

Il Giornalino



Viaggio in Portogallo settembre 2003

Trimestrale del Cral Degli Operatori
Socio Sanitari del Rhodense
Dicembre 2003 - numero 40
Anno VIII

Il Giornalino

Riservato ai soci "CRAL" degli Operatori Socio Sanitari del Rhodense VIII anno n°40 Dicembre 2003
Indirizzo Web <http://digilander.libero.it/cralrho> E-mail: cralrho@libero.it

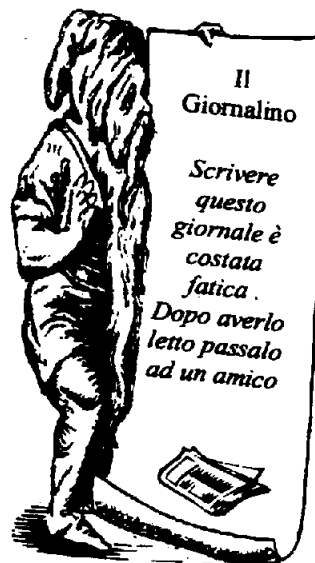


In questo numero

Sommario



| | Pagina |
|--|--------|
| Editoriale | 3 |
| Il Presepe | 4/5 |
| Ascolta il tuo corpo | 6 |
| La befana | 7 |
| Comunicazione ai soci | 8-9 |
| Il grande schermo | 10/12 |
| Cucina | 13/16 |
| Idee | 17 |
| Internet | 18/19 |
| Libri | 20 |
| Comunicazione ai soci | 21 |
| Musica rock | 22-23 |
| Comunicazioni ai soci (Festa sociale) | 24 |
| Bowling—Classifica | 25 |
| Bridge | 26/27 |
| Fotografia | 28/29 |
| Classifica pesca | 30 |
| Programma spettacoli 2003/2004 | 31 |
| Tesseramento CRAL 2003 - Mercatino | 32 |
| Convenzioni 2003 | 33/36 |



La Redazione

Direttore : *Angelo Pastori*

Composizione : *Luciano Rossetti*

Correttore di bozze : *Laura Dondoni- Germana Garbo*

Stampa : *Adriano Bertola*



Stampato in Proprio

EDITORIALE: Il "famosissimo capanno."

Cari soci ben trovati. Come ad ogni numero del nostro notiziario tramite queste pagine o attraverso la "rete", vi rendiamo partecipi delle novità che ci riguardano.

La più importante notizia che vi comunichiamo è che finalmente siamo in dirittura di arrivo per l'utilizzo del "famosissimo capanno nel P.O. di Passirana".

Infatti, dopo quattro anni, abbiamo ricevuto il preventivo steso dall'ufficio tecnico per la ristrutturazione di tale edificio.

La cifra prospettata per la sistemazione del fabbricato è rilevante, ma le specifiche di tale spesa ci verranno comunicate in un incontro che a breve avremo con l'amministrazione.

Questa ci sembra una buona notizia in quanto finalmente sarà possibile, anche per i soci del P.O. di Passirana, avere una sede per avere informazioni e chiarimenti sulle attività che proponiamo.

Come sempre vi renderemo partecipi del risultato dell'incontro nei prossimi numeri del notiziario.

Passando a note più piacevoli, vi invitiamo a leggere attentamente gli avvisi pubblicati nelle pagine interne del giornalino o affissi nelle nostre bacheche, riguardanti i programmi del mese di dicembre. Un invito particolare lo facciamo ai soci perché partecipino numerosi alla festa sociale.

Quest'anno, per intrattenervi, abbiamo scelto un "mix di generi musicali" serata sperando così, di accontentare un po' tutti i gusti musicali dei nostri soci.

Auguri a tutti voi e ai vostri famigliari da tutto il consiglio direttivo.



Il Presepe

A cura di Cricelli Patrizia -Laboratorio.

Presepe significa "dinanzi al chiuso", "dinanzi al recinto". E il recinto, anticamente, serviva a raccogliere gli animali; valeva dunque per "stalla." Dinanzi alla stalla, dove è nato Gesù, si accese una particolare devozione, specialmente dopo che S. Elena, madre dell'Imperatore Costantino, costruì a Betlemme, sopra la grotta indicata dalla tradizione per quella della Natività, una grande basilica. La devozione betlemmita ebbe quasi immediatamente riscontro a Roma dove la prima grande basilica romana dedicata alla madonna (quella che oggi è universalmente nota col nome di Santa Maria Maggiore) venne chiamata fin dal VI secolo "Santa Maria ad Presepe", a causa di una cappella, fatta costruire, verso il 435, da Papa Sisto III, e dove si custodivano le assicelle della mangiatoia, dentro la quale, secondo una certa tradizione, sarebbe stato posto Gesù. Due secoli dopo, al tempo di Papa Teodoro, quella cappella veniva descritta come un oratorio distinto dalla Basilica. Non si trattava, dunque, d'un vero e proprio presepe, ma di un piccolo santuario, per la conservazione di reliquie portate da Betlemme.

Un altro "Presepe Sanctae Marie" sorse, più tardi, anche presso la basilica di San Pietro, ricco di marmi e mosaici, anch'esso costituito da una cappella con reliquie. Anche nella chiesa di Santa Maria in Trastevere sorse una cappella decorata con lastre d'oro e d'argento imitante il presepe di Santa Maria Maggiore che, come abbiamo già detto riproduceva, in piccolo, la basilica costantiniana di Betlemme. Il presepio concepito da San Francesco diede origine alla grande tradizione giunta sino ai giorni nostri ed ebbe carattere di sacra rappresentazione. Ne derivò, come vedremo, la scena della Natività, descritta da San Luca, che ebbe però un altro spirito e un'evidenza rappresentativa più immediata. Infatti, una cosa è il Presepe, ed un'altra cosa è la Natività. Quest'ultima consiste in una raffigurazione artistica della scena, il presepe, invece, consiste nella ricostruzione ambientale della medesima scena, concepita quasi teatralmente, come sacra rappresentazione. L'idea di questa rappresentazione non poteva venire che a San Francesco, cioè al "giullare di Dio", che dinanzi al popolo del medioevo, voleva rendere vive le verità del vangelo. Egli voleva muovere, anche prima del sentimento, la fantasia popolare, predicando non solo con la parola, ma con l'azione. Grande educatore cristiano e geniale maestro, sapeva che l'immagine colpiva profondamente quell'eterno fanciullo che è il popolo. Con questo spirito e per questo scopo ideò il famoso presepio di Greggio.

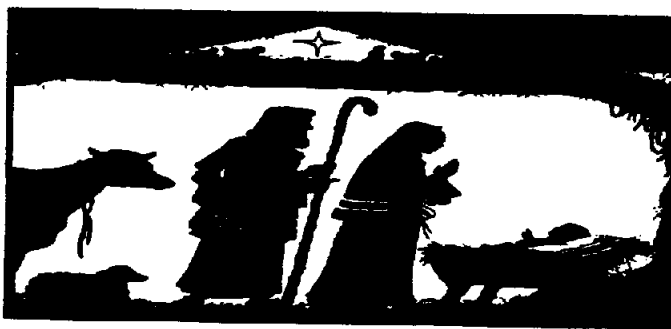


continua ⇨

Il Presepe

A cura di Cricelli Patrizia -Laboratorio.

Il viaggio in terra santa aveva commosso ancora di più la sua fantasia; lì, in una grotta aveva vagito il Re del'Universo, in una notte di abbagliante mistero. Verso il natale del 1223, San Francesco mandò a chiamare uno dei suoi amici feudatari Giovanni Velita e gli disse: "Se tu l'hai caro, io vorrei celebrare con te quest'anno l'imminente solennità del Signore. Affrettati dunque a preparare quanto desidero. E' mio pensiero rievocare dal vivo la memoria di quel bambin celeste che è nato laggiù in Betlemme, e suscitare davanti allo sguardo del popolo e al mio cuore gli incomodi delle sue infantili necessità, vederlo proprio giacere su poca paglia, riscaldato dal fiato di un bue e di un asinello ..." Tutto fu eseguito come voluto dal santo e nella notte del natale del 1233, nel bosco di Greccio. Si ebbe la prima rappresentazione natalizia, cioè il primo presepio. Un sacerdote celebrò la messa sulla mangiatoia e San Francesco, non essendo sacerdote, cantò il vangelo della nascita, e lo spiegò al popolo accorso con fiaccole accese. La diffusione del presepe, nato dunque in ambiente francescano, fu dovuta anche ai frati domenicani e più tardi ancora ai gesuiti, che lo esportarono fuori dai confini dell'Italia. Il più antico presepe che ci sia giunto intatto, è quello della basilica romana di Santa Maria Maggiore. Fu modellato dal grande artista fiorentino Arnolfo di Cambio verso il 1280. Abbastanza numerosi ma danneggiatissimi i presepi dell'era rinascimentale. Questa tradizione, però, prese piede soprattutto dal 1600 in poi dando origine a una produzione artigianale che vide i suoi centri maggiori a Genova e Napoli, dove si affermarono presepi ricchissimi, composti da statue rappresentanti ogni categoria sociale e spesso con personaggi moderni, notevoli per caratterizzazione espressiva. Accanto a questi si svilupparono presepi popolari costruiti con materiali poveri (argilla, cartapesta, legno ...). A tener vivo il ricordo del culto del presepe provvedono oggi le tante associazioni di amici del presepe, sparse un po' in tutto il mondo; per quanto riguarda l'Italia va segnalata l'attività benemerita dell'Angelicum di Milano, che ogni anno tiene, da natale all'epifania, un'esposizione dei presepi di tutti i paesi. Con la speranza di aver soddisfatto almeno in parte la vostra curiosità su questo antichissimo simbolo del Santo Natale, vi giunga, cari amici, un affettuoso augurio di buone feste di pace e di serenità!



Ascolta il tuo corpo

A cura di Laura Dondoni-Laboratorio.

Chi di noi, almeno una volta, non ha pensato di cambiare. Cambiare le sue abitudini, il modo di affrontare il lavoro e gli impegni familiari (stressandosi di meno), d'essere più tollerante con sé stessi e con gli altri, di vivere le emozioni senza paura, di dedicare più tempo allo sport e alla vita all'aria aperta.

Insomma di fermarsi.

E ascoltare il proprio corpo.

Infatti, è proprio sulla pelle, nei muscoli, nel cuore che sono stampate le nostre azioni, i nostri pensieri, il nostro modo di vivere, di mangiare e di dormire. Il passato e il presente ma non il futuro. Il futuro è imparare a sentirlo (ogni giorno ci lancia i suoi messaggi) e a rispettarlo. Forse solo così si possono vivere intensamente le emozioni e raggiungere quindi il vero benessere corpo-mente.

Auguri di buoni propositi a tutti!

La Befana

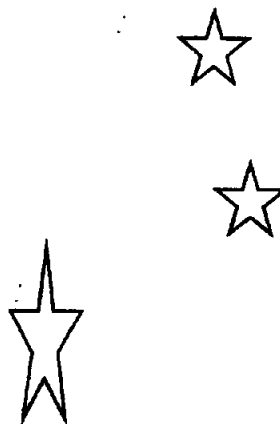
A cura di Attilia Villa - Rianimazione P.O. Rho

Sopra valli e sopra monti
su paesi e su città
vola vola la befana
perché a tutti vuol portar

giochi per i più piccini
per i grandi un po' d'amor,
con la scopa e scarpe vecchie
senza sosta vola ancor.

Scende lesta nel camino
senza far nessun rumor
una calza per bambino
e grande gioia nel suo cuor.

Sulla fronte un lieve bacio
poi di fretta se ne và,
sogna il bimbo il suo ritorno
e il 6 gennaio tornerà.



PUBBLICITA'

www.sfservizifinanziari.com

**Vuoi un
PRESTITO
VELOCE?**

**Esiti immediati
in 1 ORA**

iscrizione UIC 2981
info@sfservizifinanziari.com



telefono

02-38306259

02-38307209

sedi:

MILANO:

Piazza Solferino, 2
La Corte degli Antiquari
20021 - Bollate

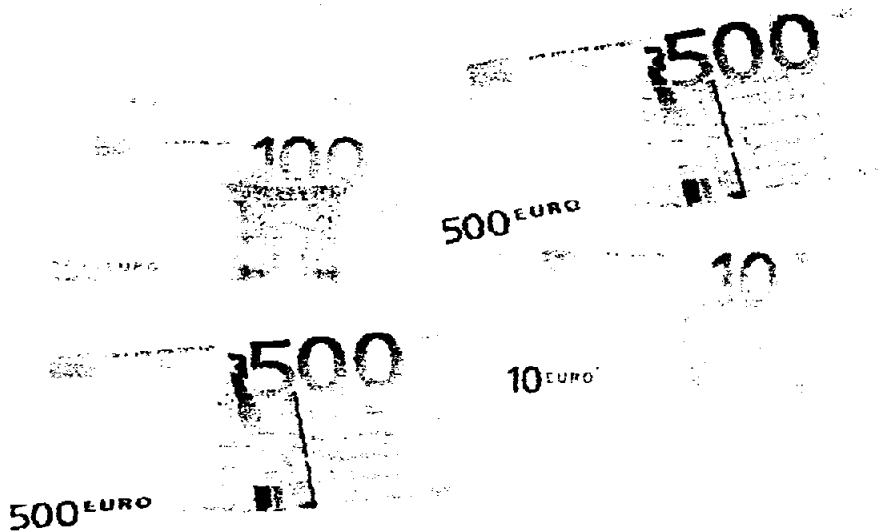
LECCO:

Vicolo San Giacomo, 1
23900 - Lecco

NOVARA:

Via Boccaperta, 34
28015 - Morro

Hai bisogno di un finanziamento? Sei un Iscritto al CRAL della tua Azienda?
La SF servizi Finanziari si Convenziona con Voi. Per darvi un servizio esclusivo!
In pratica, consulenze gratuite e senza impegno direttamente a casa Vostra, nessuna spesa anticipata, esiti in 24 ore e la possibilità di valutare diverse offerte da parte delle numerose banche con noi convenzionate.
Trasparenza. Siamo a Bollate in p.za Solferino, 2 Tel 02/38306259-fax02/36558038-339/8778442. Rif. Sig. Leonardo Nicolosi.



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 16 al 18 Dicembre p.v. secondo le seguenti modalità:

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

PRESSO LA NUOVA SEDE ESPOSITIVA DEL CRAL, DA MARTEDI' 16 A GIOVEDI' 18 DALLE ORE 10.00 ALLE 14.30.

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

PRESSO LA DISPENSA DEL P.O. DA MARTEDI' 16 A GIOVEDI' 18 DALLE ORE 13.00 ALLE 15.30.

I pacchi che entro il termine stabilito non venissero ritirati verranno dati in beneficenza

- Nell'occasione si potrà rinnovare l'iscrizione al CRAL restituendo il modulo predisposto e la tessera vecchia, per la consegna di quella nuova (€ 16). Le iscrizioni proseguiranno fino al 13 Febbraio 2004 recandosi presso l'Officina di manutenzione di Rho da Tony Paladini o presso l'Ufficio di Farmacia di Rho da Tarcisio Veronelli A Passirana c/o Fabio ex Protocollo (Ufficio Personale), negli orari di servizio.

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

p. il CONSIGLIO DIRETTIVO
IL PRESIDENTE
(A. Pastori)



GRANDE SCHERMO

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

DA CASA

LA TEMPESTA

Regia di Wolfgang Petersen. Durata circa 130' ca. Con George Clooney.
Un film molto avventuroso e drammatico nello stesso tempo. La narrazione è costruita su un fatto realmente accaduto, il fenomeno meteorologico della famosa 'tempesta perfetta', alimentata da tre fronti di tempeste e abbattutasi sull'Atlantico nel 1991. E' la storia di un capitano di barca da spada e del suo equipaggio che tenta di rimediare ad una serie di insuccessi, cioè di battute di pesca andate quasi a vuoto. Fin qui tutto normale. La faccenda comincia a farsi interessante quando il piccolo equipaggio, 6 uomini in tutto, deve decidere se vale la pena di tentare, di osare, di essere uomini, di fidarsi ancora una volta di quel loro capitano che tanto li conosce e che altre volte non li ha delusi - infatti il capitano dirà che li', in quel frangente, che non anticipo, si vede la differenza fra gli uomini e i bambini - oppure tornare ancora una volta a mani vuote e solo con i sogni nelle tasche. Gli uomini, accomunati dalla passione per il mare, tanto più evidente nel loro capitano, oltre che dalla necessità di sbarcare il lunario, sono andati, hanno dato un credito e non è stato solo per denaro, ma per quel desiderio di felicità, di infinito, di riuscita e di realizzazione che è nel cuore di tutti, anche nel nostro. E per me è proprio questa la parte più bella del film. Poi però è successo qualcosa. Per le stesse persone che sono andate può essere più ragionevole tornare, o comunque prendere decisioni che possono essere in apparente contrasto con il passo appena fatto. La cosa più importante sempre è seguire i segni che si manifestano nella realtà, avendo in mente le proprie priorità, che anche se non sono necessariamente espresse comunque esistono, infatti l'uomo è un essere fatto per essere dedicato a qualcosa. Può essere ragionevole andare e il momento dopo lasciare, lasciarsi guidare dai fatti, dai dati - come il fidarsi di un uomo, l'andare dietro alle aspirazioni del cuore, una macchina che si rompe o una previsione del tempo - l'importante sempre è obbedire al dato, inteso come fatto che si manifesta nella realtà e non fatto da noi. Auguro a tutti, anche ai ragazzi, buona visione e soprattutto - 'cosa avremmo fatto noi al posto di quel manipolo di uomini'.

GATTACA

Di Andrew Niccol. Durata 103' circa. Con Uma Thurman e Ethan Hawke
Il film è tutto costruito sulla realizzazione dei propri desideri. Per Vincent, il protagonista, si tratta di dare carne alla passione giovanile, cioè indagare e scoprire l'universo, viaggiarci dentro. Cioè si tratta di diventare astronauta. Ma questo sogno, già non di facile realizzazione per l'uomo comune, diventa veramente impossibile in un mondo dove certe opportunità sono di proprietà solo per gli individui cosiddetti 'validi', i perfetti, gli uomini concepiti in provetta, selezionati e geneticamente perfetti. Al massimo gli altri, i 'non validi', gli uomini comuni, concepiti tradizionalmente, come lo è il nostro Vincent, che è pure cardiopatico e con una aspettativa di vita di circa trent'anni, possono aspirare a fare le pulizie alla Gattaca Corporation.

continua ⇨

GRANDE SCHERMO

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

Eppure Vincent non si arrende , e questo è bello, è un bello spunto in un mondo che fa di tutto per farci credere che la realizzazione dei sogni della giovinezza sono appunto per la giovinezza . Gli uomini seri, di sogni non ne devono avere più, tanto meno devono cercare di realizzarli.

Pero' nella vita spesso non si riesce a fare come Vincent, non si puo' fare come lui , per questo suggerisco alcune riflessioni – Dr. G. Cesana, docente di medicina del lavoro all'Università degli Studi di Mi - sul limite che danno una chiave di soluzione diversa da quella suggerita dalla figura di Vincent, che è sostanzialmente il tentativo di superare il limite cancellandolo. '... Se io sono l'uomo più brutto del mondo ma sono amato dalla donna più bella del mondo, non mi fa problema essere l'uomo più brutto del mondo. Perché sono fatto oggetto della cosa a cui tengo di più, che è l'amore di un altro. Allora l'unico vero superamento del limite è l'amore dell'altro. Così se sono un bambino Down e ho i genitori che mi vogliono bene, cresco felice, se i genitori sono incerti di me sono infelice. Cio' che vince il limite è l'amore, l'accoglienza e l'ospitalità, uno che ti prenda così come sei... Ma anche l'altro che ci compie è limitato. Il problema quindi è chi compie e come il nostro desiderio di compimento. C'è qualcuno che lo vince perchè allora vi dedicherò tutta la vita. Devo farmi aiutare da qualcun altro, appoggiarmi su qualcun altro, domandare. Come dice il Papa, devo pregare e inginocchiarmi. La cosa più importante è avere degli amici, qualcuno che ti voglia bene...

Quando uno dice all'amata 'per sempre' i casi sono due. O è fatto in modo sbagliato per cui desidera qualcosa che è impossibile, oppure c'è qualcuno che può fargli raggiungere quello che è impossibile. Cristo , per chi crede, è la risposta al fatto che quello che sembra impossibile raggiungere è raggiungibile. Cioè la vita è più forte della morte, perché un uomo ha vinto la morte promettendo questa vittoria per noi e io sono cristiano in quanto è l'unica ipotesi positiva in risposta a ciò che desidero. Il grande limite di oggi è la distrazione rispetto all'esperienza del proprio limite. Un uomo che non capisce che è limitato è pericoloso per gli altri... Noi viviamo in una società che riduce il desiderio a qualcosa che si può calcolare, invece il desiderio profondo dell'uomo è il desiderio dell'infinito, di non soggiacere a questo limite. Il limite è la nostra condizione umana, da condividere. Questo è l'unico modo per rispettare anche le persone che hanno dei limiti apparentemente più evidenti dei nostri. ' , come per esempio l'ammalato che varca la soglia dello studio medico o si sdraia sul lettino dell'ambulatorio.

CINEMAZONE

continua ⇨

GRANDE SCHERMO

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

CAST AWAY

Di Robert Zemeckis. Durata 140' c.ca. Con Tom Hanks

La stessa riuscita coppia di regista e attore protagonista di 'Forrest Gump'. Abituato a scandire col cronometro ogni istante della sua vita e a mettere il lavoro al primissimo posto, anche rispetto agli affetti più propri, un dirigente di una compagnia di spedizioni si ritrova, a causa di un incidente aereo, per cinque anni solo su un'isola deserta.

Riesce a salvarsi, ma non riesce più a tornare alla vita di prima -interessante lo sviluppo dato alla storia d'amore preesistente.

Comunque si può dire che il film, da una parte è una cruda, ma veritiera descrizione dell'impotenza dell'uomo - il protagonista non riesce nemmeno a suicidarsi- e alla sua incapacità costitutiva di stare da solo - infatti il naufrago si inventerà una presenza amica immaginaria sfruttando una specie di relitto, dall'altra fa emergere, insieme alla volontà di sopravvivenza, la speranza. In questo caso legata a un segno, un paio d'ali che qualcuno ha disegnato su un imballo e inteso proprio come rimando a una realtà certa e più grande.

IN SALA

IL GENIO DELLA TRUFFA

Di R. Scott Con N. Cage. Durata c.ca 120'

Un truffatore è tanto abile quanto psicologicamente fragile. Condizionato da tic imbarazzanti e da un difficile passato, architetta insieme al compare la stangata della vita. Ma l'imprevisto incontro con la figlia, che non aveva mai conosciuto prima, gli cambierà l'esistenza. Finalmente un film positivo, come dice S. Fortunato sul settimanale Tempi n.42, dopo tanto cinismo e cioè un film che dice che la realtà non ti frega. Anzi è un imprevisto la sola speranza per un uomo che ha fatto dell'inganno l'unica ragione della vita. Ma di fronte a un volto amico non c'è inganno o maschera che tenga. Bisogna decidere e buttarsi. La Bellezza va seguita e la vita giocata fino in fondo. Tanti colpi di scena e capovolgimenti e un finale realistico e confortante.

CINEMAZONE

CUCINA: Il formaggio.

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Dal francese antico *formage*, latino medievale (*caseum*) *formaticum*, (*cacio*) messo in forma, prodotto alimentare ricavato dal latte, da cui si ottiene per coagulazione della caseina (proteina caratterizzata dalla presenza di un elevato contenuto di acido fosforico che ne costituisce l'1% del peso totale).

Si può ottenere partendo dal latte intero, dal latte parzialmente o totalmente scremato, dalla crema.

La coagulazione può essere naturale (conseguente all'aumento dell'acidità per invecchiamento del latte) o provocata aggiungendo al latte portato a una temperatura di 35°C una conveniente quantità di caglio o presame (sostanza ottenuta dallo stomaco di vitello o di agnello) o di estratti vegetali ed enzimi batterici.

Dalla coagulazione deriva una massa bianca elastica che ha la consistenza di una gelatina (cagliata) e che ritirandosi lascia trasudare il siero latteo, provocando la separazione delle varie sostanze in sospensione o in soluzione; grassi, caseina e fosfato di calcio restano quasi per intero nella massa coagulata, zucchero di latte e sali solubili passano interamente nel siero.

L'eliminazione del siero viene poi continuata con la frantumazione (che riduce la cagliata in granuli caseosi) e la cottura; nel corso di queste operazioni, ad alcuni particolari formaggi vengono aggiunti fermenti, muffe o aromi vari (Dragoncello, pepe, chiodi di garofano, aglio). Le fasi di coagulazione del latte, frantumazione e cottura della cagliata costituiscono il processo di caseificazione; versati in appositi stampi, (*fascere*) i granuli vengono quindi sottoposti alle operazioni di sgocciolamento e di compressione, alle quali segue la salatura, che può essere effettuata a secco, con aggiunta diretta e ripetuta del sale, oppure in *salamoia*. L'ultima fase del processo di fabbricazione del formaggio è quella della maturazione o stagionatura, nel corso di essa, che ha durata assai varia (da pochi giorni ad alcuni anni) e può essere regolata anche artificialmente, gli agenti fermentanti (enzimi, peptidi, amminoacidi) contenuti nella pasta e i microrganismi esterni ed interni (*lattobacilli*, *streptococchi*, *funghi*) producono tutte quelle modificazioni che daranno luogo al prodotto finito, con il suo colore e la sua consistenza, con il suo sapore ed il suo aroma.

Citando un grande della ristorazione francese, Dominique Dysher : "Ogni formaggio deve essere accompagnato a seconda del suo sapore da frutta fresca, frutta secca, verdure, erbe aromatiche, marmellate di frutta o da miele, che cerco di trovare nelle pratiche regionali e nei costumi o di scoprire degli accordi insoliti ma armoniosi. Così servo la *Tomme de Fedou* con il melone e l'uva, come fanno gli abitanti della zona, ma non propongo per esempio il *Munster* con il cumino come chiede la tradizione ma bensì con miele di abete".

continua ⇨

CUCINA: Il formaggio.

A cura di Marco Bassi - Pediatria

A partire dal detto "Al contadino non far sapere quant'è buono il formaggio con le pere", nella nostra tradizione l'abbinamento frutta formaggio non è inusuale. L'unione di questi due prodotti accentua reciprocamente le loro naturali caratteristiche. La succosità dei frutti sottolinea la morbidezza e il sapore dei formaggi e questi ultimi esaltano le note asprigne e profumate dei frutti. Questo equilibrio ha origine dal fatto che il formaggio è un alimento praticamente privo di zuccheri, e gli zuccheri apportati dalla frutta trovano così il loro naturale alimento complementare.

E siccome siamo in tema di sperimentazioni proporrei di fare un salto nel nuovo continente dove l'arte casearia sta vivendo una grandiosa riscoperta e dove si stanno iniziando a produrre formaggi veramente interessanti. Qui di pari passo con i formaggi, nascono anche gli abbinamenti più fantasiosi.

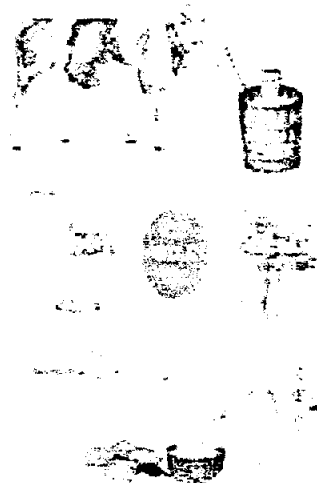
Per ciò che riguarda la nostra tradizione non è insolito trovare, e ne aproffito per rimarcarlo, l'abbinamento fra formaggi e mostarde o marmellate, le più conosciute ed utilizzate sono la cognà piemontese, la mostarda di cipolle dolci di Tropea, la marmellata di peperoncini piccanti e le molte varietà di miele, da quelli meno dolci come quello di castagno, a quelli molto dolci come quello di acacia

Di seguito vi cito alcuni formaggi toscani, ricordandone le qualità e gli eventuali abbinamenti

Pecorino Toscano

Il nome pecorino, nell'industria genericamente usato sia per indicare i formaggi fatti con latte di pecora, sia per i prodotti di specifiche zone dell'Italia centrale, meridionale e insulare. Plinio il Vecchio, nella sua monumentale Storia Naturale, accenna in alcuni passi alla produzione del Pecorino in Toscana. A metà del 1800 era già un formaggio specifico preparato con precise tecniche di procedura. Ai tempi nostri, il riconoscimento DOC arriva nel 1986, mentre il Consorzio di Tutela, raggruppa 20 produttori.

Il colore della crosta è giallo con varie tonalità: in particolare, caratteristica è quella color giallo carico per il tipo a pasta tenera. La pasta è bianca-paglierina nel pecorino tenero e paglierina in quello a pasta dura. La tecnologia di produzione prevede che il latte debba essere coagulato a una temperatura compresa tra 35° e 38°C e il caglio utilizzato debba essere di vitello. La coagulazione si verifica in 20-25 minuti. Può essere praticato l'inoculo con fermenti lattici selezionati dall'area di produzione. La rottura della cagliata è spinta fino a ottenere grumi della grandezza di una nocciola se il formaggio dovrà essere a pasta tenera. Per quello a pasta semidura, la dimensione da raggiungere è quella di un chicco di mais. La cagliata può essere sottoposta a cottura, a 40°-42°C per 10-15 minuti. A cottura ultimata la cagliata è immessa in apposite forme per lo sgrondo del siero. Per migliorare la fuoriuscita del liquido viene effettuata una pressatura manuale o una stufatura a vapore. La salatura generalmente avviene per immersione in salamoia, ma può anche essere effettuata a secco.



CUCINA: Il formaggio.

A cura di Marco Bassi - Pediatria

La maturazione avviene a temperatura da cantina. Il pecorino a pasta tenera necessita di almeno 20 giorni di stagionatura, quello a pasta semidura di almeno 4 mesi. La forma del prodotto finito è cilindrica a facce piane, dal diametro variabile tra 15 e 22 cm; lo scalzo è leggermente convesso, di altezza compresa tra 7 e 11 cm. In ogni caso lo scalzo non deve mai superare la metà del diametro. Il peso delle forme varia da 1 a 3 kg. Il sapore è delicato, con una leggera vena piccante.

La zona di produzione e di stagionatura comprende tutta la Toscana, i territori dei comuni umbri di Allerona e Castiglione del Lago e i territori dei comuni laziali di Acquapendente, Onano, S. Lorenzo Nuovo, Grotte di Castro, Gradoli, Valentano, Farnese, Ischia di Castro, Montefiascone, Bolsena, Capodimonte. Tutte le forme di pecorino toscano devono recare il contrassegno rilasciato dal consorzio.

Caciotta Toscana

La caciotta toscana è probabilmente la più conosciuta tra tutti gli analoghi formaggi prodotti in Italia. E' prodotta con una miscela di latte vaccino e ovino, pastorizzato e inoculato di idonei fermenti. La coagulazione avviene a 40°C in 20 minuti; il caglio aggiunto è di vitello. Dopo la rottura della cagliata alle dimensioni di una noce, la massa caseosa viene posta in apposite forme e lasciata sgrondare dal siero per circa un'ora alla temperatura di 50°C. Viene poi immersa nella salamoia per la salatura, dove vi rimane per circa 6-8 ore. La maturazione avviene in ambienti freschi per un periodo medio di 15-40 giorni. Possiede forma cilindrica, la crosta è sottile di colore paglierino; la pasta è uniforme e consistente di colore bianco latte. Il sapore è dolce. Varie le tipologie: quella delle Apuane di solo latte vaccino, del Casentino o della Verna, di Pienza più stagionata, del Chianti, Senesi di colore rossastro, dell'Amiata, della Val d'Orcia, di San Gimignano, della Maremma.

Caciotta Senese

La Caciotta Senese è un formaggio prodotto con latte pastorizzato di mucca e pecora con aggiunta di fermenti lattici vivi. Ha sapore delicato e gradevole di consistenza burrosa e facilmente digeribile. Ottimo da tavola. Va consumato fresco. La stagionatura è di 15 - 30 giorni. Il peso varia tra Kg. 1,2 - 2,0 circa.

Marzolino del Chianti

Il Marzolino del Chianti è composto da latte ovino ed è prodotto esclusivamente in Toscana nella Zona del Chianti. La sua forma può essere ovale, tonda o cilindrica a scalzo tondo.

Caratteristica peculiare è la pasta compatta di colore variante dal bianco al rosato; crosta sottile e biancastra nel fresco, rossastra, per l'uso del sangue di pecora o pomodoro, nello stagionato; il sapore è pieno, a volte piccante. Si consuma fresco oppure stagionato, da gratuggia. Un ettogrammo di Marzolino del Chianti contiene 32,6 gr. di grasso, 21,3 gr. di proteine, per 406 calorie.

continua ⇨

CUCINA: Il formaggio.

A cura di Marco Bassi - Pediatria

Persino Francesco Redi, famoso letterato e scienziato aretino menzionò questo formaggio oggetto anche del proverbio: "Chi non e' marzolino, sara' raviggiuolo", vale a dire chi non e' in forno e' sulla pala.

Raviggiolo di Pecora

Prodotto con latte di pecora. Forma cilindrica; altezza cm. 3-6; diametro cm. 12-20; crosta assente; pasta bianco paglierino; sapore dolce. Non si effettua stagionatura. Prodotto da gennaio a giugno in alcune zone dell'Appennino Toscano. I Ravaggioli che Manzoni fa gustare a Renzo di ritorno dalla peste, sono una nomenclatura toscana applicata a non dissimili realtà produttive lombarde.

Pecorino senese

Prodotto con latte di pecora. Ha forma cilindrica con la crosta più o meno abbruciata a seconda della durata della stagionatura di colore giallo con varie tonalità; la pasta di colore tra il bianco ed il paglierino piuttosto compatta, molle e burrosa; il sapore dolce leggermente piccante. Richiede una stagionatura da 40 a 60 giorni. Prodotta da novembre a giugno nei comuni circostanti a Siena e nella Valdesa senese.

Pecorino stagionato di Pienza

Prodotto con latte di pecora. Ha forma cilindrica con la crosta abbruciata di colore rosso arancione se trattata con olio e pomodoro oppure marrone se con olio e cenere; la pasta di colore tra il bianco ed il paglierino; il sapore dolce leggermente piccante. Richiede una stagionatura da 60 a 180 giorni. Prodotta da ottobre a luglio nella parte meridionale della provincia di Siena. Detto anche Pecorino della Val d'Orcia.

Toscanello

Formaggio prodotto con latte ovino, stagionato per almeno sei mesi, ha un gusto pieno, ricco, salato e piccante. Ne esiste una varietà pepata.

E dopo un buon formaggio, sempre mangiato con parsimonia ed accompagnato da un buon ed adeguato bicchiere di vino, si può gustare un buon sigaro cubano o toscano continuando a sorseggiare quel buon vino.

E' questa una riscoperta dei gusti antichi che non vuol incitare al tabagismo, ma solo recuperare di tanto in tanto quel piacere un po' retro' e da Belle Epoque del dopo tavola che tanto sta tornando di moda.

Per meglio conoscere il ricercato e sofisticato mondo dei sigari segnalo il Cigarho Club.

Alla prossima



IDEE: Ghirlandre colorate

A cura di Livia Arrigoni - Palestra

OCCORRENTE

- Un filo di luci bianche per decorare l'albero di natale
- Carta velina di diversi colori
- Vinavil
- Ago da lana
- Spago

-Bottiglie di plastica con la parte superiore sferica

Contare il numero di luci che sono disposte sul filo decorativo e quindi predisporre lo stesso numero di bottiglie di plastica, colorate (tipo quelle delle bibite) e trasparenti.

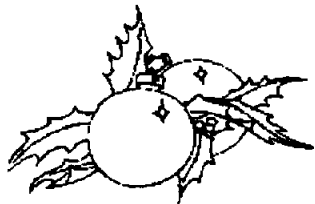
Con un taglierino separare la parte sferica della bottiglia dal resto e ripassare il bordo con la lama scaldata di un coltello in modo da eliminare pezzi taglienti.

Scaldare la punta dell'ago da lana e forare il collo della bottiglia in due punti simmetrici infilarci poi 5 cm. di spago.

Ricoprire le sfere trasparenti con la carta velina colorata ed il Vinavil (a tinta unita o facendo patchwork a seconda dell'estro).

Una volta che tutte le sfere sono pronte infilare dal collo della bottiglia, in ognuna, una luce e fissarla all'interno legando il filo con lo spago, alternando le sfere trasparenti a quelle colorate quindi..... appendere sull'albero e buon natale.

N.B. Ricordarsi però di staccare la spina prima di andare a dormire e controllare che non si siano scaldate.



INTERNET: Informatica e Internet: il punto all'ottobre 2003.

A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

I notebook hanno preso il sopravvento nelle richieste degli utenti, sganciandosi dalla semplice dimensione della portatilità e sostituendo le normali postazioni da tavolo fisse: in 1,5-3 chili di peso sono contenuti motori Pentium 4 oltre i 3 GHz, adattati al risparmio energetico, Windows XP, modem veloci, porte di comunicazione, chipset e cache di secondo livello inimmaginabili fino a un paio d'anni fa, schede grafiche che permettono la visione fluida di qualsiasi film o filmato e di far girare complessi giochi tridimensionali e pesanti programmi di grafica vettoriale, RAM e dischi fissi che non pongono più problemi né di archiviazione dati né di apertura ed utilizzo di vari programmi contemporaneamente.

Gli schermi a matrice attiva raggiungono i 17" (equivalenti ai 19"-21" dei monitor), sono nitidi, luminosi e meno stancanti dei tubi catodici, sono anche disponibili nel formato 16:9 e con tecnologia touch (comandi diretti, toccando lo schermo).

Sono integrati veloci lettori di CD e di DVD con masterizzatore di CD e DVD (nei vari formati).

Un portatile (con costi attorno ai 1.500-4.000 Euro) può integrare, in pratica: un computer senza compromessi, un libro digitale (tablet PC), un televisore, un'agenda elettronica, un lettore di CD e DVD (musica ad alta fedeltà e film ad alta definizione), un videoregistratore su HD, un telefono cellulare, un collegamento permanente a Internet, una segreteria telefonica, un macchinina fotografica e una telecamera digitale, un registratore vocale, un gestore di posta elettronica, di fax, di MMS e di SMS, un visore di fotografie e video digitali.

Questo senza considerare l'ampia disponibilità di programmi che permettono di tramutare in testo la voce, e viceversa, di tradurre in varie lingue, di elaborare immagini e disegni, di preparare presentazioni e di organizzare qualunque tipo di evento.

In attesa della diffusione dei collegamenti satellitari e con fibre ottiche, le linee ADSL funzionano bene e permettono di scaricare dati rapidamente, di visualizzare le pagine Internet in pochi secondi e di ottenere file di grandi dimensioni (MP3 e film compressi) in tempi accettabili e senza grande spesa.

Le tecnologie Wireless e Bluetooth permettono di collegare tra loro cellulari, palmari, stampanti, scanner, computer portatili e da tavolo, creando reti complesse per la condivisione dei dati e permettendo di sfruttare reti pubbliche (come già succede in alcune aziende e aeroporti anche in Italia) per connessioni "volanti".

Trasportare dati con sé è diventato immediato e semplice tramite CD, DVD, mini DVD e veri e propri HD in forma di piccole chiavi contenenti parecchi GB di dati, sfruttando le recenti versioni della porta USB.

continua ⇨

INTERNET: Informatica e Internet: il punto all'ottobre 2003.

A cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

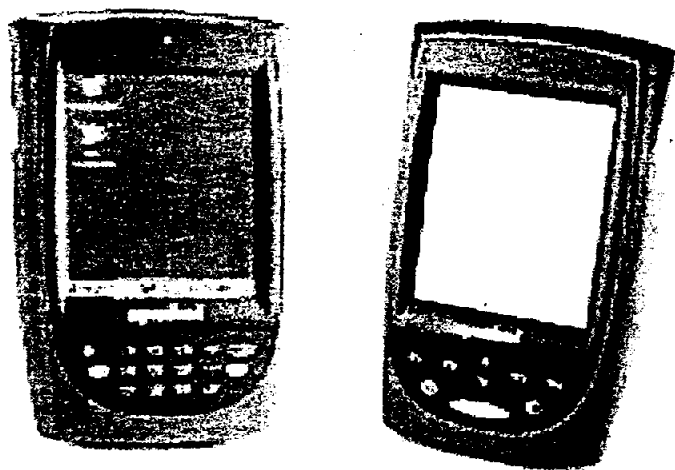
I palmari hanno una potenza tale da poter lavorare con i programmi più noti (Word, Excel, PowerPoint e così via) su schermi piccoli ma luminosi e molto dettagliati. In settembre sono usciti oggetti che integrano in poco spazio le possibilità dei telefoni cellulari e dei palmari più potenti. Un esempio è il Treo 600 che utilizza il nuovissimo sistema Palm OS 5.1, un processore da 144 Mhz: nelle dimensioni di 112 x 60 x 22 mm e con un peso di 168 g e una minitastiera QWERTY integrata, l'utente ha a disposizione comunicazione, posta elettronica, Internet (completo), MMS, SMS, una fotocamera e un display a migliaia di colori 160 x 160 punti. Lo scambio di dati avviene anche in questo caso tramite porta ad infrarossi, Bluetooth o cavo USB.

I sensori delle fotocamere digitali non professionali sono arrivati alla soglia dei 7-12 Megapixel; tali macchine sfruttano le normali ottiche delle reflex tradizionali e sono tutte in grado di girare brevi filmati compressi (hanno schede di memoria che raggiungono i 2 GB).

Le videocamere digitali sfruttano sensori di 2-3 Megapixel (con possibilità di scattare anche fotografie) ed usano come supporto i mini-DVD oppure, nei modelli più recenti, semplici schede di memoria (con la pratica eliminazione delle parti meccaniche più delicate e ulteriore riduzione delle dimensioni).

Utilizzare una postazione Internet in qualunque parte del mondo è diventato un gesto normale, come normale è la possibilità di depositare dati in siti protetti da password, da cui prelevare i propri file dovunque ci si trovi e immediatamente.

Normale? Se rileggiamo le riviste di Informatica di solo pochi anni fa quella che stiamo vivendo è la fantascienza di allora.



LIBRI

A cura di Raffaella Ghezzi - Palestra

QUANDO DIO BALLAVA IL TANGO

Di Laura Pariani Rizzoli, pagg. 304, € 16,50

Un grande affresco che ci racconta cent'anni di vita in Argentina, dagli inizi del Novecento alla crisi di questi ultimi anni.

E' un romanzo di emigrazione in cui le donne raccontano le loro storie di incompiutezza e solitudine e gli uomini incarnano lo sradicamento tipico della propria condizione, che viene dal vivere in una terra dove non si e' nati.

CHI E' L'AUTORE.

Laura Pariani e' nata a Busto Arsizio nel 1951. Presso Rizzoli ha pubblicato LA PERFEZIONE DEGLI ELASTICI, LA SIGNORA DEI PORCI, LA FOTO DI ORTA.

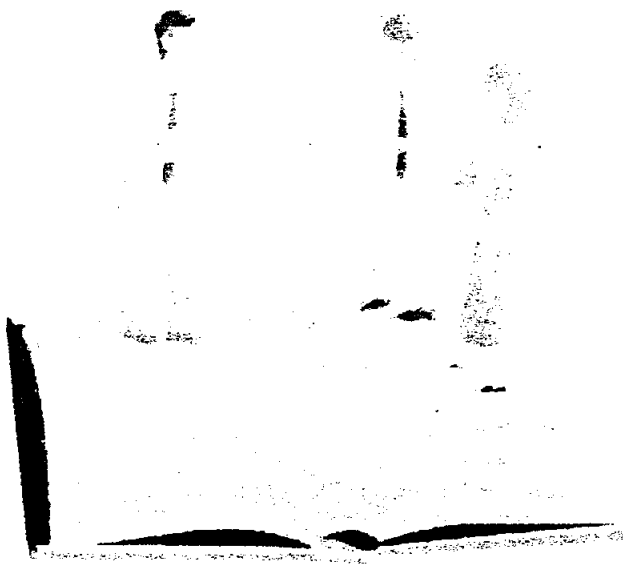
BAMBINA AFFITTASI

Di Jacqueline Wilson SALANI, pagg. 139, € 7,23

E' il diario delle avventure di Tracy Beaker, bambina di dieci anni in cerca di una famiglia che, dopo numerose peripezie tra istituti e accoglienze inadeguate, alla fine del racconto riesce a trovare qualcuno disposto a prendersi cura di lei senza pregiudizi.

CHI E' L'AUTORE.

Jacqueline Wilson e' nata in Inghilterra. Salani ha pubblicato FACCIAMO CHE ERO LOTTI, C'E POCO DA RIDERE, FOTOCOPIA, I TOPI BALLANO.



Il direttivo del CRAL augura a tutti
BUONE FESTE



Merry Christmas

MUSICA ROCK: Not(t)e di Natale.

A cura di Paolo Perfetti - Veterinaria

Ormai ci siamo: anche per quest'anno la festa più celebrata ed inesorabilmente snaturata dal suo significato più vero, la festa che sempre più attendiamo con una nota d'ansia, non per il suo profondo simbolismo, ma per il dovere forzato ed indotto di "fare un regalo", la festa che, da appuntamento degli uomini con un mistero, è diventata un appuntamento con il gioielliere, con il parrucchiere, con il gastronomo (per fortuna però noi italiani ancora consideriamo un valore il riunirci in famiglia o con gli amici) batte all'imposta del nostro uscio di casa. Carillon di via Meda a Rho) e comprare, comprare, assaporare, toccare le confezioni in plastica, cellofane, pronte per essere sensualmente e lentamente aperte, come un consumato amante o giocatore di poker, alla scoperta delle delizie musicali.

Anche se uscito a metà novembre, compro l'ultimo cofanetto triplo antologico del BOSS alias Bruuce (come urlano i fans) Sprinsteeng "THE ESSENTIAL BRUCE SPRINGSTEEN". I primi due CD contengono materiale estratto lungo l'arco della sua carriera dal 1972 ad arrivare all'ultimo capolavoro "The Rising"; il terzo dischetto contiene quelle che chiamiamo rarità, un brano registrato live nel 1980 al Uniondale di NY il New Year's Eve, una cover di Jimmy Cliff, Lift Me Up scritta per il film Limbo, un brano scritto in collaborazione con Joe Grushecky, altro grande quanto sconosciuto cocker stradaiole americano, Dead Man Walkin', scritto per il film di Tim Robbins, insomma solo questo dischetto merita l'acquisto. Anche il book non è da meno con i testi delle canzoni e foto della band assolutamente uniche e toccanti.

Altro grande, quanto sconosciuto personaggio di Belfast, è VAN MORRISON che ha dato alle stampe la sua ultima fatica "WHAT'S WRONG WITH THIS PICTURE?". Pubblicato per l'etichetta Blue Note, è un disco, come sempre in questi ultimi anni, permeato di umori degli anni '50 '60, ricco di spunti rythm'n blues, jazz, con brani originali, fatta eccezione per una cover del mitico Lightnin Hopkins, ed un tradizionale arrangiato dallo stesso Morrison.

Vi assicuro che la title track, una volta ascoltata non si dimentica facilmente e chiede di essere riascoltata all'infinito, soprattutto se abbracciati alla donna della vostra vita.

Se il vostro amico, o figlio metallaro, non lo hanno ancora comprato, regalate l'ultimo lavoro degli inossidabili IRON MAIDEN, "DEANS OF THE DEATH" un titolo che come si è soliti dire, è tutto un programma. Per dovere di cronaca devo dirvi che ho sentito pareri contrastanti in merito: chi lo accosta a lavori tipo "The Number Of The Beast", chi invece sottolinea come ormai la verve artistica del gruppo si sia ormai esaurita e viva di riproposizioni musicali prive di cattiveria e durezza tipiche del gruppo.

Tanto per restare sul "rock duro", uno sforzo economico non indifferente ce lo chiedono i MOTORHEAD, che propongono un cofanetto di cinque (!!!) CD, credo con circa 100 brani che presentano i 28 anni di attività della band. Il titolo "STONE DEAF FOREVER!" Il menù è succulento in quanto accanto a brani classici, sono presenti 19 inediti del 1978, registrazioni delle mitiche John Peel Sessions, alcuni registrati per la BBC ed un CD esclusivamente di registrazioni dal vivo dal 1975 al 2002. Altra caratte-

continua ⇨

MUSICA ROCK: Not(t)e di Natale.

A cura di Paolo Perfetti - Veterinaria

ristica del cofanetto è l'essere la prima antologia pubblicata con l'approvazione ufficiale del gruppo.

Anche i RED HOT CHILI PEPPERS, ancora in studio per il nuovo disco, invogliati dal periodo di feste natalizie, o forse più che loro, la loro etichetta, pubblicano un CD antologico "GREATEST HITS", titolo forse un po' troppo anonimo per una band che ha segnato negli ultimi anni il panorama musicale che affonda le radici negli anni '70.

Infine, anche se ovviamente la lista degli acquisti è, almeno per me, più lunga, vi consiglio, o meglio vi consiglio a chi si sente pronto per affrontare temi musicali al di fuori di schemi e canoni ortodossi, l'ultima fatica di ROBERT WYATT, estroso e magico leader degli ormai scomparsi Soft Machine, sperimentatori di alchimie musicali basate su mix di avantgarde, jazz, classica e rock.

Non smentendosi, anzi a mio avviso, confermando una volta di più di essere icona in continua ricerca e progressione sonora, dà alle stampe questo "CUCKOOLAND" che credo di definire uno dei miei preferiti di questa stagione musicale.

Rotolanti tappeti sonori affidati a tastiere pronte a sostenere una struttura melodica cangiante, su cui innestano fiati e voci con timbriche inclinate, affacciate su traballanti trame percussive, quasi che la musica sia una nascosta fonte di fraseggi dislessici, che affasciano e ammaliano nel nostro difficile tentativo di strutturare il destrutturato.

Certamente un disco di non immediata né facile fruizione, ma che senza dubbio, se saremo capaci di interiorizzarlo, se riusciamo a far sì che la struttura armonica possa fondersi con la nostra struttura emozionale, non mancherà di aprirci portali inattesi e permetterci esperienze oniriche forse strane ma uniche.

Permettendomi una digressione di tipo librario, gli amanti del Progressive si devono regalare un bel librone "PROGRESSIVE E UNDERGROUND in Gran Bretagna de Europa 1967-1976" di Cesare Rizzi, pubblicato per tipi della Giunti.

Buon Natale a tutti, keep on rocking & good vibration.



COMUNICAZIONE AI SOCI



GIOVEDÌ 11 DICEMBRE 2003

Presso la discoteca PARADISE di Parabiago, alle ore 20:30



Si svolgerà la :



10° Festa sociale

Sarà presente il gruppo **CHORUS BAND**



Gruppo vocale "a cappella" che "canta e suona" con la sola voce, sia la melodia che gli accompagnamenti strumentali, una vera "Orchestra Vocale"



Sarà possibile anche ballare, Liscio, e disco music con il DJ a disposizione per richieste varie.

Si 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: Notizie finali.

A cura di Lucia Fava-Ambulatorio Cardiologia

Cari soci amici Bowling, anche quest'anno la stagione è giunta al termine. Per il prossimo anno vorremmo organizzarci meglio, ma abbiamo bisogno di partecipazione, pertanto vi aspettiamo numerosi al prossimo anno. Tanti saluti a tutti e Buone Feste.

BOWLING CLASSIFICA FEMMINILE DOPO LA II° GARA

| <i>Classifica</i> | <i>Cognome Nome</i> | <i>Punteggio</i> |
|-------------------|---------------------|------------------|
| 1° | BONELLO PIERA | 1714 |
| 2° | GARAVAGLIA ANNALISA | 1595 |
| 3° | BERGANTIN ROSY | 1403 |
| 4° | DONDONI LAURA | 1339 |
| 5° | MAMOLA ROSANNA | 932 |

BOWLING CLASSIFICA MASCHILE DOPO LA II° GARA

| <i>Classifica</i> | <i>Cognome Nome</i> | <i>Punteggio</i> |
|-------------------|---------------------|------------------|
| 1° | PALADINI TONY | 1848 |
| 2° | RINGOLI ANGELO | 1686 |
| 3° | PEROTTA GIANNI | 1468 |
| 4° | PONZIANELLI ALBERTO | 933 |

BRIDGE

A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

Le **CUE-BID** sono delle licite naturali che non rappresentano un colore bensì dei controlli. Con le **cue-bid** si propone lo **slam** al compagno dando il controllo di primo (Asso o chicane) o di secondo giro (Re o singleton) nel colore nominato.

E' un tempo forzante per indicare la velleità di **slam** che il compagno può gradire mediante la prosecuzione delle **cue-bid** o non gradire ritornando nel colore di atout.

Proprio per le loro caratteristiche di dare e contemporaneamente di richiedere informazioni le **cue-bid** vengono definite come **licite dichiarative- interrogative**.

Per evitare equivoci per **cue-bid** si deve intendere una dichiarazione di un nuovo colore rispetto a quello esplicitamente o implicitamente accordato in atout, a manche raggiunta in modo esplicito ma anche in modo implicito! Per esempio:

| | | | |
|--------------------|-------|-----|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♥ | passo | 4 ♥ | passo |
| 4 ♠ <u>cue-bid</u> | | | |

| | | | |
|--------------------|-------|-----|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♠ | passo | 2 ♦ | passo |
| 3 ♥ | passo | 4 ♠ | passo |
| 5 ♣ <u>cue-bid</u> | | | |

(Il contratto di manche è stato esplicitamente raggiunto dopo esplicita licita concordata: le dichiarazioni di 4 picche (4 ♠) e 5 fiori (5 ♣) rappresentano una licita illogica e pertanto innescano il meccanismo delle **cue-bid** in maniera chiara e inequivocabile. Invece:

| | | | |
|-------------------------------------|-------|---------------|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♠ | passo | 2 ♦ | passo |
| 2 ♥ | passo | 3 ♠ (= atout) | passo |
| 4 ♣ <u>cue-bid con atout Picche</u> | | | |

| | | | |
|-------------|-------|------------------------------------|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♠ | passo | 2 ♥ | passo |
| 3 ♥ (atout) | passo | 4 ♣ <u>cue-bid con atout Cuori</u> | |

| | | | |
|-------------|-------|-------------------------------------|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♥ | passo | 2 ♦ | passo |
| 3 ♦ (atout) | passo | 4 ♥ <u>cue-bid con atout Quadri</u> | |

continua ⇨

BRIDGE

A cura di Maurizio Cugno - Pediatria

sono *cue-bid* implicite e come tali vanno interpretate (= ho il controllo di primo giro: Asso o vuoto nel colore rispettivamente di Picche, di Cuori e di Quadri e chiedo di specificare il controllo di primo giro in un colore successivo).

Invece nel momento in cui un giocatore ha messo in evidenza la debolezza della propria mano e il compagno continua a sollecitare una *cue-bid*, questa si può effettuare con controlli di secondo giro (Re o singolo).

Come prima regola: è obbligatoria la licita della *cue-bid più economica*.

Come seconda regola: una *cue-bid saltata* da uno dei due pater indica la mancanza del controllo di primo giro nel colore saltato.

Come terza regola: si deve interrompere immediatamente il meccanismo delle *cue-bid* quando il compagno nega il controllo di primo o di secondo giro nel colore sguarnito.

Quando uno dei giocatori non possiede più controlli da comunicare al compagno esce dalla sequenza delle *cue-bid* licitando il colore d'atout a livello più economico.

Più facile è il concetto della *contro cue-bid*. Es:

| | | | |
|-----------------------------|-------|---|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♥ | passo | 3 ♥ (atout) | passo |
| 3 ♠ <i>cue-bid a Picche</i> | | 3 S.A. <u>contro cue-bid a Picche</u> (=ho il controllo di secondo giro a Picche) | |

| | | | |
|-----------------------------|-------|--|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♥ | passo | 4 ♥ (atout) | passo |
| 4 ♠ <i>cue-bid a Picche</i> | | 4 S.A. <u>contro cue-bid a Picche</u> (= ho il controllo di secondo giro a Picche) | |

E che dire di questa splendida sequenza licitativa con cui si intende porgere i più cordiali saluti?

| | | | |
|--|-------|--|-------|
| Nord | Est | Sud | Ovest |
| 1 ♠ | passo | 2 ♣ | passo |
| 2 ♦ | passo | 3 ♠ (= atout) | passo |
| 4 ♣ <i>cue-bid a Fiori</i> | | 4 ♦ <i>cue-bid a Quadri</i> | |
| 4 ♥ <i>cue-bid di primo giro a Cuori</i> | | 4 S.A. <i>contro-cue-bid a Cuori di secondo giro</i> | |

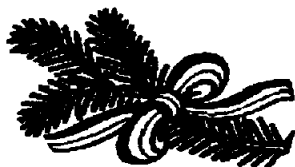


FOTO: Scegliere una digitale.

A cura di Giuseppe Cecchetti - Centro Trasfusionale Garbagnate

Il progresso tecnologico e le regole del mercato stanno sfornando macchine digitali dalle qualità sempre superiori e a prezzi sempre inferiori.

La quantità di materiale offerto è enorme e non è facile fare la scelta giusta; cerchiamo di capirci qualcosa ... innanzitutto: vale la pena di comprarsi una macchina digitale? Vediamo quali sono i vantaggi e gli svantaggi.

Il grossissimo e principale vantaggio è che con una macchina fotografica digitale non si butta via niente... non dovendo usare nessuna pellicola le immagini vengono captate su una scheda di memoria e hanno la possibilità di essere salvate, eliminate o direttamente stampate.

Possono essere previsualizzate sull'apposito schermo LCD e se non risulteranno di nostro gradimento, sarà sufficiente cancellare il file e ripetere lo scatto.

Viceversa, se saranno di nostro gradimento potremo conservarle sulla scheda e quanto prima scaricarle tramite una apposita connessione (di solito la standard USB) nel personal computer dove potranno essere ulteriormente elaborate ed eventualmente stampate.

Le immagini potranno essere stampate direttamente anche senza passare dal personal computer, esistono infatti in commercio delle connessioni dirette macchina fotografica stampante oppure supporto di memorizzazione stampante.

Il supporto di memorizzazione, di solito una "smart card" con una capacità che può arrivare attorno ai 300 megabyte, può essere consegnato anche direttamente ad un laboratorio fotografico dove le immagini impresse in digitale potranno essere stampate su carta chimica tradizionale.

Gli svantaggi di una digitale sono principalmente 2; la perdita di qualità e l'alto consumo di batterie.

Considerando che la qualità suprema è sempre rappresentata dalle immagini captate su pellicola tradizionale e meglio ancora su pellicola trasparente o diapositiva, dobbiamo dire che le macchine fotografiche digitali non riescono ancora a raggiungere tali livelli e che solo quelle di alta qualità si avvicinano.

Dobbiamo però fare un discorso relativo: quale formato dovranno avere le mie immagini e a quale scopo saranno destinate; scattiamo abitualmente foto ad amici o alla famiglia, o abbiamo velleità artistiche e professionali?

Per immagini di formato attorno ai 10x15 cm le differenze tra una stampa da una digitale (anche se mediocre) e una tradizionale (anche se buona) sono molto contenute.. sopra tale formato dobbiamo compensare la perdita di qualità con l'acquisto di una digitale a buon livello.

Rappresentiamo qui sotto uno schema molto grossolano di qualità, caratteristiche, tecniche e prezzi.



continua ⇨

FOTO: Scegliere una digitale.

A cura di Giuseppe Cecchetti - Centro Trasfusionale Garbagnate

| | Risoluzione | Prezzo | Formato file | Flash | Controlli e impostazioni |
|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|
| Livello basso | < 1 Mpixel | 300 Euro | Jpeg | Incorporato | Automatico |
| Livello medio | < 2 Mpixel | < 800 Euro | Jpeg | Incorporato | Automatico |
| Livello alto | > 3Mpixel | > 1000 Euro | Tiff-Jpeg | Esterno | Manuale Automatico |

Naturalmente ci sono un sacco di possibilità intermedie in cui ognuno può collocarsi.

Dobbiamo anche dire che, a diversità di qualità di fotocamera, possiamo decidere a quale risoluzione vogliamo fissare una immagine.

L'altro inconveniente, e cioè l'alto consumo di batterie, è connesso all'utilizzo dello schermo LCD.

Esso è ormai in dotazione a quasi tutte le fotocamere digitali ,serve a farci rivedere le immagini o in certi casi anche dei filmati delle immagini incamerate.

Queste operazioni, come anche l'uso del flash, portano ad un rapido esaurimento delle batterie.

Oltre all'acquisto della fotocamera dobbiamo quindi mettere in conto l'acquisto di batterie ad alta capacità o batterie ricaricabili in modo da non avere sorprese durante una sessione di fotoscatti.

Molte fotocamere hanno una battery pack (ovvero una cartuccia di batterie) proprietario: è quindi bene capire quanto è la durata delle batterie in questione in modo da acquistarne eventualmente una supplementare magari con capacità e durata maggiori.

Parliamo infine della qualità ottica che è essenziale per una fotocamera digitale.La qualità delle lenti può fare la differenza tra una bella foto e una foto scadente..non consideriamo quindi solo i megapixel di potenza assoluta e disdegniamo fotocamere che puntano tutto sull'elettronica.

Le migliori macchine digitali sono quelle a schema reflex che montano ottiche tradizionali,hanno costi inviccinabili..sopra i 3000 euro...ma anche loro dovranno abbassare i prezzi ...a proposito ne è uscita di recente ma di una famosa marca giapponese a "soli"1300 Euro.. eh si sarebbe proprio un bel regalo di NATALE...per chi lo riceve...

PESCA - CLASSIFICA FINALE

| <i>Classifica</i> | <i>Cognome Nome</i> | <i>Punteggio</i> |
|-------------------|-------------------------------------|------------------|
| 1° | <u>CAMPIONE SOCIALE 2003</u> | |
| | NASUELLI W. | 107.820 |
| 2° | DELFI G. | 88.705 |
| 3° | BOSONI G. | 82.450 |
| 4° | VALENTE F. | 61.130 |
| 5° | CAMPAGNA R. | 54.185 |
| 6° | GUARALDO C. | 48.890 |
| 7° | ZUCCA T. | 44.535 |
| 8° | ARRIGO L. | 39.600 |
| 9° | AGRINI A. | 19.160 |
| 10° | RAMBALDI A. | 8.380 |

PROGRAMMA SPETTACOLI e TEATRO ANNO 2003/2004

A cura di Marino Rita - Distretto di Barbaiana

Martedì 13 Gennaio 2004

Teatro Nuovo: "Fame - Saranno Famosi" MUSICAL

Prenotazioni entro il 30 Dicembre 2003

(minimo 15 persone)

Prezzi: soci € 18 non soci € 22

Domenica 1 Febbraio 2004 ore 16:00

Teatro Nazionale: "CHICAGO" MUSICAL

Prenotazioni entro il 15 Gennaio 2004

Prezzi: soci € 22 non soci € 27

Venerdì 5 Marzo 2004

Teatro Ciak: "Diciamoci la verità" con Ficarra e Picone

Prenotazioni entro il 15 Febbraio 2004

Prezzi: soci € 13 non soci € 16

Mercoledì 14 Aprile 2004

Teatro Manzoni: "La gente vuole ridere"

commedia scritta e diretta da Vincenzo Salemme.

Prenotazioni entro il 22 Marzo 2004

Prezzi: soci € 17 non soci € 21

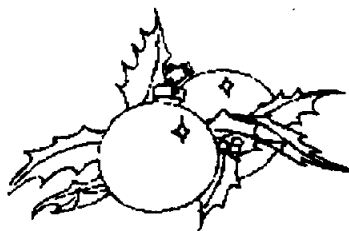
N.B. Ai soci viene effettuato uno sconto del 20%, fino ad esaurimento del fondo stanziato.

Si possono richiedere spettacoli aggiuntivi con un minimo di 10-15 partecipanti.

Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi a:

P.O. di Rho: Carla Forloni Laboratorio Analisi Tel: 02 994303284

P.O. di Passirana: Paola Cazzola Direzione Sanitaria Tel: 02 994304424



COMUNICAZIONE AI SOCI

TESSERAMENTO AL CRAL 2004

SONO APERTE LE ISCRIZIONI AL CRAL PER IL 2004 CON LE SEGUENTI MODALITA':

PRESENTARSI CON LA VECCHIA TESSERA, PER RITIRARE QUELLA NUOVA.

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

LE ISCRIZIONI SI POTRANNO FARE AL RITIRO DEL PACCO NATALIZIO E IN SEGUITO FINO AL 13 FEBBRAIO 2004.

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

*Happy
Holidays*



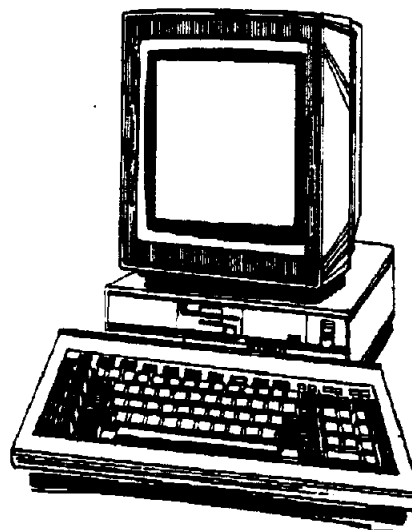
VENDO PC PORTATILE

Pentium MMX 233 MHz, 32 MB Ram, modem-fax
PCMCIA 56000 V90 Trust,

CD-Rom, floppy, HDD 2168 MB, mouse, borsa.

Per informazioni contattare: Angelo Pastori presso E-
moteca P.O. Rho.

Il prezzo di partenza è fissato per € 150,00. Il pc sarà
venduto al miglior offerente, la scadenza è fissata per il
15/01/2004.



CONVENZIONI ANNO 2003

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 2482

ISTITUTO OTTICO sas di ROVEDA & c

VIA MADONNA, 110 (Gall. Europa), 20017 RHO (MI)

TEL. 02 9306425 FAX 02 93184485

e-mail: istitutootticoroveda@inwind.it

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO, ENTITA' SCONTO

LENTI E MONTATURE VISTA 25%

OCCHIALI DA SOLE 20%

OCCHIALI DA SOLE-VISTA 25%

LENTI A CONTATTO (lenti gaspermeabili, morbide tradizionali 25%)

LENTI A CONTATTO "USA E GETTA" (lenti giornaliere, sett., quind., mensili) 10%

LIQUIDI PER LENTI A CONTATTO 25%

ACCESSORI OTTICA (custodie, catenine, clip-on, etc) 20%

NOTE: sono esclusi dagli sconti gli articoli in promozione, le riparazioni e le prestazioni professionali.

FILOGRANA ANTONIO SRL-EMPORIO FILOGRANA

S.S. SEMPIONE-NERVIANO TEL. 0331 587166

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

ABBIGLIAMENTO CALZATURE UOMO-DONNA-BAMBINO 15%

NPL CONSULTING-MOBILI D'INTERNI

VIA PIO XI N. 73 SARONNO (VA)

TEL. 02 96248120

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

MOBILI D'INTERNI

LISTINO UFFICIALE 30/40%

AZIENDE FUORI CONSORZIO O DI FIRMA 20-25%

NOTE: LO SCONTO DEL 30-40% VIENE APPLICATO SUI LISTINI UFFICIALI DELLE 576 AZIENDE CONSORZiate.

SUNLINE SRL-CENTRO ESTETICO-SOLARIUM

VIA MILANO 44 GALLERIA NERVIANO (NERVIANO) TEL. 0331/415248

SCONTO DEL 10% SU TUTTI I TRATTAMENTI ESTETICI-SOLARIUM

ALCUNI ESEMPI: CERETTA COMPLETA 21.00 EURO

PULIZIA VISO: 23.90 EURO

PEDICURE CURATIVA: EURO 21.00

PEDICURE ESTETICO: EURO 13.00

MASSAGGIO INTERO: 32.00 EURO

PRESSOTERAPIA O GINNASTICA PASSIVA: 25.80 EURO

AI PREZZI ESPOSTI VIENE APPLICATO LO SCONTO DEL 10%.

CONVENZIONI ANNO 2003

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 2482

OPTIGEN FABBRICA OCCHIALI

VIA ZAROLI,63 LEGNANO.

ROSSIN OPTIK (NEGOZIO)

VIA MILANO,44 GALLERIA NERVIANO TEL.0331 584524

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO,

MONTATURE SOLE VISTA PRODUZIONE OPTIGEN 50%

LENTI OFTALMICHE(TUTTI I TIPI) 30%

OCCHIALI GRANDI FIRME 35%

LENTI E LENTI A CONTATTO 35%

CISALPINA TOURS SPA W.O.L. AGENZIA DI VIAGGI

VIA DE AMICIS,24 RHO(MI) TEL.02 93162229

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

SU CATALOGHI DEI MIGLIORI TOUR OPERATOR 7%

PAVE ARL C/O BARBARAN VIGNE E VINI

VIA LOCATELLI,6 RHO(MI) TEL.02 93180484 FAX 0293183431

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

VINO (IN DAMIGIANA E BOTTIGLIA)

SCONTO APPLICATO IN LOCO CON LISTINO UFFICIALE VINI CONSULTABILE ANCHE SU SITO INTERNET DEL CRAL.

KEEP 3 SRL DI PAOLO COLOMBI DETTAGLIO ABBIGLIAMENTO

VIA DON SIOLL,2/E MAZZO DI RHO TEL.02 93903957

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

ABBIGLIAMENTO CLASSICO,CASUAL,SPORTIVO,UOMO E DONNA 30%

NOTE:IL SUDETTO SCONTO NON E' CUMULABILE CON GLI SCONTI GIA' PRATICATI DURANTE SALDI E VENDITE PROMOZIONALI.

M.G.M SPORT S.R.L

CENTRO SPORTIVO "MOLINELLO"

VIA TRECATE,RHO(MI)

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

PISCINA COPERTA (CORSI E ABBONAMENTI) 10%

PISCINA SCOPERTA (ABBONAMENTI) 10%

PALESTRA DI FITNESS(ABB. TRIMESTRALI E SEMESTRALI) 10%

CAMPI DA CALCETTO-CAMPI DA TENNIS 10%

CONVENZIONI ANNO 2003

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 2482

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 CON LA PASSWORD 0rho00bb CHIEDI LA TUA POLIZZA ON LINE . PER ULTERIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI A CARRANNANTE ANTONIO INTERNO 2489 OFFICINA DI PASSIRANA.

GROS MARKET LOMBARDINI S.P.A ALIMENTARI

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

AUTOFFICINA SEMPIONE S.N.C.

VIA CARDINAL FERRARI N 80 RHO (MI) TEL 029309233/029315039

TIPO ARTICOLI SOGGETTI A SCONTO

PASTIGLIE E FRIZIONI 15%

OLIO, FILTRI 20%

MATERIALI DI LARGO CONSUMO 15%

PNEUMATICI FINO AL 40%

DIANA DE SILVA COSMETIQUES S.P.A.

VIA CASTELLI FIORENZA 33

ACCESSO AL MERCATINO AZIENDALE

PER INFORMAZIONI SUGLI ORARI D'APERTURA E TESSERA

PER L'ACCESSO AL MERCATINO RIVOLGERSI A :

GERACI ANGELO INT. 2482 DISPENSA PASSIRANA

CARRANNANTE ANTONIO INT.2489 OFFICINA PASSIRANA

PARINI ENRICA - VERONELLI TARCISIO INT.2275 FARMACIA RHO

PALADINI TONY INT.2295 OFFICINA DI RHO

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

BLUVACANZE AGENZIA VIAGGI

C/O CINEMA MULTISALA-CENTRO COMMERCIALE MOVE IN

VIA TURATI 72 CERRO MAGGIORE TEL.0331/514730-FAX0331/518083

CATALOGHI TOUR OPERETOR E LAST MINUTE 10%

SCONTO SUL COSTO DELLA BLUCARD 50%

AZZERAMENTO SPESE DI DOSSIER PER PRATICHE CHE SUPERANO I 2000,00 EURO DI VALORE.

CONVENZIONI ANNO 2003

A cura di Angelo Geraci - Dispensa sede di Passirana tel. 2482

DREAMLINE-CENTRO DIMAGRIMENTO-ESTETICA-BENESSERE

PIAZZA ROMA 6/D PERO TEL 02/354873

SCONTO 30% SU TUTTI I TRATTAMENTI .SONO ESCLUSI DALLO SCONTO GLI ACQUISTI DEI PRODOTTI.

AUTO E AUTO s.p.a. CONCESSIONARIA PEUGEOT

VIA BRANDOLINI 62 20010 POGLIANO MILANESE. TEL. 02/93550032 r.a.
93255972 FAX 02/93550455

PRE ACQUISTO AUTOVETTURA SCONTO COME PROSPETTO:

| | |
|--|-----|
| PEUGEOT 106 | 16% |
| PEUGEOT 206 BERLINA-PEUGEOT 206 SW | 9% |
| PEUGEOT 307 BERLINA-PEUGEOT 307 STATION-PEUGEOT 307 SW | 9% |
| PEUGEOT 206 CC | 7% |
| PEUGEOT 406 BERLINA-PEUGEOT 406 STATION | 13% |
| PEUGEOT 607 | 10% |
| RANCH VETTURA | 10% |

POSSIBILITA' DI USUFRUIRE DI UN FINANZIAMENTO FINO A 60 MESI
SU RICAMBI ED ACCESSORI VARI SCONTO DEL 15%.

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI AL NUMERO TELEFONICO 328/9130262
SIG. IGOR TOMLJANOVICH RESPONSABILE CLIENTI.

VIA BIRINGHELLO 78 20017 RHO MILANO

TEL 029306635-029314127 FAX 0293502711

VIA C. MENOTTI 91 20025 LEGNANO MILANO

TEL. 0331544111-0331342596 FAX 0331441890

