

Il Giornalino

Trimestrale del Cral Degli Operatori Socio Sanitari Del Rhodense
Settembre 1999 - numero 23



Foto: Lucia D'Angelo

Il Giornalino

RISERVATO AI SOCI "CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE"

Numero 23

Settembre 1999

Sommario

In questo numero:

- 2 Il massaggio Shiatsu
- 4 Come valorizzare l'ansia

LE RUBBRICHE

- 6 CINEMA
- 7 INTERNET
- 9 CUCINA
- 12 LIBRI
- 14 IDEE ...
- 16 BONSAI
- 19 MUSICA CLASSICA
- 21 MUSICA ROCK

ATTIVITA' DEI GRUPPI

- 24 Foto: Di ritorno dalle vacanze
- 26 Programma gruppo pesca
- 28 Bowling
- 30 M.T.B. : Auto ... no grazie
- 32 Corsi: Aspettando il 2000
- 34 Teatro: Viviamo il 2000 con le nuove proposte culturali
- 36 Convenzioni anno 1999

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



Stampato in proprio

LA REDAZIONE
DIRETTORE: ANGELO PASTORI

COMPOSIZIONE: LUCIANO ROSSETTI
BATTITURA TESTI: TONY PALADINI
CORRETTORE DI BOZZE: LAURA DONDONI, GERMANA GARBO
STAMPA: ADRIANO BERTOLA - NUNZIA CATANIA

Il Massaggio Shiatsu a cura di Gianluca Munerato Radiologia - Rho -

Secondo la Medicina tradizionale Cinese, al giorno d'oggi, siamo tanto abituati alla terapia medicamentosa, che abbiamo dimenticato l'importanza e la necessità di rafforzare i poteri di difesa del nostro organismo. Senza questa capacità, il nostro organismo non si risanerebbe. Lo stato di salute è, principalmente, determinato dall'equilibrio dell'energia vitale e dai poteri di difesa naturale. I medicinali di qualsiasi specie, naturali o chimici che siano, hanno un'importanza secondaria; perché una cura sia efficace bisogna comprenderne i limiti e le potenzialità, tenendo d'occhio la capacità del nostro organismo di difendersi dagli attacchi degli agenti esterni. L'antica medicina cinese sostiene che, conducendo una vita sana secondo natura, l'intervento del medico non è necessario, salvo in casi d'emergenza.

I testi classici della medicina cinese affermano che la necessità di ricorrere alla pratica medica è indizio di condizioni di vita anormali, non conformi alle leggi della natura. La storia dimostra quanto lo stato della scienza medica rifletta, spesso, le condizioni sociali delle varie epoche. Durante una guerra, epoca di caos sociale, le epidemie sono frequenti e, per questo motivo, il ricorso alla medicina si rende necessario. Per curare la malattia bisogna eliminare la causa scatenante questa malattia. Ad esempio, sviluppare tecniche mediche avanzate per curare i soldati feriti in guerra è un errore; è giusto, al contrario, astenersi dal combattere le guerre. I metodi messi a punto per curare le malattie prodotte dall'inquinamento non rappresentano un progresso, perché sarebbe meglio astenersi dall'inquinare. La medicina, finché sarà imperniata sulla cura dei sintomi delle malattie causate dal disordine sociale e tecnologico, non contribuirà a correggere le condizioni sociali e il tenore di vita abnorme, base di tanti disturbi e malattie presenti nella nostra società.

Partendo da queste difficoltà, sorretti dalle filosofie orientali, alcuni medici giapponesi, circa settant'anni fa, misero a punto un nuovo tipo di massaggio a cui diedero nome di shiatsu (in giapponese "shi" significa dito "atsu" pressione). Lo shiatsu è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani, senza l'ausilio di strumenti d'alcun genere.

Questo massaggio consiste nella pressione della cute e si propone di normalizzare le funzioni dell'organismo cercando di correggerne le disfunzioni, migliorare e conservare lo stato di salute o a trattare malattie specifiche.

Lo shiatsu può essere definito anche applicazione della pressione su un punto solo esercitata in vari modi. Agisce principalmente sulla struttura ossea, le articolazioni e i tendini operando sui meridiani,

continua

Il Massaggio Shiatsu a cura di Gianluca Munerato Radiologia - Rho -

il cui cattivo funzionamento altera l'energia corporea e il sistema neurovegetativo. Questi punti sono collegati fra loro da linee immaginarie: i meridiani, che un tempo erano utilizzati solo nell'agopuntura e nel trattamento revulsivante. I meridiani sono definiti (dalla Medicina tradizionale Cinese) come i canali entro i quali scorre l'energia magnetica vitale dell'organismo. Essi possono venire associati al funzionamento degli organi interni e, in Oriente, si è sviluppato un sistema terapeutico basato sulla stimolazione di tali punti cutanei. Due medici giapponesi, Yoshio Nagahana e Masao Maruyama, pubblicarono una relazione nella quale facevano presente che sulla superficie del corpo le malattie si evidenziano sotto forma di piccoli avvallamenti sottocutanei detti "tsubo". La disposizione di questi avvallamenti ricordava molto da vicino i modelli dei meridiani convenzionali dell'agopuntura. Con il massaggio shiatsu manipoliamo gli tsubo che, talvolta, all'inizio della terapia possono essere dolenti, ma che alla fine, ripristinando la circolazione dell'energia in quel determinato meridiano, il dolore viene alleviato. E' da notare che lo tsubo sofferente, però, non corrisponde al punto in cui ha origine il disturbo: infatti, può essere lontano dal punto in cui il paziente avverte dolore. Il compito dello shiatsu non consiste nel curare malattie, ma nel mantenere la salute, la vitalità, la resistenza dell'organismo e impedire ristagni di energia negli tsubo.

"Come valorizzare l'ansia" a cura di Laura Dondoni - squadra supporto -

Impariamo a conoscere i nostri stati d'animo per poterli guidare in modo positivo.

L'agitazione che ci prende nei momenti difficili può essere solo segno della preparazione e del nostro organismo a superarli.

Il cuore batte forte, le mani sudano, la voce trema, lo stomaco si stringe, la bocca si asciuga, le idee si aggrovigliano nella nostra testa.

E' questa **la sensazione** che ci assale di fronte ad un'evento per noi importante come un'esame, un colloquio di lavoro, un'intervento, una telefonata.

Tutti noi, anche solo una volta nella vita, ci siamo trovati ad affrontare quella che gli psicologi definiscono **ansia**: di fronte a questo fenomeno le emozioni per un momento prendono il sopravvento e, di fronte al subbuglio, la mente sembra paralizzata.

Una situazione rischiosa, o semplicemente sconosciuta, ed il nostro corpo risponde come se stesse affrontando un pericolo e quindi mette in atto tutto un'insieme di **difese** per poterlo superare. Oggigiorno, infatti, spesso viviamo esperienze che non fanno parte del nostro bagaglio genetico in quanto derivano da situazioni nuove, che l'uomo nei millenni passati non aveva mai provato. Pensiamo alla **tensione** che provoca la guida di un'auto nel traffico caotico delle nostre città o quella che deriva dal dover far quadrare il bilancio familiare, o della sempre più comune incertezza del posto di lavoro. E' un atteggiamento, questo, che non deve destare preoccupazione, poiché si tratta di una legittima e fisiologica **reazione** del nostro organismo ad una realtà che lascia aperte delle vie d'uscita e non è per questo prevedibile.

L'ansia, in sostanza, è indispensabile per raccogliere tutte le **energie** che ci servono per affrontare una situazione, per svolgere nel modo migliore un compito.

La produzione di adrenalina, sul piano prettamente fisiologico, serve ad aumentare la concentrazione e migliorare l'attenzione. Il cuore che batte forte o la mano che trema ci fanno capire che tutto è pronto. Ma non solo. Ci indicano, caso mai ce ne fosse bisogno, quale importanza abbia, anche per il nostro inconscio, una particolare situazione. Sono le emozioni più forti, ma anche **più sincere**, che emergono; sono tutti messaggi che bisogna saper ascoltare. Insomma, l'ansia può senz'altro essere positiva, perché ci **aiuta** a far fronte ai mille impegni cui siamo sottoposti, siano essi di carattere lavorativo, familiare, sociale, sportivo o sentimentale.

Un pò meno positiva, invece, è l'invasione nel quotidiano di un'atteggiamento esageratamente ansioso. Sono tantissime, infatti, le persone che soffrono di ansia. Un disturbo che accomuna chi tende a ingigantire ogni piccolo fatto e che crede di non essere mai in grado di esercitare un **controllo** su quanto accade.

continua

"Come valorizzare l'ansia" a cura di Laura Dondoni - squadra supporto -

Quando il livello di ansia sembra voler oltrepassare gli argini, creando una vera e propria sofferenza, è bene imparare ad amministrare e limitare questa risorsa, per evitare che si trasformi in ostacolo creando l'effetto boomerang. Per gestirla occorre essere **consapevoli**, aspettarla ed accoglierla; per controllarla è indispensabile, dunque, fare la conoscenza con i propri sentimenti. Quando si è troppo ansiosi, infatti, quelle stesse emozioni che sempre più spesso si consiglia di lasciare andare, rischiano di **invadere il quotidiano** e di prendere il sopravvento. Per evitare che questo avvenga, bisogna imparare a riconoscerle. Lo si può fare chiedendosi quali sono le situazioni che appaiono più problematiche e perché fanno tanto paura. Per contenere l'ansia, inoltre, si rivelano efficaci diversi metodi di **rilassamento** quali lo yoga, la **respirazione profonda** o il rilassamento dei muscoli di alcune parti del corpo. Bisogna, invece, preoccuparsi delle proprie reazioni quando l'ansia ha un potere realmente **paralizzante** o se scatena un'attacco di panico caratterizzato, oltre che da tachicardia, da senso di soffocamento, nausea, oppressioni al petto, paralisi degli arti inferiori e, soprattutto, dalla paura **immediata** di morire e dal timore di perdere il controllo della situazione. L'attacco di panico causa le stesse sensazioni che ciascuno di noi potrebbe provare di fronte ad un incendio o ad un terremoto. Si tratta, in questo caso, di un vero e proprio **disturbo** psicologico. Come si può vedere, sono diversi i tipi di ansia in cui potremmo incorrere nel corso della nostra vita; l'importante è saperla riconoscere in tempo, nei suoi vari livelli e forme in modo tale da saperla affrontare, nei casi più estremi e negativi, con l'aiuto di persone competenti che probabilmente ricorreranno alla farmacologia o alla psicoterapia.

CINEMA a cura di Fortunato Condello - Radiologia - Rho -**BUENA VISTA SOCIAL CLUB.**

All'inizio del film, uno sgangherato sidecar gira a lungo le vie di Cuba, guidato da un pilota che assomiglia vagamente a Marlon Brando, al cui fianco è seduto un giovane dinoccolato con un pizzetto nero.

Il pilota si chiama Ry Cooder ed il passeggero è suo figlio, suonatore di percussioni.

Sono entrambi approdati a Cuba per girare un film realizzato da Wim Wenders su alcuni dei più famosi musicisti cubani di musica popolare.

Ci avventuriamo così all'interno di un mondo musicale che sembra remoto (l'età media dei suonatori varia dai settanta ai novant'anni, salvo qualche piccola eccezione), ma resta attualissimo, sia per lo spirito giovanile degli interpreti, sia per la carica vitale ed emotiva che sa trasmettere.

Wenders, da grande regista, sa accoppiare le sue immagini interiori a quelle di una Cuba fantastica dove si alternano strade affollate sulle quali si affacciano palazzi fatiscanti ed interni sontuosi, memori di un lussuoso passato, non rimpianto, che si confondono con il tenero ritmo del mare ed il sound tropicale.

Il film si snoda come un lungo documentario che racconta, una ad una, le vite dei protagonisti musicisti facendoci rivivere i loro sogni infantili, i luoghi di un paese remoto, le loro infanzie povere, vissute all'inizio del secolo, in una Cuba ricca, com'è tuttora, di ritmo, fantasia e umanità.

La rivoluzione cubana, forse, ha modificato qualcosa del vivere di Cuba, probabilmente al paese mancherà il progresso tecnologico che affligge il resto del mondo occidentale, ma guardando questo film non si può dire che dimostri un paese infelice o sofferente.

La grande rivoluzione cubana, forse, è proprio questa, la voglia di gridare ancora "hasta la victoria siempre" perché, a parte tutto, la gente sa vivere, trae linfa vitale soprattutto da cose che non sono oggetti materiali.

Un meraviglioso film musicale, anche sulla terza età, che insegna moltissimo ai giovani d'oggi.

Regista Wim Wenders



INTERNET a cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°**INTERNET (15)I Provider.**

Non è facile individuare il Provider ideale per un utente privato: vanno considerati fattori quali il costo dell'abbonamento, le prestazioni offerte, la facilità dell'installazione, la facilità d'uso, la presenza di un supporto tecnico, la velocità di collegamento, il numero di linee disponibili per gli abbonati, la possibilità di un collegamento con chiamata urbana.

Le riviste specializzate indicano tra i migliori Flashnet (specie per professionisti e aziende), Mc-Link, Italia On Line (IOL), Telecom Italia Net (TIN) e Galactica.

In generale l'abbonamento avviene tramite pacchetti disponibili nei negozi di informatica o nelle librerie (una scatola con manuale e CD-Rom) oppure per telefono.

Dal punto di vista dell'attrattiva e della reperibilità di questi pacchetti, si segnalano soprattutto MC-Link (un piccolo manuale, due CD-Rom con possibilità di usare il collegamento a Internet e alla BBS, programmi prelevati dal noto sito di Tu cows), Flashnet (c'è anche una maglietta), IOL (c'è in più un libro su Internet), Dada (anche qui è presente un CD con programmi prelevati da Tu cows), TIN (come IOL, tuttavia, ha un CD leggibile solo con Quick Time 2.12). Energy regala un tappetino per mouse ma non fornisce grandi spiegazioni; Agorà presenta istruzioni su semplici fogli da stampante.

Spesso si deve inviare via fax, o per posta, un contratto firmato (sarebbe più semplice via Internet, ma si suppone che l'abbonato non sia ancora in grado di farlo) e si devono chiedere istruzioni per telefono.

L'attivazione può essere effettuata in poche ore, ma in alcuni casi richiede due-tre giorni.

La carta di credito favorisce le operazioni di pagamento.

Il kit di MC-Link, in particolare, permette un collegamento istantaneo con Internet (escluse alcune funzioni, come l'E-mail, possibili solo dopo l'invio di un fax).

Il tempo di collegamento: l'abbonamento più diffuso comprende l'uso di una linea analogica, la concessione di una casella di posta elettronica e nessun limite di tempo.

Un abbonamento che permetta l'uso di una linea ISDN è più costoso (va ricordato che un collegamento ISDN è più veloce di circa il 15% di un collegamento con modem a 56K) e in generale permette il consumo di 200 ore all'anno o di 50 ore mensili (eccezioni sono IOL e Tiscali, che non danno limiti di tempo).

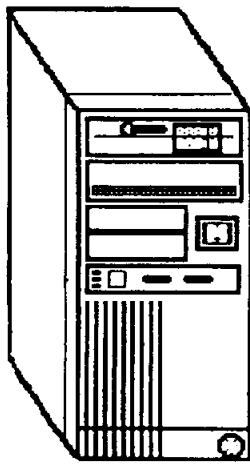
Caselle elettroniche multiple sono offerte da TIN e Infostrada (tre), e da Dada (due).

L'assistenza tecnica telefonica migliore viene garantita da MC-Link (ha anche un'area di discussione sui problemi più comuni, con soluzioni e aggiornamenti), Dada e Flashnet.

E' indubbio che, a parità di spesa, l'elemento più ricercato dagli utenti è la velocità di connessione (che si rivela fondamentale quando si scaricano files di grandi dimensioni).

Per verificare la velocità di connessione sono stati effettuati test in varie ore del giorno (l'orario di punta dei collegamenti intercontinentali, con linee sovraccariche, è di solito tra le 22 e l'una di notte), provando a trasferire files dai siti più noti (ad esempio: CNN, Yahoo, Lycos, Il Sole 24 Ore).

continua



INTERNET a cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

Va notato come Milano sia una delle città con le prestazioni migliori della rete telefonica (velocità tra i 50 e i 54 kbps).

Ricordo che l'inserimento di W2 nella stringa di inizializzazione del modem permette di visualizzare l'effettiva velocità di collegamento, e non la velocità generale della porta seriale.

Se il Provider non ha aggiornato i modem allo standard V90, non è possibile sfruttarne la velocità (i protocolli X2 e 56Flex, usati prima del nuovo standard, danno luogo a conflitti tra loro: in questo caso è meglio forzare la velocità 33.6 Kbps, piuttosto che avere continui salti di linea).

Una media di download in vari orari (in genere sui 2,5 Kbps, su linea analogica) ha dato questi risultati: IOL e MC-Link sono molto veloci (MC-Link è molto buono, con una eccezione nel primo pomeriggio), Energy e Flashnet veloci (problemi serali); buono anche TIN (specie a Roma) e Galactica (specie da Milano); qualche problema con Alinet e Dada. Un caso particolare, recente, è Tiscali, che permette collegamenti eccellenti (media di 3,5 Kbps su linea analogica) ed è gratuito (probabilmente conta su introiti pubblicitari) ma non copre tutta l'Italia (attualmente serve la Sardegna e i distretti telefonici con lo 02 e lo 06) e non fornisce un servizio assistenza.

La rapidità del collegamento è in parte legata ai relativamente pochi utenti (la scelta è pochi utenti, a costo di trovare qualche volta la linea occupata).

Ha avviato un esperimento simile anche Infostrada ("Libero"); lo scotto da pagare è che questo tipo di abbonamento gratuito pare essere legato al fatto che il provider, utilizzando i dati personali richiesti e la traccia dei siti più visitati dall'utente, invia periodicamente delle E-mail con proposte commerciali (che si è obbligati a leggere in una certa percentuale).

La velocità di un collegamento è molto influenzata dal numero di utenti simultaneamente collegati e dalla banda Internet a disposizione del Provider; quando un Provider decide di raddoppiare la banda, le prestazioni migliorano in modo molto sensibile.

Qualche regola per la scelta del provider:

- in linea urbana;
- che supporti il protocollo V90 dei modem;
- senza limitazioni nel tempo di collegamento;
- meglio se concede due caselle postali;
- un elevato numero di modem a disposizione degli utenti (rapporto modem/utenti);
- buona assistenza tecnica;
- collegamento a note aree di download di files (es.: Tucows, SimTel.net);
- avere a disposizione uno spazio per la propria home page (le offerte vanno dai 2 ai 25 Mb) compreso nel prezzo;
- un'alta velocità di connessione con gli Stati Uniti e all'interno dell'Europa;
- fare delle prove, prima di sottoscrivere abbonamenti annuali.

CUCINA a cura di Marco Bassi - Pediatria

Un Pesce molto versatile

Appartenente alla famiglia dei salmonidi, ordine dei clupeiformi, il Salmone vive in acque fredde o temperate. Il contenuto oleoso della loro dieta oceanica conferisce alle carni del salmone il caratteristico colore rosato, di diverse tonalità rispetto alle diverse specie.

Il salmone del Pacifico è diventato ultimamente molto più ricercato sul mercato, di quello atlantico, infatti, questa specie più abbondante e di maggiori dimensioni è oggetto di fiorente industria. Questi salmoni, pescati soprattutto in Alaska, sono distribuiti in tutto il mondo da industrie americane, giapponesi e russe. Negli ultimi anni il prezzo di questo pesce è notevolmente calato e ciò ci permette di utilizzarlo in cucina con maggior frequenza. Proviamo allora ad utilizzarlo, sia fresco che affumicato, in preparazioni che possono sembrare strane, ma che vi assicuro essere invece molto gradevoli e di grande effetto. Ogni preparazione potrà essere accompagnata con un vino bianco di buon corpo aromatico o barricato servito fresco.

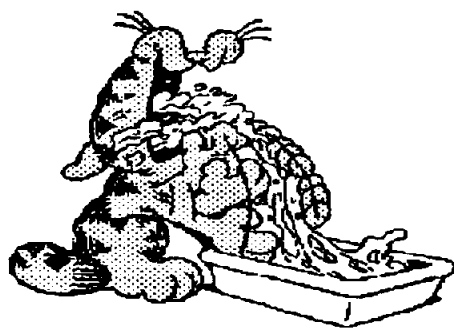
- Dosi per 4 persone
- 200 g di salmone affumicato tagliato a fettine
 - 400 g di penne rigate
 - 40 g di panna da cucina
 - 3 pomodori maturi
 - 2 cucchiaini di vino bianco
 - 2 cucchiaini di brandy
 - 1 spicchio d'aglio
 - 1/2 cipolla
 - sale, pepe macinato fresco



Penne al salmone affumicato

Far rosolare la cipolla e l'aglio nel burro, aggiungere i pomodori e far cuocere per 5 minuti a fuoco lento. Aggiungere il brandy ed il vino bianco, la panna, salare, pepare quanto basta e proseguire la cottura per altri 5 minuti mescolando e quindi mettere nella salsa il salmone. Nel frattempo avrete cotto al dente le penne che dopo averle ben scolate le amalgamerete con cura alla salsa. Regolate di pepe se necessario e servite con un vino bianco leggermente barricato a temperatura non troppo fredda.

- Dosi per 4 persone
- 200 g di salmone affumicato a pezzettini
 - 300 g di riso
 - 40 g di burro
 - 3 cucchiaini d'olio
 - 1/2 cipollina tritata
 - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
 - 1 l di brodo vegetale
 - 1/4 bicchiere di vino bianco secco
 - sale, pepe



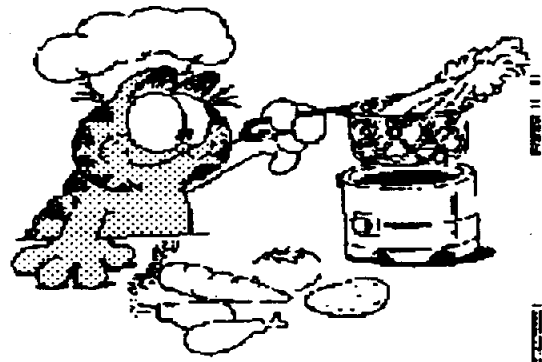
continua

CUCINA a cura di Marco Bassi - Pediatria

Risotto al salmone affumicato

Tritare la cipolla e farla appassire nell'olio, aggiungere il riso e tostarlo per circa 5 minuti a fuoco vivo e sfumatelo successivamente con il vino. Completate la cottura del riso aggiungendo poco per volta il brodo vegetale. Quando il riso sarà ancora al dente toglietelo dal fuoco e mantecatelo con il burro incorporandovi il salmone ed il prezzemolo. Aggiustate di pepe e servite con un vino spumante brut

- Dosi per 4 persone
 4 pezzi di filetto di salmone norvegese,
 4 zucchine.
 200gr. di tagliatelle,
 1 mazzetto di basilico,
 4 cucchiari di panna liquida fresca,
 4 cucchiari di brodetto di pesce,
 10 gr. di burro,
 1 scalogno, sale e pepe



Pavè di salmone al basilico

Spezzate le foglie di basilico. Bucherellate i pezzi di salmone, mettete in ogni foro un poco di basilico. Salate e pepate. Pelate e tritate lo scalogno. Fate cuocere le tagliatelle in acqua bollente salata. Usando un apposito attrezzo, tagliate le zucchine a julienne, quindi scottatele per 2 minuti in acqua bollente salata. Infine scolate e tenete in caldo.

In una casseruola fate fondere il burro senza però lasciarlo scurire, quindi rosolatevi lo scalogno. Aggiungete il basilico spezzato e fate cuocere per 2 minuti a fuoco basso. Aggiungete il brodetto di pesce, lasciate ridurre a metà, quindi incorporate la crema, salate moderatamente e pepate. Conservate in caldo.

In una padella fate cuocere i pezzi di salmone rivolti verso la pelle per 6 minuti a fuoco medio. Posate i pezzi di salmone su piatti da portata, aggiungete le tagliatelle e le zucchine a julienne. Irrorate con un poco di salsa al basilico.

Decorate con foglioline di basilico e portate immediatamente in tavola.

- Dosi per 4 persone
 8 fette di salmone affumicato norvegese (da 40 gr. cad.)
 1 mango, 1 grossa mela,
 2 avocado (da 250 gr. cad. non troppo maturi),
 2-3 cucchiari di succo di limone,
 1 cucchiario d'aceto,
 2 cucchiari d'olio,
 1/2 mazzetto d'erba cipollina,
 prezzemolo per guarnire,
 sale, pepe di caienna.



continua

CUCINA a cura di Marco Bassi - Pediatria**Insalata d'avocado con salmone**

Pulire il mango e togliere il nocciolo. Pulite la mela, tagliatela a metà e privatela del torsolo. Sbucciate gli avocado, tagliateli a metà per il lungo, quindi togliete il nocciolo.

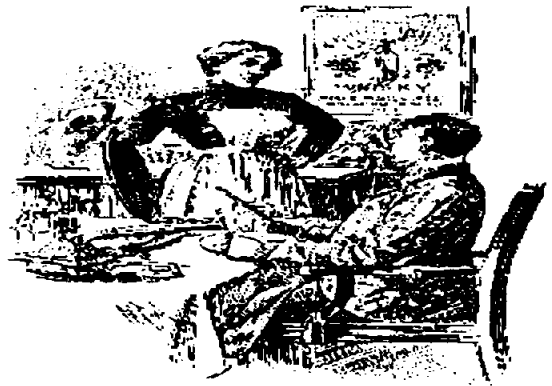
Tagliate mezza fetta sottile d'ogni frutto e mettete da parte. Tagliate a dadini la restante frutta e irroratela anch'essa con succo di limone.

Mescolate l'aceto con sale e pepe. Unite l'olio. Versate la salsa così ottenuta dalla frutta. Tagliate l'erba cipollina a pezzetti e incorporatela alla salsa.

Su ogni piatto disponete 3 fette di mango, 3 di mela e 3 d'avocado. Collocate al centro l'insalata di frutta e guarnite con prezzemolo. Completate aggiungendo due fette di salmone.

Dosi per 4 persone

800 gr. di salmone fresco norvegese tritato
 350 gr. di panna da cucina,
 2 cucchiaini di ketchup,
 1 cucchiaino di cognac,
 1 cucchiaino di tabasco,
 80gr. di germe di grano,
 prezzemolo, erba cipollina,
 1/2 cipolla e pepe.

**Salmone norvegese alla tartara**

Tritate la cipolla, il prezzemolo e l'erba cipollina, quindi mescolate.

Fate cuocere il germe di grano in acqua bollente salata per 15 o 20 minuti, quindi scolate.

Incorporate al salmone norvegese il trito di cipolla ed erbe, quindi aggiungetevi tabasco, ketchup, cognac, panna e germe di grano.

Mescolate il composto. Salate, pepate e mescolate di nuovo.

Suddividete il composto sui piatti e servite, accompagnandolo con pane di segale tostato.

Bene, non vi resta che provare queste inusuali prelibatezze e fatemi sapere se ho ben agito tralasciando per il numero di settembre la scontata e già proposta cucina dei funghi.

Alla prossima

Buon autunno

LIBRI a cura di Giovanni Pistone - P.S.**L'ocra del salice (poesie) di Antonella La Monica - Edizioni il Messaggio -**

"Mi rubano un sorriso/i mandorli in fiore/ti portano una speranza nel turbinio del cielo/a gennaio"

"Petalì abbandonano rami/come stelle il cielo al lividir dell'alba."

Dolci rapimenti e bucoliche paure nelle infinite tonalità delle stagioni, 77 liriche ci aprono le porte a un rapimento interiore che l'autrice ci trasmette con le sue poesie, dai sapori e profumi, così tipicamente mediterranei che d'incantano, ci arricchiscono e ci fanno sognare. (Silenziosa/la luna abbraccia/la luce della notte/tra le mani un gelsomino moribondo esala profumo d'estate). Questo libro di poesie è un regalo per la mente, per il cuore e per l'immaginazione. Quello che i lettori sentono vibrare tra le righe non è soltanto il corpo dell'autrice, ma il corpo seducente, tenero e impietoso della natura. (Ti rubano un sorriso i mandorli in fiore/ti portano una speranza/nel turbinio/del cielo/a gennaio). Lo sguardo di Antonella La Monica è simile a quello di un gatto; osserva ogni particolare della natura con l'intera intensità dell'occhio e di tutto coglie l'energia primaria, vergine e innocente.

(Un raggio di sole illude/la foglia che cade/appena il tempo del rimpianto). Antonella La Monica canta una natura non sempre idilliaca, ma partecipe delle vicende umane, carica di storia, di memoria, di nostalgia. Un libro che assorbe l'anima del lettore.

La storia dell'arte raccontata da ERNST H. GOMBRICH

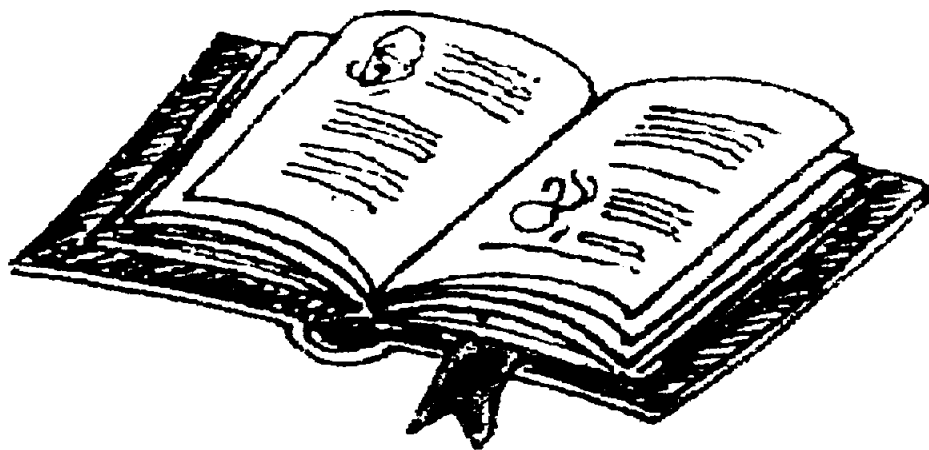
Questo libro è rivolto a tutti coloro che sentono la necessità di un primo orientamento nel mondo singolare e affascinante dell'arte. Vuole mostrare al principiante il panorama generale senza confonderlo con i particolari, spera di metterlo in grado di far fronte, senza smarrirsi, alla gran messe di nomi, periodi e stili. Il linguaggio scientifico e i termini tecnici sono dosati con dovizia, al fine di illuminare e non impressionare il lettore. Gli intenti dell'autore sono volti da una parte al racconto della storia dell'arte in un linguaggio semplice permettendo al lettore di scoprire le connessioni fra i diversi periodi. Dall'altra dovrebbero guidarlo nei suoi giudizi, non tanto valendosi di descrizioni entusiastiche, quanto piuttosto fornendogli le indicazioni atte a chiarire i probabili intenti dell'artista. Una volta acquisiti i mezzi di decodificazione, di lettura di un'opera, dovrebbero ridursi le cause più frequenti d'equivoco evitando quel genere di critica superficiale che perde di vista la vera essenza dell'opera.

continua

LIBRI a cura di Giovanni Pistone - P.S.

Non possiamo sperare di comprendere un'opera d'arte se non siamo in grado di immedesimarci in quel sentimento di liberazione e di trionfo che l'artista deve aver provato di fronte all'opera compiuta. Tutti noi, vedendo un quadro, siamo indotti a ricordare mille cose capaci di influire sulle nostre reazioni. Fin tanto che tali reminiscenze ci aiutano a godere ciò che vediamo non c'è da preoccuparsi. Ma quando qualche reminiscenza di scarso valore diventa un pregiudizio, quando istintivamente ci scostiamo da un mirabile soggetto alpino perché non apprezziamo l'alpinismo, allora abbiamo il dovere di frugare nella nostra mente per scoprire la ragione di un'avversione capace di neutralizzare un piacere che altrimenti avremmo avuto. Ci sono ragioni sbagliate per non godere un'opera d'arte.

<I libri hanno vita propria>. Il poeta latino che scrisse questo verso non avrebbe potuto immaginare che le sue parole sarebbero state tramandate nei secoli e che quasi 2000 anni più tardi avremmo potuto trovarle sugli scaffali delle nostre biblioteche. Seguendo questo metro possiamo affermare che questo libro è un giovinetto, la sua data di nascita è del 1950, intere generazioni hanno dischiuso le porte alla storia dell'arte dopo aver letto questo libro. (Questo libro non può assolutamente mancare nella nostra libreria). I pessimisti sostengono che in quest'epoca di programmi televisivi e videoregistrazioni si sia persa l'abitudine alla lettura e che manca la pazienza necessaria a trovare piacere dalla lettura di un libro dalla prima all'ultima pagina. Come tutti gli amanti dei libri possiamo solo sperare che i pessimisti siano in errore. Buona lettura



IDEE ... a cura di Livia Arrigoni - Palestra sede di Passirana

Per una serata po' speciale.....da passare a lume di candela, preparate delle candele brillanti! bastano delle candele (bianche o colorate ma lisce) ed un taglierino.

Con la penna, partendo dall'alto della candela, tracciare una linea che, girando attorno, arrivi fino in fondo formando una spirale. Con la punta del taglierino (FIG. 1), affondando solo un paio di millimetri, ripassare la linea, con delicatezza, per evitare di rompere la cera. Poi ripassare i bordi del taglio con la parte non affilata della lama per allargare il canale ed evidenziare la spirale. Scaldare sulla fiamma della cucina la lama di un coltello (FIG. 2) dalla

punta arrotondata e passare sui bordi in modo da arrotondarli e nel centro per eliminare i segni che il taglierino ha lasciato sulla candela.

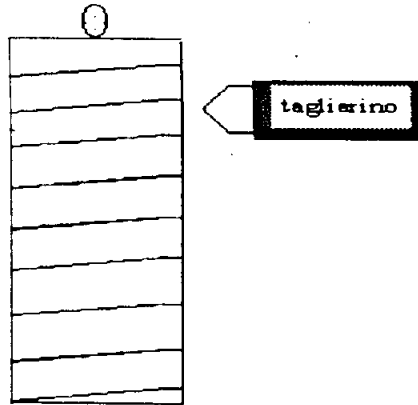
Attenzione alla cera che cola! Una volta terminato questo lavoro, ripassare il tutto con le dita per rifinire (FIG.3) In un contenitore di lamiera che poi potete buttare, spezzettate una candela e scaldatela a bagnomaria fino a che la cera non si sia sciolta. Con un pennellino passare quindi la cera sulla superficie della candela e spargere a pioggia dei brillantini. Una

volta fredda, ripassate di nuovo una mano di cera liquida per fissare il tutto.



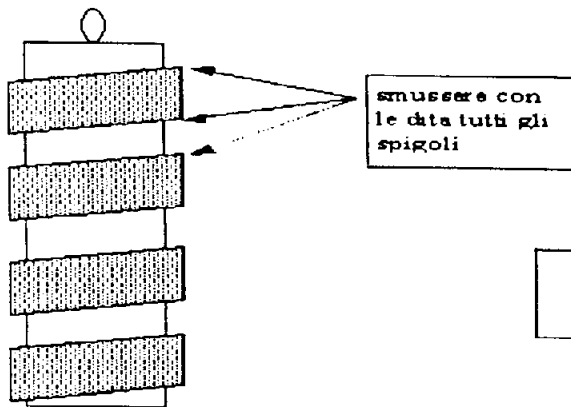
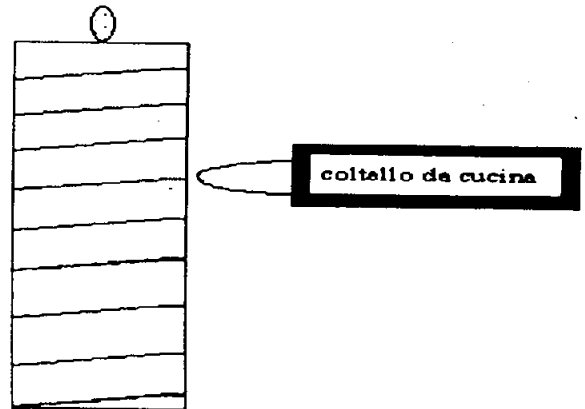
continua

IDEE ... a cura di Livia Arrigoni - Palestra sede di Passirana



**figura
1**

**figura
2**



**figura
3**

BONSAI a cura di Giovanni Pistone - P.S.**INTRODUZIONE A MALATTIE E PARASSITI
(TRATTAMENTI FITOSANITARI)**

Attraverso una specifica descrizione degli animali che più frequentemente attaccano i bonsai, quest'articolo aiuta, o cerca di farlo, a riconoscere le malattie provocate da questi ultimi, e consiglia quale trattamento è necessario utilizzare a secondo dei casi.

LOMBRICO DI TERRA

Appartiene al gruppo degli anellidi, è di colore giallo rossastro. In generale i lombrichi possono risultare benefici, poiché muovendosi arieggiano il terreno, evitando che esso s'impatti; inoltre, trasformano, attraverso il loro apparato digerente, tutti i resti vegetali ed animali che incontrano sul loro cammino. Tuttavia possono essere dannosi per i bonsai, perché le numerose gallerie che producono, sono per l'eccessiva aereazione dannose per le radici. **TRATTAMENTO**: insetticida clorato o fosfato

RAGNETTO ROSSO

Il ragnetto rosso perfora l'epidermide della foglia o d'altri organi, succhiandone la linfa. Sulle foglie il danno si manifesta in modo simile a quello dal ragnetto giallo. Le uova del ragnetto rosso sono rotonde e di colore rossastro e sono deposte generalmente sulla pagina inferiore della foglia. La durata del processo di sviluppo di una generazione dipende dalla temperatura. In piena estate, la crescita è massiva all'aria aperta e può completarsi in otto-dieci giorni. Se il clima è asciutto e la temperatura è elevata, la moltiplicazione dei ragnetti diventa spettacolare. Sono molto pericolosi, specialmente per le piante sempre verdi. **TRATTAMENTO** : acaricida

RAGNETTO GIALLO

E' caratterizzato dalla testa unita al torace, l'addome è sprovvisto di segmenti e l'apparato perforante adatto a pungere e succhiare. Attacca frequentemente nelle estati secche e calde. Le foglie degli alberi colpite da questi ragnetti marciscono e seccano. Sulla pagina inferiore le foglie presentano una sottile ragnatela. Provocano danni di rilievo, soprattutto se la colonia d'acari è più che numerosa, poiché pungendo le foglie producono una quantità infinita di ferite, con la conseguente perdita di linfa. I ragnetti adulti, al sopraggiungere dei primi freddi, si rifugiano nelle crepe della corteccia; è il modo migliore di andare in letargo e passare l'inverno protetti dal gelo. Quando torna il bel tempo, le femmine abbandonano i loro rifugi, ed iniziano a deporre le uova, che si schiudono in breve tempo. Il numero di generazioni che si possono riprodurre in un anno è variabile, e come il ragnetto rosso, è molto influenzato dalle condizioni climatiche.

TRATTAMENTO : acaricida



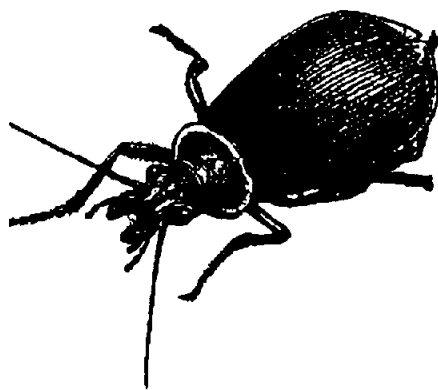
continua

BONSAI a cura di Giovanni Pistone - P.S.**MOSCA BIANCA**

La denominazione di mosca bianca è inesatta, dato che quest'insetto possiede quattro ali, mentre le mosche autentiche ne hanno solo due. Gli esemplari adulti si posano e rimangono a lungo sulla pagina inferiore della foglia, fanno solo corti voli e si spostano solo da un punto all'altro dell'albero. Le uova vengono deposte sulle foglie o sui teneri germogli. Le larve, dopo aver rotto l'uovo, hanno una forma simile a piccole coccinelle. Le

mosche bianche attaccano principalmente i germogli teneri degli alberi e piante, provocando rilevanti perdite di linfa, con il conseguente indebolimento generale che, se persiste per due o tre anni, può uccidere l'albero.

TRATTAMENTO : insetticida per contatto con piretro

**FORMICHE**

Le formiche vivono in simbiosi con gli affidi, nutrendosi della melassa o sostanza zuccherina che questi secernano quando attaccano la pianta. In cambio, le formiche li proteggono e li trasportano dalle foglie danneggiate a quelle giovani e sane. Le formiche sono Himenopteri sociali che vivono in collettività in

formicai, costituiti da una femmina feconda e da numerose operaie neutre, le quali sono incaricate di realizzare i lavori e di alimentare i nuovi nati, poiché la regina si dedica esclusivamente alla riproduzione. Finché questa non muore è inutile sterminare le operaie, perché quelle morte sono rapidamente sostituite da altre formiche operaie.

TRATTAMENTO : insetticida organico clorato.

AFIDE VERDE

Questo parassita succhiatore attacca numerose specie botaniche coltivate o selvatiche. E' lungo da 1,5 a 2 mm. Durante la bella stagione vivono sugli alberi, mentre in autunno le femmine dell'ultima generazione originano la specie sessunta che depone le uova, dalle quali nasceranno in primavera le femmine che si svilupperanno e vivranno sugli stessi alberi. In questo periodo, appaiono anche le femmine alate, incaricate di propagare la specie. Le colonie d'afidi verdi si localizzano sulla pagina inferiore della foglia, che con la loro puntura provocano la deformazione del bordo, formando una bolla che li protegge, pertanto è molto importante effettuare il trattamento fitosanitario prima che questo avvenga. **TRATTAMENTO** : insetticida per ingestione o insetticida sistemico

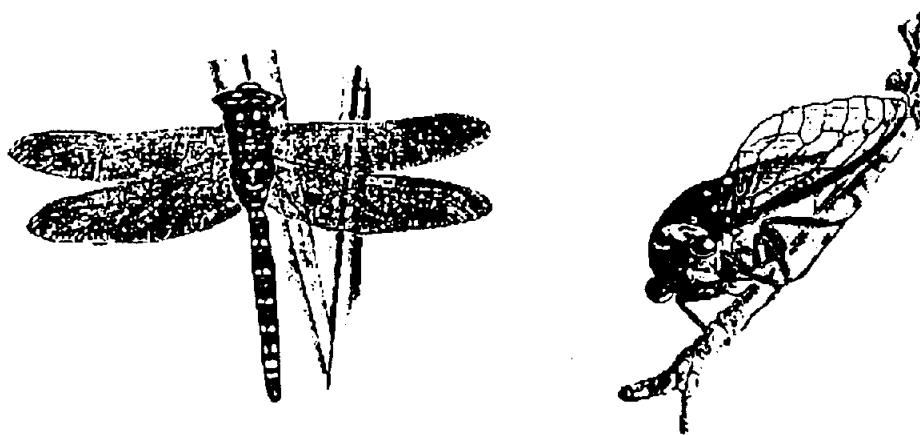
continua

BONSAI a cura di Giovanni Pistone - P.S.**IL TARLO**

E' il verme dei Lepidotteri la cui larva è il comune tarlo. Attacca principalmente alberi frondosi, perforando il legno del tronco e dei rami in direzione dell'asse centrale. La specie più diffusa è la "Zeuzera Pyrna," l'adulto è una bellissima farfalla con ali bianche e macchie azzurro metallico. La femmina depone le uova isolate nella corteccia dei rami teneri o anche nel tronco degli alberi giovani. Il verme ha il corpo giallo puntinato di nero, mentre testa, torace e placca anale sono di colore brillante. Nel primo anno di vita rimane sotto la corteccia penetrando poi nel legno, dove apre una galleria discendente passando dai rami verso il tronco. Alla fine del suo sviluppo forma una celletta sotto la corteccia, dove avviene la metamorfosi da bozzolo a farfalla. TRATTAMENTO: insetticida per ingestione.

COCCINIGLIA

La cocciniglia bianca o cotonosa è provvista di un guscio ricoperto da escrezioni cerose in forma polverosa cotonosa. Si dispone preferibilmente sulla nervatura centrale della foglia e sui lati della stessa. Quando si appresta a deporre le uova, circa 400 approssimativamente, esse sono di colore rosato, secerne dall'addome lunghi filamenti di cera che formano un gomitolino cotonoso di protezione. Le larve si dispongono su tutta la parte tenera dell'albero in vaso. Durante l'anno si succedono tre o quattro generazioni che si sovrappongono, pertanto si trovano allo stesso tempo individui giovani e adulti. TRATTAMENTO: insetticida per contatto



MUSICA CLASSICA a cura di Enrico Tavani - Anatomia Patologica**MUSICA "FACILE" ... MUSICA "UTILE"**

Nei primi anni della mia storia d'incallito ascoltatore di musica, mi sono spesso trovato ad arricciare il naso di fronte alle cosiddette "compilations" (brani d'autori diversi, frammenti di composizioni) anche se eseguite da artisti di grande fama e di sicura capacità. Per non parlare poi delle versioni "leggere", comprese quelle jazzistiche, di famosi temi classici. Ho sempre pensato che l'ascolto frammentato e frammentario non aiutasse a capire ed apprezzare la complessità dell'opera o il contesto psicologico-storico in cui era nato, così come ho sempre avuto la naturale propensione a considerare quasi "un'offesa" ridurre un brano famoso ad una semplice "traccia" di un cd, mescolandolo a chissà che cosa d'altro! Con il passare del tempo, la fisiologica maggiore tolleranza spesso (non sempre) si associa ad una maggiore capacità critica (se non altro per la maggiore esperienza) ecco che anche il mio snobbistico senso di fastidio nei confronti di quelle produzioni musicali è progressivamente cambiato.

Non che sia diventato improvvisamente un morboso ascoltatore di sole compilations o di soli arrangiamenti "leggeri": ho semplicemente rivalutato il genere dandogli, credo, una collocazione ed un più giusto valore.

Ho ripensato, ad esempio, a che cosa aveva significato per me, allora ragazzino, l'ascolto della colonna sonora di Fantasia (il famoso cartone animato di Disney), fatta di tanti brani celebri danzati ed animati nel film da fiori, buffissimi animali, grandi personaggi come Topolino. In tutta sincerità, se non avessi avuto l'opportunità di quella visione e di quell'ascolto, forse, qualche anno dopo, non avrei desiderato che mi regalassero la "Pastorale" di Beethoven, legata indissolubilmente alle immagini dei cavalli alati e dei deliziosi putti di Disney, o la "Sagra della Primavera" di Stravinsky, evocatrice delle terrificanti scene della nascita della terra, o "L'Apprendista Stregone" di Dukas, con stampato nella memoria il volto impaurito del piccolo Topolino alle prese con le magiche scope, inarrestabili portatrici d'acqua.

Ero ancora un ragazzo quando un mio amico, appassionato di jazz, volle a tutti i costi farmi ascoltare un LP di Art Blakey (un famoso batterista/percussionista americano), fatto d'arrangiamenti di pezzi di J.S.Bach. Una grande scoperta, e me ne resi conto anni dopo, quando, i primi approcci al "Grande Artigiano" furono "guidati" dal ricordo di quei suoni nei quali la perfetta costruzione barocca diventava un irresistibile blues o un dolcissimo e soffuso swing.

E' dunque con assoluta tranquillità di spirito che mi sento ora di proporvi l'ascolto di alcuni CD di questi generi, di pubblicazione più o meno recente.

continua

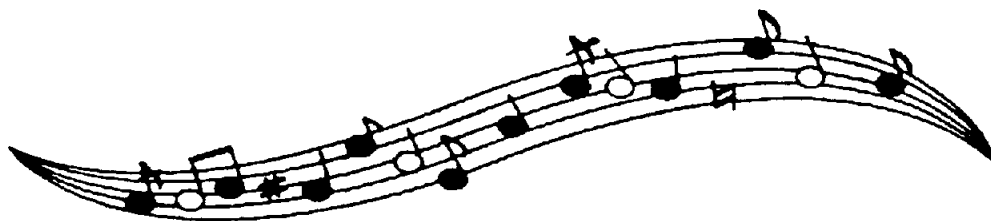
MUSICA CLASSICA a cura di Enrico Tavani - Anatomia Patologica

Dalla RCA le "Classical Meditations" (1999) eseguite dal flautista irlandese James Galway, un artista che spazia indifferentemente dalla musica popolare della sua terra di origine, alla classica tradizionale. E' un doppio CD ad un prezzo economico nel quale l'artista ci offre un ampio spaccato della migliore e più nota musica barocca (Albinoni, Vivaldi, Haendel, Galuppi, Bach ect.), nonché una gamma di frammenti di autori dell'8-900 (Massenet, Schubert, Debussy, Rodrigo, Rachmaninov). Un salto nel tempo e nello spazio, ed ecco Jordi Savall, un poliedrico violoncellista e direttore d'orchestra franco-spagnolo, che ci propone un mix di musica antica spagnola ed italiana, dal duecento alla fine del seicento (J.Savall: ArsMusicae, ed. Audivis, 1988-98).

Un Bach "jazzato" di grande qualità? Tutta la produzione del trio di Jacques Loussier (grande pianista jazz che ha dedicato tutta la sua attività solo a Bach, edizioni varie e non facilmente reperibili); il magnifico "Blues on Bach" del Modern Jazz Quartet (Atlantic, 1974, facilmente reperibile).

E infine, il magnifico paradosso di un incredibile CD che ho trovato in un negozietto praghese, "Beatles go Baroque, i fratelli Holbling, Breiner and his Chamber Orchestra, ed.Naxos (e quindi penso reperibile anche in Italia), ovvero come rileggere Lennon/McCartney negli stili (rigorosamente seguiti ed indicati) di Haendel, Vivaldi, Bach e Corelli.

Quante splendide occasioni per un avvicinamento leggero, ma anche di alto livello esecutivo, al mondo della classica che per tanti è ancora così lontano. Vuoi vedere che se qualcuno, non cultore della materia, ascolterà qualche brano di quei CD, riuscirà ad entrare in un negozio di dischi chiedendo di questo o di quell'autore senza necessariamente fare riferimento a qualche spot pubblicitario della tv ???!



MUSICA ROCK a cura di Paolo Perfetti - Veterinaria**BRUCIA, CHITARRA, BRUCIA.**

Parlare di Jimi Hendrix al di dell'iconografia classica che lo vuole solo e maledetto non è facile, soprattutto per chi ha potuto leggerne le gesta su riviste specializzate e quotidiani dell'epoca che facevano a gara per buttare in pasto, a noi giovani adolescenti, di tutto e di più, riguardante nel bene e nel male il nostro eroe.

Hendrix è stato ed è un grande della chitarra inteso come pura innovazione di uno strumento relegato soprattutto in quelli fini anni sessanta primi settanta ad alcuni stereotipi musicali che lo imbavagliavano o ad un monotono giro d'accompagnamento melodico o a rifacimenti solistici molto simili tra di loro e legati ai pur validi canoni del rock'n'roll o del blues.

Hendrix ha saputo cogliere tutto degli stili musicali che i grandi gli hanno trasmesso ed insegnato, ha inserito il tutto nel grande contenitore di quella che era definita psichedelia e con le formule magiche che solo i veri geni sanno applicare ai loro strumenti ha estratto la sua musica, indenne da stili già sentiti e sicuramente ancora oggi inarrivabile per alcune intuizioni senza tempo, tanto da essere definito come "l'artista della totale fusione dei generi musicali" (blues, funky, soul, folk, rock, psichedelia).

Per ritornare allo stereotipo di Hendrix quello che tutti associano al suo nome sono eccessi, intolleranza all'ordine preconstituito, miriade di donne e soprattutto abusi di droghe. Senz'altro era anche tutto di questo, visto anche quello che si dice della sua morte avvenuta, per la cronaca, il 17 settembre 1970 poco tempo dopo il suo ultimo concerto all'Isola di Wight, ma tutto ciò, che lo aveva segnato come il pericolo numero uno degli adolescenti di allora, scaturiva come conseguenza di un disagio profondo dell'animo di Jimi, disagio esistenziale ma anche disagio musicale o meglio una pulsione profonda di uscire, come dicevo poc'anzi, da schemi musicali ingabbiati nelle logiche di allora, ed esplorare nuove dimensioni artistiche.

Una delle sue stupende canzoni, "Manic Depression", definito dalla critica come il più improbabile dei valzer, è un violento grido di rabbia e di disperazione nei confronti di un mondo misero e dolente, mondo che è in ultima sintesi un "deprimente pasticcio".

Su questa canzone è stato fatto un bellissimo paragone tra la poetica e le necessità esistenziali di Jim Morrison il quale urlava ai suoi concerti "Vogliamo il mondo e lo vogliamo ora" ed Hendrix il quale affermava che "So quello che voglio, ma non so come riuscire ad ottenerlo": l'unico approdo sicuro per lui era la sua musica, "la dolce musica", indipendentemente da dove il mondo potesse andare o volesse portarlo.

continua

MUSICA ROCK a cura di Paolo Perfetti - Veterinaria

Hendrix utilizzava quindi le sue liriche e le sue musiche per rendere evidenti su una pagina bianca quei sentimenti che conteneva il suo profondo spirito (non dimentichiamo che nelle sue vene scorreva una parte di sangue dei nativi d'America, e per la precisione di sangue Cherokee): opinioni, felicità, tristezza, solitudine.

L'obiezione che si potrebbe fare è che ogni artista, ovviamente, esprime tutto ciò, anzi è il suo "lavoro": ritengo, invece, che in questo caso è tale l'integrarsi dell'emozione spirituale con quella musicale, che l'ascolto dei suoi pezzi musicali si rivela un'esperienza unica, che riesce a farci vivere un diretto contatto con l'artista, esperienza al limite anche angosciante e dolorosa nelle sonorità più confusionarie e debordanti d'alcuni suoi brani. Siamo infatti davanti ad un precursore di sonorità musicali e d'utilizzo di strumenti che ancora oggi possono lasciare sconcertati per quanto d'imprevisto ed urlato possono contenere ad ogni ascolto, anche dello stesso brano: e qui, aprendo un breve parentesi, devo confessare che sono strenuo difensore del mitico "vinile"; vi ricordate? Quei bei padelloni neri e gracchianti dopo qualche ascolto, l'avvento della registrazione digitale ha permesso di nascoltare discografie, appunto come quelle di Hendrix, completamente ripulite, sfolgoranti nella sonorità e soprattutto "nuove" cioè con arrangiamenti e strumenti che allora si faticava a percepire.

A questo proposito, è ovvio che un artista come lui sia stato in ogni tempo saccheggiato, sono comparse registrazioni effettuate da manager di pochi scrupoli per i quali il lato artistico delle canzoni poco aveva a che fare con la quantità di dollari che il nome di Hendrix portava con sé, soprattutto dopo la sua morte.

Un certo ordine sulla discografia ufficiale è stato fatto ultimamente dal produttore Chas Chandler che ha ripubblicato i cd in edizione rimasterizzata, accompagnati da bellissimi booklet, curatissimi nella grafica, ricchi nei testi e soprattutto abbelliti da fotografie anche inedite offerte ai fans in queste particolari edizioni (che tra l'altro sono "The Hendrix Family Authorised Edition").

Confesso che ancora oggi è grande l'emozione di poter gustare i suoi concerti attraverso video cassette che ci donano un grande nel momento più intenso della carriera musicale: il concerto dal vivo, la prova che tutti temono ma che riempie di gioia il musicista ed il fan.

Mi ricordo che la prima bigliata che feci al liceo fu per andare al cinema (allora due cinema di Milano proiettavano il primo spettacolo alle 10 e 30 del mattino, erano il Rubino ed il Centrale, al fine ospitare poveri liceali stanchi dei libri e pronti a fantasticare sull'uso della Fendere, della Gibbosa o sul distorsore-pedale wha-wha per la chitarra che usava Hendrix, il Cry Baby) per vedere il famoso film "Monterey Pop", documento di uno

continua

MUSICA ROCK a cura di Paolo Perfetti - Veterinaria

lo strepitoso concerto del giugno 1967 cui partecipò anche Jimi, ed in cui, dopo aver mimato un rapporto sessuale con gli amplificatori ed aver elevato la chitarra al rango di strumento sessuale, la cosparsa di liquido infiammabile e le diede fuoco, tra un tripudio d'urlo, di fiamme, insomma un vero e proprio trip lisergico. Ecco, quello che il pubblico voleva erano queste sue manifestazioni estreme, questi comportamenti devianti, queste esibizioni strumentali mai viste prima (tipo il suonare la chitarra con i denti o portandola dietro la schiena o appunto spaccandola e incendiandola); di tutto questo perché Hendrix soffriva, male lo sopportava, era sì un personaggio che amava essere idolatrato, ma solo quando lui lo voleva, quando era lui a deciderlo, non quando, e questo accadeva ad ogni concerto, era la folla a chiederlo. Questo fu un contrasto mai risolto anche perché, da artista, non poteva comunque sottrarsi al pasto della gente, appunto agli stereotipi che servono non certo al musicista, ma al suo pubblico, per esorcizzare il quotidiano, per poter dire e credere che è comunque possibile uscire dalle regole, sfogarsi, estenuarsi in un folle sogno musicale: non dimentichiamo che una delle più conosciute canzoni di Hendrix "Purple Haze" è considerata la più importante canzone sulle droghe (ed era in effetti il nome di un allucinogeno in voga tra i musicisti dell'epoca): "Vapori purpurei nella mia testa. Tutto è diventato strano. Ora, scusatemi, vado a baciare il cielo. Ecco, vapori purpurei anche negli occhi. Chissà se è giorno oppure notte. Mi stai bruciando la mente. E' già domani o è solo la fine dei tempi?"

Per chi volesse approfondire in modo direi definitivo la conoscenza con Jimi Hendrix, consiglio il bel libro della Arcana Editrice "Jimi Hendrix una foschia rosso porpora" curato da H. Shapiro e C. Glebbeek dal quale ho attinto le affermazioni di Jimi e le parole di Purple Haze.



GRUPPO FOTOGRAFICO a cura di Giuseppe Cecchetti - Anatomia Patologica**DI RITORNO DALLE VACANZE**

La prima sensazione che si prova guardando le foto delle vacanze è solitamente quella di una certa delusione; solo in parte riescono a far rivivere le sensazioni vissute e i luoghi visti. Ciò è comprensibile, per il fatto che nella nostra testa c'è il film completo dei momenti vissuti, mentre le fotografie, anche se numerose e magari ben fatte, tratteggiano solo in parte i luoghi e le situazioni incontrate ... Di sicuro ci si rammaricherà delle foto non fatte, delle foto venute male, della resa cromatica non fedele ecc.. Solo in un secondo momento, quando nella nostra mente i ricordi man mano si offuscheranno e i particolari si dimenticheranno, ecco che le foto assumeranno un più spiccato valore di testimonianza e diventeranno man mano più gradevoli. E' opportuno, comunque, che tutte le immagini che sono state realizzate vengano però valorizzate. Se sono state effettuate stampe da negativo, occorrerà selezionarle (non tutte saranno infatti riuscitissime ...) e disporle secondo l'ordine, che ricordi lo svolgimento del viaggio o la cronologia di una vacanza. Il massimo sarebbe disporle su un apposito album con magari delle sotto diciture che specifichino il luogo e il momento dello scatto. Sarà poi piacevole, a distanza di tempo, riprendersi l'album titolato (es. GRECIA 98 - MADAGASCAR 99 ...) e ripercorrere, tramite l'ausilio di una comoda dicitura, l'esatta "cronografia" di una vacanza.

Si tenga poi presente, che le stampe non sono quasi mai perfette, in quanto vengono trattate in assoluto automatismo standard; quelle più belle è il caso di ristamparle, magari ingrandendole, il risultato finale sarà certamente migliore.

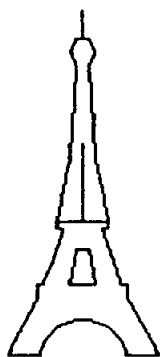
Se avete scelto di fare delle diapositive, la scelta è senz'altro buona in quanto avrete risparmiato e avrete anche ottenuto dei buoni risultati, in quanto i colori delle diapositive sono senz'altro migliori rispetto alle stampe.

L'unico inconveniente è che per visionarle occorre utilizzare un proiettore il cui montaggio è a volte scomodo e laborioso.

Esistono però in commercio dei semplici visorini (sia elettrici che a luce diretta) che permettono una visione rapida e sbrigativa.

E' ovvio che sono da preferire le proiezioni, in quanto se ingrandite le immagini acquistano il loro maggior pregio.

Attenzione però a non mettere troppa carne al fuoco, anche in questo caso bisogna fare una netta selezione per cercare di non tediare con megaproiezioni parenti ed amici. In genere una buona proiezione dura al massimo 20-30 minuti (limite di attenzione di un essere umano medio).



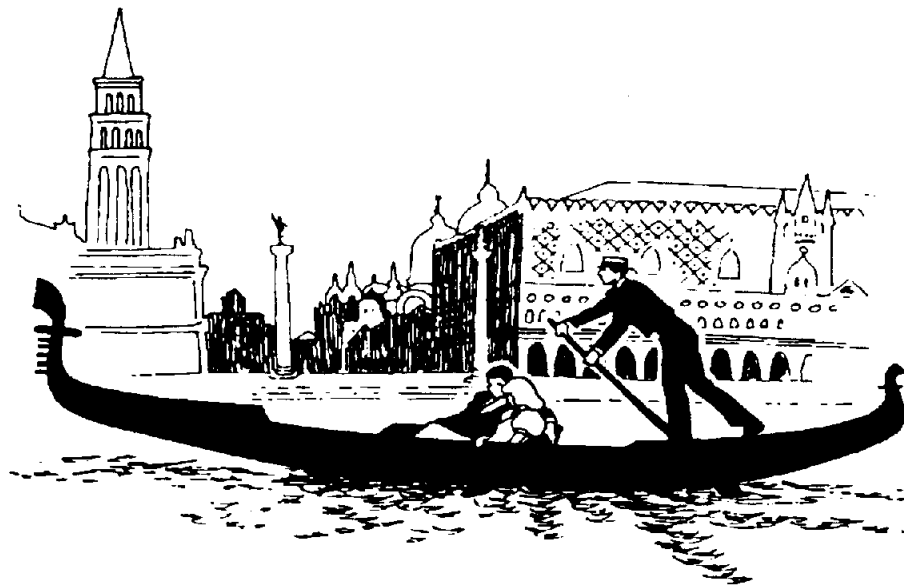
continua

GRUPPO FOTOGRAFICO a cura di Giuseppe Cecchetti - Anatomia Patologica

Sarebbe poi opportuno accompagnare le immagini con un sottofondo musicale, magari caratteristico del luogo visitato. Per gli appassionati più esigenti, ci sono le proiezioni a "dissolvenza crociata" effettuate con un minimo di due proiettori che proponendo in successive "sfumate" le immagini, eliminano il passaggio chiaro-scuro che tanto frastorna nelle proiezioni con un singolo proiettore.

Le diapositive più significative si possono anche poi stampare. Costano di più rispetto alle stampe da negativo, ma per contro, hanno una resa cromatica più brillante.

Qualsiasi immagine, sia stampa o diapositiva, si può reversare tramite appositi Scanner nel sistema digitale; qui le immagini, tramite particolari programmi si possono visionare in monitor, correggere, trasformare e quindi stampare. La qualità finale delle stampe non è ancora pari a quelle a supporto chimico, ma con piccoli ingrandimenti la differenza è oggi giorno minima. Il consiglio finale è quindi quello di non accontentarsi delle prime immagini che vi vengono offerte dal laboratorio, ma di effettuare queste piccole operazioni che servono per presentarle nel modo migliore. Tutto questo da subito, quando non si è sotto l'influsso emozionale della vacanza ... non domani, quando altri eventi impegneranno il nostro tempo in occupazioni più contingenti.



PESCA a cura di Armando Rambaldi - Ex Pronto Soccorso

18/09/1999 IL CRAL SETTORE PESCA ORGANIZZERA', PRESSO IL LAGHETTO "LA VALLATA" A CASTELLETTO DI CUGGIONO, LE SEGUENTI GARE:
3° GARA DI PESCA ALLA TROTA VALEVOLE PER IL CAMPIONATO SOCIALE CRAL

Inizio gara ore 9.00.

Iscrizioni entro il 15/09/1999

Quota soci £ 15.000

Quota non soci £ 20.000

2° GARA DI PESCA ALLA TROTA PER BAMBINI FINO AI 14 ANNI COMPIUTI

Inizio gara ore 16.00.

Iscrizioni entro il 13/09/1999

Quota £ 20.000

Per informazioni P.O. di Rho:

Zucca T. P.S. tel. 2200

Nasuelli W. P.S. tel. 2268

Per informazioni P.O. di Passirana:

Carannante A. Officina tel. 2489



P.S. IL CRAL DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER EVENTUALI DANNI A PERSONE O COSE PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA.



PESCA a cura di Armando Rambaldi - Ex Pronto Soccorso**CLASSIFICA GENERALE
DOPO LA 2° GARA****PESCA
CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL
RHODENSE**

CLASSIFICA	CLASSIFICA	TOT. PUNTI
1°	NOMINATIVO NASUELLI W.	60.940
2°	DELFIG.	56.090
3°	CAMPAGNAR.	55.300
4°	GUARALDO C.	50.870
5°	AGRINI A.	48.130
6°	LAINO V.	46.750
7°	ZUCCAT.	38.750
8°	RAMBALDI A.	38.000
9°	ARRIGO L.	28.840
10°	BAGGI A.	28.080
11°	CASTRONUOVO G.	21.840
12°	SANGALETTI S.	16.150
13°	DE MAIO M.	8.140
14°	CARRINO C.	7.020

BOWLING a cura di Lucia Fava - Ambulatorio di Cardiologia

Cari Amici, ecco un'altra occasione per stare insieme, per continuare a fare birilli e per diventare dei bravi allievi. La scuola è aperta a tutti.

Il giorno 11-06-99, si è tenuta la seconda gara del 5° Torneo di Bowling. Il primo classificato, ma è sempre Lui ! Rossoni Fiorenzo con ben 453 birilli. Finalmente dopo tanti tentativi chi ce l'ha fatta a salire sul podio è Ringoli Angelo, 2° classificato con 425 birilli. Il 3° posto è di Roberto Ferrario con 424 birilli, gli è bastato un po' d'allenamento per rifarsi e mantenere il gradino del podio.

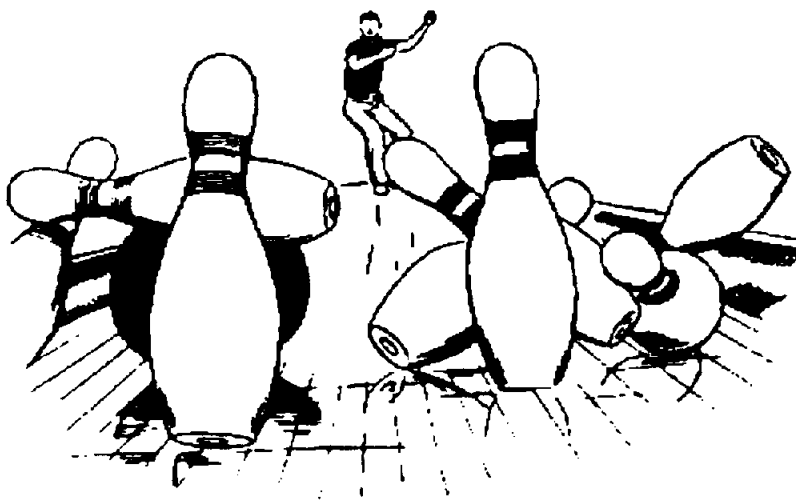
Fra le donne al 1° posto è rimasta Annalisa Garavaglia con 375 birilli, le è stato detto di non perdere quota ed ha ubbidito. Con 351 birilli al 2° posto si è classificata Bonello Piera. Al 3° posto una nuova entrata, è riuscita a superare la campionessa dell'anno '98 è Rosy Bergantin, con 340 birilli.

Vi volevo informare che durante la prossima gara, ci incontreremo ancora con il CRAL di Legnano FORZA VINCEREMO !!!

La prossima gara sarà (il 30-09-99. Le iscrizioni si accettano entro il 28-09-99.

Per ulteriori informazioni contattare FAVA Lucia Amb. Card. 2329.

Vi aspetto numerosi, ciao a tutti.



BOWLING a cura di Lucia Fava - Ambulatorio di Cardiologia

**CLASSIFICA GENERALE
DOPO LA 2° GARA**

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

CLASSIFICA FEMINILE		
CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	GARAVAGLIA ANNALISA	755
2°	BONELLO PIERA	713
3°	BERGANTIN ROSY	687
4°	ADAMI CATIA	673
5°	D'AGOSTINO MATTIA	567
6°	MAMOLA ROSANNA	558
7°	DONDONI LAURA	531
7°	TRIFIRO' MIMMA	531
8°	RUSCIGNO PAOLA	323
9°	GIANGRANDE MARIA	312
10°	TRIFIRO' CARMELA	248
11°	DE VITTO MICHELA	226
12°	BARBERA STEFANIA	210
13°	BIANCHI CRISTINA	158
CLASSIFICA MASCHILE		
1°	ROSSONI FIORENZO	876
2°	FERRARIO ROBERTO	844
3°	RINGOLI ANGELO	781
4°	MAGGIONI PIERO	683
5°	PEROTTA GIANNI	661
6°	PONZIANELLI ALBERTO	494
7°	PALEARI LUIGI	386
8°	SALEARI DARIO	341
9°	GALANTUCCI ROBERTO	330

MTB a cura di Dario Venagli - Officina sede di Passirana**AUTO ... NO GRAZIE**

Siete sfiniti dalle code interminabili ai caselli autostradali che si fanno ogni fine settimana, per raggiungere le zone collinari, montane o di lago della nostra regione. Avete poche ore a disposizione, ma desiderate in ogni caso lasciarvi alle spalle, lo spasmodico traffico milanese e l'incessante ritmo della vita metropolitana? Insomma volete andare in bici usando l'auto per non più di venti minuti o perfino uscire direttamente in bici, trovandovi in pochi km, a pedalare tra risaie e parchi. No! Non sono favole di un ciclista cittadino rassegnato. Tutto questo è possibile.

Le piste ciclabili che seguono le sponde del naviglio o del fiume Ticino ti portano. In pochi km e con poca fatica alla scoperta di scorci emozionanti, natura, monumenti, cascinali e ville, di discreto valore storico ed artistico.

L'Alzaia del Naviglio Grande che parte dalla darsena e porta sino ad Abbiategrasso, quindi nel parco del Ticino (e qui è una gioia per le mtb)

Quest'area protetta non è l'unica meta, molti altri itinerari si dipartono dalla ciclabile dell'Alzaia. Percorrendo sentieri, stradine e per i più spericolati gli spartiacque delle risaie, si raggiungono i piccoli borghi e le zone del PARCO AGRICOLO SUD MILANO. Raggiunto Abbiategrasso i fuoristradisti possono sbizzarrirsi nelle strade sterrate e sui sentieri boschivi del Ticino. Gli stradisti hanno due possibilità, seguire il Naviglio Grande poi il canale Villoresi ed infine il Ticino per giungere a Sesto Calende, sul Lago Maggiore oppure percorrere la ciclabile del Naviglio di Bereguardo, che conduce tra vecchi mulini e chiuse del Naviglio stesso.

Buona pedalata.

P.S. Per informazioni e le cartine degli itinerari tel. 2489 Officina di Passirana

CICLOTURISTI a cura di Antonio Ceriani - Dispensa Passirana

CLASSIFICA GENERALE	CICLOTURISTI CRAL DEGLI OPERATORI SOCIO SANITARI DEL RHODENSE	
	CLASSIFICA	
CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	RADAELLI RODOLFO	525
2°	ROSSETTI DONATO	477
3°	CERIANI ANTONIO	430
4°	PISTONE GIOVANNI	328
5°	DELLA MURA TULLIO	305
6°	PARINI FAUSTO	283
7°	RADICE PIETRO	282
8°	PASSERINI LORENZO	282
9°	MASSERONI RENATO	267
10°	BILARDI MASSIMILIANO	258
11°	VOLPI FRANCESCO	242
12°	BORSANI GASPARINO	212
13°	CECCHETTI GIUSEPPE	165
14°	FAVALLI MARIO	102
15°	CALONICO SANTO	102
16°	BERRA GIANNI	95

BRICOLAGE a cura di Luisa De Angeli - Ufficio Convenzioni**ASPETTANDO IL 2000.....**

In questi ultimi quattro mesi dell'anno, vorrei proporre alcuni corsi di hobbistica per realizzare regali e decorazioni esclusive per le feste più importanti del millennio. I corsi che vorrei proporVi sono otto, tenuti da alcune istruttrici e sono di varia natura per dare modo a tutti di scegliere ciò che più interessa.

Corso di pasta al sale:

- * corso base di n. 5 lezioni di circa 3 ore ciascuna da effettuarsi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho - £. 80.000.= (salvo aumenti) materiale incluso;
- * corso avanzato (solo per chi ha già effettuato il corso base) di n. 3 lezioni di circa 3 ore ciascuna da effettuarsi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho - £. 50.000.= (salvo aumenti) materiale incluso;

Corso di biedermeier:

- * corso base di n. 3 lezioni di circa 2 ore ciascuna da effettuarsi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho - £. 60.000.= materiale incluso;
- * corso avanzato (solo per chi ha già effettuato il corso base) di n. 1 lezione di circa 2 ore da effettuarsi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho - il costo varia da £. 20.000 a £. 30.000 in base all'oggetto da eseguire, materiale incluso.

Corso di decoupage:

- * n. 2 lezioni di circa 2 ore e 30" ciascuna da svolgersi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho - £. 80.000.= materiale incluso.

Corso di stencil:

- * n. 1 lezione di circa 3 ore da svolgersi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho - £. 70.000.= materiale incluso.

Corso di mosaico n. 1:

- * n. 3 lezioni di circa 2 ore ciascuna (per un totale di n. 6 ore) da svolgersi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho - £. 150.000.= materiale incluso (questo corso ha un costo più elevato a causa del prezzo del vetro cattedrale). I partecipanti dovranno essere provvisti di tagliavetro, pinza e squadretta.

Corso di mosaico n. 2:

- * n. 4 lezioni di circa 3 ore ciascuna (per un totale di n. 12 ore) da svolgersi presso il negozio dell'istruttrice - £. 200.000.= materiale incluso (cornice + scatoletta + vetri di consumo). I partecipanti dovranno essere provvisti di tagliavetro e pinza.

continua

BRICOLAGE a cura di Luisa De Angeli - Ufficio Convenzioni**Corso di vetrata simulata:**

* n. 4 lezioni di circa 3 ore ciascuna da svolgersi presso il negozio dell'istruttrice - £. 220.000 = materiale incluso (con questa tecnica è possibile realizzare vetrate e pannelli decorativi, antine per mobili e oggettistica varia). I partecipanti dovranno essere muniti d'occhiali, 4 stracci bianchi, forbici e guanti sottili. Inoltre sarà indispensabile un kit così composto: - n. 1 tronchesino

- n. 1 rullo preminastro
- n. 1 stecca preminastro
- n. 1 saldatore stilo 25 watt
- n. 1 portasaldatore
- n. 1 marker argento
- n. 3 contagocce

Il costo del kit è di £. 110.000 =.

Corso di pittura su vetro:

* n. 6 lezioni di circa 3 ore ciascuna da svolgersi presso la sede CRAL dell'ospedale di Rho
- £. 200.000 = materiale incluso

Per l'effettuazione d'ogni corso è indispensabile avere almeno un minimo di cinque iscritti.
Per i soli iscritti al CRAL verrà rimborsato il 20% del costo dei corsi.

Tutti coloro che fossero interessati sono pregati di contattare - entro e non oltre il 25 settembre - Luisa al 2237 (ore pomeridiane).

continua

TEATRO a cura di Rita Marino - Distretto di Lainate**VIVIAMO IL 2000 CON LE NUOVE PROPOSTE CULTURALI**

Per le nostre iniziative culturali, spettacoli teatrali, concerti, visite guidate a mostre... si apre una nuova stagione, la stagione di fine millennio. Ci prepariamo con entusiasmo rinnovato e proposte interessantissime, in quanto sembra che i teatri e le agenzie culturali si siano accordati per non deludere le attese, per celebrare degnamente il duemila. Tra l'altro le sale si rinnovano, anzi ne nascono di nuove, come lo SMERALDO DUE, un nuovo grande spazio che offre al pubblico nuove ed entusiasmanti opportunità di scelta nell'ambito della comicità, della danza, del musical e delle grandi attrazioni internazionali.

Quale bilancio intanto per la stagione appena conclusa? Sicuramente positivo. L'interesse per gli spettacoli, mostre e concerti è in continuo aumento, a volte abbiamo dovuto faticare per accontentare tutte le richieste, ma alla fine crediamo di esserci riusciti, grazie alla collaborazione disinteressata di colleghi/ghe del CRAL. Anche proposte "difficili", come la visita a mostre (L'anima e il volto, Kandinskij, Klimt), hanno visto un gran numero d'iscritti soddisfatti e partecipi, a dimostrazione che l'organizzazione puntuale, un buono sforzo organizzativo, la gestione 'economica' garantiscono la partecipazione di tante persone.

Ma quali sono le nuove proposte per il 2000? Sono centinaia gli spettacoli in programmazione: dieci mesi di spettacolo da non perdere. Noi proponiamo all'attenzione dei lettori i seguenti, pronti comunque, come sempre, ad organizzare e a venire incontro ad altre richieste:

Piccolo Teatro

'La vita è sogno' di Calderon de la Barca con F. Branciaroli, A. Jonasson - regia di Ronconi

'Amleto' di Shakespeare con Kim Rossi Stuart - regia di Calenda

'La tempesta' di Shakespeare con F. Bentivoglio, Margherita Buy, Silvio Orlando - regia di G. Barberio Corsetti

Teatro Manzoni

'Il gabbiano' di Cechov con V. Moriconi e C. Pani - regia di M. Scaparro

'Il signor Maria' di J. Fiastri con E. Montesano - regia di P. Garinei

'Notturmo di donna' con Giuliana De Sio

Teatro Nazionale

'Cochi e Renato' con musiche di E. Jannacci

'Giselle' - balletto di A. Adam - presentato dal Teatro alla Scala

'Le cirque imaginaire' - spettacolo circense con V. Chaplin e J.B. Thierree

Teatro San Babila

'Un suocero in casa' di Peppino e Titina De Filippo con e per la regia di Luigi De Filippo

'Due dozzine di rose scarlatte' di A. De Benedetti con N. Castelnuovo e E. Blanc

continua

TEATRO a cura di Rita Marino - Distretto di Lainate

Teatro Carcano

'Madame Bovary' da Flaubert con M. Guerritore - regia di Giancarlo Sepe
'Natale in casa Cuppiello' di E. De Filippo con C. Giuffrè, A. Pagano - regia di C. Giuffrè
'Il lago dei cigni' - Balletto con musiche di P.I. Ciaikovskij
'Il pipistrello' - operetta di J. Strauss

Teatro Smeraldo

'I nomadi' in concerto
'Barracuda' di Daniele Luttazzi
'Grease'

Teatro Smeraldo DUE

Aldo, Giovanni, Giacomo
'Oh Nando, oh Nando, ascolta' di Paolo Hendel
Groele Dix
'Momix' Duetto Duemila
Enrico Bertolino

Teatro della Quattordicesima

'I scalmann de la sciura Giulia' di V. Mingardo e R. Silveri con Piero Mazzarella

Teatro Nuovo

'Re Lear' di W. Shakespeare - Compagnia di Glauco Mauri
'Un americano a Parigi' - Musical di George Gershwin
FilaForum di Assago
'Lido' - speciale evento di fine millennio, direttamente dagli Champs-Élysées, lo spettacolo simbolo delle notti parigine
Teatridithalia
'La nuova gioventù', un concerto per parole, canto e immagini su testo di Pier Paolo Pasolini

Per i bambini:

Piccolo teatro

'Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare'
'Cappuccetto Bianco Sotto la tavola. Una piazza due piazze un castello'

Insomma crediamo che ce ne sia per tutti i gusti.
Nel frattempo non lasciatevi sfuggire i programmi completi dei vari Teatri che faremmo esporre nelle bacheche.

Buon "anno culturale" con il nostro CRAL!!!!

CONVENZIONI ANNO 1999

A cura di Carannante Antonio - Officina sede di Passirana

GARAGE SANTUARIO di SAINI CESARINO

Via Cardinal Ferrari n°80 RHO Tel.029309233

Assistenza gratuita per i veicoli FIAT durante il primo anno di vita. Sconto del 10% sui pezzi di ricambio lubrificanti e batterie.

INFOBIT SNC DI NAMIA B. E MAMOLI T.

Piazza Vittorio Emanuele II n°7 NERVIANO Tel.0331580199

Sconto del 5% COMPUTER escluso configurazioni in offerta

CLUB DESIREE DANCE di Belotti Donatella

Via L.MANARA 75/C Parabiago Tel.0331558534

Corsi di ballo: Liscio, Danze standard, Caraibiche e Boogie-woogie. Iscr.annuali £ 30.000

Quota mensile £ 50.000 a persona.

FOTO & FOTO di Sada Valentino

Via Sempione n° 20 Barbaiana Tel.0293257390

Sviluppo e Stampa foto e diapositive Sconto 30%. Ingrandimenti foto da negativo sconto 30%. Acquisti Rullini Kodak: 24 F. £ 4700 36 F. £ 5700. Diapositive da 36 £ 8200. Sconti su macchine fotografiche

VALIGERIA EXTRA di Croce Renato

Via F.Meda n° 27 RHO Tel.029303940

Sconto 10% Valigeria, 15% Borse e Varie.

OTTICA FOTO RECORD di Rabolini Paola

Via Madonna n° 49 RHO Tel. 029309572

Sconti: occhiali da vista 30-35%, da sole 20%, lenti a contatto monouso 15%, tradizionali 25%. Barometri termometri, bussole ecc. 20%. Sviluppo e stampa fotografie 25%.

VISA DIFFUSIONE MODA

Via Della Liberazione n° 16 Milano Tel.0267071634

Abbigliamento Uomo Donna Bambino INGRESSO RISERVATO AI SOCI

CONVENZIONI ANNO 1999

A cura di Carannante Antonio - Officina sede di Passirana

ACCONCIATURE NICKY

Via G.B. Vico n° 10 Pogliano Milanese Tel. 0293550492
Parrucchiera per Signora Sconto 10%-20% Taglio - Piegatura / Lavori Tecnici

BEAUTY PLANET di Albero Valentina

"Via Capuana n° 22/A ""RHO CENTER" Tel.029305209
Sconto 10-20% Abbronzatura-Estetica

HOTEL MARE BLU di Nardi Domenico

Via Francia n°1 cap. 64025 PINETO (TE)
Sconto 8-10% Soggiorni marini.

GINA LEBOLE S.r.l. ABBIGLIAMENTO

Via Castrovillari n° 25 MILANO Tel.0248910773
Prezzi di produzione

FORMULA IN GROSSISTA

Via Darwin n° 19/A Settimo Mil. Tel. 023285255
Articoli trattati: arredobagno, rubinetterie, box doccia, vasche idromassaggio, piastrelle, riscaldamento, finestre, sanitari, porte interne, porte blindate, cucine, lavatoi.

OTTICA CENISIO

Via Cenisio ang. via Borgese 1 Milano 02/347071
Piazza Unità d'Italia 54 Saronno 02/9600206
Lenti e montature 40% sconto. Montature firmatesconto 20%. Occhiali da sole sconto 20%.

CONVENZIONI ANNO 1999

A cura di Carannante Antonio - Officina sede di Passirana

KEEP 3

Via Don Sioli 2/2 Mazzo di Rho. Tel. 0293903957.

Sconto 30% su tutto l'abbigliamento escluso i capi in offerta.

GROS MARKET LOMBARDINI

S.S. Sempione Pero

Alimentari

ISTITUTO OTTICO ROVEDA e ROSSINI Snc.

Via Madonna 110 Rho. Tel. 029306425.

Sconto del 25% su occhiali da vista, sole, lenti a contatto e liquidi relativi.