



Notizie di rilievo

• Giorgio TABACCO



Ottima settimana di Giorgio Tabacco in Turchia. Nel torneo under 18 di grado 4, il biondo velino perde in tre set un combattutissimo quarto di finale 7-6 4-6 6-4 contro lo spagnolo Alcala Gurri. Finale raggiunta, ma persa in due set nel tabellone di doppio, insieme col francese Sadaoui contro la coppia inglese Gill-Maxted.

• Fedrico GARGANO



Si ferma in semifinale l'ottimo cammino di Federico Gargano ai campionati siciliani under 11 di Caltanissetta. E' stato eliminato dal siracusano Conigliaro per 7-6 6-4.

Ottiene, però, una bella affermazione superando in due set il catanese Licari (6-0 6-1) ottenendo un terzo posto che gli garantisce di disputare i campionati italiani di categoria.

• Teresa CAMBRIA



Si ferma in finale l'ottimo cammino di Teresa Cambria ai Campionati Siciliani under 13 che si sono giocati allo Sporting di Palermo (ha ceduto a Chiara Davi con il punteggio di 6-3 6-3). Teresa accederà di diritto ai Campionati italiani di categoria.



“ROAD TO FORO IBI 2019”

Un sogno chiamato Foro Italico....

Dal 24 febbraio al 3 marzo 2019, in tutte le nove province della nostra regione, si svolgeranno gli assoluti di quarta categoria maschili e femminili di singolo e doppio.

Si giocherà nei circoli di:

- **AGRIGENTO:** TC Città dei Templi;
- **CALTANISSETTA:** TC Caltanissetta;
- **CATANIA:** Tennis School Montekatira;
- **E N N A:** TC Calascibetta;
- **MESSINA:** Circolo del Tennis e Vela;
- **PALERMO:** TC3;
- **RAGUSA:** CT Ragusa;
- **SIRACUSA:** TC Quadro;
- **TRAPANI:** CT Rocco Ricevuto

Circolo Tennis e Vela Messina



Sommario

Next Gen Over 50 e Lady	2
Regate delle Isole	3
Pillole di ... Bridge	3
L'angolo del dottore	4
I maestri del CTV	4



Tennis



Vela



Bridge

I TORNEI NEXT



Over 50

Il torneo si avvia verso la conclusione, anche se lentamente in questa ultima parte.

Le prime due posizioni di classifica sono, al momento, appannaggio del duo **SPARICIO** Michele e **VILLARI** Paolo.

Dalle retrovie però, recuperando gli incontri da giocare, avanzano **DE GREGORIO** Attilio, **D'AMATO** Francesco e **COGODE** Riccardo i quali hanno a disposizione abbastanza punti per ambire alla vittoria finale.

Ancora fermi per infortunio **ARENA** Giovanni e **VINCI** Carmelo.



Lady

Anche nel torneo femminile si stanno ben delineando le posizioni di classifica.

Qui la conclusione è più distante rispetto al torneo maschile, in virtù del maggior numero delle partecipanti, ma la vittoria finale sembra ormai ristretta e destinata a poche lady.

Sicuramente la maggiore candidata è la **SPADARO** Ornella, ma anche chi la insegue ha ampi margini e punti a disposizione per affermarsi, il riferimento è per **GRILLO** Simona, **MESSINA** Valentina, **BERNARDO** Barbara, **DE LUCA** Danila e la **FERRAU'** Ada (vuoi anche per il numero degli incontri che ancora queste ultime hanno da disputare).

VENERDI' 01 MARZO 2019



CARNEVALE IN MASCHERA AL CIRCOLO
- Buffet dalle ore 20:00 e Open Bar con la musica live del gruppo "TRIOGENICO" -

(€. 25,00 - Prenotazioni in segreteria)





Regata di Ragusa - Febbraio 2019 -

Una manifestazione baciata dal sole. Con una cornice straordinaria, quella del porto turistico di Ragusa, e un vento dell'intensità di dieci nodi che ha consentito ai 74 partecipanti di esprimersi al meglio e concluder le tre prove previste.

Meglio di così non poteva andare per la seconda prova del Trofeo del comitato, svoltasi appunto a Marina di Ragusa nei giorni 9/10 febbraio e riservata alla classe "Optimist".

I regatanti ai nastri di partenza erano di età compresa fra gli otto e i quattordici anni, suddivisi tra **Juniores** e **Cadetti**.

Proprio in quest'ultima categoria (quella dei più piccoli) un'altra grande prova di Domenico **SCUDERI**, classificatosi ottimo secondo nella classifica generale.

Bene anche Francesco **BIRIACO**, quinto e con qualche rammarico. Bella la prova, tra gli Juniores, di Emilio **SAITTA**, che in questa difficile categoria si è ben distinto ottenendo più che meritato ottimo ottavo posto assoluto.

I nostri regatanti sono stati accompagnati dagli istruttori **KAPTOUROVITCH** (D.T.) e **GERMANA'**.



La premiazione



Il piccolo **SCUDERI** con
Il tecnico **GERMANA'**

PILLOLE DI ... BRIDGE (a cura di Matteo MUCARI)



Le origini del Bridge risalgono alla fine del XIX secolo con il "Whist-Bridge" che Lord Brougham, di ritorno da una lunga permanenza al Cairo, nel 1894, lo fa conoscere ai Soci del "Portland Club" di Londra.

La denominazione "Bridge" c'è chi la attribuisce alla derivazione turca del russo Biritich, che suonando come Britch, poteva essere facilmente inteso e tradotto con Bridge; c'è, invece, chi lo fa risalire al fatto che gli addetti dell'Ambasciata Inglese per andare a giocare al caffè "Le Khédivé" dovevano ogni giorno attraversare il "Galata Bridge" che a Costantinopoli univa le due città di Galata e di Pera.

Il bridge è il gioco più diffuso al mondo e conta oltre 1.500.000.000 di appassionati, favorisce l'aggregazione e la socializzazione perché può essere praticato da chiunque, a qualunque età e in qualsiasi luogo, e risulta formativo per i giovani, abituantoli all'osservanza e al rispetto delle regole, all'analisi, alla deduzione, alla logica è inoltre molto utile agli anziani per i quali diviene una insostituibile palestra di esercitazione mentale.

L'incontro di Bridge si svolge nel modo seguente, in ogni tavolo si siedono due coppie che si sfidano con un mazzo di carte francesi senza jolly (per un totale di 52 carte) che vengono distribuite equamente tra i quattro giocatori al tavolo (per un totale di 13 carte a testa). Nella prima fase, detta licita (o dichiarazione), il giocatore stipula una sorta di "contratto" in cui si impegna a realizzare nel corso della mano un determinato numero di prese, in base alle carte che ha a disposizione e che presume possa avere il suo compagno. Nella seconda fase c'è il gioco vero e proprio, quella in cui prendendo le carte dell'avversario ogni giocatore ha il compito di rispettare il suo contratto. Vince la coppia che realizza più punti alla fine di un certo numero di mani.

Il Bridge è giocato da quattro giocatori che formano due coppie contrapposte che si sfidano con un mazzo di carte francesi senza jolly (per un totale di 52 carte) che vengono distribuite equamente tra i quattro giocatori al tavolo (per un totale di 13 carte a testa). I giocatori che giocano insieme e formano una coppia si siedono uno di fronte all'altro. Le due coppie prendono il nome dei punti cardinali: Nord/Sud giocano contro Est/Ovest. L'ordine gerarchico delle carte, dalla più alta alla più bassa, è il seguente: asso, re, donna, fante, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2. La presa consiste nell'insieme delle quattro carte giocate a turno dai giocatori, per cui in ogni mano ci sono 13 prese possibili. Il gioco è composto di due fasi, la dichiarazione e il gioco della carta vero e proprio. La dichiarazione (licita) termina con un contratto, vale a dire con l'impegno da parte di una delle due coppie di conseguire un determinato numero di prese (sottintendendo la base minimale di 6 prese), presupponendo che un determinato seme sia assunto come briscola (atout) oppure che si giochi senza briscola (sans atout - sintetizzabile SA - o, in inglese, no trumps, scritto NT), in base al valore convenzionale dato alle singole carte. Lo scopo del gioco è mantenere il contratto stipulato o addirittura riuscire a fare più prese al fine di ottenere più punti.

Le regole del gioco sono simili a quelli di altri giochi "a prese" (come per esempio il tressette) con la particolarità che il giocatore che si è aggiudicato il contratto muove anche le carte del compagno (detto morto) che sono distese sul tavolo e visibili a tutti.



Studio Dentistico Andronico dott. Giuseppe
Via T. Cannizzaro, 168, 98122 Messina ME [090 679464](tel:090679464)



L'ANGOLO DEL DOTTORE

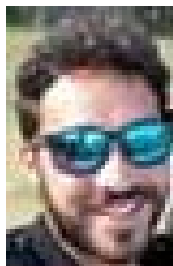


IL COLESTEROLO: UN PO' DI CHIAREZZA (PARTE SECONDA)

Nella prima parte di questa breve nota sul colesterolo è stato chiarito che non è soltanto il tasso colesterolemico totale che ci informa sull'esposizione al rischio di incorrere in un accidente cardiovascolare, ma piuttosto il calcolo dell'indice di rischio (rapporto colesterolo totale/HDL) che deve essere < 5. Ma quali sono le condizioni che fanno aumentare questo indice e quali criteri adottare per farlo scendere? Escludendo alcune cause genetiche, che inevitabilmente richiedono il trattamento farmacologico, il primo obiettivo deve essere: incrementare la frazione HDL (il cosiddetto "colesterolo buono"). Per fare ciò è inutile pensare di praticare severe e infruttuose diete ipocaloriche prive di grassi che danno come risultato soltanto squilibri metabolici. Il colesterolo viene prodotto dal nostro organismo (principalmente dal fegato) e quello assorbito dagli alimenti incide solo parzialmente (circa il 15%) nell'instaurare una dannosa ipercolesterolemia. Il segreto è quindi quello di conoscere e limitare (ove possibile) le cause che riducono l'HDL come obesità, sedentarietà, stress, fumo di sigarette, diabete, eccesso di trigliceridi, terapie ormonali, farmaci antipertensivi (betabloccanti), eccesso di alcol, insufficienza renale, malattie epatiche e biliari, menopausa. La concentrazione del colesterolo HDL nel sangue dovrebbe essere superiore a 40 mg/dl. Un valore elevato ha potere stabilizzante sulle placche aterosclerotiche e ne previene la rottura; ha inoltre un effetto antinfiammatorio e antiossidante fungendo quindi come spazzino delle arterie. Ma, oltre a contrastare i fattori che riducono il "colesterolo buono" cosa si deve fare per farlo aumentare? Farmaci? Integratori? Tisane bruciagrassi? Digioni? Drastiche abolizioni di alimenti "colpevoli"? Spezie miracolose? Training autogeno? Sicuramente no, niente di tutto questo, almeno in primo impiego! Basta molto di meno e a minor costo con risultati confermati dalla scienza. La risposta è una sola: esercizio fisico! E' unanimemente riconosciuto dalla comunità scientifica che l'incremento dell'HDL sia direttamente correlato all'esercizio fisico di tipo aerobico controllato e regolare (es: 30 m al giorno per 4/5 volte a settimana). Un indice di rischio basso, associato a uno stile di vita sano e privo di stress, ci tiene lontani dalle patologie del nostro tempo. Ma il miglior sistema per averne certezza non è solo credere...bisogna provare!

Dr. Riccardo COGODE

... I MAESTRI DEL CTV ...



Pierpaolo VIDIRI (cl. 1984)

Giovanissimo Maestro nazionale, responsabile del settore under 12 del Circolo Tennis e Vela di Messina.

Nato e cresciuto tennisticamente a Diamante (CS), **Pierpaolo VIDIRI** si è laureato più volte campione regionale nelle categorie under.

E' stato, infatti, tra i migliori in Italia nelle categorie under 14 (raggiungendo l'importante traguardo di vice campione d'Italia, nella categoria di doppio) e under 16.

Già atleta componente la rosa della prima squadra del CTV, prima in B e poi in A/2, entra nello staff del CTV nel 2004.

Si è occupato e tuttora collabora i maestri in organico al CTV prevalentemente nella formazione del vivaio, ovvero dei ragazzini under 12 del settore giovanile (ha partecipato nella crescita dei giovanissimi fratelli Fausto e Giorgio TABACCO).