

# Il Giornalino

Trimestrale del Cral, azienda USSL 33 - Rho -

Giugno 1997 - Numero 14



Cinque Terre

*Foto: T. Veronelli*

# Il Giornalino

Numero 14

Giugno 1997

## Sommario

### ERRATA CORRIGE

*Ci scusiamo con i nostri lettori e i compositori di alcuni articoli per gli errori di stampa compiuti nel numero di Marzo del nostro notiziario.*

*Il titolo completo dell'articolo a pagina n° 1 è il seguente:*

*Leggere per ..... non sentirsi soli. di L. Dondoni*

*L'articolo pubblicato alle pagine n°2 e 3 è stato scritto dal Dott.*

*F. Albert il quale invitava tutti coloro che sono interessati alle discese fuori pista a contattarlo per organizzare alcune uscite.*

### In questo numero:

- 2 Bilancio
- 6 Canoa
- 8 Se il cuore è maestro di vita
- 9 Il cavaliere errante

### LE RUBRICHE

- 12 INTERNET - Costruire una propria Home Page
- 15 MUSICA - Comunismo dei suoni
- 17 COMPAGNI DI VIAGGIO
- 18 BONSAI - Zelkova
- 19 CUCINA - Paese che vai, piatto che trovi

### ATTIVITA' DEI GRUPPI

- 21 PESCA - Pesca all'anguilla
- 22 PESCA - Classifica
- 23 CALCIO - Sveglia, giovani
- 24 CICLISMO - La voce dei cicloturisti
- 25 BOWLING - Ciao bowleristi/e
- 26 SPETTACOLI - Iside, madre e maga venuta dall'Egitto
- 27 CLICK '96 - Come dipinge il sole
- 28 MONTAGNA - E' nata, è nata!
- 29 MONTAGNA - Lago delle Fate
- 30 LA PAGINA DEL BRIDGE

- 31 PROPOSTE
- 33 MERCATINO
- 34 PASSATEMPO



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

### LA REDAZIONE

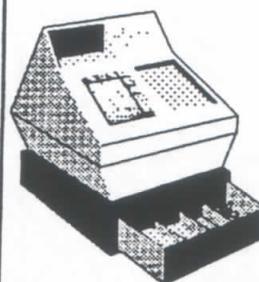
**DIRETTORE:** ANGELO PASTORI

### COMPOSIZIONE E STAMPA:

ADRIANO BERTOLA - NUNZIA CATANIA - LAURA DONDONI -  
ANSELMO MARTINI - PIERANGELO PELLEGRINI - LUCIANO ROSSETTI -  
MARINELLA SCARAZZINI - STEFANO TOFFANO

◆ **Bilancio Cral USSL 33****Conto consuntivo 1996****Entrate :**

Cod.	settore	sezione	somma
	<b>AVANZO DI CASSA 1995</b>		<b>36.094.090</b>
<b>1</b>	<b>GENERALE :</b>		
1A	"	interessi attivi cc	1.584.453
1B	"	quote associative 1996	18.836.000
1C	"	contributi derivanti da convenzione con varie società	2.836.748
1D	"	contributi espositori per utilizzo sede	12.013.500
1E	"	contributi derivanti dai distributori automatici	38.966.288
	<b>TOT. SEZIONE GENERALE</b>		<b>74.236.989</b>
<b>2</b>	<b>SPORTIVO :</b>		
2A	"	calcio	1.250.000
2B	"	pesca	2.091.000
2C	"	ciclismo	0
2D	"	Tennis	1.154.500
2E	"	Pallavolo	886.000
2F	"	Bowling	1.650.000
	<b>TOT. SETTORE SPORTIVO</b>		<b>7.031.500</b>
<b>3</b>	<b>RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO</b>		
3A	"	Turismo: quote di partecipazione alle varie gite	27.371.100
3B	"	Quote di partecipazione ai vari spettacoli	14.537.000
3C	"	ricreativo	1.230.000
	<b>TOTALE RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO</b>		<b>43.138.100</b>
<b>4</b>	<b>INFORMAZIONE E CULTURA</b>		
4A	"	Informazione: introiti pubblicitari	595.000
4B	"	Cultura: quote di partecipazione ai vari corsi	2.535.000
	<b>TOT. SETTORE INFORMAZ. E CULTURA</b>		<b>3.130.000</b>
	<b>TOTALE ENTRATE</b>		<b>163.625.679</b>



## ◆ BILANCIO Conto consuntivo 1996

## USCITE :

Cod.	settore	sezione	somma
1	<b>GENERALE</b>		
1A	"	spese bancarie su cc	239.741
1B	"	versamento IVA-IRPEF	4.585.251
1C	"	spese generali(acquisto pc/stamp.- armadio - assicuraz.- rimborso spese ussl) organizzative e funzionamento Organi Direttivi del CRAL	9.417.727
1D	"	Interventi sociali	2.714.000
	<b>TOT. SETTORE GENERALE</b>		<b>16.956.719</b>
2	<b>SPORTIVO</b>		
2A	"	calcio	8.057.610
2B	"	pesca	5.444.000
2C	"	ciclismo	4.494.000
2D	"	tennis	3.615.000
2E	"	pallavolo	1.624.000
2F	"	Bowling	3.721.000
	<b>TOT. SETTORE SPORTIVO</b>		<b>26.955.610</b>
3	<b>RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO</b>		
3A	"	Turismo	33.536.100
3B	"	Amici della montagna	1.578.000
3C	"	Teatro	13.589.450
3D	"	Ricreativo	39.429.872
	<b>TOT. SETTORE RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO</b>		<b>88.133.422</b>
4	<b>INFORMAZIONE E CULTURA</b>		
4A	"	informazione: giornalino	1.425.620
4B	"	Cultura (corsi vari)	4.240.000
	<b>TOT. SETTORE INFORMAZIONE E CULTURA</b>		<b>5.665.620</b>
	<b>TOTALE USCITE</b>		<b>137.711.371</b>
	<b>TOTALE ENTRATE</b>		<b>163.625.679</b>
	<b>TOTALE USCITE</b>		<b>-137.711.371</b>
	<b>AVANZO 1996</b>		<b>25.914.308</b>

IL SEGRETARIO  
Antonio Panzitta

IL PRESIDENTE  
Angelo Pastori



## ◆ BILANCIO Preventivo 1997

## Entrate :

Cod.	settore	sezione	somma
	<b>AVANZO DI CASSA 1996</b>		<b>25.914.308.</b>
<b>1</b>	<b>GENERALE :</b>		
1A	"	interessi attivi cc	1.600.000.
1B	"	quote associative 1997	18.000.000.
1C	"	contributi derivanti da convenzione con varie società	3.000.000.
1D	"	contributi espositori per utilizzo sede	10.000.000.
1E	"	contributi derivanti dai distributori automatici	40.000.000.
	<b>TOT. SETTORE GENERALE</b>		<b>72.600.000</b>
<b>2</b>	<b>SPORTIVO :</b>		
2A	"	calcio	1.300.000.
2B	"	pesca	2.000.000.
2C	"	ciclismo	0
2D	"	Tennis	1.000.000.
2E	"	Pallavolo	600.000.
2F	"	Bowling	1.500.000.
	<b>TOT. SETTORE SPORTIVO</b>		<b>6.400.000</b>
<b>3</b>	<b>RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO</b>		
3A	"	Turismo: quote di partecipazione alle varie gite	25.000.000.
3B	"	Quote di partecipazione ai vari spettacoli	15.000.000.
3C	"	ricreativo	1.500.000.
3D	"	Amici della montagna	0
	<b>TOT. SETTORE RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO</b>		<b>49.500.000.</b>
<b>4</b>	<b>INFORMAZIONE E CULTURA :</b>		
4A	"	informazione: introiti pubblicitari	500.000.
4B	"	Cultura: quote di partecipazione ai vari corsi	3.000.000.
	<b>TOT. SETTORE INFORMAZIONE E CULTURA</b>		<b>3.500.000</b>
	<b>TOTALE ENTRATE</b>		<b>149.914.308.=</b>



◆ **BILANCIO** Preventivo 1997

## USCITE :

Cod.	settore	sezione	somma
<b>1</b>	<b>GENERALE :</b>		
1A	"	spese bancarie su cc	250.000.
1B	"	versamento IVA-IRPEF	5.000.000.
1C	"	spese generali, organizzative e funzionamento Organi Direttivi del CRAL	5.000.000.
1D	"	Interventi sociali	7.000.000.
	<b>TOT. SETTORE GENERALE</b>		<b>17.250.000.</b>
<b>2</b>	<b>SPORTIVO :</b>		
2A	"	calcio	7.000.000.
2B	"	pesca	6.000.000.
2C	"	ciclismo	7.000.000.
2D	"	tennis	4.000.000.
2E	"	pallavolo	2.500.000.
2F	"	Bowling	4.000.000.
	<b>TOT. SETTORE SPORTIVO</b>		<b>30.500.000.</b>
<b>3</b>	<b>RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO :</b>		
3A	"	Turismo	30.000.000.
3B	"	Teatro	14.000.000.
3C	"	Ricreativo	44.000.000.
3D	"	Amici della montagna	3.000.000.
	<b>TOT. SETTORE RICREATIVO - TURISMO E SPETTACOLO</b>		<b>91.000.000.</b>
<b>4</b>	<b>INFORMAZIONE E CULTURA :</b>		
4A	"	Informazione: giornalino	2.000.000.
4B	"	Cultura (corsi vari)	6.000.000.
	<b>TOT. INFORMAZIONE E CULTURA</b>		<b>8.000.000.</b>
<b>5</b>	<b>FONDO DI RISERVA</b>		<b>3.164.308.</b>
	<b>TOTALE USCITE</b>		<b>149.914.308.</b>
	<b>TOTALE ENTRATE</b>	<b>149.914.308.==</b>	
	<b>TOTALE USCITE</b>	<b>149.914.308.==</b>	



IL SEGRETARIO

Antonio Panzitta

IL PRESIDENTE

Angelo Pastori

◆ **Canoa !**

Sergio Marchesani - Uff. d'Igiene

**Q**uando penso alla canoa mi vengono in mente laghi di montagna circondati da montagne boschive, da canneti immersi in brume e foschie su cui gravano silenzi palpabili e ancora silenzi.

Mi sono accostato a questo sport per il senso di libertà e di spazi inesplorati che suscitava la mia fantasia.

Non vi dico quindi la prima volta che ho messo piede in questa imbarcazione: <<mi sono rovesciato>>!

E quando dopo aver finalmente svuotato d'acqua la barca mi sono spinto nello specchio d'acqua, non c'era verso di farla andare dritta. Dopo qualche pagaiata se ne andava a destra o a sinistra. Il mio moto era un'ottima imitazione di una biscia che striscia!

Insomma la prima volta è stata una grande delusione. Per tirarmi su il morale gli amici conosciuti al Canoa Club Milano (sede sportiva a Castelletto Ticino) mi dissero che non dovevo preoccuparmi, che era più che normale, che tutta la colpa stava nella forza delle braccia sproporzionata nel maschio, meno nella donna che se la cavava un po' meglio, che solo dopo aver pagaiato una ventina di Km. me la sarei cavata certamente meglio e così via dicendo.

In effetti devo riconoscere che andò proprio così. Dopo qualche uscita la canoa non andava a destra o sinistra, ma solo a destra o solo a sinistra! A parte gli scherzi i preziosi consigli degli amici mi aiutarono ad impostare un corretto movimento delle braccia e del busto e anche, non ci crederete, delle gambe.

Dal laghetto del Club aprii i miei orizzonti ed iniziai a "navigare" sul naviglio e, per evitare problemi di trasporto, percorrevo qualche Km. contro corrente per poi ridiscendere in 5 minuti quello che avevo percorso in 45.

Il desiderio di acque mosse e la compagnia di amici che frequentavano con me il Centro Sportivo mi portò presto alla conoscenza del fiume "azzurro" e cioè del Ticino, così denominato dal colore intenso delle sue acque nelle giornate di cielo sereno. Un fiume che influenzato dalle piene cambia spesso la sua conformazione e che in molti punti la corrente diminuisce a tal punto da formare insenature e zone lacustri.

Superfluo sottolineare l'emozione della corrente e le onde schiumose a seguito di alcuni sbarramenti artificiali. I primi spruzzi in faccia passando fra le onde della corrente. E' stato un crescendo, acquisendo parallelamente la tecnica necessaria ad affrontare percorsi più impegnativi.

Eppoi che dire della tua prima canoa. Erano i tempi che si andava affermando il polietilene e le forme delle imbarcazioni divenivano più agili, sicure e più resistenti.

Di quest'ultimo aspetto ce n'era proprio bisogno! Sapete com'è: le prime volte sul torrente non sempre si riesce ad evitare i massi.

E a proposito di torrenti non posso fare a meno di parlare del Sesia. Posso ben dire a nome di molti canoisti che è un fiume fantastico: ce n'è per tutti i

*Quando penso alla canoa mi vengono in mente laghi di montagna circondati da montagne boschive, da canneti immersi da brume e foschie su cui gravano silenzi palpabili e ancora silenzi.*



◆ **Canoa !**

gusti. Dal tratto basso dopo Varallo per i canoisti tranquilli, da Balmuccia a Varallo per chi ne sa di più, da Piode a Scopello per i più esperti, per divenire "estremo" andando più in sù dove il Sesia diventa un torrente di montagna. Ovviamente il tutto in funzione della portata idrica. Infatti 50 cm in più o meno di acqua fanno una bella differenza al punto che ogni rapida cambia a seconda della portata.

In funzione di ciò ci trovavamo a fare "sicurezza" (mentre il canoista affronta la rapida alcuni compagni con funi e galleggianti rimangono a riva pronti per ogni evenienza) a quelle rapide che ritenevamo più impegnative e cioè a tutte!

Spiace ammetterlo pubblicamente ma il IV grado ( il criterio di valutazione delle difficoltà va dal I al VI grado come per la montagna) era il massimo delle nostre possibilità, pertanto in presenza di una rapida troppo pericolosa, con canoa in spalla si procedeva a piedi superando il tratto difficile.

Il pericolo del movimento dell'acqua, in alcune rapide, è quello di intrappolare il canoista in un moto simile a quello di un cestello di lavatrice durante la "centrifuga". A parte gli scherzi, non ci siamo mai sentiti molto preparati ad affrontare situazioni critiche, pertanto, con molta umiltà, preferivamo evitare situazioni pericolose.

Lo sport della canoa necessita un allenamento ed una preparazione assidua in presenza possibilmente di qualche istruttore, pena la discesa di fiumi e torrenti con il cuore in gola ed il rischio di farsi male.

Non vi parlerò quindi delle discese del "Bio Bio" o del fiume "latte" dell'Himalaya. Quelle rapide sono per i Marziani. A vedere quelle acque tumultuose rimango affascinato dalla tecnica e dall'eleganza dei discesisti, ma per quanto mi riguarda.....

Quando penso alla canoa mi vengono in mente laghi di montagna circondati da montagne boschive, da canneti immersi da brume e foschie su cui gravano silenzi palpabili e ancora silenzi.



## ◆ Se il cuore è maestro di vita

Laura Dondoni - Squadra di supporto

**T**ra due persone che si amano c'è sempre una tensione che tiene accesi il desiderio e l'interesse. L'importante è che non diventi conflitto.

### IN AMORE E IN GUERRA....

Un vecchio proverbio dice che "in amore e in guerra tutto è lecito". Come dire che l'amore è molto simile alla guerra, per strategie, controllo del territorio, impegno di mezzi, potere, vittorie, sconfitte.

Ma è proprio vero? In parte sì. La complessità dell'amore mostra, quasi come una caratteristica naturale, un sottile assetto di guerra costante.

I due innamorati non possono che ritrovarsi, spesso, a dover difendere posizioni psicologiche e fisiche, a fare resistenza per non perdersi completamente nell'altro. Si può quindi dire che è necessario, proprio perchè si ama e si è amati, imparare a non farsi annullare, fagocitare dall'altra persona.

Il motivo è facile da capire: solo "staccando" un po' si può continuare a essere stabili emotivamente e consapevoli dei propri interessi nella relazione, continuare a dare (e ricevere) con un buon equilibrio, che è il segreto di ogni rapporto.

Ecco che allora un po' di guerra, intesa come sottile tensione che mantiene accesi l'interesse e il desiderio, ma senza conflitto, diventa positiva in un rapporto d'amore.

Tutta questa premessa (alquanto necessaria) per dire che l'amore vero è "SCELTA", facoltà di determinazione individuale basata su un presupposto fondamentale e insostituibile: quello cioè di volersi bene, di superare mancanze affettive, imparando, prima di tutto, a stare bene con se stessi, dicendosi che se qualcuno non ci ama o se n'è andato non è perchè noi siamo sbagliati, ma perchè così è la vita, non permettendo mai di far entrare in noi quel mostro che si chiama "senso di colpa", che ci fa sentire inadeguati o inappagati.

"Volersi bene" è stare, prima di tutto, bene con se stessi e poi scegliere di stare con qualcun'altro e quel qualcun'altro che sceglieremo non dovrà **mai** subire il nostro "bisogno" ma vivrà con noi una scelta libera, consapevole e felice.

*Volersi bene  
è stare,  
prima di  
tutto, bene  
con se stessi  
e poi  
scegliere di  
stare con  
qualcun'altro*

## ◆ Il cavaliere errante

Giuliana Corradini - Pronto Soccorso

**D**a bambino i cavalli non mi piacevano poi così tanto. Troppo grandi, pericolosi per gli zoccoli ferrati, un po' nervosi; poi per un bambino è impossibile salirci sopra da soli, giocarci insieme, tirargli la coda, abbracciarli come si fa con il cane o il gatto. La televisione trasmetteva le telecronache di Sergio Giubilo, grande appassionato di cavalli, ma vedere le corse di trotto o di galoppo non mi entusiasmava. Un po' meglio con i concorsi: infatti ricordo i nomi dei fratelli D'Inzeo e di Mancinelli, per anni il simbolo dell'equitazione italiana. Era un altro, però, lo sport che catturava la mia attenzione, cioè l'atletica leggera, correre, correre in mezzo ai campi, tra gli alberi, lungo i corsi d'acqua (avete mai provato a correre sull'argine del Po?).

Poi, un giorno, in vacanza all'isola d'Elba, alcuni amici mi convincono ad andare, una domenica pomeriggio, in un centro che organizza passeggiate a cavallo. Come sempre in questi casi, l'incoscienza e la voglia di provare qualcosa di nuovo sono più forti di qualunque altra considerazione e faccio la mia prima passeggiata a cavallo. Non ero mai salito su un cavallo, mi spingono e mi mettono in sella. Che vertigini..., si muove da solo... come si fa a "guidare"? come si fa a fermarlo? Si parte, per un po' di tempo al passo, tranquilli, il mio "destriero" segue i consimili che lo precedono e non si lascia distanziare di più di qualche centimetro. Se guardo in basso vedo solo la coda del cavallo davanti e mi chiedo: cosa ci sarà di bello? Il tempo passa e la paura che inevitabilmente mi è vicina da quando sono salito su questo mezzo di trasporto pian piano se ne va (almeno in parte....) e comincio a guardarmi intorno. Che incredibili sensazioni, vedere tutto dall'alto, fare tanta strada quasi senza faticare, sfiorare i rami degli alberi e tra questi vedere il mare, laggiù, lontano; scendere per sentieri ripidi, forse più adatti ai muli, affidandosi sempre più al cavallo, per nulla infastidito dal mio peso ma molto più dai tafani intorno. In un tratto pianeggiante, sempre incollato al cavallo davanti, qualcosa succede.....si va al galoppo! Ma dove sono le staffe? a cosa mi aggrappo? come faccio a schivare tutti quei rami? Beata incoscienza! Per fortuna il cavallo si ferma da solo e, incolume, torno con gli altri al punto di partenza. Quel giorno scopro due o tre cose che non mi abbandonano più: il rapporto con l'animale, la splendida sensazione di gioia e di contatto con la natura nel passeggiare a cavallo, l'ebbrezza eccitante del galoppo.

Quella volta l'esperienza rimase isolata, ma le emozioni provate non sono mai passate. E quando, anche se a distanza di tempo, mi è ricapitata l'occasione di salire in sella, non me la sono lasciata sfuggire e ci ho riprovato, ho incominciato a frequentare un maneggio. Lì si monta all'inglese, c'è il campo con gli ostacoli, in cui i praticanti imparano a saltare, c'è il rettangolo, nel quale i cavalieri e le amazzone imparano la misteriosa arte del dressage, e c'è tutto il resto: la pulizia del cavallo, l'insellaggio, la doccia dopo il lavoro (al cavallo, si intende) etc, etc. Mi rendo conto che sono molte le cose che mi affascinano: i

*Che  
vertigini.....,  
si muove da  
solo..... come  
si fa a  
"guidare"?  
Come si fa a  
fermarlo?*



◆ **Il cavaliere errante**

movimenti dei cavalli, l'abilità che alcuni cavalieri mostrano nei salti, l'esuberanza di alcuni soggetti, il rapporto che si crea tra cavallo e cavaliere e comprendo che dietro tutto ciò c'è grande passione, grande dedizione e grande lavoro di addestramento per formare il "binomio", cioè l'insieme cavallo-cavaliere.

Penso proprio che mi piacerebbe essere al livello di queste persone, saper galoppare a redini lunghe o senza staffe, saper saltare e fare tante altre strane cose e dopo alcune lezioni ho la sensazione che sto finalmente incominciando a capire qualcosa di più di questo quadrupede.

Sotto l'occhio vigile dell'istruttore, piano piano incomincio ad imparare a stare in sella, poi ad andare al trotto e quindi a galoppare e intanto si sviluppa la muscolatura delle gambe, della schiena e dell'addome per poter governare il cavallo con il minimo sforzo e la massima resa. Contemporaneamente, imparo ad accudire il cavallo, come pulirlo, come mettergli i finimenti, cosa dargli da mangiare: già, perchè il cavallo, come tutti gli animali, ha bisogno di cure, di gratificazioni (gli zuccherini), di affetto.

Finalmente, arriva il momento dei primi salti: le prime crocette, solo qualche centimetro dal suolo, ma già basta per farti sentire in volo. E poi, con l'estate, le prime passeggiate, ormai non più come un "turista per caso" seduto sulla schiena di un quattrozampe con gli zoccoli, ma come parte integrante del binomio uomo-cavallo, in grado di comandare il cavallo ma anche di capirlo e di rispettarlo. Volete sapere la cosa che in effetti più mi colpisce? il poter fare tutte queste cose a due passi dalla grande città, l'andare a passeggiare e galoppare non in isole a noi lontane, ma nel vicinissimo Parco delle Groane e scoprire che la Natura esiste anche a due passi da casa! La mai dimenticata passione per l'atletica leggera mi torna alla mente e il correre, correre... continuo a farlo....trasportato dal fido equino!

Ripensando all'esperienza dell'isola d'Elba, mi rendo conto che avevo realmente osato un po' troppo. Ma bastano poche ore di lezione e di pratica per poter affrontare con maggior sicurezza e tranquillità una passeggiata a cavallo. Ticino? Val Trebbia? Val di Non? Camargue? Bretagna? Irlanda? Santo Domingo? Quale esperienza volete che, da profano, vi racconti? Il mondo è veramente piccolo. Scoprirlo a cavallo è assolutamente affascinante.

*E poi le prime passeggiate, ormai come parte integrante del binomio uomo-cavallo, in grado di comandare il cavallo ma anche di capirlo e di rispettarlo.*



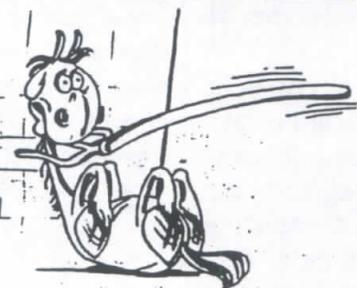
◆ Nitriti e risate



**ROMPERE LE NOCCIOLE:** è un vizio del cavallo che si manifesta quando batte il labbro superiore contro quello inferiore producendo così un rumore caratteristico.



**ABBANDONARE:** significa lasciare le redini in modo che la mano non sia più in contatto con la bocca del cavallo al fine di concedergli la massima libertà di azione nello svolgimento di un esercizio o per farlo rilassare.



**MONTARE SULL'INFORCATURA:** si dice che un cavaliere monta sull'inforcatura quando non rimane seduto sulla sella, bensì è leggermente sollevato dalla stessa e scarica il peso del corpo prevalentemente sulle staffe.



**DISTESO ANTERIORMENTE:** si intende un cavallo che presenta un difetto di appiombi agli arti anteriori. Gli arti cioè sono spostati in avanti quindi gli arti posteriori devono sopportare un peso maggiore.



**CAVALLO INCAPPUCCIATO:** un cavallo si dice incappucciato quando presenta la testa eccessivamente avvicinata al petto. Ciò quando la testa supera la verticale in direzione del petto.



**MORSO:** si tratta di un tipo di imboccatura composta da un cannone rigido, senza cioè lo snodo centrale, un barbozzale e due guardie. Il morso agisce principalmente sulle barre con una pressione verso il basso.

◆ **INTERNET**

a cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

**Costruire una propria Home Page**

**N**ella quinta parte degli articoli dedicati ad Internet ho accennato alla possibilità di costruire una propria Home Page.

E' questo il primo passo per entrare a far parte attiva del World Wide Web.

Attualmente ci sono almeno due sistemi per ottenere uno spazio dove poter riversare quanto si ha da comunicare, uno gratuito e uno a pagamento.

In entrambi i casi la home page sarà definita da un indirizzo preceduto da "http://" e sarà accessibile a tutti i milioni di utenti Internet.

Alcuni siti concedono spazi gratuiti, con l'avvertenza di non mettere in linea materiale contrario alle normative penali o contrario all'etichetta di Internet; come contropartita viene chiesto l'inserimento del "logo" dell'organizzazione ospitante e una certa costanza nell'aggiornamento della pagina. In questi casi si deve qualche volta aspettare che si liberi un indirizzo.

Un esempio di organizzazione americana: <http://www.geocities.com>

Un esempio italiano: <http://www.pegacity.it>



L'altro metodo, a pagamento, è generalmente messo a disposizione dal proprio Provider: il costo è basso, attorno alle 100.000 lire una tantum per uno spazio variabile tra i 500 Kb e 1 MB. Per spazi maggiori ci sono veri e propri abbonamenti mensili, con costo proporzionale ai Mb richiesti e al traffico elettronico.

Con entrambi i metodi è possibile inserire un contatore nella propria pagina, che si aggiorna automaticamente, allo scopo di verificare quanti accessi ci sono stati (in pratica quante persone vedono la pagina).

Di regola si lascia un link al proprio indirizzo E-mail: il lettore interessato può mandare facilmente un commento o un giudizio tramite la posta elettronica.

Uno dei fatti straordinari che succederanno è che, anche se non si muove nessun passo in tal senso, in breve tempo i principali motori di ricerca (Yahoo, Altavista, Webcrawler, Hotbot, Lycos ecc.) scopriranno durante le loro quotidiane ricerche, oppure saranno informati dal provider, che esiste una vostra pagina nel Web.

Da quel momento basterà che qualcuno chieda di voi (digitando il cognome, il nome, l'indirizzo E-mail o altro) su uno di questi motori di ricerca mondiali, ed apparirà listato indirizzo e collegamento alla vostra pagina (questa possibilità è a disposizione di qualunque dei milioni di individui collegati alla rete).

Qualcosa di più sistematico si ottiene inviando i dati della propria home page agli appositi siti, creati per diffondere e reclamizzare i siti esistenti, magari indicando gli argomenti trattati, gli interessi professionali, gli argomenti



◆ **INTERNET**

preferiti e le keyword.

**E' sufficiente 1 Mb per costruire una buona Home Page?**

In 1 Mb c'è posto per parecchie pagine scritte, per una infinità di link, per rimandi, per composizioni grafiche e per illustrazioni (a patto di usare compressioni dei file con estensione ".jpg" e ".gif", i due formati più usati per le immagini).

Si possono anche inserire suoni e animazioni.

Per i filmati, in Italia, è meglio per ora soprassedere (lentezza di download).

Partiamo dal presupposto che una persona sappia cosa dire, abbia bene in mente uno schema di quanto vuole mettere a disposizione della rete, sia abbastanza abituato ad usare un programma di scrittura elettronica, un database e un foglio di calcolo, sappia navigare in Internet, ma non conosca i mezzi pratici per attuare una home page: il punto fondamentale è che il linguaggio HTML permette di uniformare la comunicazione tra i programmi e vari tipi di computer, condensando ogni convenzione (tag) in un file particolare ".htm" o ".html": dunque non i formati con cui siamo abituati a lavorare (".txt", ".wps", ".doc", ".xls", ".wks", ".wdb" e così via).

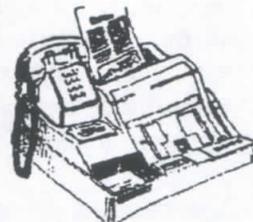
Fino a non molti mesi fa era necessario imparare almeno le convenzioni di base (molto simili a formule matematiche o algebriche) e i principi del linguaggio HTML, sottoponendosi a notevole perdita di tempo per la memorizzazione e il controllo dei risultati di quanto costruito.

Attualmente sono di grande aiuto programmi che convertono "automaticamente" i nostri file, ponendo i tag nei punti adatti e permettendoci di vedere sullo schermo esattamente quello che noi vogliamo mettere in linea: colori, grafici, grafica, link, rimandi, figure e quanto si vuole.

Uno dei programmi più usati è INTERNET ASSISTANT per WORD: si lavora come se si fosse in un normale documento WORD, salvando però il file con estensione ".htm" o ".html" (si può verificare la quantità e qualità del lavoro automatico del programma andando a vedere il file come viene memorizzato e non come verrà visto: un incredibile mole di lavoro risparmiata).

Nell'ultima versione del programma di navigazione NETSCAPE GOLD (versione 3) è stata inserita la possibilità di editare documenti in formato ".htm" e ".html" con il grande vantaggio di riunire in un'unica applicazione la lettura e la scrittura del mondo del WWW. In pratica, fuori linea, si compongono la pagina principale e le sottopagine, con tanto di illustrazioni e link, e si può vedere il risultato come apparirà agli utenti che la consulteranno in linea.

Per inviare, all'organizzazione che vi ospita o al Provider, i files che compongono il vostro sito ci si serve di un normale programma di FTP (File



## ◆ INTERNET

Transfer Protocol), quale WS\_FTP per Windows, che vi mette nella condizione di usare il vostro computer e quello remoto con modalità simili a quelle del File Manager.

**Quali sono gli elementi fondamentali di una Home Page?**

- La **pagina principale**: con un titolo, breve e rapida da caricare (è buona regola, con le velocità attuali, non superare i 50-60 Kb totali), una specie di presentazione-indice in cui sia chiaro cosa si vuole dire e in cui siano presenti dei link alle sottopagine; per la presentazione grafica l'unico limite è la fantasia; Netscape Gold permette di manipolare facilmente testo, colori e tabelle, e inserire immagini e riferimenti;
- varie **sottopagine**: in ognuna sarà svolto un argomento (ogni sottopagina può avere ulteriori sottopagine e contenere immagini);
- un **link** (di solito grafico) presente in tutte le sottopagine che, indipendentemente dai percorsi di consultazione scelti, porti subito alla pagina principale o all'inizio dei percorsi stessi;
- un **link** alla propria **mailbox**;
- un **contatore di accessi**;
- file di **immagini** in formato ".gif" oppure ".jpg", che appariranno nei punti da noi prescelti sia nella pagina principale che nelle sottopagine;
- **link** a pagine di **altri autori** od organizzazioni.



Ricordo che un **link**, caratteristico del mondo Internet, è una parola, una frase o una immagine che contiene l'indirizzo di un sito o un punto preciso di un documento, a cui si viene rimandati automaticamente dopo averci "cliccato" con il tasto sinistro del mouse.

La **formazione di un link** è semplice: si seleziona la parola, la frase o l'immagine a cui vogliamo associare un indirizzo e si digita (o si "incolla") l'indirizzo: il programma di editing assocerà le due azioni in modo tale che, in seguito, non rimarrà che cliccare col mouse sulla parola, la frase o l'immagine prescelta per dare il via alla ricerca dell'indirizzo stesso (a collegamento con Internet avvenuto).

L'esperienza personale si basa su un duplice progetto:

- una home page (con ormai più di un anno di vita e oltre 2.100 accessi) che ha indirizzo <http://www.mclink.it/personal/MC9572>; pagina aggiornata almeno ogni mese;
- la costruzione, come responsabile, di un Ospedale Virtuale che ha indirizzo <http://www.pegacity.it/ospedale>; sito aggiornato almeno una volta al mese, iniziato con la collaborazione di colleghi dell'ospedale di Rho e di Ospedali di altre parti d'Italia (Milano, Roma, Bari, Torino). Questo sito è attualmente in espansione e aperto a nuovi collaboratori.

◆ **MUSICA** a cura di Enrico Tavanì - Anatomia Patologica**Comunismo dei suoni**

**U**n doveroso omaggio al settore cultura e spettacolo del nostro CRAL. Grazie all'infaticabile opera della nostra sig.ra Marino, a quelli che tra noi sono appassionati di musica, negli ultimi anni, sono state fornite ripetute occasioni di accedere a spettacoli di rilievo nei principali teatri di Milano e di altre città vicine. Tutto ciò acquista un particolare valore se si considera la difficile realtà milanese che, in barba alla tanto invocata e talora ostentata "dimensione europea" è, almeno in questo campo (ma, temo, non solo in questo!), in pieno Pleistocene: informazione scarsa e scadente, difficile reperibilità dei biglietti - mi riferisco in particolare ai cosiddetti (termine orribile) "eventi"-ridotto numero delle repliche e successiva irreversibile scomparsa dalle scene (di qui, penso, il termine "evento", inteso come qualcosa di meraviglioso e nel contempo inaccessibile e fuggevole, una specie di cometa ...). Capita anche che, grazie a queste fortunate circostanze, ci si trovi nella condizione di poter assistere a delle rappresentazioni che non sarebbero state probabilmente oggetto di spontaneo interesse, ma che...."data l'occasione"...si finisce con l'andare a vedere, o sentire. E' stato il caso, rivelatosi poi fortunatissimo, del "WOZZECK" di Alban Berg, recentemente rappresentato alla Scala sotto la direzione di Giuseppe Sinopoli. Pur conoscendone il grande valore nell'evoluzione della musica della prima metà del secolo, non credo che avrei mai fatto carte false per assistervi, invece.....data l'occasione...Il Wozzeck rappresenta infatti il massimo esempio di quello che è stato definito "atonalismo espressivo" e non è affatto semplice avvicinarvisi, soprattutto nella mia triste condizione di "ascoltatore forse dotato di buon orecchio, ma privo di conoscenze tecniche". Un piccolo passo indietro per accennare brevemente ai caratteri precipui della musica atonale. Grande padre ne fu Arnold Schoenberg (1874-1951). Intorno al 1909-10, dopo il "preavviso" rappresentato dalla Sinfonia da camera op.9 "per quindici strumenti solisti", Schoenberg rinuncia del tutto all'armonia tradizionale, teorizzando ed attuando l'assoluta parità dei dodici suoni (7+5 semitoni- allora si parlò addirittura di "comunismo dei suoni", ma adesso è meglio evitare riferimenti di questo tipo....). Ne seguì una fase storica caratterizzata dalla liberazione totale della dissonanza, senza la definizione di alcun principio o vincolo compositivo in grado di sostituire quelli ormai persi della tradizione armonica. Come ci dice Mila nella sua storia della musica, è il momento della sovversione radicale corrispondente allo stato d'animo della drastica liquidazione di un passato distrutto, imperante soprattutto nei paesi sconfitti dell'Europa centrale. Capolavoro di questo periodo atonale è il Pierrot lunaire, per voce recitante e vari strumenti. Nei brevi poemetti che compongono l'opera, l'autore mise a punto una forma di recitazione ritmica solo parzialmente intonata che poi coltivò in altre opere, accanto e parallelamente al canto vero e proprio. E' questa stessa forma che ritroviamo nell'opera di quello che viene considerato il più geniale degli allievi

*Schoenberg,  
rinuncia del  
tutto  
all'armonia  
tradizionale,  
teorizzando  
ed attuando  
l'assoluta  
parità dei  
dodici suoni.*



## ◆ MUSICA

di Schoenberg, quell'Alban Berg cui dobbiamo il Wozzeck. Berg, pur nella rigorosa applicazione del metodo dodecafonico, riesce a dimostrare la possibilità di creare con esso delle opere ricche di grande potenza lirica ed emotiva. Nel maggio del 1914, Berg rimase profondamente colpito da una rappresentazione del Woyzeck (questo è il titolo originale dell'opera), dramma incompleto della povertà, della tragica oppressione del male, dell'allucinazione dolorosa, scritto da Georg Buchner (1813-1837). E' la storia di un attendente del capitano dell'esercito che in seguito ai continui maltrattamenti dei superiori ed ai continui tradimenti della sua compagna, diventa pazzo ed uccide l'amante dalla quale ha avuto un figlio per poi togliersi a sua volta la vita. Berg lavorò al libretto per poterlo utilizzare riducendo l'essenziale della narrazione in 15 scene. La prima rappresentazione avvenne nel dicembre del 1925 all'Opera di Stato di Berlino. L'opera fu poi a lungo messa al bando dai nazisti che la definirono esempio di arte decadente. L'ascolto e la visione di questa rappresentazione sono, e lo sono state per me, una vera esperienza umana di grande intensità. La musica di Berg, con le lunghe parti completamente atonali disseminate qua e là di melodie riconoscibili (echi di Mahler), si fonde perfettamente con il testo e con l'azione realizzando un'insieme di forte impatto emotivo. A poco a poco lo spettatore percepisce che la sintesi berghiana di parola e musica, con il caratteristico "canto parlato", è un perfetto involucro per protagonisti vittime della mania depressiva se non della follia schizofrenica, di situazioni sempre estreme, morbose, con un senso di tragedia e morte perennemente incombente, senza speranza alcuna. E' probabile che il pubblico che ascolta ne esca senza poter tenere a mente la musica, ma certamente ricorderà quelle note come l'atmosfera, l'ambiente, in cui il dramma ed i suoi protagonisti hanno avuto vita. Non posso quindi concludere in altro modo se non ringraziando di nuovo per l'opportunità avuta, che sono convinto non sarà ultima.



## ◆ COMPAGNI DI VIAGGIO



a cura di Giovanni Pistone - Pronto Soccorso

## Castelli di Rabbia di Alessandro Baricco

In un angolo d'Europa dell'ottocento, in una cittadina immaginaria ma verosimile, un pullulare di storie: i sogni del sig. Rail e le labbra della signora Rail; la favola dei primi treni; un uomo che sente l'infinito; un bambino che si porta addosso il suo destino; la magia del Crystal Palace; la singolare vita dell'architetto Hector Horeau. E poi l'uomo che assiste la vendita dei suoi beni, quello che uccide per stanchezza; quello che morì per meraviglia e altri ancora. Una partitura stilistica fatta di virtuosismo ed intelligenza, sensualità struggente, dolente litania. Quella di Baricco è una scrittura di straordinaria bellezza che nasce da una energica intuizione del mondo. Castelli di Rabbia è il primo romanzo di Baricco.

## Una cena molto originale di Fernando Pessosa

Quel gusto dell'enigma, della trovata dell'indovinello che percorre tutta l'opera, come la vita di Fernando Pessosa si ritrova nei due racconti presentati in questo volumetto. Il primo, una cena molto originale, scritto in inglese nel 1907 con l'eteronimo di Alexander Search, appartiene alla produzione giovanile dello scrittore portoghese: in bilico tra genere fantastico e il "giallo", ha per protagonista l'ambiguo Heer Proist, presidente di una dubbia ed equivoca società di gastronomia. Il secondo, il furto della villa delle vigne, si orienta più decisamente verso la novella della poliziaria, in cui il mistero iniziale si stempra man mano che si avvicina alla soluzione dell'enigma. Ancora una volta, con la costituzione un po' perfida di uno spettacolo rappresentato da attori senza la commedia da interpretare. Pessosa ricostruisce la solenne e ridicola sciarada della vita, insensata ed insieme piena di sensi.

*La maggior parte delle mie paure, circa i mali fisici, riguarda i medici e le loro cure, non la malattia.*  
(Ignoto)



◆ **BONSAI**

a cura di Giovanni Pistone - Pronto Soccorso

**Zelkova - scheda tecnica**

Famiglia delle Ulmacee. Originaria di Creta ( zelkova di creta ), del Caucaso (zelkova crenata ) della Cina ( zelkova sinica ) e del Giappone ( zelcova acuminata ).

**Propagazione** : per seme, seminare nel corso dell'estate, appena dopo la raccolta.

**Per talea** : in giugno, togliere un po' di corteccia dalla talea, immergerla in ormoni radicanti, eliminare l'apice e piantarla in un miscuglio di sabbia e torba.

**Cure colturali**

**Luce**: esposizione generalmente in pieno sole, ma in estate è meglio collocarla a mezz' ombra.

**Temperatura**. Ha bisogno di condizioni di caldo. Difendere dal gelo gli alberi piantati in contenitori bassi.

**Ventilazione**: sopporta molto bene il vento. Ha bisogno che l'aria circoli attorno alla chioma.

**Contenitore**: la maggior parte dei bonsai di questa specie, sono allevati a forma di scopa, in vasi molto bassi, smaltati esternamente nei toni dell'azzurro, del verde pallido o del beige., oppure in vasi non smaltati color terra.

**Mondatura**: ripulire con cura la chioma all'interno, per favorire la penetrazione dell'aria e della luce. Togliere le foglie e i brindilli morti dalla pianta.

**Accrescimento**: rapido, soprattutto in buone condizioni di substrato e luminosità.

**Rinvaso**: ogni 2 o 3 anni, a inizio primavera. Potare metà delle radici e rinvasare in un contenitore più grande del precedente.

**Substrato**: la zelkova predilige substrati forti con argilla leggera o argillo-silicei, freschi.

**Potatura dei germogli** : potare da primavera fino all'autunno, lasciando 2 o 3 foglie per ramo. Eliminare i nuovi germogli. Potatura dei rametti, tagliare i nuovi rami dopo ogni ramificazione, lasciando una o due paia di foglie, per ottenere una buona ramificazione.

**Taglio delle foglie**: in giugno si può defogliare la zelkova ben affrancata e in buona salute.

**Taglio di formazione**: in inverno, potare le branche principali che modificano la forma dell'albero, pareggiando i rami.

**Annaffiatura**: abbondante in estate, lasciando asciugare la terra tra due interventi. Ridurre il quantitativo d'acqua in primavera e in autunno, bagnare poco in inverno.

**Nebulizzazione**: bagnare per aspersione la chioma in estate per ripulirla da agenti inquinanti e allontanare parassiti e malattie.

**Concimazione**: In primavera e in autunno somministrare concime organico a lenta cessione . Aspettare 6 settimane dopo un rinvaso . Nessun apporto di concime in luglio e agosto ne a un albero esile.



## ◆ CUCINA

a cura di Marco Bassi - Pediatria

**Paese che vai, piatto che trovi**

**S** spesso mi capita di imbattermi, durante i miei viaggi enoculturalgastronomici, in piatti che la memoria ha dimenticato o che sono troppo esotici per rientrare nella quotidianità del nostro cucinare. Lo spirito di questa rubrica è però quello di proporre piatti insoliti, e prometto questa volta non di difficile esecuzione, per riscoprire il gusto di creare e successivamente assaporare. Ho così rispolverato alcuni " appunti di viaggio " e vi propongo alcune zuppe a base di pesce. La prima è tipicamente ligure, la seconda viene dal lontano Messico, mentre la terza a base di pesce d'acqua dolce proviene dalla più vicina Finlandia.

Si va ad incominciare, anoressico fatti in là e lasciarmi lavorare.

**CIUPIN:** Dopo averli mondati, tritate finemente cipolla, carota, sedano e aglio, quindi mettete tutto a soffriggere in una casseruola con 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Quando la cipolla sarà diventata trasparente bagnate con 1 bicchiere di vino bianco secco. Nel frattempo avrete pelato, privato dei semi e tagliato a dadini 4 bei pomodori ben maturi che, quando il vino sarà evaporato aggiungerete al soffritto. Mescolate per qualche istante, versate 1,5 litri di fumetto di pesce ( vedi più avanti come ottenerlo ) e fate cuocere a fuoco moderato per 15 minuti.

Lavato, pulito, ed eventualmente tagliato a pezzi se necessario aggiungere al brodo 1,5 Kg di pesce di taglio medio piccolo per zuppa, iniziando da quello con carne più consistente e soda. Salate, pepate e continuate la cottura per altri 15 - 20 minuti. Togliete dal fuoco e passate al setaccio tutta la zuppa, pressando bene con un cucchiaio di legno in modo da ottenere il passato di pesce, " ciupin " appunto, che raccoglierete in una pentola di coccio. Rimettete la zuppa al fuoco, aggiustate di sale e di pepe, spolverate con abbondante prezzemolo tritato e, se il tutto dovesse risultare troppo consistente aggiungete altro fumetto ben caldo.

Solo dopo che la zuppa avrà ripreso il bollore spegnete e servite in piatti fondi su cui avrete adagiato fette di pane passate in padella con poco olio.

**CALDO MICHI :** Pulite, lavate e tagliate a pezzi 2 Kg di nasello o branzino. In una casseruola fate rosolare in qualche cucchiainata di olio il trito finissimo di 2 cipolle medie e 4 spicchi di aglio, aromatizzando con 2 foglie di alloro. Dopo qualche minuto unite 5 pomodori maturi pelati, mondati dai semi e tritati, proseguite la cottura finché il sugo non avrà preso consistenza. Aggiungete allora il pesce e condite con sale, origano e 4 peperoncini rossi privati dei semi. Lasciate insaporire, quindi coprite il pesce con 0,5 litri di fumetto di pesce ( ne aggiungerete eventualmente dell'altro durante la cottura se sarà necessario ), abbassate il fuoco al minimo e portate la zuppa a bollore.

Prima di spegnere controllate il sale e unite dei mazzetti di prezzemolo che



## ◆ CUCINA

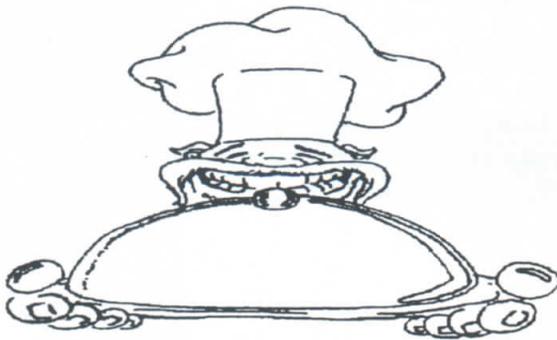
toglierete prima di portare in tavola. Servirete spolverizzando i piatti con del coriandolo fresco.

**LOHIKETTO:** Iniziate con il far ammorbidire in 25 g di burro 250 g di cipollotti tritati finemente, poi aggiungete 1,5 litri di fumetto di pesce e 600 g di patate tagliate a cubetti. Quando le patate saranno cotte, unite 500 g di salmone pulito, lavato e tagliato a dadini; dopo qualche minuto versate 8 dl di panna fresca mescolando bene. Portate a cottura dopo aver salato e pepato. Pochi istanti prima di togliere dal fuoco aggiungete 50 g di burro e dell'aneto spezzettato.

In ognuna delle precedenti ricette è presente tra gli ingredienti il **fumetto di pesce** che si ottiene in modo molto semplice e può servire non solo per le zuppe, ma anche per i risotti o per minestrine delicate addensandolo con 60 g di tapioca ogni litro e guarnendolo con vongoline, piccoli crostacei o filettini di salmone affumicato. Per ottenere un buon fumetto è necessario mettere in una pentola 500 g di scarto di pesce ( teste, ritagli di filettatura, ecc.), 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, un mazzetto guarnito con alloro, salvia e timo, 1 fettina di limone sale e pepe in grani; coprite il tutto con 2 litri di acqua fredda e portate ad ebollizione su fiamma moderata. Schiumate regolarmente e lasciate sobbollire per 40 minuti circa. A fine cottura filtrate il brodo ottenuto.

Alla prossima.....

Buon appetito



## ◆ PESCA

**Pesca all'anguilla**

di Armando Rambaldi - Pronto Soccorso

**P**er secoli l' uomo ha ritenuto che la terra fosse piatta, che rospi e civette fossero animali malvagi, che i gatti neri portassero sfortuna. Non c'è quindi da meravigliarsi che una creatura strana come l' anguilla abbia acceso fantasie malsane e dato luogo a teorie strampalate.

Ancora sprovvisti di mezzi idonei, certi studiosi del medioevo descrissero le anguille come i prodotti dei crini di cavallo, oppure un incrocio fra una serpe e una lampreda.

Alla base del mistero e della conseguente curiosità stava il fatto che non erano mai stati rinvenuti avannotti oppure uova.

Solo nel ventesimo secolo il mistero fu chiarito, infatti la riproduzione delle anguille avviene in mare. Ad ogni autunno maschi e femmine sessualmente maturi discendono al mare.

Dalle coste europee e dell'Africa nord occidentale esse compiono uno sbalorditivo viaggio, portandosi tutte nella profondità del mar dei Sargassi, tra le isole Bermuda e le Antille.

La deposizione e la fecondazione delle uova avviene in primavera, un anno e mezzo dopo la lunga ed estenuante migrazione dalle acque interne. Esaurita l'operazione i riproduttori muoiono.

Dalle uova nascono piccole larve trasparenti le quali, spinte dalla corrente del golfo, si lasciano trasportare verso le coste afro-europee. Il viaggio dura dai due anni e mezzo ai tre anni.

Sulle coste italiane le anguille arrivano a primavera disperdendosi nei posti più impensati : fiumi, laghi, stagni, acquitrini. A undici anni per il maschio e a 15 per la femmina inizia il viaggio senza ritorno verso il mar dei Sargassi.

Come pescare l'anguilla :

La pesca all'anguilla è molto semplice basta: avere una canna robusta, un mulinello adatto per la pesca a fondo con in bobina un filo dello 035 - 040, un amo del 2 - 3, un piombo da circa 30 gr con la lenza terminale dello 025. Come esca di solito si usano grossi vermi di terra. La pesca all'anguilla è una pesca di attesa quindi bisogna armarsi di santa pazienza ed aspettare. La pesca a fondo è una pesca monotona perchè è una pesca d'attesa ma qualche volta riserva anche delle sorprese; oltre a qualche anguilla può succedere di pescare anche qualche bella sorpresa come è successo ad un capo sala con la barba dell'ospedale di Rho che, per dovere di cronaca non si può scrivere il nome ma solo le iniziali E.M., pescando sul lago di Como ha avuto la soddisfazione di allamare un cestello per lavatrice in acciaio inox 18/10. CHE FORTUNA !



## ◆ PESCA

**Classifica gara di pesca del 12/4/97.**

NOME	N° CATTURE	TOT PESO	TOT PUNTI	CLASSIFICA
BAGGI	28	6.720	34.720	1° 1° ASSOLUTO
RAMBALDI	22	4.790	26.790	2° 1° DI SETTORE
BODINA	21	5.050	26.050	3°
AMATO	21	5.050	26.050	4° 1° DI SETTORE
DELFI	21	4.810	25.810	5°
AGRINI	18	4.790	22.800	6°
ZUCCA	18	4.740	22.740	7°
GUARALDO	17	4.300	21.300	8°
MARTINI A.	17	4.110	21.110	9°
TREVAINI	17	3.950	20.950	10°
MERLONI	15	3.950	18.920	11°
SISTI	15	3.860	18.860	12°
FANAN	14	4.030	18.030	13°
ARRIGO M.	14	3.400	17.400	14°
BONELLO	13	3.350	16.350	15°
NASUELLI	13	3.130	16.130	16°
LAINO	12	2.450	14.450	17°
COMITO	11	2.860	13.860	18°
BOSONI A.	11	2.260	13.260	19°
CAMPAGNA	10	2.470	12.470	20°
BOSONI G.	9	2.485	11.485	21°
DE MAIO	9	2.090	11.090	22°
DE MAIO M.	8	1.910	9.910	23°
CARRINO	7	2.060	9.060	24°
MONTORFANO	6	1.620	7.620	25°
ROSSATO	6	1.620	7.620	26°
BORRONI	5	1.205	6.205	27°

**ATTENZIONE: COMUNICATO IMPORTANTE!**

CHI E' INTERESSATO ALLA PESCA SPORTIVA IN CAVA PUO' RICHIEDERE LE TESSERE A PREZZO AGEVOLATO, (£ 90.000 X 30 ORE) PER PESCARE PRESSO IL LAGHETTO DI SEGURO.

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:

BAGGI (MAGAZZENO INT 2338)

ZUCCA, NASUELLI, RAMBALDI, (P.S. INT 2268).

◆ **CALCIO**

a cura di Angelo Cetta - Ambulatorio Odontoiatria

**Sveglia giovani**

**S**alve assidui lettori del giornalino: eccoci finalmente alla nostra rubrica che si interessa di ippica.

Sorpresi? Perché! E' questo ormai lo sport che noi ex giocatori di calcio Rhodense abbiamo deciso di abbracciare.

Oddio c'è qualcuno come Bruno che spinge per il Golf (inteso come uncinetto), ma meglio l'ippica dove almeno chi si muove è il cavallo.

Sono pessimista? Solo realista.

E' stato sufficiente azzoppare Pacilli e i nostri sogni di gloria sono andati a farsi benedire. Partite giocate in nove unità, comprese le nostre volenterose tre o quattro riserve, questo sta a significare che non interessa più a nessuno della nostra squadra di calcio.

Una squadra da rifondare sicuramente, ma su chi?

Su quei benedetti giovani che non si vedono?

Non ci sono nuove leve, non c'è voglia, passione e allora?

Sempre i vecchi a tirar la carretta.

Sveglia ragazzi !!!!!

Fatevi vedere, vi aspettiamo !!!!

Nell'attesa vorrei ringraziare Paolo, Luca, Gildo, Massimo, Sandro e anche lui "Adone" scopador Bruno; i miei compagni di tanti anni che si sono sacrificati in virtù della passione del calcio e per la squadra.

Ringrazio Carlo Paleari per l'entusiasmo con cui ci ha sempre sorretto "flemmaticamente" in panchina e non solo lì, visto che quest'anno è rientrato in campo come giocatore (con due ambulanze a bordo campo pronte ..)

Fatemi ringraziare i benedetti residui giovani: Damiano, Mario, Gigi, Tonj, Simone, Salvatore e Gabbiadini (detto birretta), Rocco con i suoi fratelli; quanto avete sopportato noi vecchi !!!

Speriamo di avervi anche insegnato qualcosa.

Infine ringrazio Argia e De Maio dirigenti accompagnatori con una concezione personale del calcio.

In ultimo voi cari lettori; non so se ci saranno ancora articoli il prossimo anno, se non ci dovessimo sentire più .... un caro saluto.



## ◆ CICLISMO

**La voce dei cicloturisti** di Antonio Ceriani - Cucina

**C**ari lettori ci ritroviamo come di consueto con l'attivissimo gruppo dei cicloturisti che, approfittando della bellissima primavera, ha macinato parecchi chilometri e accumulato molte avventure positive e negative.

I fatti negativi si basano sul fatto che, nonostante l'attenzione usata da noi cicloturisti nei riguardi del codice stradale, due automobilisti, infischiosene delle precedenza, del codice stradale e dei nostri cicloturisti, hanno urtato e scaraventato al suolo, in giorni e luoghi diversi, due componenti del nostro gruppo: nell'ordine Morelli e Volpi. Il primo in maniera lieve, il secondo in modo più grave, ha riportato la frattura dello sterno e della clavicola sinistra, oltre alle numerose escoriazioni senza contare la distruzione dell'amato mezzo: LA BICICLETTA.

Lasciando scorrere queste note stonate di inizio stagione, il nostro programma di questa veloce e calda primavera, si è svolto in modo entusiasmante. Abbiamo potuto completare la divisa acquistando, con l'aiuto del direttivo Cral e di alcuni sponsor (Cicli Luciano Bianchi, Rhopane e Selmo Gomme), un giubbotto. Inoltre il campo dei partecipanti si è allargato, aggiungendo nuovi amanti delle due ruote al gruppo.

In questi primi mesi di attività abbiamo partecipato a varie manifestazioni cicloturistiche: tra tutte "Prima Prova Trofeo Lombardia" (organizzato dal Cral Grace Passirana) e "Gran Fondo Internazionale Felice Gimondi" tenutasi a Bergamo il 11/5/97.

L'appuntamento di Bergamo-Felice Gimondi è stato il più entusiasmante ed impegnativo. Si poteva scegliere tra varie lunghezze di percorso, da 90 a 165 Km, con la scalata a varie vette (su tutte il monte Selvino m 1000 s.l.m.).

La rappresentanza del nostro Cral, forte delle sue quindici presenze, ha ottenuto, da parte degli organizzatori, un trofeo tanto ambito da tutte le società partecipanti, come riconoscimento per essere uno dei gruppi con maggior presenza.

Concludendo questo nostro spazio, è d'obbligo ringraziare il direttivo per averci sostenuto finanziariamente, permettendoci di effettuare la visita sportiva e completare il già citato abbigliamento, consentendoci di affrontare i nostri appuntamenti in piena forma e facendo bella figura.

Un saluto.



◆ **BOWLING**

a cura di Giacomo Castronuovo - Trasporti

**Ciao bowleristi/e**

**I**l 3/4/97 si è svolta la 2° gara del 3° torneo di Bowling e anche stavolta la sig. Fava Lucia non è riuscita, sempre per pochi birilli, a vincere superata dalla solita Bergantin Rosj. La sig. Adami Catia, 1° nella precedente gara, in questa occasione non è riuscita a superare il 6° posto.

Al 3° posto si è classificata la sig. Bonello Pietra, un nuovo acquisto e una grossa sorpresa; tutte le altre sono avvisate.

Per il settore maschile finalmente il sig. Paleari G.Luca è riuscito, dopo aver passato il mal di schiena al sig. Mascia Salvatore e l'innesto di una schiena bionica, ad arrivare al 1° posto. Il sig. Radrizzani Damiano si è accontentato della piazza d'onore lasciandosi alle spalle il solito Rossoni.

**N.B. AAA cercasi urgentemente nuovi bowleristi/e per contrastare sempre i soliti.**

Ci vediamo il 5 giugno !!!!!

CIAO !!!

**CLASSIFICA DELLA SECONDA GARA**

1° PALEARI G. LUCA	476	1° BERGANTIN ROSJ	332
2° RADRIZZANI DAMIANO	446	2° FAVA LUCIA	326
3° ROSSONI FIORENZO	424	3° BONELLO PIETRA	318
4° SORRENTINO F.SCO	372	4° PURICELLI T.	276
5° RISCHIO PIETRO	348	5° GERLA LUISA	261
5° GUARALDO CESARE	348	6° ADAMI CATIA	260
6° FERRARIO ROBERTO	345	7° PICCININI G.	258
7° PEROTTA GIANNI	339	8° GARAVAGLIA M.	255
8° RUGA ROBERTO	326	9° MAMMOLA R.	252
9° ZUCCA TORQUATO	325	10° FAUCI LUIGIA	243
10° BALLACCHI G.	318	11° DONDONI LAURA	239
11° MONTORFANO GIORGIO	298	12° CARRINO C.	238
12° DE MAIO MARIO	297	13° VOLPI N.	210
13° SESSA MASSIMO	287	14° SIMONETTA A.	193
14° LONGARI BENITO	277		
15° FORTEZZA GENNARO	122		



## ◆ SPETTACOLI

a cura di Rita Marino - Distretto di Lainate

**Iside, madre e maga venuta dall'Egitto**

"Il mito, il mistero, la magia" si intitolava la grande mostra archeologica dedicata a Iside e alla incredibile diffusione spazio-temporale che ebbe il culto di questa dea, sposa e madre, regina dagli innumerevoli nomi e madre per eccellenza. Questa divinità, unica tra gli dei egizi, ebbe grande fortuna anche presso altre civiltà, dalla Grecia classica alla Roma imperiale, fino alle più recenti contaminazioni con la nostra cultura che nel corso dei secoli, soprattutto dal Rinascimento all'Illuminismo, nell'ambito di un rinnovato interesse per l'antico Egitto, ha più volte riscoperto la figura di Iside.

Sabato 10 maggio un gruppo di nostri soci è stato condotto attraverso i duemila metri quadrati dell'esposizione, ha calpestato mosaici, sentito l'eruzione del Vesuvio, è entrato nell'appartamento del papa Borgia e ammirato 700 pezzi tra bronzi, statue, dipinti, affreschi, bassorilievi, sarcofagi, cammei, amuleti e monete, provenienti da 120 musei di 22 Paesi, testimonianze del culto e del mito di Iside. La dea dalle mille trasformazioni e dai mille nomi è stata inseguita dalle rive del Nilo al bacino del Mediterraneo fino in Persia e in India in un lungo cammino di quattro millenni. In questo infinito percorso ha assunto attributi e qualità molteplici, trasformandosi in una sorta di divinità polimorfa, il cui culto divenne misterico per l'accentuazione data al carattere magico dei legami della dea con l'oltretomba.

L'esposizione, organizzata dal Comune di Milano, dalla Regione Lombardia, da Elemond-Mondadori, è stata offerta ai numerosissimi visitatori, provenienti non solo dall'Italia, ma da tutte le parti del mondo, come rara occasione culturale che anche i soci del CRAL non hanno voluto perdere.

Il discreto successo di questa ultima iniziativa ci incoraggia a organizzare altre uscite, come abbiamo già fatto in passato, quando non solo abbiamo approfittato di varie mostre proposte nella nostra Città, ma abbiamo affittato un pullman e siamo andati a Martigny o a Venezia.

Di certo è più difficile inseguire le manifestazioni culturali che non gli spettacoli teatrali o musicali. Di questi viene reso noto a inizio stagione il cartellone, con programmi, prezzi, repliche... Delle mostre sappiamo a volte solo il titolo, e occorre aspettare l'inaugurazione, leggere sui giornali la presentazione, per conoscerne la natura in modo esauriente. Ciononostante il nostro impegno nel proporre iniziative non verrà mai meno, grazie alla collaborazione e ai suggerimenti di numerosi amici.

Il grande successo delle nostre visite sta poi a indicare che finora non abbiamo sbagliato nelle scelte. A proposito di successi, non possiamo dimenticare la positiva risposta alla proposta del concerto scaligero di domenica 11 maggio. All'esecuzione della Terza Sinfonia di Mahler eravamo presenti in 50. E' tanto più significativa l'adesione, se si considera che tra non molto il Teatro alla Scala chiuderà per restauri e non si sa proprio fra quanti anni riaprirà.



◆ **CLICK '96** a cura di Giuseppe Cecchetti - Anatomia Patologica e  
Tarcisio Veronelli - Farmacia

## Come dipinge il sole

"**U**n inno alla Luce, a questa mirabile e divina creatura che con le mani porporine schiude all'aurora il varco al primo raggio di sole, un inno alla fata che superba, eccelsa, accarezza prima le più alte cime delle montagne e poi ne discende i clivi, ne lambe le falde, spazia per le pianure immense, fecondatrice Dea ..."

Questo è l'esordio del manuale "Come dipinge il sole" scritto dal Dr. G. Muffone ed edito dalla Hoepli agli inizi del novecento; un poetico ed esaltante invito a cogliere i meravigliosi dipinti del sole e a trasformarli in immagini fotografiche.

Siamo nel pieno della primavera e presto arriverà l'estate, è il momento in cui i colori sono alla massima brillantezza e saturazione è l'ora di sfoderare la macchina fotografica e mettersi all'opera.

Le pellicole sul mercato forniscono ormai quasi tutte delle buone prestazioni anche se le Kodak, Agfa e Fuji sono quelle che hanno un pizzico di qualità in più.

Purtroppo le stampe a colori non sono sempre di qualità eccelsa, poichè i trattamenti vengono effettuati nei "minilab" che usando procedure standard ed estremamente automatizzate non possono curare le singole immagini.

I costi delle stampe sono poi discretamente elevati, un rullino da 36 pose (costa dalla 20-30 mila lire).

Un consiglio è quello di usare pellicole per diapositive; il costo è più o meno uguale al negativo a colori (8-10 mila lire) ma il trattamento e la relativa montatura su telaietti standard costa sensibilmente meno (7-9 mila lire).

Le immagini si possono poi visionare anche senza il tradizionale proiettore, con dei comodissimi visorini (alcuni con l'alimentazione elettrica a batterie (costo 15-30 mila lire).

La qualità dei colori è anche nettamente migliore, e in più si ha la possibilità di stampare le migliori immagini.

Tra le migliori pellicole invertibili per diapositive si distinguono le Kodak Elite II (8-10 mila lire), le Agfa CTX (8-10 mila lire) e le Fuji Velvia (solo 50 ISO a 14-16 mila lire).



◆ **MONTAGNA** a cura di Angelo Pastori - Emoteca**E' nata, è nata !!!**

**L'** assemblea dei soci CRAL tenutasi il 17/3/97, come i "numerosi" soci presenti che hanno partecipato alle gite fino ad ora organizzate dal "Gruppo Amici della Montagna" hanno potuto constatare, ha approvato l'acquisto di alcuni libri di montagna, l'abbonamento a riviste e di attrezzatura alpinistica (picozze, ramponi, imbragature ..) da consultare o noleggiare ai soci che ne facciano richiesta.

Sui prossimi numeri del nostro notiziario verrà riportato l'elenco completo dell'attrezzatura e dei testi acquistati.

Chi avesse dei suggerimenti inerenti a questo tipo di acquisti può contattarmi al 2345 EMOTECA e chiedere di Angelo Pastori.

.....Un'ultima cosa ..... alla prossima assemblea .... partecipate numerosi .....



**ELENCO LIBRI BIBLIOTECA GRUPPO**  
**"AMICI DELLA MONTAGNA" CRAL 33 RHO**

- ◆ LE GRIGNE - I SENTIERI E L'ALTA VIA  
Giancarlo Mauri Tamari Montagna Edizioni
- ◆ RIFUGI E BIVACCHI del CLUB ALPINO ITALIANO a cura di Franco Bo
- ◆ AGGIORNAMENTO 1994 all'edizione 1991
- ◆ VIE FERRATE NELLE DOLOMOTI  
Hans Kammerer Tappeiner Editore
- ◆ 90 ITINERARI SULLE MONTAGNE DELLA VALTELLINA  
a cura di Giuseppe Miotti Moizzi Editore



## ◆ MONTAGNA

**Lago delle Fate - Val Quarazza** di Gisella Ghioni - Microbiologia

**P**artenza da MACUGNAGA (m. 1350) **14/6/1997**

- Dopo 45' di cammino lungo un comodo e largo sentiero (prima in discesa e poi in modesta salita), si arriva (tornando praticamente in quota) al LAGO delle FATE, situato all'inizio della VAL QUARAZZA (valle laterale della VAL ANZASCA)

- Al lago si trova un RIFUGIO

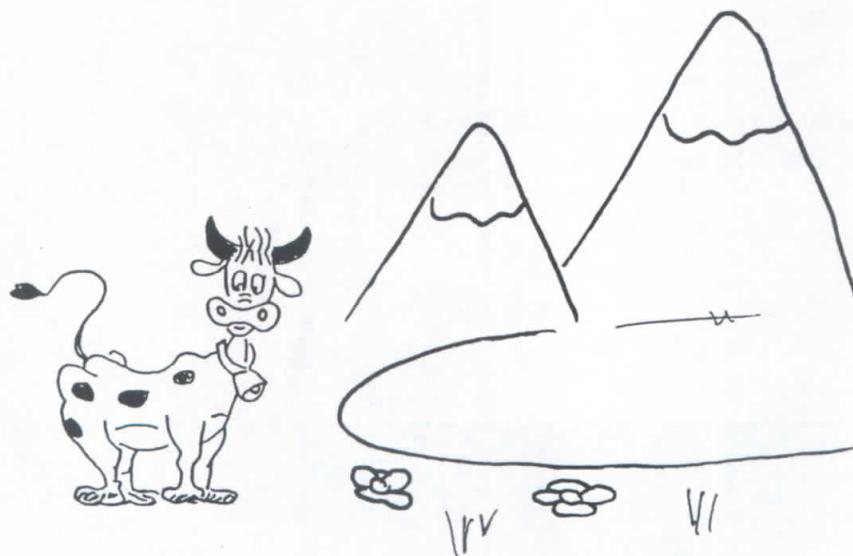
- Si prosegue nel bosco (sentiero, modesta salita) parallelamente al torrente raggiungendo così (2 ore circa di cammino) l'ALPE PIANA e volendo, più avanti, la CASCATA lungo un percorso panoramico di suggestiva e grande bellezza.

- Colazione al sacco

- Per il RITORNO è previsto un percorso diverso da quello di andata (discesa dall'ALPE MOTTA, attraversamento di un bosco lungo un sentiero a gradoni di pietra, frazione di ISELLA, MACUGNAGA)

SI CONSIGLIANO COMODI SCARPONI DA TREKKING

- DIFFICOLTA' : PER TUTTI
- DISLIVELLO : 500 m
- PARTENZA ORE 7.00
- COLAZIONE AL SACCO
- ORE DI CAMMINO : 3 PER L'ANDATA



◆ ♠♥LA PAGINA DEL BRIDGE◆♣

a cura di Maurizio Cugno - Pediatria

**S** econdo Giovan Battista Vico la storia si ripete periodicamente e come ricorso storico si segnala l'assottigliamento estremo ad un solo quartetto di giocatori accaniti, compreso il maestro nel bene e nel male.

Con soddisfazione del maestro si può sostenere che proprio Dario, Mauro e Roberto sono ormai preparati per tornei più competitivi.

Nel corso delle mutevoli situazioni si è perso, con religioso rammarico, il sorriso radioso della biondina, che giocava sempre la carta più bassa, lo sguardo severo e penetrante dell'ultimo rappresentante del "fiori romano" e la mano pesante dell'"ingessato", a cui finalmente è stata tolta la protesi gessata.

Incombe, a deprimere ulteriormente, il grave pericolo di perdere per questioni sentimentali l'allievo più promettente e per problemi di turni l'allievo più imprevedibile.

Per risollevarlo il morale e sperare in un ricorso soddisfacente si ricorda che il bridge è il gioco di carte più entusiasmante che si conosca e che meriterebbe maggiore partecipazione.

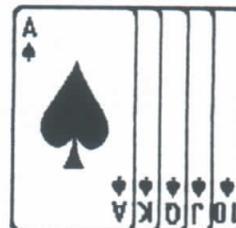
Il seguente problema di Bridge, a carte scoperte, non presenta grosse difficoltà di giocata ma notevoli di licitazione.

Il contratto finale è 7 picche (♠); l'attacco di Ovest con il 2 di cuori (♥).

- ♣ Q 9 4
- ♦ J 10
- ♥ Q 6 5
- ♠ K J 10 5 3

<b>NORD</b>			
5 8 ♣	O		♣ K J 10 7 6 3 2
6 7 8 Q ♦	V	E	♦ 4 3 2
2 3 7 8 ♥	E	S	♥ 9
4 9 Q ♠	S	T	♠ 7 6
	T		
<b>SUD</b>			

- ♣ A
- ♦ A K 9 5
- ♥ A K J 10 4
- ♠ A 8 2



◆ **PROPOSTA**

Camping L'ISULOTTU - \* \* -  
 CAPO CORSO  
 al  
 CRAL " OSPEDALE DI RHO "



A **CAPO CORSO**, nell'incantevole bellezza della macchia, a poche centinaia di metri dal piccolo porto di CENTURI all'ombra di querce si trova il **CAMPING L'ISULOTTU** situato a 55 Km da BASTIA, **200 m dal mare**.

Attrezzato con ottimi servizi, docce calde e fredde, mini-market, bar, snack, pizzeria, servizi per handicappati, area attrezzata per giochi.

Dispone di un **Centro Sub** dotato di tutte le attrezzature necessarie : compressore, mute ed una piccola flotta di gommoni.

Dal Campeggio si dipartono numerosi sentieri per gli amanti delle passeggiate, che permettono di raggiungere in breve tempo i monti di CAPO CORSO.

Il Campeggio è immerso nella macchia e " disturbato " solo dal rumore del mare e dal canto delle numerose specie di volatili.

Il Gestore del campeggio parla correttamente l'Italiano.

**i prezzi sono :**

FF : 25 persona/die . FF : 9 ragazzi > 7 anni/die

FF : 30 camper/die . FF : 18 roulotte/die . FF : 15 tenda/die

FF : 18 tenda casetta/die . FF 15 elettricità/die .

Ai dipendenti del vostro ente sarà garantito uno sconto del **5%** e del **10%** per periodi superiori ai 15 giorni .

Camping L'ISULOTTU  
 20 238 CENTURI  
 Tel : 0033 4 95356281  
 Fax : 0033 4 95356363

Il Gestore

---

◆ **PROPOSTA**

---

**C.R.A.L. 33**  
**AZIENDA USSL**

CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE  
20017 - Passirana di Rho - Via Settembrini, 1  
Codice Fiscale - Partita I.V.A. 11498300158

**FARE' VIAGGI S.A.S.**  
**GALLERIA UNIONE, 5 MILANO**  
**TEL. 02-8900761 FAX 02-72023303**



**VACANZE MARE ESTATE 97**  
**SOGGIORNI INDIVIDUALI E DI GRUPPO**

Fare' Viaggi in collaborazione con il Cral Ussl 33 di Rho, propone ai soci, presso i sottoelencati Villaggi di Sardegna, Sicilia, Calabria e Puglia, soggiorni mare per l'estate 97.

**SARDEGNA:** Tanka village, Villaggio dei Pini, Hotel Club Capocaccia,  
Free Beach, Villaggio Palmasera, Centro Vacanze Roccaruja.

**SICILIA :** Naxos Beach, Capo Calavà, Hotel Eolian.

**CALABRIA:** Club La Feluca, Villaggio Sant'Irene.

**PUGLIA :** Centro Vacanze Pugnochiuso.

A quote già scontate rispetto ai cataloghi tradizionali del 20-30%

Propone inoltre una convenzione per il Cral con riduzioni dal 5 al 10% su viaggi e vacanze di tutti gli operatori turistici ( escluso Valtur e Club Med. per i quali le riduzioni saranno comunicate al momento).

I depliant illustrativi dei villaggi, le date di partenza e le quote, sono disponibili presso la sede del Cral sita nel Presidio Ospedaliero di Rho e presso l'Ufficio Protocollo del Presidio Ospedaliero di Passirana.

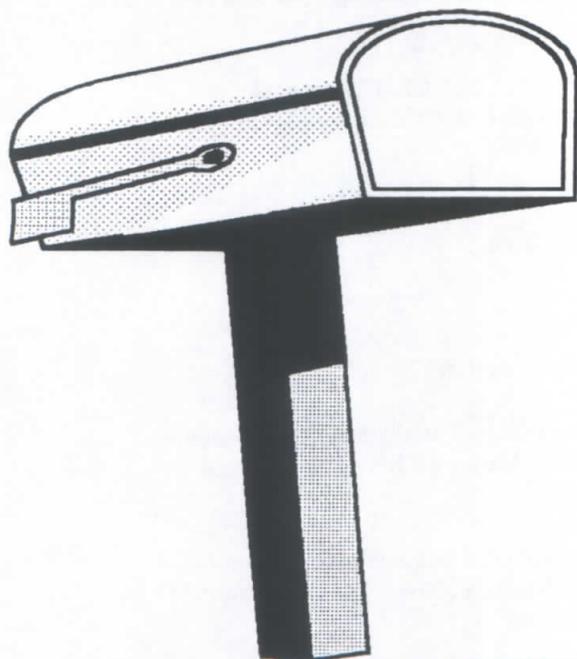
**CRAL AZIENDA USSL 33**  
**IL PRESIDENTE**  
**F.to Angelo Pastore**

**FARE' VIAGGI s.a.s.**

◆ **MERCATINO**

**VENDO PORTATILE Z-STAR NOTEBOOK 433 VL - 80**  
CPU 486/33 MHZ  
HD 80 MB  
RAM 4 MB CACHE 1 KB  
VIDEO LCD VGA 9,5"  
MS DOS 6.0; WINDOWS 3.1 (PREINSTALLATI)  
LIRE 600.000

**Giuliana Corradini - Pronto Soccorso**



◆ **PASSATEMPO**

E	T	I	M	D	E	C	A	R	O	T	S	G	E	T	A	O	A
O	I	A	H	S	T	C	H	T	F	C	I	L	S	A	L	R	N
T	R	A	T	R	E	S	A	F	U	O	L	A	O	V	L	I	G
E	O	A	R	I	R	E	A	O	V	A	A	R	N	N	E	O	E
R	T	L	I	R	R	R	L	E	B	E	M	L	M	R	P	N	D
E	S	M	S	U	E	A	E	O	E	O	L	F	N	R	M	E	R
N	E	S	A	I	M	T	R	L	N	E	T	A	O	C	A	E	A
E	S	L	T	F	O	A	L	E	O	E	P	V	D	U	T	C	S
V	R	S	O	O	T	R	S	I	A	S	E	D	S	E	S	O	N
C	A	N	T	O	O	S	C	B	H	T	H	C	A	A	P	E	O
T	T	L	R	M	A	O	R	O	T	G	O	G	N	I	B	S	T
E	C	I	I	M	A	E	N	A	A	M	N	I	G	L	I	E	O
D	O	S	O	G	V	G	F	O	P	D	R	I	U	I	S	T	C
E	W	R	I	I	U	H	H	U	A	O	E	H	E	C	E	H	I
L	E	N	C	I	R	R	T	A	I	G	O	L	O	I	D	A	R
E	E	U	G	N	E	E	I	F	A	U	F	S	I	S	I	E	L
T	R	C	N	A	R	E	U	A	D	C	I	E	V	E	H	G	E
C	K	D	T	E	D	E	S	C	O	C	O	N	N	O	S	R	E

**AMORE**  
**COMPUTER**  
**CRUCIVERBA**  
**ESTATE**  
**FIORI**  
**FONTE**  
**GIOVE**  
**GIUGNO**  
**INGHILTERRA**  
**LABORATORIO**  
**LAUREATO**

**LIGURIA**  
**MARE**  
**ORIONE**  
**ORMONE**  
**OSPEDALE**  
**PROVETTA**  
**RADIOLOGIA**  
**SANGUE**  
**SARDEGNA**  
**SCUOLA**  
**SESTO**

**SICILIA**  
**SOLE**  
**SONNO**  
**STAMPELLA**  
**TASTIERA**  
**TEDESCO**  
**TERREMOTO**  
**TESEO**  
**TORACE**  
**VENERE**