

Il Giornalino

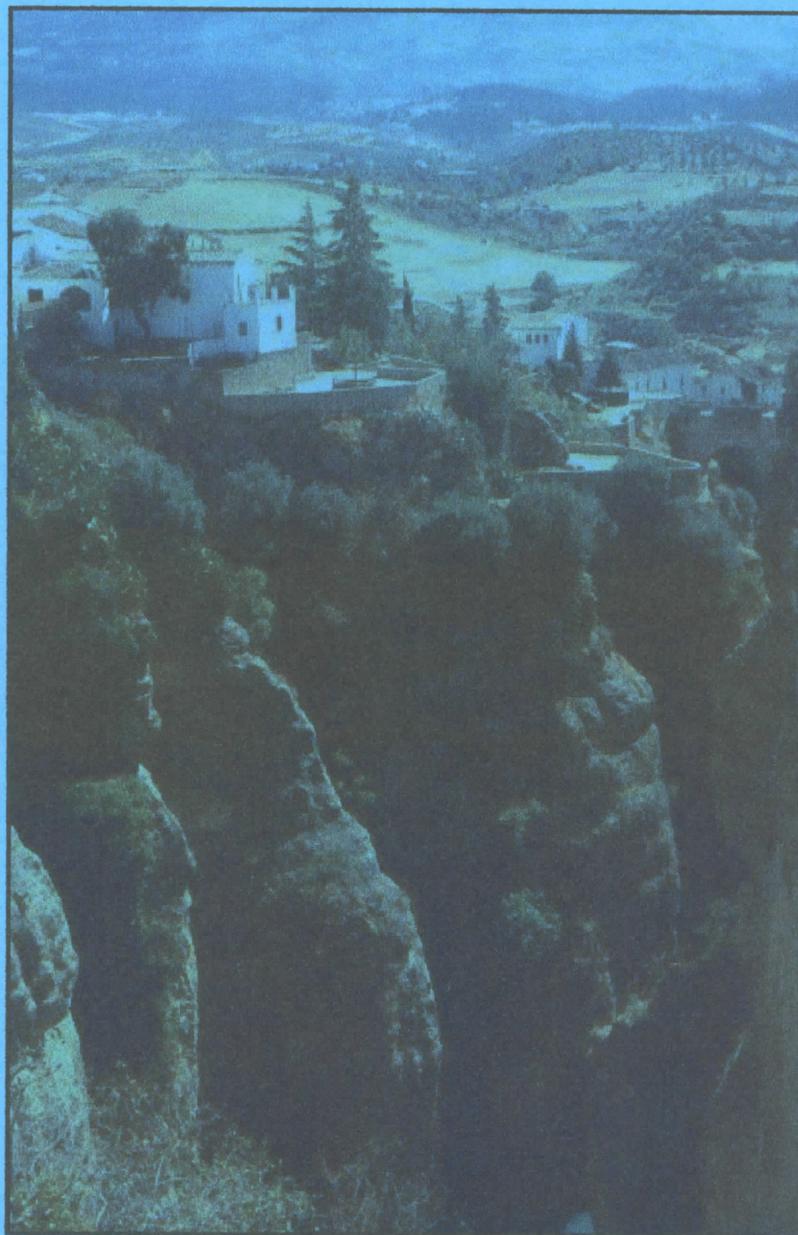


Foto: Mariarosa Mutinelli

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Dicembre 2002 - numero 36
Anno VII

Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAL" degli *Operatori Socio Sanitari del Rhodense* VII anno n° 36 Dicembre 2002
Indirizzo Web <http://digilander.iol.it/cralrho> E-mail: cralrho@libero.it



In questo numero

Sommario

	Pagina
EDITORIALE	2
LA CITTA' DEI GRANDI	3
TAI CHI C'UAN	4 -5
COMUNICAZIONI AI SOCI	6
RECENSIONI CINEMATOGRAFICHE	7- 8
CUCINA	9/13
INTERNET	14 - 15
IMUSICA ROCK	16-17
FESTA SOCIALE	18
BOWLING -Classifica	19-20
TORNEO DI CALCETTO	21
BRIDGE	22-23
CICLISMO Classifica	24
FOTO—Power Point	25
PESCA	26
TESSERAMENTO 2003	27
RECENSIONI TEATRALI	28-29
PROGRAMMI SPETTACOLI E TEATRO 2002/2003	30
CONVENZIONI	32-34



La Redazione
Direttore : *Angelo Pastori*
Composizione : *Luciano Rossetti*
Battitura dei testi : *Tony Paladini*
Correttore di bozze : *Laura Dondoni- Germana Garbo*
Stampa : *Adriano Bertola*

Stampato in Peppio

EDITORIALE: Pensiamo positivo ...

Cari soci ben trovati.

Nell'editoriale di questo numero non vogliamo annoiarvi con i soliti vecchi problemi, ma vi vogliamo rendere partecipi solo di notizie positive, vista anche l'imminenza delle festività natalizie.

La prima buona nuova, riguarda la nostra collega Attilia Villa, che ha partecipato al concorso poetico a livello nazionale organizzato dalla Fidtel, associazione che raggruppa tutti i Cral d'Italia, dove nella prestigiosa sede del Centro Sportivo del Viminale, ha ricevuto una nota di merito per una sua poesia, pubblicata in questo numero.

Noi siamo orgogliosi per aver contribuito come Cral alla sua partecipazione, ci ha fatto fare ... "bella figura" e naturalmente siamo contenti e ci complimentiamo con lei.

Speriamo che questo sia da stimolo ai soci un po' "reticenti" a collaborare alle nostre attività. Lo ripetiamo da sempre, e non ci stancheremo mai di ribadirlo: l'importante non è una competenza ai massimi livelli, ma la disponibilità.

La seconda buona notizia è la presenza di una nuova collaboratrice, la Dott. Monica Varasi, che ci presenterà delle recensioni sui film. Un grazie anche a lei perchè ha saputo superare le "reticenze" di cui parlavamo prima e ha dato la sua disponibilità per riprendere una rubrica che da anni non era pubblicata sul nostro notiziario.

Vi invitiamo a leggere attentamente le pagine interne del nostro giornalino dove sono riportati i numerosi appuntamenti di questo mese di dicembre: la festa sociale con la nuova formula che quest'anno vi proponiamo, la distribuzione del tradizionale pacco natalizio e il calendario della "Settimana della solidarietà", dove alcune associazioni verranno ospitate nella nostra sede espositiva cogliendo l'occasione per presentarsi e raccogliere fondi per le loro attività.

Dopo queste "liete note" un solo rammarico. Quest'anno non è stato possibile organizzare il mercatino benefico dove tutti i soci partecipavano portando dei manufatti prodotti da loro. Speriamo che per il prossimo anno questa iniziativa sia possibile organizzarla ancora.

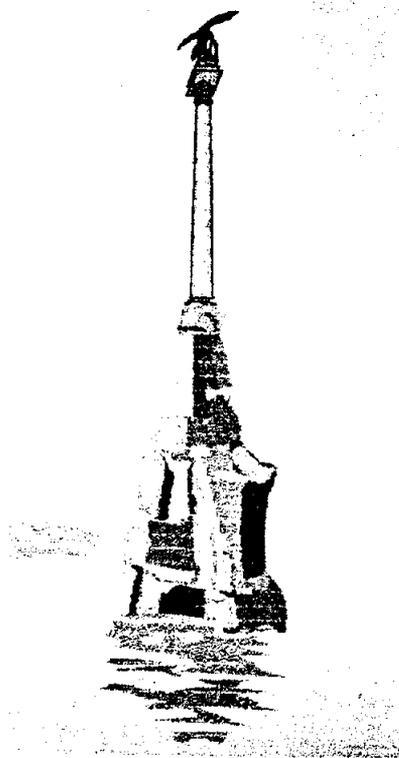
Ciao a tutti e, da parte del consiglio direttivo tanti auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.



La Citta' dei Grandi.

A cura di Attilia Villa - Rianimazione P.O. Rho

*Genova
città assediata da
persone senza scrupoli
con la forza devastatrice
di un uragano.
Sciacalli orgogliosi,
che a caro prezzo
ti fanno pagare la tua colpa.
E i grandi del mondo
parlano,
protetti da solide mura
un linguaggio incomprensibile.
Città dilaniata
sotto lo sguardo attonito
della tua gente
che non sa darsi pace.
Città oscurata
da morte forse innocente
che non può perdonare.
Città che piange,
per la leggerezza di persone
intoccabili
che, pur sapendo
si sono mascherate
di quell'indifferenza ipocrita,
di quel sorriso di circostanza.
Ed ora,
città triste
che cerca di rimarginare
le profonde ferite.
E tu
Genova,
potrai mai dimenticare?*



Tai Chi Ch'Uan

A cura di Catizone Graziella-Ufficio Personale P.O. Passirana

COSE' IL TAI CHI CH'UAN?

Abbiamo girato la domanda ad un conoscitore di questa disciplina.

Tai chi ch'uan letteralmente significa " Boxe (ch'uan) della Suprema (tai) Polarità (chi)".

Questa denominazione indica che il tai chi ch'uan era originariamente un'arte marziale basata sulle leggi che regolano le interazioni e l'alternarsi fra i due poli dell'universo: YIN, il principio negativo, femminile e, YANG, il principio positivo, maschile.

Oggi e' considerata un perfetto e completo sistema psicofisico che comprende arte di movimento, padronanza sul pensiero, meditazione dinamica.

Può essere praticato come una forma di ginnastica dolce, particolarmente indicata per la salute ma lo studio può essere anche intrapreso come arte di autodifesa.

La sua pratica non impegna in modo stressante ne' la struttura osteo-muscolare ne' la funzione cardiorespiratoria, anzi, può aiutare a migliorarle entrambe.

L'esercizio di forma del tai chi ch'uan può essere effettuato da qualsiasi persona di qualsiasi fascia d'età, in quanto e' adattabile alle possibilità di ogni singolo individuo, indifferentemente uomini o donne.

Nella pratica si impara ad unire tre elementi fondamentali indispensabili:

* La calma della mente, ottenuta attraverso una profonda concentrazione.

* L'esecuzione lenta fluida e continua di movimenti circolari che costituiscono la forma fondamentale, eseguiti inizialmente in quasi completa decontrazione muscolare.

* La respirazione addominale profonda, tranquilla e coordinata ai movimenti del corpo.

Attraverso il concatenamento morbido dei movimenti e il controllo del "CHI" (Prana, Energia vitale) ecc., questo sistema dona salute, elasticità, armonia fisica e mentale a coloro che lo intraprendono con sincerità, interesse e dedizione.

Roberto Pavan e' nato a Milano nel 1957. Cintura nera negli stili Shaolin e Tai Chi Ch'uan, ha cominciato a praticare kung fu nel 1980 sotto la guida diretta del M° Chang Dsu Yao, uno dei massimi esperti di arti marziali tradizionali cinesi.

Il termine cinese Kung Fu ha un significato molto più ampio della semplice associazione ad uno stile di arti marziali. Fare kung fu significa semplicemente praticare un qualsiasi esercizio o una attività con estrema abilità. In senso lato si può considerare il kung fu una filosofia di vita, di cui uno degli aspetti più evidenti può essere rappresentato in questo caso dallo studio delle arti marziali, di cui il Tai chi ch'uan ne rappresenta il principale stile cosiddetto "interno".



Tai Chi Ch'Uan

A cura di Catizone Graziella-Ufficio Personale P.O. Passirana

Le arti marziali tradizionali cinesi hanno origine molto antica. La nascita degli stili di kung fu si fa leggendariamente risalire all'arrivo nel monastero buddista di Shaolin (Honan, Cina del Nord) del monaco indiano Bodhidarma (520 D.C.). Nella realtà l'evoluzione delle forme di combattimento fu determinata da numerose influenze, ma quella del buddismo Ch'an (zen in giapponese) e quella Taoista furono fondamentali nello sviluppo della componente interiore. Nel corso del tempo le vicissitudini storiche non sempre hanno permesso che l'insegnamento giungesse a noi nella sua integrità originaria, se non per il lavoro tramandato da alcuni grandi maestri che già verso la fine degli anni '70 si contavano sulle dita di una mano ed erano perlopiù in età molto avanzata, tra i quali il compianto M° CHANG DSU YAO.



COMUNICAZIONE AI SOCI

Si informa che il Consiglio Direttivo, in occasione delle festività Natalizie, ha predisposto il tradizionale pacco dono a favore di tutti i soci, che potranno ritirarlo dal 17 al 19 Dicembre p.v. secondo le seguenti modalità:

- Dipendenti del P.O. di Rho, servizi territoriali ASL ed ex dipendenti pensionati:

PRESSO IL CORRIDOIO CHIUSO ADIACENTE LA RADIOLOGIA CHE CONDUCEVA ALLA EX CHIESA, DA MARTEDI' 17 A GIOVEDI' 19 DALLE ORE 9,30 ALLE 14,30.

- Dipendenti P.O. di Passirana, ASL Passirana:

PRESSO LA DISPENSA DEL P.O. DA MARTEDI' 17 A GIOVEDI' 19 DALLE ORE 13.00 ALLE 15.30.

Nell'occasione si potrà rinnovare l'iscrizione al CRAL restituendo il modulo predisposto e la tessera 2002 per la vidimazione 2003 (€ 16). In mancanza di questa si dovranno €2.60 in aggiunta alla quota per la nuova tessera (non si applica ai nuovi iscritti).

A Passirana c/o Fabio ex Protocollo (Ufficio Personale).

Le iscrizioni proseguiranno fino al 15 Febbraio 2003 recandosi presso l'Officina di manutenzione di Rho da Tony Paladini o presso l'Ufficio di Farmacia di Rho da Tarcisio Veronelli negli orari di servizio.

Con l'occasione si porgono i migliori Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo.

Per il CONSIGLIO DIRETTIVO
IL PRESIDENTE
(A. Pastori)

**Merry
Christmas**

RECENSIONI CINEMATOGRAFICHE

A cura di Monica Varasi - Spedalità P.O. Rho

A BEAUTIFUL MIND

Di Ron Howard

Interpreti: Russel Crowe, Ed Harris, Jennifer Connelly

Durata: 136'

La storia di John e Alicia Nash, protagonisti del film, continua ancora oggi a Princeton.

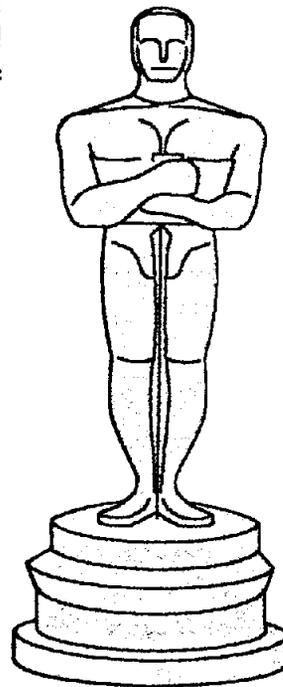
Si tratta quindi, diciamolo subito, di un grande film tratto da una storia vera; quella del giovane matematico John Nash la cui esistenza, come si addice bene a quella dei geni (secondo una definizione comune), soffre di un certo impaccio nei rapporti umani, in tutti gli ambiti: sociale, professionale, affettivo.

La vita di Nash sembra comunque promettere bene, approda alla revisione di un'importante teoria economico/matematica che lo porterà alla sperata affermazione professionale e si compie con l'inimmaginabile matrimonio con una donna eccezionale, un'allieva eccezionale, da cui John si lascia affascinare o meglio che si lascia affascinare da lui così com'è. Nascerà un figlio, il rapporto con il quale il padre non potrà gustare, almeno per alcuni anni, a causa della gravissima malattia mentale che scoppia in forma conclamata e che sembra prendere il sopravvento sulla vita di John e di Alicia. Allora succede qualcosa: per cui tutto è come prima, ma nulla è più uguale a prima.

La bellezza di questo film, oltre all'ottima interpretazione degli attori tutti e in particolare dei protagonisti (vediamo un Russel Crowe che offre decisamente un livello diverso da quello de "Il Gladiatore"), consiste nel fatto che suggerisce, fa sorgere certe domande.

Gli spunti sono davvero tanti: che cos'è la realtà e come faccio ad entrarci dentro e cosa dà la forza per portarla, che cos'è la ragione, che cos'è l'amore, l'amore gratuito e come si può essere certi di esso, che cos'è l'amicizia, cosa sono i limiti che l'uomo inevitabilmente si porta addosso e come conviverci? E ancora: c'è la salvezza e che faccia ha? La bellezza diventa commozione quando il racconto ci propone, discretamente lasciando intravedere, ipotesi di risposta che il cuore dell'uomo attende, che sente corrispondenti a sé, come accade nel finale, eccezionale epilogo del drammatico viaggio di un uomo attraverso il reale, ma sempre in compagnia, mai solo.

Dunque una storia bellissima per il grande schermo, ma realmente, con qualche ritocco, capitata.



continua →

RECENSIONI CINEMATOGRAFICHE

A cura di Monica Varasi - Spedalità P.O. Rho

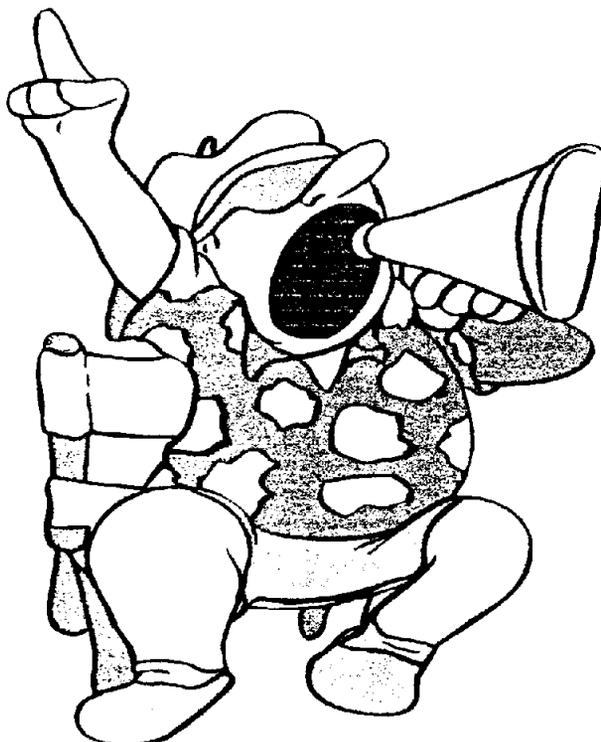
IL POPOLO MIGRATORE

Di Jacques Perrin.

Durata: 90' circa

Si tratta di un documentario, realizzato in grande stile e senza lesinare sui mezzi, circa le abitudini del "popolo migratore", cioè della infinità di specie di uccelli che ogni anno e per due volte nell'anno compiono il loro viaggio per tornare alle loro origini (al luogo della loro origine) e continuare il cerchio della vita con la riproduzione. Realizzato in quattro anni, a nessuno infatti potrà sfuggire che in una scena si possono ancora scorgere le "torri gemelle" di New York ancora intatte, di paziente osservazione e quasi simbiosi con questi animali.

Per chi ama i grandi spazi , le riprese di spettacoli naturali fantastici più che gli animali stessi; per chi ama osservare e lasciarsi trasportare dalla promessa del viaggio e del suo ritorno. Adatto per tutti, purchè debitamente preavvertiti.



CUCINA : Aspettando il Natale

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Scusandomi con i Lettori de Il Giornalino, per non esser stato presente sull'ultimo numero con la rubrica di cucina, voglio presentarvi un menù di " magro " per la Vigilia. Un menù che prende spunto dalla cena di Vigilia della mia terra di origine, l'Oltrepò Pavese, dove in quella sera di attesa si consumavano lasagnette con il sugo di pomodoro e funghi secchi, merluzzo con le cipolle e crescenza e mostarda. Il tutto accompagnato da un vinello giovane e rosato frutto della vigna che ogni famiglia coltivava per il proprio fabbisogno.

Non temete però, oggi sarà molto più ricco e raffinato.

Insalata di aragosta

Adagiate l'aragosta, che deve essere viva, su un pezzo rigido di legno, va bene un mestolo, e legatela con dello spago da cucina. Tuffatela nell'acqua bollente per 5 minuti, scolatela e fatela raffreddare. Poi con delicatezza staccate la testa dal corpo e le chele. Estraiete la polpa delle chele, rompendo il carapace con la forbice trinciapollo e togliendo la carne con delicatezza. Prendete ora il corpo dell'aragosta, premete i suoi lati con la mano in modo da rompere il carapace e poi estraiete la polpa, eliminando la parte scura. Sbucciate gli avocados, tagliateli a metà e poi a fette sottili che metterete poi in una ciotola di vetro facendole marinare per mezz'ora con il prezzemolo, la senape ed il vino. Lavate e asciugate bene la lattuga e mescolate il concentrato di pomodoro con 4 cucchiaini di maionese. Montate ora l'insalata su di un piatto da portata tondo o su quattro piatti singoli disponendo per prime le foglie di lattuga, sopra di loro, nel mezzo del piatto, versando la maionese "rosa" (perché avrete unito il concentrato di pomodoro) e sopra ancora le fette di avocado ben scolate e per ultime le aragoste, a tocchetti, condite con la maionese avanzata. Aggiustate il sale, il pepe e spolverizzate con la paprika. Il nome della maionese deriva da un antichissimo vocabolo francese Moyeau (si pronuncia Muaiò) che significa tuorlo d'uovo. Infatti questa salsa non è altro che una emulsione di tuorli d'uovo e olio.

Tagliatelle al mascarpone e noci

300 g di tagliatelle
350 g mascarpone
200 g noci tritate
70 g parmigiano grattugiato
5 cucchiaini olio extravergine di oliva
sale, pepe q.b

Mettete in una padella l'olio e quando caldo, aggiungete le noci e fatele insaporire per qualche minuto a fuoco vivace mescolandole sempre con il cucchiaino di legno. Abbassate poi la fiamma, aggiungete il mascarpone e mescolate con cura in modo che si ammorbidisca bene facendo in modo che non raggiunga mai l'ebollizione.

Insalata di Aragosta

3 Aragoste

3 Avocado

1 Cucchiaino di prezzemolo tritato

1/2 cucchiaino di senape in polvere

6 cucchiaini di vino bianco secco

1 cucchiaino scarso di concentrato di pomodoro

2 cuori di lattuga

300 g di maionese al limone

sale, pepe, paprika q.b.



continua ⇨

CUCINA : Aspettando il Natale

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Ci vorranno due minuti e poi togliete dal fuoco. Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Quando sono bene al dente, scolatele e conditele con la salsa al mascarpone, con il parmigiano e con qualche cucchiata di acqua di cottura della pasta. Servite subito.

Salmone all'arancia

Infarinare i filetti di salmone e fateli dorare a fuoco vivo in una padella dove avete fatto sciogliere il burro. Versate il succo e le fette di arancia, salate, pepate e, a fuoco basso, finite di cuocere i filetti. Se il succo si fosse troppo ristretto, aggiungete un po' d'acqua.

Potete servire quale contorno del purè di mele guarnito con chicchi di melograno

Purè di mele

2 kg di mele Granny Smith

80 g di burrosale q.b.

Sbucciate le mele, tagliatele e piccoli pezzetti, ricopritele con un po' di acqua e fatele cuocere con un po' di burro. Mescolate bene e quando si sono ben ammorbidite riducele in purè con il mixer ad immersione. Aggiungete il burro rimasto, salate e date una ultima mescolata prima di servirlo

Salmone all'arancia

6 filetti di salmone

Farina q.b.

50 g. di burro

*Il succo di 2 arance diluito
in un bicchiere d'acqua*

Sale e pepe

Coppa Reveillon

175 g di albicocche secche, a pezzetti

175 g di fichi secchi, a pezzetti

175 g di prugne secche, a pezzetti

175 g di uvetta sultanina

175 g di chicchi di uva, senza semi

25 g di scorzetta di arancia finemente tritata

1 mela stark, a cubetti con la buccia

la buccia grattugiata ed il succo di una arancia

25 g di pinoli

600 ml di Marsala

noce moscata

La spuma al Marsala

75 ml di Marsala

1 cucchiaino di zucchero di canna

150 ml di panna

Si conserva in frigorifero per una settimana.

Mettete in un pyrex cilindrico tutti gli ingredienti, esclusi i pinoli, e lasciateli a macerare per tutta la notte ricoperte da un panno.

Il giorno seguente mettete la pirofila sul fuoco e a fiamma bassissima fateli sobollire per qualche minuto. Coprite con un foglio di alluminio e trasferite il tutto nel forno riscaldato a 120° dove rimarrà per circa 3 ore. Passato questo tempo, sfornate, fate raffreddare e poi conservate questa composta in frigorifero fino al momento dell'uso.



continua ⇨

CUCINA : Aspettando il Natale

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Il giorno in cui servite questa coppa, preparate la spuma al Marsala lasciandolo in infusione con lo zucchero di canna per circa 10 minuti, il tempo necessario per farlo dissolvere. Versateci la panna e montate il tutto con l'aiuto di un frullino elettrico fino a quando la panna forma dei soffici picchi.

Servite questo dessert in una grande coppa di vetro mescolando la composta con i pinoli, ricoprendola con la spuma di marsala e una bella grattata di noce moscata.

Tutto il pasto può essere egregiamente accompagnato da uno Champagne, servito nel modo giusto.

Champagne festose e buone bollicine

La regione dello Champagne, la più settentrionale delle regioni vinicole della Francia, si estende principalmente sui dipartimenti della Marna et dell'Aube, allargandosi, in misura contenuta, nell'Aisne, la Senna e Marna e l'alta marna. Il tutto copre più di 3-4.000 ettari di cui 31 000 sono effettivamente piantumati. Da una parte e l'altra della Marna, Reims et Epernay si contendono il ruolo di capitale dello Champagne; la prima beneficia, inoltre, dell'attrattiva esercitata dai suoi monumenti et musei che possono attirare visitatori al di là del fascino legato al sorprendente universo delle cantine, talvolta antiche strutture di difesa, delle grandi Case produttrici. Un medesimo paesaggio ondulato contraddistingue quest'area vitivinicola. Al suo interno si distinguono, comunque, quattro regioni principali:

La Montagna di Reims, dove certe vigne sono orientate a Nord, con terreni sabbiosi;
- La Côte des Blancs, che, alle porte di Epernay, beneficia d'una relativa regolarità climatica;

La valle della Marna, con il prolungamento nei vigneti dell'Aisne (circa 2.000 ettari piantumati), si culla tra i rilievi gessosi dove i pendii sono coperti di vigne sulle due sponde. La qualità della produzione non varia più di tanto, contrariamente a quanto si potrebbe credere, secondo l'orientamento a nord o a sud.

La zona de l'Aube, infine, all'estremo sud-est dell'area DOC è separata dagli altri precedenti settori da un'area di 75 km. dove la vigna non viene coltivata. Più elevata e più a lungo esposta alle gelate primaverili, produce non minore qualità di vini, è qui solamente che si trova la denominazione comunale: celle du rosé des riceys



continua →

CUCINA : Aspettando il Natale

A cura di Marco Bassi - Pediatria

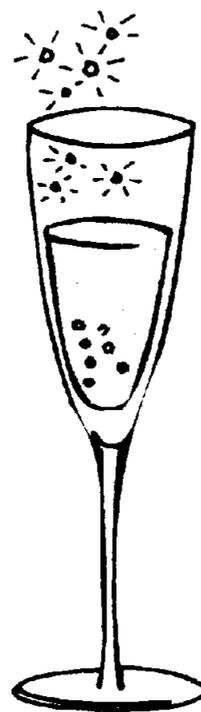
Il progressivo ritirarsi del mare, qualcosa come 70 milioni di anni fa, aggiunto agli sconvolgimenti dovuti alle scosse telluriche hanno formato uno zoccolo gessoso la cui permeabilità e la ricchezza di principi minerali apportano finezza ai vini della Champagne; uno strato superficiale argillo-calcareo ricopre questo zoccolo su circa il 60% dei terreni attualmente piantumati a vigna. Nell'Aube, la composizione dei suoli rispecchia quelli della vicina Borgogna (marne). Il gelo, ad una tale latitudine, è frequente, e rende difficile la regolarità della produzione. Gli scarti climatici sono ciò nonostante temperati dalla presenza di grandi foreste; esse equilibrano il mite clima atlantico ed il rigore continentale, trattenendo una relativa umidità. L'assenza di eccessi di calore è ugualmente un elemento determinante nella finezza dei vini.

La scelta dei vitigni, certamente, s'adatta alle variazioni pedologiche e climatiche. Pinot nero (37,5% della coltivazione), Pinot meunier (35,5%), Chardonnay (27%⁹) si spartiscono i 31.000 ettari coltivati, dove la viticoltura e l'elaborazione dei vini occupano circa 31.000 persone, delle quali 15.500 viticoltori.

Come servirlo?

Di seguito troverete, interamente tratto dalla " Guida del gambero Rosso " il corretto modo di servire questo nobile, intrigante, fascinoso e romantico vino.

"Servendo una bottiglia di Champagne o abbinandola ad un particolare cibo, spesso si perpetuano degli autentici delitti. Pochi intenditori sanno sul serio come e quando bere una flûte di champagne oppure come raffreddare correttamente una bottiglia, come aprirla e come servirla, ma anche come conservarla correttamente. Iniziamo proprio da quest'ultimo argomento. Esistono, come abbiamo visto, diverse tipologie di Champagne. Alcune possono essere conservate anche a lungo, altre vanno bevute nel giro di un paio d'anni dall'uscita sul mercato. Gli Champagnes meno adatti all'invecchiamento sono i più comuni, i Brut non millesimati, senza cioè l'indicazione della data della vendemmia. Quelli che si possono conservare, invece, sono le cuvée millesimate, soprattutto se portano in etichetta la denominazione R.D. e quindi hanno subito il degorgement da minore tempo. Questo perché fino a quando lo Champagne resta sulle sue fecce matura in modo molto più lento. Ma se si vogliono conservare per anni delle bottiglie di Champagne vanno tenute presenti alcune cose. Intanto che il nemico principale è il calore eccessivo. La temperatura della cantina non dovrà mai superare i 15°. Poiché le bottiglie dovranno essere coricate, in modo che il liquido, bagnando il tappo, lo faccia aderire perfettamente al vetro della bottiglia, evitando così fuoriuscite di anidride carbonica.



continua ⇨

CUCINA : Aspettando il Natale

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Se dovesse capitarvi di acquistare bottiglie di Champagne, conservate da terze persone, badate a come sono state tenute. Evitate di comprare bottiglie di mostra o conservate in piedi, evitate soprattutto quei negozi che non sono specializzati per quel tipo di vendita: lo Champagne, è un prodotto costoso e delicato, basta un nonnulla per rovinarlo. Quando arriva il momento di aprire la bottiglia, portatela in casa dalla cantina un paio d'ore prima e raffreddatela nel classico secchiello preparato con ghiaccio tritato, acqua fredda e sale grosso. Basteranno non più di venti minuti per farle raggiungere una temperatura adeguata, che sarà compresa fra gli 8 ed i 12°, né di più né di meno. Evitate raffreddamenti violenti in freezer e anche di dimenticarvi in frigo la bottiglia per mesi, come accade spesso. Il freddo eccessivo e prolungato fa male al vino come il troppo caldo. Poi apritela, togliendo la capsula esterna e liberando il tappo dalla gabbietta. Non scuotetela troppo e tenete fermo il tappo con il palmo della mano per evitare possibili "esplosioni". Poi impugnate la bottiglia con la mano sinistra che afferra la parte inferiore e la destra che tiene fermo il tappo. Fate leva dalla bottiglia, tenendola leggermente inclinata, senza girare il tappo che potrebbe rompersi. Infine evitate di fare il classico "botto": il corretto rumore che segue la stappatura di una bottiglia di Champagne somiglia più a un sospiro che a una deflagrazione. Le esplosioni sono consentite solo alla mezzanotte del 31 dicembre, oppure, se avete appena vinto un gran premio di Formula 1. Servite in flûte, più ampie nel caso di vini più importanti e invecchiati, evitando l'anacronistica coppa che disperde i profumi e non fa risaltare adeguatamente la finezza del perlage. Evitate ovviamente di far fuoriuscire la spuma e riempite il bicchiere in due fasi, fino a occupare circa i 2/3 del calice."

Alla prossima e tanti sinceri auguri

**MEWNY
CRIZMAHS!**



INTERNET : Internet e Meteo

A cura di A.Amboldi

Che tempo farà la prossima settimana? Ci sarà il sole, ploverà, nevicherà?

Con la diffusione di Internet è possibile avere un gran numero di informazioni sul tempo tramite previsioni, con indicazioni sulle precipitazioni e sulle temperature, grazie ai siti di meteorologia (dettagliati e di facile consultazione) che abbondano in rete.

Questo gran numero di informazioni rischia però di generare non poca confusione, soprattutto se si considera che ormai quasi tutti i siti meteo, sia professionali che amatoriali, tendono a sbilanciarsi in previsioni a lungo termine (10/20 giorni) pur sapendo che l'attendibilità dopo il 5° giorno di previsioni diventa molto bassa.

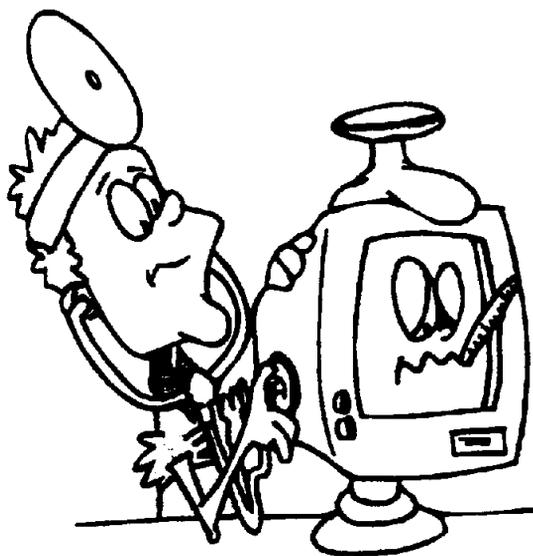
Alcuni siti meteo professionali consentono di avere delle previsioni con una certa affidabilità; cerchiamo di analizzarne qualcuno dei più famosi:

* **METEOLIVE** (www.meteolive.it): si propone come un vero e proprio giornale meteo italiano e, oltre a fornire previsioni dettagliate per le diverse località, raccoglie articoli a proposito del clima e delle sue evoluzioni. Il sito è molto interessante e si avvale delle segnalazioni in "diretta" di molti appassionati amatoriali, tramite un apposito Forum. Non mancano anche articoli più leggeri e spiritosi, come "Striscia la meteo", in cui si sottolineano le gaffe in TV quando si affronta l'argomento. Il sito è gratuito e la parte più interessante è accessibile a tutti gli utenti (solo pochi articoli richiedono una password a pagamento). VOTO: 8

* **METEOROLOGICANDO** (www.meteogiornale.it): splendide fotografie, articoli, analisi e immagini live. Dedicato a chi non pensa al clima solo in funzione di un viaggio, ma ama studiarlo, comprenderlo e analizzarlo. Per gli appassionati un notevole successo riscuote il capitolo riguardante l'analisi dettagliata dei diversi modelli previsionali presenti in rete. Sicuramente più tecnico rispetto a Meteolive. VOTO: 8

* **METEO IN DIRETTA** (www.meteoindiretta.it): permette ai navigatori di collegarsi con web-cam dislocate in tutta Italia e fornisce una serie di link interessanti attraverso i quali si possono visionare migliaia di web-cam presenti in tutto il mondo. Interessante nel suo complesso anche se meno dettagliato dei precedenti e con una attendibilità nelle previsioni un po' inferiore. VOTO: 6,5

* **ILMETEO** (www.ilmeteo.it): previsioni per tutta l'Italia. Questo sito ha un grande difetto, propone infatti previsioni a 15 giorni che, in realtà, hanno attendibilità quasi nulla.... La cosa strana è che le previsioni a 4/5 giorni sono gratuite mentre quelle nel lungo periodo sono a pagamento! VOTO: 5



continua ⇨

INTERNET : Internet e Meteo

A cura di A. Amboldi

Tutti i siti che sono stati analizzati fino ad ora sono affiancati da appositi Forum che accolgono numerosi appassionati i quali rappresentano un bene molto prezioso, in quanto consentono aggiornamenti in diretta delle condizioni meteo delle diverse località italiane e permettono ai diversi siti di monitorare costantemente la situazione sul territorio italiano, soprattutto nel caso di fenomeni meteo particolari.

In rete l'attenzione non è sempre diretta all'intera penisola italiana, esistono infatti anche dei siti che forniscono indicazioni sul clima delle singole regioni. Qualche esempio:

* **CENTRO METEO LOMBARDO** (www.centrometeolombardo.it): fornisce un'analisi del tempo del Nord Italia con particolare attenzione alla Lombardia. Sito di alta qualità con previsioni molto attendibili e informazioni dettagliate sulla situazione termica delle diverse città lombarde, con confronti con le serie storiche a disposizione. Se abitate in Lombardia e volete conoscere la descrizione del tempo in diretta, collegatevi a www.meteoforum.it e avrete una fotografia "live" della situazione: è uno strumento utilissimo, rivolto soprattutto ad appassionati. VOTO: 8

* **METEONETWORK** (www.meteonetwork.it): è l'ultimo nato ed è ancora in fase di assemblaggio... ma le premesse sono molto interessanti! VOTO: n.d.

* **METEO SUD** (www.meteosud.it): informazioni sul clima nel Centro-Sud. VOTO: 7

Seguono poi numerosissimi siti meteo amatoriali che forniscono informazioni di ogni genere con previsioni, analisi e fotografie di situazioni meteo particolari o di eventi storici come la grande nevicata nel Nord Italia del 1985, eccezionali grandinate o temporali, immagini di alluvioni o di grandi ondate di gelo... veramente di tutto!

Ma veniamo anche alle note "dolenti"! Purtroppo in rete si sono diffuse moltissimo le previsioni meteo dei motori di ricerca (Yahoo, Tiscali, Google etc etc) che hanno una attendibilità abbastanza bassa, sia perché propongono previsioni termiche assolutamente senza senso sia perché queste previsioni su larga scala hanno il grande difetto di non considerare l'orografia delle varie nazioni e quindi l'Italia risulta un'unica grande pianura quando in realtà la presenza delle Alpi e degli Appennini rende il nostro clima decisamente più complesso e, di conseguenza, le previsioni risultano più elaborate. Purtroppo questi difetti sono riscontrabili anche in siti come quello della CNN che, a differenza degli Stati Uniti, non sono ancora riusciti a raggiungere una affidabilità accettabile.

Un consiglio che si può fornire è quello di diffidare dei siti che propongono previsioni a lunga scadenza, per non parlare di quelli che offrono previsioni stagionali: bisogna partire sempre dal presupposto che non ci si può spingere oltre i 5 giorni!

Molto interessante per i navigatori di Internet è la possibilità di visionare la situazione in diretta delle varie località italiane, ma anche mondiali, attraverso le web-cam che ogni mese coprono una superficie sempre più vasta di territorio. Un grande successo si è riscontrato per le località turistiche e di villeggiatura, per non parlare delle web-cam montane che permettono agli sciatori di verificare l'innevamento delle piste e la situazione meteo grazie ad apposite centraline di rilevamento, in rapida diffusione, che forniscono dati sulla temperatura e sulla forza del vento, che sono due parametri essenziali per una buona sciata!

MUSICA ROCK : Natale in musica.

A cura di Paolo Perfetti - Veterinaria

Com'è tradizione, da alcuni numeri del giornalino, anche quest'anno cercherò di districarmi dalla miriade di uscite discografiche che hanno invaso un mercato per altro già saturo. Non tratterò di uscite rigorosamente annunciate per Natale, anche perché i grossi nomi sono già usciti nel trimestre che va da settembre a novembre. Cercherò piuttosto di segnalare alcuni titoli che reputo belli e importanti e che, o per disattenzione o per carenze pecuniarie, non avete acquistato e che potete riservarvi per un regalo ad amici o per un gesto affettuoso nei vostri confronti.

Inizio subito con i ROLLING STONES, in quanto la Universal ha messo sul mercato la produzione del mitico gruppo, con edizioni dei singoli CD rimasterizzati (sono ben 22 i titoli a disposizione) potremo così riascoltare nella pulizia digitale "Out of the our heads" "Aftermath" ed altri, pubblicati anche nella versione per il mercato inglese. Inoltre sempre dei Rolling non possiamo farci scappare la tripla antologia "The singles collection: The London Years". E' certo un bello sforzo economico ma credo che ne saremo pienamente ripagati! Per chi volesse invece accontentarsi del meglio della loro produzione consiglio "Forty licks", un greatest hits con ben quaranta canzoni, appunto le quaranta leccate del titolo, di cui trentasei vanno dagli anni sessanta alla fine dei novanta, più quattro inediti composti quest'anno, che dimostrano lo stato di buona salute della band.

Quelli che hanno raggiunto gli "anta" e oltre, non potranno resistere all' uscita del menestrello di Duluth, in arte BOB DYLAN, che grazie alla Sony esce sul mercato con il volume 5 delle mitiche Bootleg Series "Bob Dylan Live 1975: The Rolling Thunder Revue". Si tratta di un doppio CD che immortala il meglio di quella incredibile tournée, dove Dylan suonava accompagnato da grandi nomi quali Joni Mitchell, T Bone Burnett, Roger McGuinn e altri. Le registrazioni sono state effettuate durante quattro concerti differenti ed il suono spazia da un country-folk con accenni di steel guitar ed un interessante uso delle voci. Canzoni già abbondantemente conosciute ma rifatte con grazia, passione, riff gradevoli e facilmente orecchiabili. Insomma un tuffo nel passato sorprendentemente melodico ed accattivante.

Sempre nel campo delle ristampe, negli scaffali del nostro immaginario negozio di CD, vediamo in bella mostra "Blue Wild Angel" del mai abbastanza ascoltato JIMI HENDRIX. Anche questo disco è uno di quei piatti appetitosi di fronte ai quali nessun essere umano potrebbe dire "no". Finalmente, infatti, viene pubblicato per la prima volta il concerto completo che Hendrix fece all'Isola di Wight, il 30 agosto 1970, con un pubblico di ben seicentomila persone, tre settimane prima di morire. Completo in quanto nel 1971 è stato pubblicato un deludente Lp con solo sette canzoni, poi nel 1991 un CD che conteneva solo altre nove brani oggi la performance è completa, ma non solo, viene pubblicato su CD singolo (10 canzoni), CD doppio digipak limitato e numerato con tutto il concerto, ed una versione in DVD che si presume spettacolare. Come al solito Hendrix urla e lacera le nostre anime con un uso inarrivabile della chitarra elettrica e degli effetti ad essa connessi di distorsione e wha-wha. Se vogliamo passare un Natale immersi in una nebbia color porpora in compagnia di strani personaggi psichedelici e alterati da un suono lisergico, inseriamo questo Cd nel nostro lettore ed ascoltiamo ad occhi chiusi.

continua ⇨

MUSICA ROCK : Natale in musica.

A cura di Paolo Perfetti - Veterinaria

Per rimanere nel campo del caro estinto (ma è un estinto di cui si sentirà sempre una grande mancanza nel mondo della musica) ascoltiamo questa ultima pubblicazione di ELVIS "THE PELVIS" PRESLEY. Si tratta di una raccolta di trenta canzoni arrivate tutte al primo posto delle classifiche inglesi e americane dell'epoca. Sono trenta splendidi brani che percorrono un ampio arco della carriera del nostro artista, precisamente dal 1955 al 1977. Quasi ottanta minuti di musica immortale nello splendore della registrazione digitale: un insostituibile regalo per ricordare con la vostra/o amata/o le feste vissute con il "mangiadischi" (ve lo ricordate?).

Ora, un po' alla spicciolata, vi ricordo gli U2, che hanno presentato una raccolta di brani dal titolo "The best of '90-2000" che vi consiglio di acquistare nella versione doppia con un dischetto di b-sides ed un supporto DVD con quattro tracce di video-clip.

Anche la magica ed eterea islandese BJORK ha un "Greatest hits" nei negozi ed è possibile che per Natale se ne esca con un cofanetto che ripercorre l'intera sua carriera ed un DVD con concerti dal vivo.

Nonostante la delusione non posso non dire di "Shaman" l'ultima fatica (!!!) di CARLOS SANTANA il chitarrista messicano, (grazie al quale devo però riconoscere di aver abbracciato la chitarra all'età di 11 anni e di non aver ancora smesso) sull'onda dello strepitoso successo di Supernatural, che era a tutti gli effetti un buon disco, ha ritentato il colpaccio con ospiti illustri che però lascia interdetti per la discontinuità della loro presenza e della, in alcuni casi, inconsistenza musicale (mi chiedo su tutti che cosa c'entri Placido Domingo!!!) Sopra tutto però il suono della sua chitarra è sempre piacevole e trascinate: piccolo intermezzo per i chitarristi, è da più di trent'anni che suona sempre la pentatonica minore, la aeolica e le frigie ma le suona sempre bene!!!

Cofanettone (avete capito bene, non panettone) da porre sotto l'albero di Natale di padri e figli metallari inossidabili e immarcescibili è una annunciata raccolta di ben 6 CD degli IRON MAIDEN. Gruppo che ha debuttato nel 1980 raggiungendo un successo planetario di enormi dimensioni, viene ricordato per il suo capolavoro "Killers" dell'81 seguito da "The number of the beast" presente nelle raccolte di ogni metallaro, e non lo dico in tono dispregiativo, che si rispetti. Sulla copertina di questo disco comparve il mostruoso Eddie diventata poi la mascotte del gruppo. Quindi ai padri ed ai figli di cui sopra dico di farvi felici con un pezzo importante della storia della vostra musica preferita.

Brevemente quattro DVD musicali: "One more car one more river" di ERIC CLAPTON, "Story" dei sempre presenti BEATLES, "Beneath the skin - Live in Paris" dei CRANBERRIES ed un "Live" della banda californiana di nu-metal KORN.

Ovviamente l'elenco sarebbe ancora lunghissimo: per tutto quello che ho dimenticato andate dal mio amico Roberto del negozio Carrilon di via Meda a Rho (che come sempre ringrazio per la competente consulenza e l'amicizia). Good vibrations a tutti.



COMUNICAZIONE AI SOCI

GIOVEDÌ 12 DICEMBRE 2002

**PRESSO L' AUDITORIUM DI RHO
VIA MEDA, 22 ALLE ORE 21:00**

Si svolgerà la 9° FESTA SOCIALE

Sarà presente il mago

**Mr. Magic Mariano "Show Fantamagicicomitando" e
Franco che eseguirà musiche da piano bar.**



S'invitano tutti i soci a partecipare numerosi, si ricorda che per accedere alla festa bisognerà esibire la tessera sociale, che dà diritto all'ingresso di un'altra persona.



BOWLING : Classifiche finali.

A cura di Lucia Fava-Ambulatorio Cardiologia e
Angelo Ringoli-Officina sede di Rho

Ciao ragazzi, visto che ce l'abbiamo fatta! Anche quest'anno siamo riusciti a portare a termine, il nostro torneo di bowling.

Bene ! Tre maschi e tre femmine si sono guadagnati il titolo dei migliori nelle gare di quest'anno.

1. Classificata: Bonello Piera. Si è la più forte e infatti vincente.

2. Classificata: Bergantin Rosy. Sempre 2° ma con pazienza.

3. Classificata: Garavaglia Annalisa. Tranquilla e precisa.

1. Classificati tra i maschi Ringoli Angelo. Sempre concentrato fino alla fine, per mantenere il 1° posto

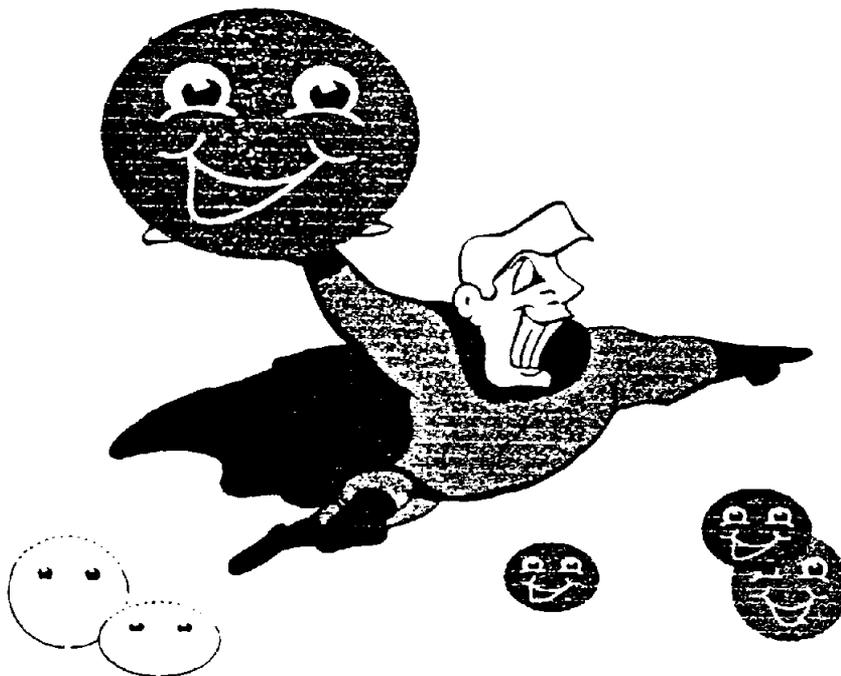
2. Classificato: Paladini Tony. I suo tiro è potente, per poco non ce l'ha fatta, sarà per l'anno prossimo

3. Classificato: Perotta Gianni. Quest'anno non è stato un difficile avversario, pazienza!

Però aggiungo che quest'anno ci siamo divertiti e il prossimo anno ancora di più, perchè il nostro motto è divertirsi numerosi. Vi aspetto.

Ciao al 2003.

Dal C.R.A.L. la vostra inviata Fava Lucia



BOWLING CLASSIFICA

CLASSIFICA DONNE									
CLASSIFICA	CONCORRENTI	punti	prima gara	seconda gara	terza gara	quarta gara	quinta gara	Totale punti	Punteggio finale
									è stata tolta la peggior partita
1	Bonello Piera	"	405	338	386	301	346	1776	1475
2	Bergantin Rosy	"	304	401	335	292	308	1640	1348
3	Trifirò Mimma	"	290	315	288	315	347	1555	1267
4	Dondoni Laura	"	280	287	277	323	331	1498	1221
5	Garavaglia Annalisa	"	336	316	396	0	290	1338	1338
6	Mammola Rosanna	"	299	254	239	0	0	792	792
7	Mammone	"	227	0	0	216	193	636	636
*	Fava Lucia	"	414	461	485	456	433	2249	2249
*	Trifirò Maria	"	294	266	340	0	0	900	900
*	Veronesi	"	237	174	0	215	189	815	815
*	Brigida	"	208	0	0	231	244	683	683
CLASSIFICA UOMINI									
CLASSIFICA	CONCORRENTI	punti	prima gara	seconda gara	terza gara	quarta gara	quinta gara	Totale punti	Punteggio finale
									è stata tolta la peggior partita
1	Ringoli Angelo	"	426	348	420	462	426	2082	1734
2	Paladini Tony	"	362	387	444	449	429	2071	1709
3	Perotta Gianni	"	318	357	347	326	347	1695	1377
4	Ponzianelli Alberto	"	327	320	0	396	233	1276	956
*	Ferrari Santo	"	358	365	448	396	476	2043	1678
*	Miotti Alberto	"	482	358	350	0	374	1564	1206
*	Poppi	"	428	0	0	0	0	428	428
Note									
= *	Fuori classifica								

Torneo di Calcetto

Il settore sport in collaborazione con il Cral, organizza il IV° torneo di calcetto a cinque "Memorial Mario Argia"

Le squadre potranno iscriversi entro il 15/02/2003.

Le squadre devono essere composte da un minimo di 8 giocatori e un massimo di 10. Possono partecipare i dipendenti dell'ospedale di Rho e Passirana, soci e non soci cral, più due esterni.

Quota di partecipazione:

Soci cral 12.00 euro

Non soci: 14.00 euro

Cauzione: 50.00 euro

I dettagli verranno comunicati in seguito, per ulteriori informazioni contattare Zucca Torquato P.S. tel. 2200.



BRIDGE

A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

Interventi sulle aperture diverse diverse di uno a colore.

Sono interventi sull'apertura di 1 S.A. (16-18 P.O.), di 2 Fiori e 2 Quadri sia naturale che di stampo convenzionale, di 2 Cuori e 2 Picche generalmente deboli e su quelle di sbarramento o "barrage".

Interventi sull'apertura di un senza atout.

1. **Dichiarazione di un colore a livello di 2:** Il colore di intervento deve essere ben solido con una forza di 14-15 P.O. (con una mano più forte si contra).
2. **Contro informativo:** si effettua con una mano di forza pari (15-16 P.O.) o superiore a quella dell'apertore. La condizione per contrare è la forza della mano e non la distribuzione. Con una mano più forte (18+ P.O.) non è opportuno contrare se non si dispone di un buon secondo colore da licitare.

Il compagno del contraente con mano di 7+ P.O. passa trasformando il contro informativo in

punitivo. Con mano più debole deve licitare il proprio colore, mentre con mani sbilanciate

può dichiarare un proprio colore a salto (*forzante*) oppure concludere direttamente a partita.

Interventi sulle aperture forti.

Sulle aperture di stampo convenzionale come 2 Fiori CRODO (=3 perdenti o meno) e 2 Quadri MULTICOLOR (=4 perdenti o meno) che indicano una mano molto forte, oppure sulle aperture naturali di 2 Fiori e 2 Quadri con 21+ P.O., gli interventi sono rari se non eccezionali e denotano un buon colore almeno sesto. Danno delle chiare indicazioni all'attacco del compagno.

Da ricordare sulla 2 Quadri "multicolor" che il contro immediato mostra il colore di quadri, mentre con mano forte si passa per contrare successivamente il colore reale dell'avversario.

Interventi sulle aperture di sbarramento e deboli.

Poiché le aperture di barrage hanno lo scopo di impedire le comunicazioni avversarie il successivo intervento può essere effettuato con minore punteggio (8- P.O.) e minori criteri di sicurezza (2-1/2 prese difensive) rispetto all'intervento sull'apertura di 1 a colore.

Pertanto dopo sotto-aperture di 2 nobile (2 cuori e 2 Picche), che indicano una monocolore sesta con un massimo di 12 P.O. si interviene con:

1. **contro:** per indicare una mano di 14+ P.O. con l'altra nobile quarta.
2. **2 Picche** (ovviamente solo su 2 Cuori): per indicare una mano con forza inferiore all'apertura ma con un buon colore sesto o quinto chiuso.
3. **2 S.A.:** per indicare una mano di 16-18 P.O. con almeno un fermo nel colore di apertura. **Nega il possesso dell'altro nobile.**
4. **3 a colore:** per indicare una mano con forza almeno d'apertura e un palo sicuramente sesto.

continua ⇨

BRIDGE

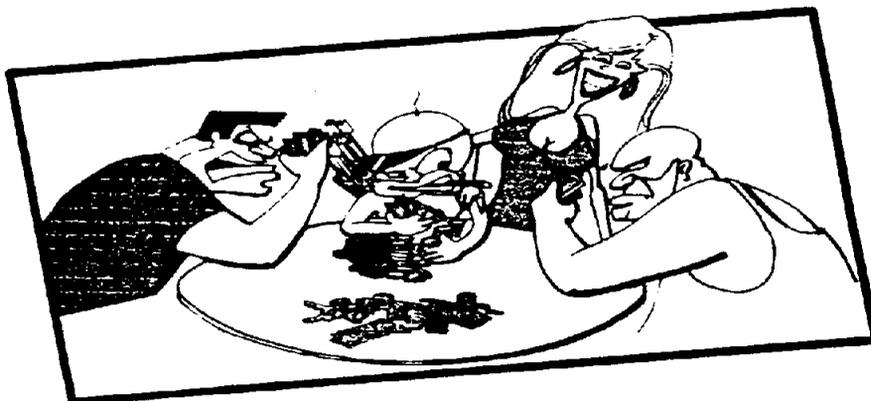
A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

Invece dopo le aperture di 3 a colore ("barrage") gli interventi principali sono:

1. **Dichiarazione di un proprio colore senza salto:** promette un colore almeno sesto o quinto solidissimo e 6-7 prese indipendentemente dalla posizione di zona.
2. **3 S.A.:** con 16+ P.O. e almeno un fermo sicuro nel colore d'apertura avversaria
3. **4 nel colore nobile:** con un buon colore sesto e almeno 8 prese sicure.
4. **Contro:** con una mano di probabile appoggio (= senza il colore dell'avversario) e con un punteggio variabile da 14 a 16 P.O., a secondo della posizione di board o della distribuzione della mano. E' un contro tipicamente informativo.
5. **4 S.A.:** Sull'apertura a 3 in un nobile indica una bicolore minore grande (almeno 5-5) con un punteggio più vicino all'apertura se in zona.
6. **Surlicita del colore avversario:** con una mano bi o tricolore ma con solo 3 perdenti. E' *forzante di manche*. La risposta a senza atout del compagno nega l'interesse per il nobile.

Infine gli interventi sulle aperture di 4 a colore sono:

1. Dichiarazione di un proprio colore: con 8 prese sicure e punteggio variabile a seconda della vulnerabilità.
2. Contro con un minimo di 14-16 P.O. Garantisce le prese difensive richieste per l'apertura. La trasformazione del contro da informativo a punitivo da parte del compagno può avvenire solo in possesso di prese sicure se non nel colore di atout almeno nei colori laterali (!!!).
3. 4 S.A. descrive una bicolore aggressiva. Sulla apertura di 4 Cuori è tendenzialmente per i minori; sull'apertura di 4 Picche la bicolore non è necessariamente minore proprio perché può contenere il palo quarto di Cuori



CICLISMO: Classifica finale

A cura di Dario Venagli - Officina sede di Passirana

Classifica finale campionato 2002.

NB. Il punteggio viene assegnato con n.1 punti per ogni km percorso nelle sette prove ufficiali come da programma, vengono poi sommati tutti i km percorsi (extra) nelle manifestazioni alle quali si partecipa non concomitanti con le stesse.

Un riconoscimento particolare all'atleta Silvano Minora, il quale ha contribuito in maniera considerevole a tenere alta la bandiera della nostra squadra partecipando in modo agonistico al Giro delle Regioni ed allo Shimano challenge (gare di carattere internazionale) classificandosi in posizioni di rilievo in entrambi i circuiti. Il tutto finanziandosi in maniera autonoma.



<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	RADAELLI	955
2°	PASSERINI	547
3°	MINORA	538
4°	ARDITO	536
5°	RADICE	518
6°	CERIANI	487
7°	MASSERONI	453
8°	ROSSETTI	303
9°	BERRA	155

MTB

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	DIAZZI	180
2°	VENAGLI	150
3°	LAMPERTI	120
4°	GNOATO	120
5°	CERIANI	100

FOTO: Proiezioni in Power Point.

A cura di Giuseppe Cecchetti - Centro Trasfusionale Garbagnate

Il grosso inconveniente che comporta la visione di una proiezione di diapositive è quello di dover montare tutta l'attrezzatura... e tira fuori il proiettore e posizionalo diritto sotto il volume del compendio dell'enciclopedia... e svolgi il telone...

Insomma bisogna avere una grande motivazione e del tempo da perdere... peccato, perchè le immagini viste in trasparenza sono di ottima qualità e più gradevoli da visionare.

Un modo per unire la possibilità di godere della qualità delle immagini con la comodità di visione ci viene dall'informatica con il programma power point.

E' un programma della microsoft che fa parte del " corredo" di windows 98 tramite il quale è possibile effettuare proiezioni sullo schermo video.

E' un programma studiato per effettuare presentazioni di relazioni didattiche, visualizzazioni di bilanci, dimostrazioni, statistiche, ecc. e, come tutti i programmi, ha una moltitudine di applicazioni; per la semplice proiezioni di immagini necessita di tre o quattro banali operazioni.

Naturalmente bisognerà in primis aver acquisito le immagini; se si possiede una fotocamera digitale attraverso la presa diretta, tramite lo scanner, o con un disco sul quale si sono in precedenza immagazzinate.

Le immagini da utilizzare per questa presentazione dovranno essere salvate in modo "leggero" affinché possano girare anche da computer di non elevatissima potenza; il programma stesso prevede che non vengano acquisite immagini che non superino un certo "spessore"; immagini salvate in PPD o PDF non saranno acquisite a differenza di quelle salvate ad esempio in JPEG. Si accede al programma cliccando sulla caratteristica icona e quindi dando l'invio selezionando la scelta su presentazione vuota.

Verranno presentate varie scelte di pagine che conterranno grafici, intestazioni ecc. si sceglierà la maschera vuota e si procederà quindi ad inserire(cliccando appunto inserisci ...) le immagini immagazzinate in precedenza nei vari file. L'immagine acquisita potrà essere opportunamente dimensionata cliccando sulle linee mobili che la demarcano, dando l'invio si passerà alla successiva maschera vuota da riempire. Cliccando su animazione personalizzata avremo l'opportunità di scegliere il modo di entrata dell'immagine: se velocemente o lentamente, con in dissolvenza o con immagine intera con comparsa dal basso dall'alto ...ecc, potremo scegliere il tempo di permanenza della diapositiva e anche il sottofondo musicale... insomma una molteplicità di scelte che potranno caratterizzare ogni nostra proiezione. Salvato e nominato il tutto potremo ovviamente rivedere la proiezione, scaricarla su un dischetto rigido o inviarla per posta elettronica a chiunque avesse interesse ad assistere alla nostra proiezione così personalizzata.

P.S. Si è conclusa il 20 di Ottobre la mostra di **ELLIOT ERWITT**; chi non l'avesse potuta visitare... (ahimè) può acquistare il catalogo (ottima strenna natalizia) www.contrasto.it.

PHOTOGRAFICA BIELLA è la bella mostra di immagini delle montagne del mondo, dal Ladakh all'America di Ansel Adams che si tiene appunto a **BIELLA** dal 9 Novembre all'8 Dicembre. Informazioni ass. cultura comune di Biella 015/350660.

Tutte le donne di AKARI Il fotografo giapponese presenta a **MODENA** dal 20 Settembre al 6 Gennaio le sue originalissime fotografie sulla bellezza femminile, Palazzina dei Giardini corso Canalgrande-info tel 059 206883.

PESCA CLASSIFICA FINALE CAMPIONATO SOCIALE 2002

<i>Classifica</i>	<i>Cognome Nome</i>	<i>Punteggio</i>
1°	BOSONI G.	123.990
2°	NASUELLI W.	116.550
3°	CAMPAGNA R.	80.290
4°	ZUCCA T.	78.940
5°	DELFI G.	78.910
6°	RAMBALDI A.	68.450
7°	ARRIGO L.	66.400
8°	AGRINI A.	54.090
9°	SISTI R.	24.830
10°	GUARALDO C.	13.980

Tesseramento CRAL 2003

CRAL DEGLI OPERATORI
SOCIO - SANITARI DEL RHODENSE

SONO APERTE LE ISCRIZIONI AL CRAL PER IL 2003 CON LE SEGUENTI MODALITA':

PRESENTARSI CON LA TESSERA 2002 PER LA VIDIMAZIONE 2003, IN MANCANZA SI DOVRANNO VERSARE € 2.60. NON SI APPLICA AI NUOVI ISCRITTI.

CONSEGNARE IL MODULO PREDISPOSTO COMPILATO IN OGNI SUA PARTE, LA TRATTENUTA DI € 16 VERRA' EFFETTUATA DALL'AMMINISTRAZIONE.

LE ISCRIZIONI SI POTRANNO FARE AL RITIRO DEL PACCO NATALIZIO E IN SEGUITO FINO AL 15 FEBBRAIO 2003.

A RHO PRESSO L'OFFICINA DI MANUTENZIONE (Tony Paladini) E UFFICIO FARMACIA (Tarcisio Veronelli)

PASSIRANA DA FABIO EX PROTOCOLLO c/o UFF. PERSONALE h. 13.00 - 15.30.

SI POTRANNO ISCRIVERE OLTRE QUESTE DATE, SOLO I NUOVI ASSUNTI IN SERVIZIO.

**Il segretario
Tony Paladini**



RECENSIONI TEATRALI

A cura di Mariarosa Mutinelli - Centro Trasfusionale Rho

" DUO DI FEYDEAU "

Teatro Studio - Milano

E' una nuova produzione del Teatro Stabile dell' Umbria, Duo di Feydeau riunisce due atti unici dell' autore francese più divertente di fine '800 : "Signora, sua madre è piuttosto...morta!" e "Ma non andare in giro tutta nuda!", sono tratti dalla collezione "Dal matrimonio al divorzio".

La regia di Gigi Dall' Aglio racconta in maniera essenziale l' epoca in cui scrive Feydeau: un pianoforte gigantesco invade la scena, pareti art decò costituiscono il fondale, mentre nei costumi si ritrova il nostro immaginario di quegli anni, un segno contaminato dalla contemporaneità. Tutto si svolge secondo ritmi vertiginosi che garantiscono una verve comica di grande effetto, tra toni grotteschi e caricaturali in cui si intravede uno spietato realismo fatto di mogli gelose o irrimediabilmente provocatrici. Esilaranti invenzioni comiche stemperano la tensione drammatica di storie di coppie ormai lacerate, mentre una nuova traduzione garantisce l' estrema freschezza nel linguaggio e il brio nel ritmo narrativo.

" SABATO, DOMENICA E LUNEDI' "

Teatro Strehler - Milano

Un omaggio a Eduardo De Filippo con la messinscena di uno dei suoi capolavori, "Sabato, domenica e lunedì" per guardare da vicino gli anni del boom economico. Era l' epoca in cui l' Italia stava per essere travolta da un improvviso sviluppo che ne avrebbe inevitabilmente cambiato gli stili di vita, imponendo nuovi modelli e nuovi comportamenti.

L' attore e regista Toni Servillo, interprete tra i più autentici della scena napoletana contemporanea, osserva da questa angolatura l' opera di De Filippo. La sua attenzione si concentra sul " rivolgimento sociale e culturale che ha profondamente segnato e tuttora influenza i destini, le idee, i costumi del nostro paese", come egli stesso dichiara. Di grande fascino è anche il lavoro sul testo di Eduardo in cui è già presente un intrinseco legame fra parola e gesto, in sorprendente equilibrio di scrittura ed oralità. "Seguendo con umiltà il suo insegnamento - afferma il regista - cerco nel mio lavoro di non far mai prevalere il testo sull' interpretazione, l' interpretazione sul testo, la regia sul testo e sull' interpretazione.

Il profondo spazio silenzioso che c'è tra il testo, gli interpreti e il pubblico va riempito di senso sera per sera sul palcoscenico. replica dopo replica".



continua ⇨

RECENSIONI TEATRALI

A cura di Mariarosa Mutinelli - Centro Trasfusionale Rho

" TEATRO - CUCINA "

Atelier di Teatro in Polvere Via Bastia, 15 - Milano

" Teatro - cucina : intrattenimento conviviale in cinque portate e due atti ", è uno spettacolo di Elisabetta Faleni e Valentino Infuso in cui 26 spettatori a sera assaporano il lavoro dell' attore intorno alla rievocazione, preparazione e fruizione di pietanze ispirate alla tradizione regionale italiana. Lo spettacolo è un convivio in cinque portate, dal pane e companatico al dolce, al caffè, e come accompagnamento quattro tipi di vino, ognuno proveniente da una diversa regione d' Italia. Il tutto a completamento di musica, canto e danza: tre attori che agiscono e si esprimono nei diversi dialetti regionali, un musicista che gioca su quattordici strumenti, da quelli a corda, a fiato, a percussione. Insomma un impasto scenico tra musica e farina, danza e acqua, canto e vino.

"REVERIE du MACBETH"

DA WILLIAM SHAKESPEARE

TEATRO OLMETTO Via Olmetto, 8 - Milano

E' un Macbeth tutto al femminile, questa proposta della compagnia Teatro Segreto di Ruggero Cappuccio, assorbito e fatto proprio da Nadia Baldi, che firma drammaturgia e regia. Non solo: in scena ci sono tre sole attrici, o meglio tre voci, impegnate a restituire l' atmosfera plumbea e i temi imponenti della tragedia di Shakespeare. Tre voci per tutti gli altri personaggi, ma soprattutto voci delle presenze femminili, da Lady Macbeth alle tre streghe, in una vera e propria sinfonia di parole e di significati. Sulle musiche originali di Luca Urciuolo, concertano le parole e suggeriscono visioni e fughe Anna Contieri, Silvia Santagata e Paola Tortora.



PROGRAMMA SPETTACOLI e TEATRO ANNO 2002/2003

A cura di Marino Rita - Distretto di Barbaiana

.....
Martedì 10 Dicembre 2002

Teatro Smeraldo: Recital di Paolo Conte
Prezzo: soci 19 €, non soci 24 €
(balconata)

Prenotazione entro 20/11/2002

Domenica 15 Dicembre 2002

Teatro Ciak: "C'era una volta" spettacolo
con I Fichi D'India

Prezzo: soci 12 €, non soci 15 €
(balconata)

Mercoledì 18 Dicembre

Teatro Studio: "Miracolo a Milano"
Prezzo: soci 13 €, non soci 16 €
(balconata)

Giovedì 9 Gennaio 2003

Teatro Smeraldo: Spettacolo de' I Legnanesi

Prezzo: soci 12 €, non soci 15 €
(balconata)

Prenotazioni entro 20/12/2002

Giovedì 23/01/03

Teatro Carcano: "Mal di Madre"

Prezzo: soci 12 €, non soci 15 €

Prenotazioni entro 03/01/2003

Giovedì 6 Febbraio 2003

Teatro Studio: "Duo di Feydeau"

Prezzo: soci 13 €, non soci 16 €
(balconata)

Martedì 25 Febbraio 2003

Teatro Ciak: "Bigodini" con Benedetta
Mazzini e Platinette

Giovedì 13 Febbraio 2003

Teatro Manzoni: "Storia d'amore e di anarchia"

Commedia musicale di Lina Wertmuller
con Giuliana De Sio ed Elio

Prezzo: soci 16 €, non soci 20 €

Prenotazioni entro 20/01/2003

Giovedì 6 Marzo 2003

Teatro Studio: "Sabato, Domenica e Lunedì" di Eduardo De Filippo

.....
Prezzo : soci 13 €, non soci 16 €
(balconata)

Mercoledì 26 Marzo 2003

Teatro Smeraldo: Paolo Rossi

Martedì 16 Aprile 2003, ore 19.30

Teatro Grassi: "Traviata" con Lella
Costa

PER I PIU' PICCOLI

Sabato 19 Ottobre 2002, ore 19.30

Teatro Studio: "I Promessi Sposi",
Compagnia Marionettistica Carlo
Colla e figli

Prezzo: soci 13 €, non soci 16 €
(sotto i 14 anni, soci 6 €, non soci 8
€) (balconata)

Sabato 24 Maggio 2003, ore 19.30

Teatro Grassi: "Il Pifferaio Magico"
Prezzo: soci 13 €, non soci 16 €
(sotto i 14 anni, soci 6 €, non soci 8
€) (balconata)

I DATI SARANNO COMPLETATI APPENA POSSIBILE SCONTO FINO ESAURIMENTO FONDO CASSA

N. B. Si possono richiedere spettacoli aggiuntivi con un minimo di 10 prenotazioni.

Per prenotazioni:

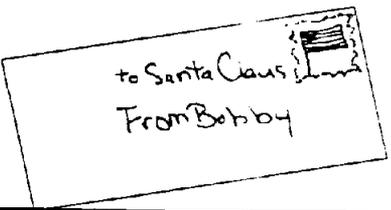
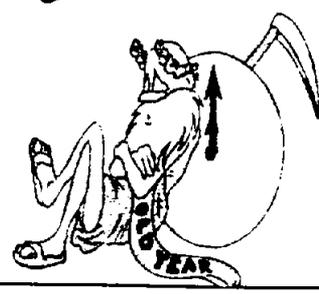
Sede di Rho : Forloni Carla c/o Laboratorio Analisi tel 2284

Sede di Passirana: Cazzola Paola c/o Direzione Sanitaria tel 2424

PER CORTESIA DENARO CONTATO (per ridurre la necessità del resto).

COMUNICAZIONE AI SOCI

Il nuovo direttivo del CRAL augura a tutti Buone Feste e un Felice Anno Nuovo



CONVENZIONI ANNO 2002

A cura di Antonio Carannante - Officina sede di Passirana tel. 2489

GINA LEBOLE S.r.l. Abbigliamento

DA OLTRE 20 ANNI PRODUCE ABBIGLIAMENTO CLASSICO E SPORTWEAR PER UOMO, DONNA E BAMBINO CHE VENDE DIRETTAMENTE, SOLO AI SOCI CONVENZIONATI, A PREZZI DI FABBRICA, NEI PROPRI PUNTI VENDITA. SEDI:

MILANO P. TA NUOVA, 46 TEL. 02/29062485

MILANO BAGGIO VIA CASTROVILLARI, 25 TEL. 02/48910773

MILANO S.S. GIOVANNI VIA G. DI VITTORIO TEL. 02/2620703

LODI LOC. CRESPIATICA S.S. 235 LODI CREMA 6 TEL. 0371/484070

LEGNANO (MI) VIA PER CASTELLANZA, 33 TEL. 0331/546990

LIPOMO (CO) S.S. PER LECCO, 9 TEL. 031/558052

BERGAMO VIA SERASSI 5/11- TEL. 035/212575 (NUOVA APERTURA)

PRATELLI EXPRESS

VIA DANTE, 33 oppure Via MATTEOTTI, 78 RHO (MI) Tel. 02-93502976.

STAMPA COLORE Sconto 15% + RULLO OMAGGIO, SENZA RULLO OMAGGIO SCONTO 25% RISTAMPA COLORE 20%, SVIL. DIA 36 POSE 15% INGR. DA NEG SU CARTA KODAK 20% SU TUTTI I RULLI Sconto 15%.

GROS MARKET LOMBARDINI S.p.A. ALIMENTARI

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

CISALPINA TOURS S.p.A. W.O.L. AGENZIA DI VIAGGI

VIA DE AMICIS 24 RHO TEL. 02/93162229

SCONTO 7% SU CATALOGHI DEI MIGLIOR TOUR OPERATOR

SCONTO 3% PER LA BIGLIETTERIA AEREA INTERNAZIONALE

SCONTO 10% CATALOGO "VACANZE SCELTE PER VOI" V&V

M.G.M SPORT S.R.L.

CENTRO SPORTIVO "MOLINELLO" DI VIA TRECATE A RHO (MI)

- SCONTO 10% SU :

- PISCINA COPERTA (CORSI E ABBONAMENTI) - PISCINA SCOPERTA (ABBONAMENTI)

- PALESTRA DI FITNESS (ABB. TRIMESTRALI E SEMESTRALI) - CAMPI DA CALCETTO- CAMPI DA TENNIS

IMPUT VIAGGI VACANZE

VIA GARIBALDI 83 20033 DESIO tel. 0362/303529/620013

SCONTO DAL 5% ALL' 8% SUI CATALOGHI DEI PRINCIPALI TUOR OPERATOR. SCONTO DEL 3% PER LA BIGLIETTERIA AEREA INTERNAZIONALE

CONVENZIONI ANNO 2002

A cura di Antonio Carannante - Officina sede di Passirana tel. 2489

KEEP 3 SRL di PAOLO COLOMBI DETTAGLIO ABBIGLIAMENTO
VIA DON SIOLI,2/E MAZZO DI RHO (MI) Tel. 02-93903957
SCONTO DAL 15% AL 30% SU TUTTO L'ABBIGLIAMENTO CLASSICO, CASUAL, SPORTIVO, UOMO E DONNA. IL SUDDETTO SCONTO NON E' CUMULABILE CON GLI SCONTI GIA' PRATICATI DURANTE I SALDI E LE VENDITE PROMOZIONALI.

DORAUORA INGROSSO ARGENTERIE BOMBONIERE
SIG.MASSA DAVIDE (ATTUALMENTE SI RICEVE SU APPUNTAMENTO)
VIA DEL MAINO N°10 RHO TEL 0331/455505 347/9703059
SPECIALIZZATO IN ARGENTERIE E ARTICOLI DA REGALO. ASSORTIMENTO VASTO E AGGIORNATO. SERVIZIO COMPLETO PER MATRIMONI DALLE BOMBONIERE ALLE PARTECIPAZIONI. LA CONVENZIONE VALE ANCHE PER GLI ACQUISTI ON LINE PRESSO IL NOSTRO PORTALE WWW.ALBUMITALIA.IT

A1 INFORMATICA di Igor Saffiotti
VIA MEDA 30 RHO (MI) TEL 02/9302503
VENDITA E ASSISTENZA COMPUTER, STAMPANTI, ACCESSORI VARI PER UFFICIO CONSULENZA ON SITE . SCONTO 7% PC, MONITOR E ACCESSORI.

VANITY SNC di FRANCA ADDATO E CRISTIAN PREVIATO
CORSO EUROPA, 217 RHO (MI) Tel. 02-9302670
PARRUCCHIERE SCONTO 20% PIEGHE, TAGLIO, COLORE, CONTRASTI E PERMANENTE LO SCONTO E' VALIDO NEI SEGUENTI GIORNI: MARTEDI, MERCOLEDI E GIOVEDI

ZURITEL
IL SERVIZIO SPECIALIZZATO NELLE POLIZZE AUTO ON LINE DEL GRUPPO ZURICH ITALIA. RICHIEDERE UN PREVENTIVO O ACQUISTARE UNA POLIZZA AUTO E' SEMPLICE.
CHIAMA IL NUMERO VERDE ZURITEL 800247247 OPERATIVO DAL LUNEDI AL SABATO
DALLE ORE 9.00 ALLE 19.00 FACENDO RIFERIMENTO ALL'ACCORDO "CRAL OSPEDALE RHO" OPPURE ENTRA NEL SITO www.zuritel.it REGISTRATI E CON LA PASSWORD 0rho00bb CHIEDI LA TUA POLIZZA ON LINE .
PER ULTERIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI A CARRANNANTE ANTONIO INT.2489

ISTITUTO OTTICO ROVEDA

CONVENZIONI ANNO 2002

A cura di Antonio Carannante - Officina sede di Passirana tel. 2489

VIA MADONNA, 110 (GALL. EUROPA) RHO(MI) TEL. 02 9306425
TIPO DI ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO : LENTI E MONTATURE 25%,
OCCHIALI DA SOLE 20%,
LENTI A CONTATTO 25% ,LENTI A CONTATTO USA E GETTA 10%, LIQUI-
DI PER LENTI A CONTATTO 25% ,ACCESSORI OTTICA 20%
SONO ESCLUSI DAGLI SCONTI ARTICOLI IN PROMOZIONE , LE RIPARA-
ZIONI E LE PRESTAZIONI
PROFESSIONALI

DIANA DE SILVA COSMETIQUES S.P.A

VIA CASTELLI FIORENZA 33

ACCESSO AL MERCATINO AZIENDALE

PER INFORMAZIONI SUGLI ORARI D'APERTURA E PER LA TESSERA PER
L'ACCESSO AL MERCATINO RIVOLGERSI A:

CARRANNANTE ANTONIO 2489 OFFICINA DI PASSIRANA

PARINI ENRICA-VERONELLI TARCISIO INT. 2275 FARMACIA DI RHO

PALADINI TONY INT. 2295 OFFICINA DI RHO .

CRIBIU' GIUSY INT. 2303 SPEDALITA' E CONVENZIONI DI RHO .

A.S. AUTORIPARAZIONI SIRIANNI

SERVIZI INTERNI RIPARAZIONE VETTURE ITALIANE ED ESTERE. ELETTRAUTO.

CLIMATIZZATORI TELEFONIA RADIOMAOBILE. INSTALLAZIONE ANTIFURTI.

SERVIZIO PNEUMATICI. MONTAGGIO GANCI TRAINO. RIPARAZIONE RAPIDA CRISTAL-

LI. CENTRO REVISIONI MCTC CONCESSIONE N. 149 DEL 28.12.1998.

TARIFFE E SCONTI COSTO ORARIO MANO D'OPERA EURO 20.66 + IVA

OLIO E FILTRI SCONTO 20%

PASTIGLIE E FRIZIONI SCONTO 15%

MATERIALI DI LARGO CONSUMO SCONTO 15%

PNEUMATICI SCONTO FINO 40% .