastoni tra le ruote. Potreste, se siete abbastanza furbi, approfittare di un cambiamento nella organizzazione del vostro lavoro. Cercate di portare a termine impegni di un certo respiro per l'estate.

VERGINE

Vi sentirete insoddisfatti e tenderete a chiedere troppo, rischiando di logorare i rapporti. Saturno favorevole vi spinge a mettere le premesse di un progetto che frutterà tra due anni. Controllate la vostra tendenza alla critica! Potreste irritare oltre misura il vostro partner o i vostri amici.

BILANCIA

Finirà un periodo stressante e logorante, e potrete rilassarvi. L'anno non sarà uno dei più fortunati, ma dovrebbe garantirvi un po' di quiete. Godetevi le vacanze astrali! Fino a Giugno, cercate di tenere duro

L'Oroscopo di Filly

SCORPIONE

Giove in pesci vi regala un anno ricco di emozioni e sensazioni intense, e di notevole fortuna nei sentimenti e nei rapporti con l'altro sesso. Meno fortunato il lavoro a causa dell'aspetto dissonante di Saturno. Cercate di non scontrarvi con i vostri superiori a causa di mutamenti o cambiamenti.

SAGGITARIO

Giove in aspetto dissonante vi spinge ad esagerare e a darvi agli eccessi. Contenete l'esuberanza e la linea. Diffidate di speculazioni azzardate. Possibilità di nuove occasioni per i single, non del tutto convenienti. Cercate di evitare di cadere preda delle illusioni.

CAPRICORNO

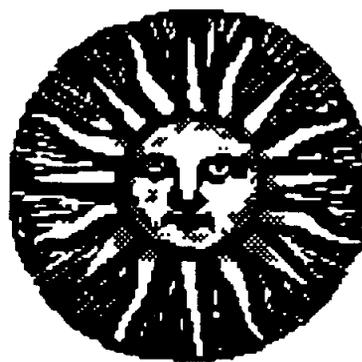
Dopo una coda negativa dell'anno precedente, l'anno si volgerà decisamente al bello, favorendovi nella carriera, negli affari e nell'affetto. Beneficerete di un cambiamento nel vostro lavoro. Possibilità di fare dei bei viaggi e conoscenze affascinanti.

ACQUARIO

L'aspetto negativo di Saturno ostacola la realizzazione di progetti e cambiamenti. L'anno considera di prendersi una tregua e di saper attendere, visto che l'ambiente non è propizio alle vostre idee e progetti. Prudenza in affari. Possibilità di un colpo di fulmine.

PESCI

Giove e Saturno favorevoli vi regalano un anno fausto, in cui concretizzerete risultati attesi da tempo in affari e negli affetti. Necessità di una gestione patrimoniale oculata. Più favorita la seconda parte dell'anno che la prima. Un aspetto dissonante di Plutone può crearvi momenti di malinconia inspiegabili o di stanchezza.



Un week end poco rilassante (ma ricco di emozioni)

Antonio De Castro - Oculistica

Lo scorso anno vi ho raccontato come ho coltivato il mio hobby preferito, dai primi approcci con le vetture da competizione fino al raggiungimento di significativi risultati, cioè la conquista del titolo italiano assoluto per vetture GT sia nel '96 che nel '97 e mi sono riproposto di approfondire l'argomento soprattutto per quanto riguarda l'ambiente delle corse, l'organizzazione del mio team nel periodo in cui si svolgono le competizioni automobilistiche. Premetto che a monte di tutto vi è un'accurata preparazione della vettura che coinvolge non solo i meccanici ma anche il conduttore stesso.

All'inizio della settimana che precede la gara, l'atmosfera è già surriscaldata; si discute sulle regolazioni e la messa a punto delle tante componenti della vettura non mancando mai imprevisti di ogni genere prima che venga caricata sulla bisarca alla volta dell'autodromo.

Ma veniamo a descrivere le fasi più importanti della competizione.

PROVE LIBERE. (Due o tre turni di mezz'ora ciascuno solitamente al sabato mattina.) Queste servono per verificare che tutto sia a posto e adatto al tipo di percorso (es. rapporti del cambio, assetto, aereodinamica ecc.); l'obiettivo è quello di avere un mezzo bilanciato e veloce almeno quanto gli avversari migliori. Se ciò avviene si portano a compimento tutti i lavori di routine; ma se per caso vi è un problema importante da risolvere, nel box regna la tensione, trovandosi costretti ad inventare il più rapidamente possibile la soluzione alla scarsa competitività del mezzo.

PROVE DI QUALIFICAZIONE. Servono a determinare l'ordine di partenza nello schieramento.

Sono, in alcuni circuiti come Varano, Magione o Vallelunga, estremamente importanti, perché in tali piste è molto difficile il superamento, specie nelle prime fasi di gara.

E' quindi il momento di verifica del lavoro fatto in precedenza.

Come voi sapete, osservando le corse in televisione è determinata la concentrazione e la precisione di guida nelle poche tornate a disposizione per ottenere un buon tempo sul giro. Il meccanismo per la migliore riuscita di questa operazione è il seguente: vettura con pneumatici nuovi; pochi litri di carburante per ridurre il peso, aggiunta di additivi per aumentare il numero di ottani della benzina, qualche piccolo artificio aereodinamico per migliorare la penetrazione nell'aria (togliendo persino i tergicristalli!). Giro di lancio dai box, un paio di giri di pista "alla morte" e quarto giro più lento per raffreddare i freni ed i pneumatici. Sosta, valutazione del proprio tempo e di quello degli avversari e se necessario, dopo qualche minuto, ripetere la stessa procedura magari cercando di sfruttare la scia delle auto più veloci.

La qualificazione è una lotta contro il tempo; il minimo errore in una frenata (anticipandola o ritardandola anche solo di uno o due metri) o una frazione di secondo in più nel cambiare marcia, possono essere determinanti. Bisogna essere scorrevoli ed in questi frangenti si è costretti anche a "saltare" sui cordoli che delimitano i margini delle curve per poterle il più possibile "rettilineizzare".

Confesso che al termine del giro veloce la frequenza cardiaca e respiratoria aumentano sensibilmente.

Un week end poco rilassante (ma ricco di emozioni)

Ma veniamo al GIORNO DELLA GARA.

Sveglia di buon'ora (dopo una notte non troppo riposata); subito ai box per gli ultimi lavori sulla vettura: controllo dell'impianto frenante, degli ammortizzatori ecc. e, come ultima operazione, la lucidatura della carrozzeria!

Circa un'ora prima della partenza i piloti vengono convocati in direzione per il briefing; è una breve riunione dove vengono date le ultime disposizioni sulle segnalazioni lungo il percorso e sulle decisioni del Collegio dei Commissari Sportivi (per esempio in caso di pioggia ecc.).

Al termine di questa, la tensione aumenta in tutti i teams. Indosso la maglia e la tuta inifuga; qualche minuto prima dell'ingresso in pista mi metto il sottocasco e il casco e mi infilo nel rigido ma avvolgente sedile anatomico.

L'allacciatura della cintura di sicurezza viene fatta dal capo meccanico; infatti la nostra è a sei punti di ancoraggio e lega il conduttore al sedile in modo che diventi un corpo unico con l'automobile: non si usa alcun cuscino per poter avvertire meglio il comportamento della vettura e l'aderenza sull'asfalto.

Da questo momento evito di parlare con le persone che mi stanno intorno per poter trovare la miglior concentrazione.

Ma veniamo alle ultimissime fasi prima della partenza. Sullo schieramento il meccanico verifica il serraggio delle ruote; con un cenno di conferma che tutto è a posto si allontana dalla vettura dopo di che si compie un giro di pista a bassa andatura percorrendolo a zig-zag per poter scaldare al meglio i pneumatici.

ACCENSIONE DEL SEMAFORO ROSSO. Il numero dei giri del motore è elevato ed il piede sinistro è esattamente sul punto di stacco della frizione; tra i quattro e i sette secondi si accende il verde. VIA!!!

I motori "urlano". Bisogna evitare il più possibile il patinamento dei pneumatici sull'asfalto. Si cerca un varco tra le vetture per la conquista di una posizione favorevole ad affrontare la prima curva, cercando di evitare la collisione con gli avversari che si sono anch'essi avventati come furie. Gli occhi sono alternativamente rivolti davanti e agli specchietti retrovisori per chiudere gli spazi alle altre autovetture. Quando le posizioni si sono ormai stabilizzate non bisogna perdere la concentrazione per evitare clamorosi errori: valuto se è opportuno attaccare o accontentarmi della posizione in cui mi trovo compatibilmente al punteggio in classifica. Quando si è al comando al termine della corsa, il vedere la bandiera a scacchi del direttore di corsa è come una liberazione da tutte le preoccupazioni per le possibili avarie meccaniche e la gioia che si prova in quel momento è indescrivibile. I commissari di percorso che sbandierano, il pubblico in piedi che applaude, rendono questo momento indimenticabile. Compiuto il giro d'onore, sulla linea del traguardo sono ad attendere il Direttore di Corsa, i giornalisti e i fotografi; ma quello che per me conta di più sono gli abbracci dei meccanici ed i collaboratori del team; più di una volta ho visto il mio meccanico Giuseppe con le lacrime agli occhi.

Spero di non avervi annoiato con questo racconto; chissà mai che vi sia venuto il desiderio di assistere davvero ad una corsa automobilistica sapendo che anche voi ora fate parte della mia squadra.

Il volontariato: il valore della sua presenza

Mattia D'Agostino - Radiologia Rho

C'è una certa titubanza in chi lavora nelle istituzioni sanitarie con un ruolo specifico a riconoscere il valore della presenza del volontariato ed accettarlo nell'ambito del proprio lavoro.

Il volontario viene spesso considerato come un individuo di secondo ordine perché privo, per lo più, di preparazione tecnica, dotato al massimo di buona volontà e di generosità.

Questo modo di pensare è una conseguenza della preparazione e dell'assetto culturale della nostra classe medica che considera esclusivamente gli aspetti organici della malattia, dimenticando la dimensione emozionale, psichica e spirituale dell'individuo. Le emozioni sembrano non interessare alla medicina.

Che un malato sia in preda all'angoscia per l'intervento che dovrà subire, che pianga per la lontananza dei suoi cari, che sia terrorizzato per la visione della morte che vede avvicinarsi ogni giorno di più, tutto questo non è di competenza della medicina, almeno come viene concepita in molti ospedali oggi.

Sembra assurdo ma è così.

Qui il volontariato trova il suo posto.

Uomo o donna che sia, semplice, modesto, conscio dei suoi limiti di fronte al mistero della sofferenza, mai uguale, disposto ad ascoltare, a dire una parola di conforto, sottovoce, umile, parca.

Comprendere ciò che l'interlocutore dice e non dice, come reagire (o non reagire) a situazioni aggressive, provocatorie o scoraggianti.

Per questo il malato spesso fa al volontario confidenze che non si sentirebbe di fare al medico o all'infermiere e neppure ai famigliari.

Qui non siamo più nell'ordine della prestazione e dell'efficienza, ma della "presenza", di quell'evento stupendo in cui gli uomini entrano gli uni nello spazio della coscienza di altri.

Ma ciò che conta non è la presenza, ma il modo di essere presenti, non la vicinanza ma il modo di stare vicini.

C'è un dialogo che stanca, svuota, colpevolizza, non si vede l'ora che finisca, e ce n'è un altro che infonde fiducia e forza e fa ritrovare la voglia di vivere.

C'è, quindi, una presenza che è "medicina".

Ed è questo modo di essere, questo stile o arte di stare accanto al proprio simile che occorre imparare o affinare senza fine.

Allora i nostri incontri con gli altri, le nostre parole, i nostri ascolti, i nostri sguardi saranno diversi e lasceranno qualche cosa.

A proposito dell'8 Marzo

La donna: un essere meraviglioso e mutante

Laura Dondoni - Squadra di supporto

L'identità femminile è legata all'idea di perdita e di trasformazione che sono, a loro volta, due costanti del corpo femminile: dalla perdita della verginità alla gravidanza, quando il corpo si trasforma per accogliere una nuova vita.

Si parla tanto di femminilità, ma che cos'è davvero?

Istinto materno, dolcezza, seduzione?

Sorpresa: non esiste la "Donna Ideale". Anzi no, ne esistono molte: tante facce diverse che compongono l'identikit del nuovo universo femminile.

"FEMMINILITÀ: complesso di qualità e caratteristiche fisiche, psichiche e comportamentali che sono proprie della donna e la distinguono dall'uomo; e per estensione: dolcezza, tenerezza, delicatezza."

Così recita il vocabolario Zanichelli.

Sembra così facile. Troppo facile.

Perché a questa rigorosa definizione sfuggono le molteplici facce dell'essere donna, della femminilità, come le donne di oggi la vivono, dopo anni di intense trasformazioni, tuttora in atto, alla scoperta di spazi di autonomia, di nuovi ruoli, di maggiori responsabilità. Trasformazioni sancite dalla legge, accettate dalla costituzione, ormai profondamente interiorizzate e dalle quali non si torna indietro; trasformazioni che hanno cambiato in meglio la condizione delle donne, ma dall'altro lato hanno reso la loro vita più complicata.

Non esiste più, infatti, un unico modello di riferimento, ma ne convivono insieme diversi: frammenti, a volte contrastanti, dai quali noi donne abbiamo dovuto ricostruire, ciascuna a suo modo, un proprio, originale modo di essere. Tutto questo nel tentativo di raggiungere l'armonia tra molteplici aspetti, tra ruoli, aspettative (nostre e altrui), desideri e risultati. Diciamo pure, un vero "TOUR DE FORCE", una ricerca continua di quell'immagine ideale che ci portiamo dentro, mai completamente e veramente afferrabile perché in continuo movimento.

Dunque c'è o non c'è la donna ideale, la donna simbolo della femminilità di oggi?

A tal proposito, dai vari sondaggi che negli ultimi tempi sono stati fatti tra le donne, sono emersi risultati interessanti perché evidenziano le varie identità del femminile così come è rappresentato e vissuto nella società, e quindi i differenti modelli di riferimento con cui le donne si confrontano.

Donne diverse, certamente, ma, sotto sotto, unite dal medesimo desiderio di conciliare due anime, due vocazioni: accettare la propria parte maschile senza svaloriare quella femminile e dall'altra parte, portare in sé gli irrinunciabili valori dell'accoglienza, della generosità, della dolcezza senza diventarne prigioniera. Se credevamo, con questo, di scoprire la "ricetta" della femminilità, ebbene, ne abbiamo scoperte molte dove gli ingredienti sono forse gli stessi, ma rimescolati in dosi diverse e con diversi risultati.

Equilibrio sembra essere la parola magica alla quale le donne aspirano: riusciremo a raggiungerlo?

Fantasia, manualità e ... tanta voglia di creare

Luisa e Roberta - Ufficio Convenzioni

Quante volte ognuno di noi, di fronte ad un oggetto in ceramica dipinto a mano, o di fronte ad un ricamo o comunque ad un qualcosa creato con manualità e fantasia si chiede ".....ma io potrò mai farlo?".

Ognuno di noi con un minimo sforzo può farcela, o quanto meno può "provarci". In questi ultimi anni abbiamo già svolto alcuni corsi di cartonaggio, pasta al sale e ricamo con ottimi risultati.

Fantasia, manualità e creatività sono doti che ciascuno di noi ha, basta solo scoprirle!

Per questo motivo anche quest'anno vorremmo organizzare corsi di:

- * cartonaggio
- * pasta al sale
- * pittura su ceramica
- * pittura su vetro
- * ricamo
- * altri ed eventuali

Chiunque fosse interessato può rivolgersi a:
Luisa o Roberta
Ufficio Convenzione Tel 93231 int 236



INTERNET a cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°**Strumenti di navigazione nel World Wide Web (History List, Bookmark, Collegamenti) e Netiquette**

Gli ipertesti, come spiegato in un precedente articolo, sono alla base della possibilità di muoversi rapidamente tra le decine di milioni di pagine ormai presenti nel Web, ma hanno il difetto che si irradiano in direzioni sempre più lontane e ramificate, con il rischio di perdersi in una specie di labirinto elettronico.

I Browser (programmi di navigazione) più noti hanno strumenti per rendere più semplice ritrovare le pagine che veramente interessano.

In particolare mi riferirò a Netscape Navigator (che fa parte di Netscape Communicator, versione 4.04), da poco tempo disponibile gratuitamente in rete (è una scelta della Netscape, per contrastare la prepotente posizione della Microsoft, che vorrebbe costringere all'utilizzo del suo browser, Internet Explorer, ogni nuovo utente di Windows 95).

History List

Un modo semplice per visualizzare le ultime pagine visitate è quello di selezionare e tenere premuto il pulsante Back o Forward: un piccolo menu a discesa mostrerà gli ultimi documenti visualizzati, permettendo di ritornarci rapidamente con una semplice selezione della voce.

Un sistema simile è quello di aprire il menu Go e di selezionare una delle voci dal menu a discesa.

Per avere una visione completa si deve selezionare History dal menu Communicator: apparirà una finestra con i titoli e gli indirizzi di tutte le pagine visitate, anche nelle sessioni precedenti, con tanto di date e di numero di visite fatte.

Si possono ordinare le voci dell'elenco per tipo, per data, si possono copiare gli indirizzi, usarli come link e decidere (scegliendolo in Edit e Preferences) dopo quanti giorni verrà cancellata una voce dalla lista.

Se non si vuole lasciare traccia sul computer del percorso fatto e delle pagine visitate, si deve cancellare la voce corrispondente o l'intera History list.

Un'ulteriore forma di lista è possibile visualizzarla premendo il triangolino a destra della Barra dell'indirizzo: si potrà vedere una lista degli indirizzi digitati direttamente in precedenza nella barra stessa (solo indirizzi digitati nella barra).

Bookmark

Di questo importante capitolo parlerò dettagliatamente in un articolo successivo.

In generale all'inizio si crea una lista di siti che interessano, semplicemente scegliendo Add Bookmark dopo aver selezionato il pulsante Bookmarks.

INTERNET

In pratica si crea automaticamente un indice personale e sequenziale di siti interessanti visitati. Quando l'indice si allunga diventa indispensabile creare delle cartelle (directory) e sottocartelle in cui ordinare i vari indirizzi per argomento.

Alle cartelle si daranno nomi brevi e descrittivi (es.: Storia, Attualità, Scienze, Medicina, Sport, Giornali e così via).

E' fondamentale dare un titolo efficace al bookmark salvato, se già non l'ha fornito il creatore della pagina (si usa Bookmark Properties e si digita da tastiera).

Una cartella particolare dei Bookmark, predefinita, è quella che compare automaticamente nella Barra degli Strumenti Personale (è la terza barra dall'alto nella parte superiore della finestra di Netscape Navigator): qui si potranno vedere, sotto forma di piccole icone, i bookmarks salvati nella Toolbar Folder.

Questa barra è molto comoda se utilizzata solo per gli indirizzi web più usati.

Creare collegamenti sul desktop.

Un collegamento è utile per poter accedere direttamente a un sito web facendo clic con il mouse sulla corrispondente icona sulla scrivania di Windows 95.

Ci sono almeno tre metodi:

- * fare clic col pulsante destro in uno spazio vuoto del documento corrente, quindi selezionare Internet Shortcut dal menu a discesa, infine digitare una descrizione, verificare la presenza dell'indirizzo e selezionare OK;
- * trascinare l'icona del collegamento (la piccola icona a destra di quella dei bookmark) sul desktop;
- * trascinare un bookmark direttamente sul desktop.

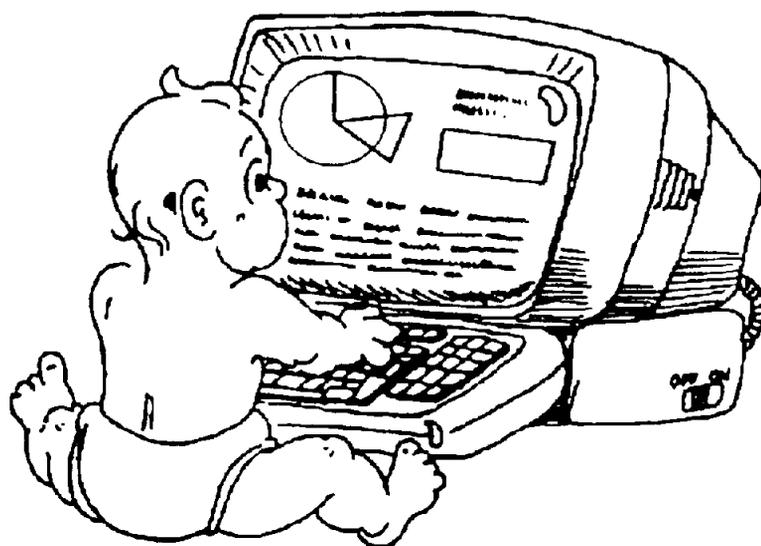
Netiquette.

Ecco infine qualche regola di galateo informatico cui ogni utente della Rete dovrebbe attenersi:

- * quando si arriva in un nuovo newsgroup o in una nuova mailing list, leggere i messaggi che vi circolano per un periodo di almeno due settimane prima di inviarne di propri (si evita così di mandare in giro per il mondo mail inutili o fuori argomento);
- * inviare messaggi sintetici che descrivano in modo chiaro e diretto il problema. Specificare sempre e brevemente l'oggetto (campo "Subject") del testo incluso nella mail. Se si utilizza un "signature file" (un file di firma elettronica), non superare le quattro righe e non includervi frasi inutili;
- * non divagare rispetto all'argomento del newsgroup o della mailing list;
- * evitare quanto più possibile di inviare i propri messaggi verso molte mailing list (o newsgroups). L'ideale è inviarli alla mailing list che include soltanto gli utenti effettivamente interessati;
- * quando si risponde ad una mail, evidenziare (con il "quoting") i passaggi rilevanti del messaggio originario, allo scopo di facilitare la comprensione da parte di coloro che non lo hanno letto, ma non riportare mai l'intero messaggio originale, se non quando sia strettamente necessario;

INTERNET

- * evitare scontri di opinione sulla Rete a colpi di messaggi e risposte nelle aree pubbliche; è meglio che i diretti interessati risolvano le loro divergenze di opinione utilizzando mail private;
- * non rendere mai pubblici, senza l'esplicito permesso dell'autore, il contenuto di messaggi di posta elettronica; non rendere pubblici messaggi stupidi, inutili o che prendono le parti dell'uno o dell'altro fra i contendenti in una discussione;
- * leggere sempre le FAQ (Frequently Asked Questions) relative all'argomento trattato, prima di inviare nuove domande;
- * non inviare tramite posta elettronica messaggi pubblicitari o comunicazioni che non siano state sollecitate in modo esplicito;
- * non essere intolleranti con chi commette errori sintattici o grammaticali; spesso è la fretta o il collegamento difettoso a provarli; chi scrive è comunque tenuto ad esprimersi al meglio, in modo da risultare comprensibile alla collettività;
- * la rete è utilizzata come strumento di lavoro da molti utenti, ai quali non interessano messaggi inutili o frivoli;
- * evitare di appesantire il traffico o i servizi sulla rete, specie per movimenti di grossi files o archivi, cercando di sfruttare gli orari notturni (tenendo conto dei fusi orari);
- * se un file è disponibile su di un server, non vi è alcuna ragione per prenderlo dalla rete, impegnando inutilmente la linea e impiegando un tempo sicuramente maggiore per il trasferimento;
- * il software disponibile sulla rete può essere coperto da brevetti e/o vincoli di utilizzo di varia natura. Leggere sempre attentamente la documentazione di accompagnamento prima di utilizzarlo, modificarlo o ridistribuirlo in qualunque modo e sotto qualunque forma;
- * comportamenti palesemente scorretti da parte di un utente. quali violare la sicurezza di archivi e computer della rete, violare la privacy di altri utenti della rete, leggendo o intercettando la posta elettronica loro destinata, compromettere il funzionamento della rete e degli apparecchi che la compongono (ad esempio con programmi tipo "virus") costituiscono dei veri e propri crimini elettronici e come tali sono punibili dalla legge.



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

La letteratura, come tutta l'arte, è la confessione che la vita non basta
(Fernando Pessoa)

RACCONTI AFRICANI di Doris Lessing.



Lo sfondo a questi undici racconti, è il grandioso e lussureggiante paesaggio della Rhodesia, l'attuale Zimbabwe. L'autrice vi trascorre l'infanzia e l'adolescenza, quando questa regione faceva parte dell'impero britannico. In questi racconti emerge prepotentemente nella coscienza dei figli e dei nipoti dei primi coloni inglesi, l'infondatezza dei pregiudizi dei bianchi, a tal punto che la stessa autrice scopre l'insopportabile solitudine alla quale ella stessa è condannata dalla barriera razziale immotivatamente. Vi sono racconti in cui è centrale il dramma dei neri, defraudati dalle terre e costretti ad assistere impotenti alla disgregazione del loro mondo tribale, e ve ne sono altri in cui è messa a fuoco l'insicurezza serpeggiante tra i bianchi, soffocati dalla meschinità di un ambiente sociale ghettizzante e conformista.

UN CLANDESTINO A BORDO di Dacia Maraini.

"La favola del figlio che uccide la madre, le strappa il cuore dal petto per rabbia e se lo mette in tasca. Poi fugge, dopo aver gettato via il coltello. Ma mentre corre, il suo piede incontra una radice e cade. Il cuore materno gli esce dalla tasca, rotola per terra e si sente una voce femminile che dice, << ti sei fatto male, figlio mio >>".
"..... la prevenzione, d'altronde, è una conquista difficile che presuppone consapevolezza e maturità. Chi non ha questa consapevolezza si lascia tentare dalla straziante <<prova>> della gravidanza....."

Queste sono alcune fra le considerazioni e domande che affronta Dacia Maraini, sulla memoria di un figlio perduto poco prima che nascesse.

Quali che siano le ragioni, spesso disperate e legittime, che spingono una donna a disfarsi del bambino che si è fatto vivo nel suo ventre, come un clandestino a bordo, non si tratta comunque di una tragedia, di una ferita profonda e non rimarginabile?

Dacia Maraini percorre un lucido e appassionato viaggio nel corpo femminile attraverso il linguaggio della seduzione, dei significati mitologici, erotici, stupri, prostituzione, piacere, senso di colpa, verginità, matrimonio.

MUSICA a cura di Enrico Tavani - Anatomia Patologica

Beethoven e il tradimento di Napoleone.

Pur rendendomi conto di aver intrapreso un percorso troppo arduo per un semplice "ascoltatore" di musica, riprendo come doveroso il tentativo di "raccontare" qualcosa delle sinfonie di Beethoven (e meno male che non molto tempo fa ho avuto occasione di sostare davanti alla sua tomba: spero abbia capito che non era mia intenzione parlar "male" -letterale- di lui e della sua opera).

Eccoci dunque alla TERZA SINFONIA "EROICA", che proprio in questi giorni -primi di febbraio- è in programma alla Scala sotto la direzione di R. Muti (chi fosse interessato può, e penso potrà anche in seguito, ascoltarla su Radorai 3 che sta dando in diretta alcune delle serate di replica).

Secondo le ben conosciute notizie biografiche che ci giungono da Ferdinando Ries, allievo ed amico del Maestro, l'origine della sinfonia, la prima "a programma", deve essere fatta risalire ad un preciso evento storico - l'avvento di Napoleone Bonaparte - nel quale il giovane Beethoven aveva riposto tante speranze. Napoleone rappresentava per lui il simbolo dei principi democratici espressi dalla rivoluzione francese cui aveva aderito con grande entusiasmo. Il condottiero corso, allora all'apice della sua fortuna di militare ed uomo politico, era apparso come l'eroe destinato a liberare l'umanità da ogni catena: un diretto discendente di quei gradi consoli che avevano portato Roma alla libertà ed al dominio del mondo. Un concetto di libertà, quello del Maestro, che abbracciava quella strana meta indefinita e universale che le menti superiori concepiscono spesso senza saperne determinare i contorni, ma che rappresenta in realtà la grande utopia di una felicità cosmica nella quale, abolite sofferenze e disuguaglianze, l'umanità possa liberamente dare sfogo alla propria anima creatrice. L'entusiasmo fu tale che il Maestro volle tradurlo in forme sonore, ma, appena terminata l'opera- siamo nel 1804 -ecco il tradimento: Napoleone si fa incoronare Imperatore. Dunque nessun "eroe" in lotta per la redenzione dell'umanità, ma uomo cinico ed assetato di potere. Riporta sempre Ferdinando Reis, il primo ad arrecare la funesta notizia: "Il Maestro esclamò furibondo: anche quello non è dunque che un uomo comune? Adesso calpesterà tutti i diritti dell'umanità e seguirà solo la sua ambizione.....Così dicendo, afferrò la copertina della partitura, sulla quale era ancora presente la dedica a Bonaparte Primo Cittadino di Francia, e la lacerò, gettandola a terra in un profluvio di maledizioni contro il nuovo tiranno. La Sinfonia restò quindi senza un preciso dedicatario, ma era pervasa da un sentimento così sublime, epico e strutturalmente innovativo da costituirne in regola la vera e più grandiosa peculiarità". Ci volle parecchio tempo prima che Beethoven accettasse di consegnare la partitura al principe Lobkowitz (nel cui palazzo



MUSICA a cura di Enrico Tavani - Anatomia Patologica

fu più volte eseguita) e successivamente pubblicarla. L'opera apparve nel 1806 con il titolo in italiano "Sinfonia eroica composta per festeggiare il sovvenire di un gran uomo, op.55" dedicata al principe Lobkowitz. Di Bonaparte non si dovette più fare alcun cenno. Per il Maestro era veramente morto e quando, anni dopo, giunse la notizia che il prigioniero di S.Elena era spirato, osservò con sarcasmo: "...per questa fine gli ho composto la musica già diciassette anni orsono..." Con la Marcia Funebre lo aveva già sepolto da un pezzo !!

La prima esecuzione dell'opera per il grande pubblico ebbe luogo in un concerto insieme alla prima esecuzione di una sinfonia di un certo Anton Elberl. La critica del tempo ebbe molti elogi per il buon Elberl, la cui produzione è ormai dimenticata, mentre rilevò nell'Eroica "passi belli e sorprendenti, nonché una mente energica e piena d'ingegno, pregiudicata però dalla difficoltà della composizione e dalla fantasia sfrenata e disordinata". Troppo complessa, troppo elevata, troppo intrisa di un idealismo irraggiungibile ed incomprensibile ai più, troppo "nuova" nell'articolazione formale, tanto da apparire senza dubbio più strana che piacevole ed interessante. Fra le numerose interpretazioni del significato dell'opera vale la pena di ricordare quella di Wagner, grande conoscitore ed estimatore di Beethoven: "...anzitutto dobbiamo intendere la parola eroico in senso larghissimo, non con esclusivo riferimento ad un eroe militare. Se per eroe intendiamo l'uomo in genere tutto intero, cui sono propri nella massima intensità tutti i sentimenti, amore, dolore, energia, allora avremo compreso l'oggetto più importante che l'artista ci comunica con i suoi suoni meravigliosamente eloquenti".

La sinfonia si articola in 4 movimenti rappresentanti il ciclo vitale dell'eroe. L'Allegro con brio, energia radiosa e trionfante. La Marcia Funebre, il movimento più celebre, allorquando l'eroe, giunto all'apice della gloria, si volge a riguardare la strada percorsa e le speranze sacrificate per tornare per un attimo uomo con il cuore velato di tristezza. Lo Scherzo ed il Finale a dire con rinnovata forza come dalla morte possano comunque scaturire nuove energie e nuove speranze.

Per concludere, i soliti riferimenti discografici, in questo caso quasi impossibili. Esistono centinaia di esecuzioni dell'intero corpo delle sinfonie beethoveniane e fare delle scelte è pura follia, soprattutto come semplice "ascoltatore". Mi limiterò dunque alla mia personale esperienza e sensibilità acustica: Toscanini, NBC orchestra, 1939 (rimasterizzato in CD) - Bernstein, Wiener Phil., 1980 - Abbado, Wiener Phil., 1987. Restiamo in attesa di Muti e della Filarmonica della Scala che, ne sono certo, non ci deluderanno.



MUSICA (errata corrige)

La redazione si scusa con i lettori e con il curatore di questa rubrica, dott. Enrico Tavani, per aver omesso involontariamente l'ultima parte dell'articolo del n. 16 di Dicembre 1997.

Per farci perdonare riproponiamo l'articolo interamente.

Musica Celtica

Interrampo 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 imitazione, 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 già 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 propagami 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: Asterox, 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 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 "colleghi" delle altre contrade europee. Quasi naturale, allora, che la musica celtica sia da sempre intrisa di melodie a volte struggenti, a volte evocative 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 MCKENNT, 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 trascendenti 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 harp, 1996). Gli arpisti classici PATRICK CASSIDY e GRAINNE YEATS (Chuit- 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 attuale ed antica di grandissima forza interpretativa e di grande abilità tecnica. E per finire oltremarica, un doveroso cenno al grande bretonc ALAN STIVELL, anch'egli arpista (The renaissance of the celtic harp, 1987), ed al complesso TRI YANN, del quale posso indicare una bella raccolta, inventaire 1970-1993. Tutti questi dischi sono reperibili in Italia. Cataloghi completi sono facilmente consultabili su Internet o si possono essere inviati direttamente a casa se fate un salto a Dublino e lasciate nome ed indirizzo in un qualsiasi negozietto di musica del quartiere di Temple Bar.



BONSAI

a cura di Giovanni Pistone - Pronto Soccorso

BONSAI D'APPARTAMENTO: SAGERETIA**Cure colturali**

Luce: richiede luminosità. In estate può essere tenuta all'aperto; nel qual caso va tenuta a mezzombra se il sole è troppo forte. In inverno mantenere una certa umidità.

Temperatura: questo arbusto è amante del caldo; in inverno può sopportare una temperatura fino ai 12°C.

Ventilazione: non sopporta le correnti d'aria.

Contenitore: mediamente profondo, spesso e non smaltato.

Mondatura: eliminare i polloni del tronco e le foglie gialle.

Accrescimento: la formazione del tronco è molto lenta, al contrario le foglie e le ramificazioni si sviluppano molto rapidamente.

Rinvaso: ogni due o tre anni in primavera (aprile-maggio), tagliare metà delle radici e trapiantare in un vaso di dimensioni poco più ampie del precedente.

Substrato: la sageretia ama substrati freschi con terra franca.

Potatura dei rametti: nella stagione vegetativa potare i nuovi germogli lasciando solo due o tre paia di foglie.

Potature delle branche: potare prima che germoglino i rami rotti, danneggiati o antiestetici. Se la sageretia non viene potata, compaiono alle inserzioni fogliari fiori bianchi teneri che esauriscono inutilmente l'albero.

Legatura: questo arbusto può essere legato tutto l'anno, aspettando che i nuovi germogli siano semilegnosi, ma non si deve lasciare il filo sui rametti più di 6-8 settimane.

Annaffiatura: deve essere più abbondante in estate che in inverno. Mantenere la superficie della terra leggermente e costantemente umida. Questo arbusto richiede un buon drenaggio.

Nebulizzazione: nebulizzare le foglie tutti i giorni. In inverno va tenuto su un vassoio pieno di acqua e ghiaia.

Concimazione: in primavera e in autunno somministrare concime organico a lenta cessione, alternando formulati liquidi e solidi.



CUCINA a cura di Marco Bassi - Pediatria**La mia cucina ovvero ricordi di palato**

Nel precedente numero de "Il Giornalino" vi ho descritto alcune delle ricette tradizionali della terra pavese ed anche questa volta attingerò alla vecchia cucina, raffinata dei giorni di festa, delle rive del Ticino.

Sono tre i piatti che vi illustrerò e che vi anticipo non difficili nella loro esecuzione quanto nella ricerca degli ingredienti non sempre disponibili sui banchi del mercato. Tipicamente primaverili queste leccornie venivano preparate, allora, con quello che i nostri fiumi, stagni, fossi ed argini offrivano al ritorno della bella stagione quando ci si cimentava nuovamente nella pesca o dopo un acquazzone d'aprile si percorreva la riva di un fosso.

Era proprio da queste imprese che si tornava a casa con un bel cesto di lumache o di gamberi di fiume, o ancora con un sacchetto di rane o il cestino pieno di bei persici. Gli altri ingredienti li forniva l'orto che andava abbellendosi e profumandosi con le primizie.

Quanti ricordi si affollano nella mente di chi scrive e quanto possono esser tediosi se narrati a chi non ha corso a piedi nudi sull'erba di quelle primavere.

Andiamo in cucina, là i punti di incontro sono comuni a tutti.

Risotto alla certosina

In acqua bollente aggiungere il sedano, la carota, metà cipolla, la foglia di alloro ed i semi di finocchio; indi far bollire per 5 minuti i gamberetti e le rane.

Spolare le rane e sgusciare i gamberetti, rimettendo i gusci e lo sterno frantumati nel primo brodo che si continuerà a far bollire adagio per almeno 15 minuti per ottenere un

450 g riso Arborio
100 g di pisellini sgusciati
100 g di burro
200 g di gamberetti di fiume
200 g di rane
80 g di cipolla bianca
30 g di carota
30 g di sedano
1 foglia di alloro
1 piccolo bicchiere di vino bianco secco
40 g di polpa di pomodoro
100 g di parmigiano
olio di oliva
qualche seme di finocchio (erba bona)

fumetto che servirà per la preparazione del risotto.

In un tegame far imbiondire nell'olio un cucchiaino di cipolla tritata finemente, aggiungere i gamberi e la polpa delle rane e far rosolare a fuoco vivace.

Bagnare col vino bianco e quando questo sarà evaporato aggiungere il pomodoro e i piselli preventivamente cotti, salare e far insaporire per 6-7 minuti; se necessario aggiungere un mestolo di fumetto.

Preparare un buon risotto utilizzando il fumetto precedentemente preparato e a cottura ultimata mantecare con il burro ed il parmigiano.

Servire mettendo su ogni porzione di risotto qualche cucchiaino di ragù di gamberi e rane già pronto.

Ben si accompagna a questo ed ai successivi piatti un vino bianco corposo e leggermente aromatico quale un Riesling di Santa Maria La Versa.



CUCINA

Filetto di pesce persico

In acqua salata in ebollizione, con la cipolla, la carota, il sedano e l'alloro mettere i gamberi e cuocere per 5-6 minuti. Far bollire le patate a spicchi per 3 minuti e quindi cuocetele in padella di ferro con poco burro.

Infarinare i filetti di pesce persico e passateli nell'uovo sbattuto, cuoceteli quindi nel burro spumante e salvia. Sgusciate i gamberetti, disponete su di un piatto ovale caldo i filetti di pesce e guarniteli da un lato con le patate e dall'altro con i gamberi.

1,2 Kg di filetti di persico
24 gamberi di fiume
1 Kg di patate tagliate a spicchi
160 g di burro
1 uovo
poca farina bianca
qualche foglia di salvia
30 g di cipolla bianca
40 g di carota
30 g di sedano
1 foglia di alloro
sale



Lumache in umido

Portare all'ebollizione l'acqua in una pentola grande, aggiungere le lumache e lasciare bollire per un paio d'ore. Tolta l'acqua, si cercherà con una piccola forchetta di estrarre il mollusco dalla conchiglia. Mondare bene il mollusco stesso privandolo della spirale e della placca ossea. Lavare i molluschi ripetutamente in acqua tiepida poi si passano nella farina di mais (melica) intrisa di aceto, ed infine si lavano con vino bianco e sale. Lasciare per qualche giorno in luogo fresco a frollare. Due giorni prima della consumazione, preparare un soffritto con olio, burro e cipolla tritata; aggiungere i molluschi e lasciar cuocere sino a che risulteranno asciutti. Unire la salsa di pomodoro e continuare la cottura lentamente sino alla sera. Il giorno dopo, preparate le verdure a piccoli pezzi e unirle al tutto. Ultimate la cottura. Vi sembra troppo lunga la preparazione di questo piatto? sono lumache, cosa vi aspettavate. !?

1 Kg di lumache
30 g di cipolla bianca
20 g di porro
40 g di carote
20 g di sedano
50 g di pomodoro passato
olio
burro
vino bianco
sale e pepe
farina di mais ed aceto di vino bianco

SPETTACOLI a cura di Rita Marino - Distretto di Lainate

TEATRO, DICIAMO DI SÌ A TUTTE LE PROPOSTE

Parliamo ancora di spettacoli teatrali. A metà stagione possiamo fare un bilancio delle adesioni alle nostre proposte ed esprimere alcune considerazioni. Quest'anno il C.R.A.L. ha compiuto un notevole sforzo organizzativo e, oltre a spettacoli per bambini, ha proposto e propone, da ottobre a maggio, ben 18 spettacoli di vario genere: dalla commedia leggera al dramma, dal cabaret alla rivista al musical. L'obiettivo è duplice: offrire l'occasione di cultura e divertimento e, dall'altra parte, contribuire a far conoscere i vari aspetti del mondo del teatro. Convinti come siamo che il Teatro rappresenta un patrimonio culturale, ci sembra importante proporlo nelle sue varie manifestazioni perché tutti possano visitarlo e scoprirlo nell'ottica delle attuali problematiche, delle nostre necessità. Va da sé che tutti gli spettacoli, scelti in base a criteri di ottima levatura tecnica in sale tra le più garantite di Milano, sono offerti ai soci a prezzi scontatissimi.

Avviene invece una risposta non del tutto soddisfacente, che risente di alcuni condizionamenti solo in parte condivisibili, legata al richiamo del grande attore, o alla fama dello spettacolo, o al nome della sala, a volte ai ricordi scolastici. Altre rappresentazioni che non godono delle stesse condizioni sono invece trascurate, pur essendo altrettanto, a volte più, interessanti delle precedenti. Solo così si spiega come non abbiamo potuto soddisfare tutte le richieste per "Il diavolo con le zinne" di Dario Fo con Franca Rame e Giorgio Albertazzi (tra l'altro l'attribuzione del premio Nobel all'attore regista milanese aveva contribuito in modo sensibile al richiamo): abbiamo faticato ad accontentare tutte le richieste per il musical "Grease" con la Cuccannu, siamo riusciti a raccogliere un discreto numero di adesioni per i due spettacoli novembrini di Feydeau, mentre sono rimasti pressoché dimenticati testi come "Finale di partita" di S. Beckett e "Senilità di Italo Svevo" di R. Herlitzka al Carcano, che pure meritavano di essere visti.

Pubblichiamo qui sotto l'elenco di rappresentazioni che ci accompagneranno al termine della stagione. È inutile ribadire che sono tutte interessanti, per cui ci sembra inutile invitare i soci C.R.A.L. a non lasciar perdere l'occasione.

Ven. 13 marzo '98: Teatro Franco Parenti: "Tartufo" di Molière con L. De Filippo,
Regia di Armando Pugliese.
Prezzi: Soci £.25.000; Non Soci £.29.000
Prenotazioni entro 25/2/98

Ven. 20 marzo 1998: Teatro Nuovo: "Trash: Non si butta niente"- Compagnia di
Enrico Montesano.
Prezzi: Soci £.40.000 Non Soci: £44.000
Prenotazioni entro il 2/3/98

SPETTACOLI a cura di Rita Marino - Distretto di Lainate

Ven. 3 aprile 1998: Teatro Carcano: "Frankenstein Musical" con Tullio Solenghi.

Prezzi: Soci £.30.000; Non Soci: £.34.000

Prenotazioni entro il 14/3/98

Ven. 17 aprile 1998: Teatro San Babila: "Il piacere dell'onestà" di L. Pirandello.

Prezzi: Soci £. 36.000 Platea; £.30.000 Balconata;

Non Soci £.40.000 Platea, £. 34.000 Balconata

Prenotazioni entro 3/4 98

Ven. 23 aprile 1998: Teatro Smeraldo: "Rabelais" con Paolo Rossi.

Prezzi: Soci £.30.800 (poltronissima) £.26.500 (poltrona), £.20.000 (balconata)

Non Soci: £.34.800 (poltronissima), £.30.500 (poltrona), £.24.000 (balconata)

Ven. 8 maggio 1998: Teatro Manzoni: "Un amore" di Tullio Kezich e Dino Buzzati con Giulio Bosetti e Marina Bonfigli. Musiche di L.Dalla, regia di Egisto Marcucci.

Prezzi: Soci £.33.000; Non Soci:£.37.000

Prenotazioni entro il 24/4/98

Ven. 28 maggio 1998: Teatro Smeraldo: "Rocky Horror Show" di Richard 'O'Brien, regia di Christopher Malcolm.

Musical in versione originale con orchestra dal vivo.

Prezzi: Soci £.44.000 (poltronissima), £.35.500 (poltrona), £.26.500 (balconata)

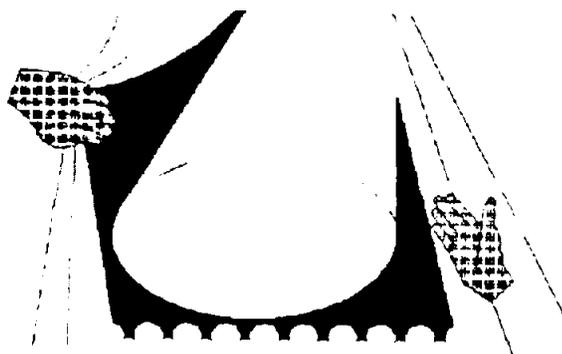
Non Soci: £.48.000 (poltronissima), £.39.500 (poltrona), £.30.500 (balconata)

Prenotazioni entro il 5/5/98

Per informazioni e prenotazioni mettersi in contatto con:

Sig.ra Paola - tutti i giorni dalle h.14.00 alle h.16.00 allo 2424 (Direz. San. Passirana)

Sig.ra Carla Forloni - tutti i giorni dalle 12.00 alle 13.00 allo 2284 (Lab. Analisi)



♦♥LA PAGINA DEL BRIDGE♦♥

a cura di Maurizio Cagno - Pediatr

Proseguono mestamente tra contratti non onorati e assenze ingiustificate le serate bridgistiche post-domenicali al circolo ENARS di Rho.

Si evidenzia il livello di eccellenza del controgio di Dario che ha determinato dei "bagni" tanto disastrosi del maestro da comprometterne la credibilità, la rinnovata lena di Mauro, felicemente operato e la perseveranza di Roberto nei suoi "azzardi" bridgistici. Di altri si spera riprendano a dare dimostrazione del loro valore, anche saltuariamente.

Fidando in un incredibile ma gradito ritorno dei discepoli persi per strada si prosegue nella impostazione della tecnica di licitazione naturale.

Le risposte all'apertura di UNO A COLORE si possono distinguere in generiche e specifiche. Sono generiche quelle risposte che non illustrano la propria mano ma permettono all'apertore di proseguire nella chiarificazione della sua forza e distribuzione. Sono specifiche quelle risposte che definiscono in modo più o meno preciso la propria mano e invitano l'apertore a concludere la dichiarazione.

RISPOSTA NEGATIVA (PASSO)

Il passo del rispondente è una informazione completa. Viene avvertito il compagno di avere una mano tanto debole da escludere la possibilità di arrivare a un contratto di manche.

Si effettua con meno di 5 P.O., ma si può rispondere (non che si deve!) con solo 4 P.O. se questi sono costituiti da un asso con una buona distribuzione.

Il rischio di non avvertire il compagno della propria debolezza è grande, per cui per i principianti vale la regola del passo chiarificatore.

Si può ancora rispondere UNO SU UNO con solo 4 P.O. e colore sesto accettabilmente rappresentato, oppure DUE del colore dell'apertore con solo 3 P.O., ma con colore di appoggio quinto e un valore distribuzionale.

RISPOSTA SEMINEGATIVA (I S.A.)

La risposta di I S.A. si effettua classicamente con punteggio tra 5 e 10 P.O.

Tale dichiarazione nega il possesso di un palo almeno quarto dichiarabile a livello di uno, superiore a quello dell'apertore. Nega anche chiaramente l'appoggio quarto nel colore licitato dall'apertore.

RISPOSTA AMBIGUA

E' costituita dal cambio di colore a livello di uno. Si deve effettuare con un palo dichiarabile e 5 o più P.O.

Presenta particolarità che il principiante deve imparare assolutamente e che

♦♥LA PAGINA DEL BRIDGE♦♣

a cura di Maurizio Cugno - Pediatr

sono:

-il principio della dichiarazione forzante per cui ogni cambiamento di colore del rispondente all'apertore di uno è forzante per almeno un giro (proprio perchè il rispondente non ha potuto chiarire la forza della mano).

* il principio dell'economicità per cui rispondendo UNO SU UNO non si sale di livello, ma ricordando che la dichiarazione immediatamente successiva a quella dell'apertore può essere più limitativa.

* il principio dell'ambiguità per cui il rispondente può avere da 5 a 28 P.O. con qualsiasi distribuzione.

Per quanto riguarda la scelta del colore valgono le regole del sistema naturale lungo-corto: con mano bicolore si dichiara il palo più lungo, di due quarte il palo minore e di due quinte il maggiore. Quando invece il palo più lungo è dichiarabile soltanto a livello di due e manca la forza necessaria (almeno 11 P.O.) si deve dichiarare il palo meno lungo.

RISPOSTA POSITIVA (2 A COLORE)

La risposta di DUE SU UNO dimostra il possesso di almeno 11 P.O. (anche 10 P.O. con sicuri valori distributivi da aggiungere) con 4 o più carte nel colore debole e almeno 5 carte nel colore nobile. E' una risposta forzante a partita.

RISPOSTA POSITIVA (2 S.A.)

Con almeno 11 P.O. senza colore quinto.



CLICK '96 a cura di Giuseppe Cecchetti - Anatomia Patologica**Normale o ... digitale**

L'evoluzione dell'informatica ha contagiato anche il campo della fotografia; il tradizionale modo di riprodurre le immagini, che utilizzava materiali sensibili a base chimica, è ora in concorrenza con i sistemi digitali nei quali l'immagine viene captata e riprodotta attraverso sistemi informatici.

Mentre le "normali" fotocamere catturano l'immagine su pellicola che trasformano il segnale luminoso in segnale chimico, le fotocamere digitali trasportano il segnale luminoso su "griglie" informatiche costituite da migliaia di quadratini detti pixel (picture-element, elemento di immagine).

Maggiore è il numero dei pixel, maggiore è il numero delle informazioni immagine che si possono captare e quindi trasmettere al computer.

Mentre nella fotografia chimica è possibile cambiare la pellicola per adeguarsi alle diverse situazioni, nella fotografia digitale questo non è possibile, per cui la realizzazione e la qualità dell'immagine dipenderà anche dal tipo di fotocamera adottata.

Le immagini possono essere captate da immagini tradizionali (ovviando l'uso della fotocamera digitale) tramite strumenti chiamati "scanner" che "fotocopiano" stampe, pellicole o diapositive trasformandole in informazioni digitali.

Queste informazioni vengono poi trasmesse al computer dove possono essere immagazzinate, visionate o, attraverso vari programmi software, trasformate e rielaborate.

Il grande vantaggio del sistema digitale sta proprio nella facilità col quale si possono rielaborare le immagini: si possono togliere particolari, riequilibrare tonalità di colore, mixare più immagini contemporaneamente; cose che col tradizionale sistema chimico sarebbero estremamente difficoltose se non impossibili.

Il grosso inconveniente è che però, attualmente, per ottenere immagini che abbiano la stessa qualità (definizione, resa cromatica ...) che permette il sistema chimico, occorre usare strumenti digitali che hanno dei costi molto elevati.

Una discreta fotocamera digitale costa dall'1 ai 2 milioni; una buona (che permette di immagazzinare un numero di informazioni quasi pari alle pellicole chimiche) dai 5 ai 20 milioni.

Un discreto scanner (che permette di bypassare l'uso della fotocamera) costa attorno ai 2 milioni; le stampanti costano poi fino a 2 milioni quelle a getto d'inchiostro (ink-jet) e sopra i 10 milioni quelle a sublimazione.

A questi costi va poi aggiunta la spesa per l'acquisto di un computer; con una buona memoria il costo è sopra i 3 milioni.

La scelta di quale sistema adottare va quindi fatta rispetto alle esigenze individuali; se si vogliono ottenere fotografie che non necessitano di particolare elaborazione e di particolare archiviazione è meglio adottare i sistemi tradizionali; i costi sono nettamente inferiori (sono addirittura diminuiti per via della concorrenza ...) e la

CLICK '96

qualità delle immagini è attualmente superiore.

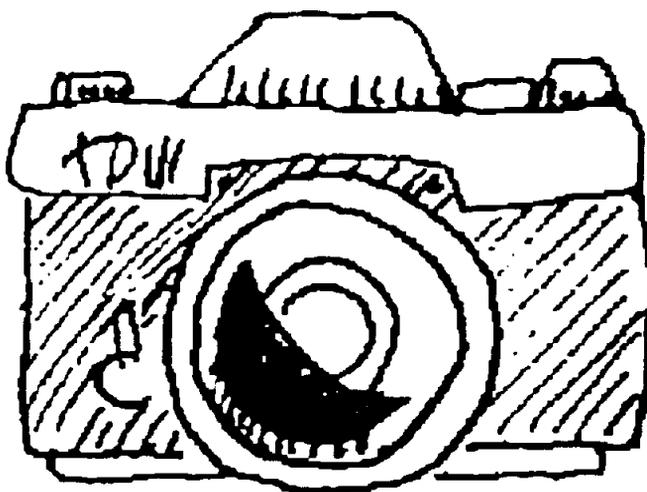
Se ci si vuole affacciare ai nuovi sistemi digitali, che tra non molto soppianteranno i tradizionali, (e si possiede magari già un buon computer), la scelta dei sistemi digitali offre dei campi di sperimentazione e di elaborazione praticamente infiniti e il mercato sforna quotidianamente novità che permettono di ottenere delle buone immagini a costi via via più contenuti.

ISCRIZIONI GRUPPO FOTOGRAFICO CLICK '96

Sono aperte le iscrizioni al gruppo fotografico Click '96 che ha intenzione d'organizzare un corso fotografico nei mesi di marzo-aprile al termine del quale si effettuerà una estemporanea fotografica.

Gli interessati possono contattare:

G. Cecchetti - Anatomia Patologica	int. 2242
T. Veronelli - Serv. Farmacia Interna	int. 2219
A. Martini - Serv. Fotocopia Passirana	int. 2684



CALCIO a cura di Angelo Cetta - Ambulatorio di Odontoiatria**La ripresa**

Amici del calcio, salve.

Ci risentiamo dopo, anzi ci rileggiamo dopo le pause natalizie ed eccoci pronti a "cantar le gesta" della nostra squadra.

In serie "A" la Juventus ritrova l'antico favore degli arbitri e vola verso il suo ennesimo scudetto.

Comunque io sono sempre convinto che è meglio uno scudetto da "lupi" che venticinque da Agnelli".

Abbiamo parlato di arbitri e diciamolo, allora, che questa generazione di "fischietti" è proprio scarsa. Si parla di moviola in campo, di secondo arbitro: io non so che cosa sia meglio ma so che se uniformassero il loro metro di giudizio su falli da rigore, ammonizioni, espulsioni ecc.. sarebbe sicuramente più giusto. Nel torneo Tempo Libero A. (il nostro torneo) gli arbitri invece sono ... proprio scarsi sia tecnicamente che fisicamente (ogni tanto ci capita qualche dopolavorista nano) ma ci siamo rassegnati. Comunque abbiamo finito il girone d'andata primi con tre punti di vantaggio sulle seconde e il 7 e il 14 febbraio abbiamo fatto l'en-plein (2-0 e 5-0).

E' ancora presto per sapere se vinceremo o no, però noi ci speriamo e speriamo anche che voi, qualche volta, partecipiate come spettatori almeno a qualche partita in casa.

Vuol dire che, ora, organizzeremo qualche "derby" con l'equipe di Garbagnate per stimolare il vostro spirito di corpo.

Un saluto.



CALCIO a cura di Angelo Cetta - Ambulatorio di Odontoiatria

**ATTENZIONE ATTENZIONE
BANDO DI CONCORSO**

Cercasi giovani e meno giovani per
rinforzare la storica squadra del nostro
CRAL

Potrai divertirti, conoscere persone
simpatiche e migliorare le tue doti fisiche.
Per il contratto potrai parlarne direttamente
con l'allenatore. Le iscrizioni si chiuderanno
inderogabilmente il 15 Aprile 1998.
La quota di iscrizione è di Lit. 120.000



Per informazioni contattare:

Mario De Maio - PS tel.: 2200

Tony Paladini - Officina Rho tel.: 2295

Antonio Carannante - Officina Passirana tel.: 2489

MONTAGNA a cura di Angelo Pastori . Emoteca**7 Marzo 1998****Gita allo ZUCCONE DEI CAMPELLI 2161 m
proposta da Monica Biatta C.U.P.**

Dalla stazione di arrivo della funivia (1660 m) seguire la strada che porta ai campi da sci, fino a raggiungere l'ampio anfiteatro formato dal Gruppo dei Campelli, al cui ingresso campeggia il Rifugio Lecco (1779 m). Dal rifugio si prosegue nel fondo del vallone, raggiungendone quasi la fine dove a destra si vede un evidente canalino molto ripido e leggermente curvato a sinistra. Salire e proseguire nel canale fino a raggiungere la Bocchetta dei Camosci (2100 m); proseguire a sinistra per arrivare alla cima (2161 m). In questo tratto, a seconda dell'innevamento, si potranno presentare alcune difficoltà.

Località di partenza: Stazione di arrivo della funivia.

Dislivello: 600 m.

Tempo di salita: 2 h.

Esposizione: Nord-Ovest

Difficoltà: Esperti

Attrezzatura: Indispensabili piccozza e ramponi.

Costo: Lire 10.000 per i soci. Lire 15.000 per non soci.

Iscrizione entro il 5 MARZO 1998

Per informazioni ed iscrizioni contattare Angelo Pastori Emoteca tel. 2346.

IL CRAL DECLINA OGNI RESPONSABILITA' IN CASO DI EVENTUALI INCIDENTI PRIMA, DURANTE E DOPO LA GITA.



MONTAGNA a cura di Angelo Pastori . Emoteca

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 DOLOMITI"
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**L'ARTE DI FAR GIRARE LE ... BOCCE.**

Strike, split, approach, gancio sono termini che per molte persone non vogliono dire molto, ma, per gli addetti ai lavori, fanno parte di una serie di termini in uso nel gioco del bowling.

Del bowling si hanno notizie fin dal tempo degli Egizi, in tempi più recenti si è andato sempre più perfezionando in America (la patria del bowling), e tuttora non si è ancora fermata la ricerca di nuovi materiali per le bocce e le piste.

Il bowling consiste nell'abbattere con una boccia di vario peso, (guai chiamarla palla) 10 birilli posti a triangolo alla fine di una pista lunga circa 15 metri in legno o sintetico. In una partita ci sono 10 possibilità (frame). Se in un frame non si riesce ad abbattere tutti i birilli con il primo tiro, si può tentare con un secondo, in questo caso, se va a buon fine si ha lo spare. Se si fa strike si passa ad un altro frame.

Per quanto riguarda le bocce a tutt'oggi ci sono circa 25 tipi di bocce per qualità di materiale interno e di copertura, ognuna di queste può dare un tipo di reazione di gancio diversa.

Come per tutti gli sport, anche nel bowling ci vuole molta fortuna, ma soprattutto molto allenamento e concentrazione. Bando alle parole, se volete cimentarvi in questo sport armatevi di pazienza, infatti molte persone si scoraggiano ai primi tentativi perché non vedono subito dei risultati apprezzabili. Buona scuola a tutti, ci vediamo al prossimo numero.



BOWLING a cura di Giacomo Castronuovo - Trasporti**CLASSIFICA FEMMINILE**

CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	BONELLO PIERA	414
2°	FAVA LUCIA	408
3°	ADAMI CATIA	337
4°	BERGANTIN ROSY	331
5°	GERLA LUISA	298
6°	GARAVAGLIA ANNA	295
7°	DONDONI LAURA	283
8°	PICCINNI GIACOMA	272
9°	VOLPI NICOLETTA	272
10°	PURICELLI TIZIANA	270
11°	BORGHETTI IVANA	260
12°	SIMONETTA ADELE	260
13°	RUSCIGNO PAOLA	258
14°	MAMMOLA ROSANNA	227
15°	TRIFIRO' DOMENICA	217
16°	TALLARICO FILLY	215

CICLISMO a cura di Antonio Ceriani - Cucina

Rieccoci

La stagione ciclistica appena conclusa ci ha visti protagonisti in numerose manifestazioni a livello nazionale, regionale e internazionale.

In questa pausa invernale il gruppo cicloturistico ha stilato tutta una serie di date e appuntamenti ai quali non vuole mancare. Anche quest'anno faremo parte della Federazione Ciclistica Italiana (F.C.I.) se pur con un numero ridotto di ciclisti, in quanto il direttivo ha ridotto l'importo della somma richiesta (metodo usato anche con tutti gli altri settori, quindi equo); di riflesso abbiamo dovuto ridurre il numero delle affiliazioni alla F.C.I., dando priorità ai ciclisti che hanno partecipato con maggiore frequenza alle gare organizzate dalla federazione stessa.

Indipendentemente dai risultati, è certo che il settore Cicloturistico è più che mai presente.

Noi vorremmo che il gruppo sia più che mai numeroso, quindi chi desidera aggregarsi con noi porti qualche amico, la cosa non può che farci piacere.

Come ultima notizia vi comunico la data della 1° Prova del Trofeo Lombardia che si disputerà l'8 Marzo 1998 a Nerviano con percorso di circa 70 km. con partenza alle ore 9.00. Invitiamo tutti gli interessati a partecipare con la nostra squadra CRAL U.S.S.L. RHO a spolverare la bici e a sgranchirsi la gambe con delle pedalate di allenamento.

Per informazioni contattare Rossetti Donato Dispensa sede di Rho Tel. 2207 sede di Passirana al numero 2482.



Prove riguardanti il Campionato Sociale 1998

SEZIONE CICLOTURISMO

15/3/98	RADUNO CRAL
19/4/98	"
17/5/98	"
21/6/98	"
19/7/98	"
20/9/98	"
18/10/98	"

SEZIONE MOUNTAIN BIKE

8/3/98	PARCO DELLE GROANE
5/4/98	PIAN BOSCO TRADATE
3/5/98	MONTE BOLETTO
7/6/98	MOTTARONE
5/7/97	ARCUMEGGIA
6/9/98	META DA DEFINIRE
4/10/98	" "

Per le manifestazioni tipo Gran Fondo seguiranno comunicati più dettagliati.

N.B. Tutti i raduni, i percorsi e le date possono essere soggette a variazioni che verranno comunicate tempestivamente.

PESCA a cura di Rambaldi Armando - Pronto Soccorso**LA BOTTATRICE** (gadidi)**Descrizione :**

Ha corpo allungato coperto di minutissime scaglie, la coda è lateralmente compressa, la testa è piuttosto piccola e la mascella inferiore è leggermente più corta della superiore. Il suo colore predominante è il verde oliva, che sul dorso può essere più o meno carico.

Raggiunge notevoli dimensioni ma non supera i 40 -50 cm di lunghezza.

Habitat

Mentre fuori d'Italia l'area di diffusione della bottatrice è estesissima, nel nostro paese questa specie vive soltanto in alcuni laghi del settentrione (Lombardia) a notevoli profondità e in alcuni immissari di questi laghi. Questi immissari vengono risaliti dal pesce durante la notte per andare a caccia o per deporre le uova che non sempre vengono deposte sul fondo dei laghi.

Abitualmente la bottatrice vive sul fondo, soltanto le giovani non ancora atte alla riproduzione si avventurano verso la superficie in determinati periodi dell'anno. Amano le acque limpide, anche quelle a notevole altitudine.

Abitudini

E' pesce voracissimo che ama mettersi in agguato per aggredire le sue vittime. In ciò riesce molto bene perché il suo corpo ha una estrema pieghevolezza che gli permette di assumere le più svariate posizioni per catturare le sue prede allo stesso modo di un felino. Di solito la bottatrice si mimetizza tra le erbe del fondo o tra le pietre e rimane ferma e prontissima a lanciarsi su ciò che desta la sua cupidigia. La sua maggiore attività la esplica di notte e durante la stagione invernale.

Alimentazione

Benché per necessità si nutra di insetti e di vermi, le sue prede preferite sono i pesci e le loro uova. E' fornita di un feroce appetito assaltando le sue vittime con l'abilità di un felino.

Riproduzione

Gran parte delle bottatrici deposita le uova a notevole profondità (150 a 180 metri) nella melma oppure contro i costoni rocciosi. Il periodo della frega in genere va dalla fine di dicembre alla fine di aprile e ogni femmina deposita circa un milione di uova.

PESCA a cura di Rambaldi Armando - Pronto Soccorso

La pesca

Sono due i sistemi principali per la pesca delle bottatrici.

Si possono pescare a fondo, a notevoli profondità, con apposita lenza innescando grossi lombrichi oppure pesciolini vivi o morti. Nelle ore della sera, dopo il tramonto, si possono pescare le bottatrici anche con carne da lancio innescando grossi lombrichi, interiora di pollo o pesciolini morti. Il modo di abboccare di questo pesce assomiglia molto all'abboccata dell'anguilla bisogna ferrare con decisione e tentare di recuperare la lenza nel minor tempo possibile poiché la bottatrice tende ad agganciarsi con la coda a rocce e alghe.

La lenza deve essere piuttosto robusta, (minimo 0,25), la piombatura non presenta caratteristiche particolari e va bene una normale piombatura da fondo (da 25-30 - grammi).

L'amo deve essere robusto e proporzionato all'esca; sono preferibili gli ami corti e forgiati.

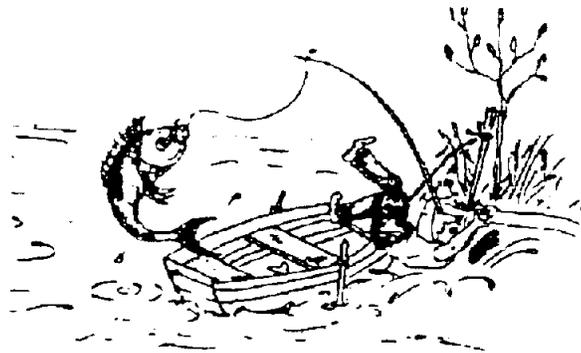
La cama viene fissata su un supporto dopo che l'esca ha toccato il fondo successivamente è il vettino che segnala l'abboccata. La bottatrice di solito non ha una abboccata decisa ma lenta e continua per cui bisogna scegliere il momento giusto per ferrare, solitamente quando il vettino si incurva più insistentemente.

Prossima gara: 14/3/98 al Laghetto La Vallata di Cuggiono

Iscrizioni entro il 11/3/98

Per informazioni contattare

Walter Nasuelli o Torquato Zucca P.S. 2200-2291.



PALLAVOLO a cura di Stefano Poppi - U.O. Personale

Anche per questa stagione, il gruppo pallavolo ha avuto la possibilità di continuare ad allenarsi e a divertirsi, utilizzando la palestra presso la scuola Media Statale "Medaglie d'Oro" di Via Terrazzano a Rho.

Se sei un socio e sei interessato ad iscriverti (sei sempre in tempo!!) puoi contattare per il P.O. di Passirana Carrannante Antonio al n° 2489 e per il P.O. di Rho Antoy Luca al n° 2290: ti manterrai in forma e troverai tanti nuovi amici!!

Ti comunichiamo inoltre, che nel prossimo mese di maggio si organizzerà la terza edizione del torneo di pallavolo a squadre, che già nel passato ha riscosso un buon successo di partecipazioni. Se hai qualche idea in merito all'organizzazione e vuoi partecipare attivamente, fatti sentire ai numeri sopracitati. Ogni suggerimento per la buona riuscita del torneo, è ben accetto.

Sperando di averti tra i nuovi iscritti o tra i partecipanti del torneo, ti saluto.



PROPOSTA



BANCA CARIGE

Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

Società Capogruppo del Gruppo Banca Carige iscritta all'Albo dei gruppi creditizi della Banca d'Italia cod. 6175.4

mod. 02F

Filiale di Rho
Via Linate, 60 - 20017 Rho
Tel. (02) 9310693 - Telefax (02) 9311221
Cod. C.A.B. 20500.5

N
UFF
Sigle

CONDIZIONI RISERVATE AI LAVORATORI DIPENDENTI DELL' AZIENDA SERVIZI OSPEDALIERI "G.SALVINI" SU CONTI LIBERI PER ACCREDITO COMPETENZE

- tasso creditore: 4,00% , con liquidazione annuale degli interessi;
- spese di tenuta conto: **ESENTI, fino a nr. 180 operazioni annue;**
- spese di chiusura conto: **ESENTI;**
- assegni **gratuiti** in numero illimitato;
- addebito delle **utenze** in prenotazione **senza commissioni;**
- carta Pago-Bancomat Internazionale Carige con esenzione delle spese conto sugli acquisti regolati con i P.O.S - costo annuo Lit. 15.000.=-;
- custodia ed **amministrazione titoli gratuita** per tutti i titoli;
- tessera **Viacard;**
- carte di credito: **CARTASI', VISA, AMERICAN EXPRESS, DINER'S CLUB.**

Le condizioni riportate sono soggette all'andamento del mercato finanziario.

Prodotti bancari con componente assicurativa e previdenziale.

- **Auto Assicurata** Polizza R.C. auto della Levante Assicurazioni venduta direttamente ai nostri sportelli con premi altamente competitivi e pagabili a rate mensili - il n° verde **167-434889** e a disposizione per ottenere subito un preventivo per la propria auto.
- **Risparmio Assicurato**: programma di risparmio mensile, trimestrale, semestrale o annuale finalizzato ad ottenere alla scadenza un capitale rivalutato. Investimento che unisce all'interesse vero e proprio una sensibile detrazione fiscale, fornendo un rendimento complessivo molto elevato.
- **Previdenza Attiva**: consiste nell'abbinamento tra il Fondo Monetario ed una polizza assicurativa per offrire un programma di risparmio che unisca il rendimento finanziario al beneficio della detraibilità fiscale.

I colleghi della filiale di RHO - via Linate 60, tel. 02/9310693-9311221 sono a Vostra completa disposizione per qualsiasi chiarimento in merito.

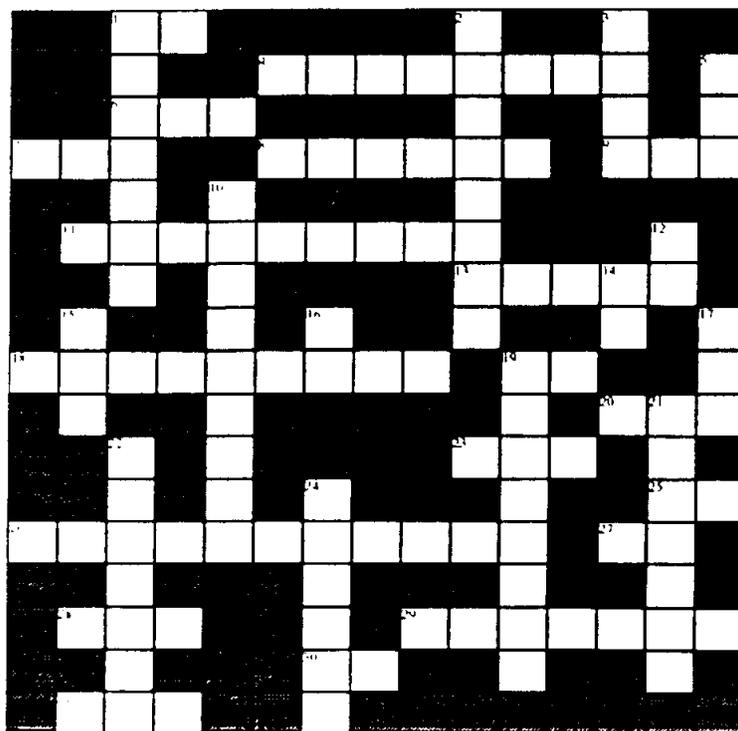
Rho, 11/02/1998

BANCA CARIGE S.p.A.
FILIALE RHO

BANCA CARIGE S.p.A. Direzione Generale
Via Cassa di Risparmio, 15 - 16123 Genova
Cassa Postale 897 - 16100 Genova
Tel. (010) 5794 - Telefax (010) 280013
Teleg. Carigecons - Telex 270089 Carige I
Cod. SWIFT Carigeo - Cod. A.B. - 6175.4

Capitale Sociale € 1.470.173.400.000 i.v. di 25.697
Riserve € 227.225.429.381 di 25.697
Sede legale in Genova - Via Cassa di Risparmio, 15
Iscrizione Registro delle Imprese n. 55882 - Genova
C.C.I.A.A. Genova n. 331717 - C.F. B.P.I.V.A. n. 03285680104
Aderente al Fondo Interbancario di Tutela dei Depositi

CRUCIVERBA a cura di Luciano Rossetti - Pronto Soccorso



ORIZZONTALI

- 1 - Iniziali di Bellini
- 4 - Lo zio di Paperino
- 6 - Nota musicale
- 7 - Un colore
- 8 - Cavallo da poco
- 9 - Insidia il pesce
- 11 - Più si tira , più si accorcchia
- 13 - Si nomina con Caio e Sempronio
- 18 - Giovane ufficiale
- 19 - Conto Corrente
- 20 - Lubrificanti
- 23 - Istituto in breve
- 25 - Sigla di Bologna
- 26 - Si fa giustizia da se
- 27 - Centro di mare
- 28 - In nessuna occasione
- 29 - Prima del ... tuono
- 30 - Sigla di Ravenna
- 31 - Lo si lancia in caso di naufragio

VERTICALI

- 1 - Vulcano dei napoletani
- 2 - Inseguito ... dai cani
- 3 - Argomento
- 5 - Nome d'uomo
- 10 - Fanno prendere grossi granchi
- 12 - Doppio zero
- 14 - Preposizione
- 15 - Famoso fumetto
- 16 - Prime di Nichetti
- 17 - Uno dei nipoti di Paperino
- 19 - Contenitore ... nella lavatrice
- 21 - Antonio in televisione
- 22 - Non convesso
- 24 - Vi finisce la cartaccia

**LA SOLUZIONE AL
PROSSIMO NUMERO**