

# Il Giornalino

Trimestrale del Cral, azienda USSL 33 - Rho -

Settembre 1997 - Numero 14



Foto T. Veronelli

# Il Giornalino

RISERVATO AI SOCI CRAL USSL 33 - RHO

Numero 15

Settembre 1997

## Sommario

In questo numero:

- 2 Il cuore non ha età
- 3 Amico cane
- 5 Attenta mamma, l'inverno si avvicina

### LE RUBRICHE

- 7 INTERNET
- 9 MUSICA
- 11 COMPAGNI DI VIAGGIO
- 12 CUCINA

### ATTIVITA' DEI GRUPPI

- 14 SPETTACOLI
- 17 LA PAGINA DEL BRIDGE
- 19 CLICK '96
- 20 MONTAGNA
- 23 CICLISMO
- 25 PESCA
- 27 BOWLING
- 29 PALLAVOLO
- 31 CALCIO
  
- 32 PROPOSTA
- 33 MERCATINO
- 34 BARZELLETTTE

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



Stampato in proprio

### LA REDAZIONE

**DIRETTORE:** ANGELO PASTORI

**ACQUISIZIONE FOTO:** STEFANO TOFFANO

**COMPOSIZIONE:** MARINELLA SCARAZZINI

**BATTITURA TESTI:** LUCIANO ROSSETTI

**CORRETTORE DI BOZZE:** LAURA DONDONI

**STAMPA:** ADRIANO BERTOLA - NUNZIA CATANIA - ANSELMO MARTINI

**COLLABORATORI TEMPORANEI:** CARLO BROCCATO

## Il cuore non ha età

Laura Dondoni - Squadra di supporto

**Q**uante diverse sfumature può assumere il nostro animo, quante emozioni possono attraversarlo o fermarsi!

Quando guardiamo un film e ci commuoviamo profondamente, quando ascoltiamo il racconto di una vicenda di vita e ci immedesimiamo, quando ripensiamo a un certo torto subito e ci arrabbiamo, in questi momenti il nostro contatto con il mondo lo realizziamo attraverso le emozioni.

La memoria e le emozioni sono molto legate tra loro: a volte basta una musica, un nome per smuovere il nostro animo.

Qualcosa vuole venire verso l'esterno, verso la superficie del nostro "Io"; sono le emozioni, sono gli stati dell'animo, le onde dei sentimenti.

Questa capacità di "vibrazione emotiva" è sempre presente in tutto l'arco della vita, ma dopo i sessanta, settant'anni, i sentimenti riemergono in primo piano, prima della razionalità.

"Il cuore non ha età", dice il proverbio: infatti più andiamo avanti con l'età e più le emozioni sono forti, coinvolgenti, totali.

E' quindi facile capire come alcune altalene dello stato emotivo, e anche alcune tempeste, siano più frequenti nella terza età. Non perché gli anziani siano più depressi o più ansiosi, ma perché è così che reagiscono agli eventi della vita.

Così come a tre anni ci sentiamo al centro dell'universo, così come a sedici siamo convinti di essere eterni e invincibili, così come a trenta pensiamo di aver raggiunto la saggezza e a quaranta la capacità di dominarci, a sessanta, settant'anni le emozioni e le loro sfumature sono la nostra guida.

E' quindi importante, nel corso di tutta la nostra vita (e quindi delle sue fasi evolutive), concederci il diritto di essere più sensibili e reattivi (forse con meno autocontrollo) e, soprattutto, non essere razzisti con i nostri stati d'animo: diamo diritto di cittadinanza alle nostre emozioni di qualunque natura esse siano - dolore, tristezza, ansia, gioia - diamo loro il diritto di esprimersi, di uscire fuori.

Se le accoglieremo saranno ospiti stimolanti, onde vitali e anche abbastanza discrete.

Se sbatteremo loro la porta in faccia o se le ricacceremo in fondo al nostro animo, continueranno a chiamarci sempre più forte sino a quando non le avremo ascoltate.

*E' importante concederci il diritto di essere più sensibili e reattivi e, soprattutto non essere razzisti con i nostri stati d'animo*



## Amico cane

Graziano Basilico - Pronto Soccorso

**S**ul rapporto fra uomo e cane si sono scritte migliaia di pagine; noi qui, più modestamente, vorremmo dare qualche spiegazione sui più comuni perché dell'acquisto di un cane.

Si può comprare un cane, o raccoglierlo se abbandonato, per numerosi motivi: compagnia, guardia, caccia, competizione ....., ma con lui non avremo mai un buon rapporto se non comprendiamo che nel cane troviamo, prima di tutto, un amico: nel senso di qualcuno che dà al padrone tutto se stesso.

Contrariamente al gatto, il cane vive in funzione del padrone, della sua casa, della sua famiglia.

Dobbiamo dunque sapere che il cane fa per noi tutto quello di cui è capace nei limiti delle sue possibilità, e di questo dobbiamo ringraziarlo, confortandolo col nostro affetto e con la nostra attenzione, dei quali il cane ha bisogno come del cibo.

Consideriamolo un membro della famiglia e non oggetto da abbandonare quando non se ne ha più bisogno.

Se non siamo disposti, l'animale che fa per noi non sarà il cane, dato che possedere un animale non è un dovere.

Il cane, che obbedisce prontamente alle richieste del padrone, avrà senz'altro una vita più facile perché non saremo costretti ad allontanarlo chiudendolo in un recinto; tutte le volte che si presenta una situazione in cui è richiesta una buona educazione da parte sua potrà partecipare serenamente alla nostra vita sociale.

Il cane domestico riconosce i membri della famiglia in cui è stato accolto come facenti parte di un branco in cui ogni membro ricopre un ruolo stabilito da un ordine gerarchico prestabilito.

Il padrone rivestirà il ruolo del capo branco, ed il cane sarà felice di obbedirgli solo se fra i due esisterà un dialogo sicuro e sereno dove ogni traccia di aggressività è bandita.

L'esistenza del branco dà sicurezza al cane poiché conferisce protezione e cibo e lui stesso sarà ben felice di non interrompere l'ordine gerarchico che vi regna.

Per questo è importante mantenere con il cane un atteggiamento sicuro e, nello stesso tempo, fare in modo che esso nutra fiducia nei nostri confronti senza temerci. Cercheremo quindi di utilizzare il più raramente possibile ogni forma di aggressività e di punizione; se talvolta ci parrà necessario avvalerci di questi mezzi di educazione sarà molto meglio sollevare energicamente con la collottola il cucciolo maleducato scrollandolo ben bene, piuttosto che sgridarlo o colpirlo con colpi scagliati alla rinfusa accompagnati da grida colleriche incomprensibili al nostro amico.

Sicuramente il modo di educazione più efficace si avvale del potere rinforzante dei premi; infatti sappiamo bene che i nostri cani apprendono tramite associazioni che si stabiliscono dopo il ripetersi continuo di una situazione.

Per esempio, nell'educazione alla pulizia, dovremmo all'inizio attendere che esso si liberi nel posto adibito a questo, poi saldare il nesso associativo fra il luogo e il ... bisognino, avvalendosi di un premio. Questo svolgerà la funzione di fissare il comportamento in questione, cioè fare il bisognino nel posto giusto.

Appena il cane avrà finito di fare i suoi bisogni, ci preoccuperemo di elargire un

*Se talvolta ci parrà necessario avvalerci di mezzi punitivi per l'educazione, sarà bene sollevare energicamente con la collottola il cucciolo maleducato.*

## Amico cane

gradito boccone accompagnato da carezze e da lodi. Se avremo la costanza di ripetere l'azione più volte, ci stupiremo della rapidità con cui l'animale avrà appreso la lezione.

Può accadere che, mentre portiamo il cane a fare una passeggiata, questo si allontani da noi indifferente ai nostri richiami; sarebbe un grosso errore sgridarlo quando decide di fare ritorno. Se così facessimo indurremmo un'associazione del tutto controproducente; infatti il nostro cane associerebbe il rimprovero ricevuto all'ultima cosa da lui compiuta, cioè il suo ritorno e non l'essere scappato.

E' possibile, quindi, che alla prossima occasione esso indugi ancora di più nel tornare, memore del rimprovero ricevuto.

In conclusione, penso che sia molto importante non sciupare la qualità del rapporto con lui; dovrà essere un rapporto armonioso e dinamico in cui entrambi le parti siano attive senza che nessuno occupi una posizione di estrema dominanza o di estrema sottomissione.

Se vogliamo il nostro cane sfilare per noi nei concorsi di bellezza, tenterà prove di lavoro, proverà ad annusare tracce di selvaggina; lo farà, ma non è detto che sia un vincente, così come non tutti i nostri figli diventeranno campioni.

Cerchiamo quindi di non pretendere dal nostro cane l'impossibile.



## Attenta mamma, l'inverno si avvicina

Marco Bassi - Pediatria

Attenta mamma, l'inverno si avvicina

Dott. Marco Bassi Pediatria

Con l'avvento della brutta stagione le malattie da raffreddamento sono in agguato e basta veramente poco perché i nostri figli, talvolta tenuti sin troppo nella bambagia, si possano ammalare. Ogni genitore sa quanto sia difficile gestire un figlio malato: perde giorni di scuola e spesso padre o madre perdono giornate di lavoro, non sempre la provvidenziale nonna è a portata di mano. E' stato calcolato che per ogni giorno di malattia di un bambino che debba essere assistito da uno dei due genitori la spesa più elevata per il singolo e per la società non sono i farmaci ma i giorni di lavoro persi.

Diventa quindi importante la prevenzione delle malattie respiratorie, sicuramente le più diffuse e causa di infermità nel periodo freddo.

La tradizione popolare vuole che un soggiorno estivo al mare o ai monti giovi in modo particolare nella prevenzione alle infezioni delle altre vie aeree; ciò non è sempre vero, ma non si può affermare il contrario e pertanto lasciamo pure questa credenza che tanto bene giova al nostro riposo e alle casse degli albergatori.

Un altro vecchio metodo contro il ma da raffreddamento era uscire di casa con un foglio di carta da zucchero unto di sugna sotto alla maglia rigorosamente di lana. Oggi tale protocollo sarebbe di difficile attuazione essendo sparita dalla circolazione la vecchia carta da zucchero color aviazione (o forse era l'aviazione che aveva il colore della carta da zucchero).

Oggi però i nostri figli hanno sicuramente la possibilità di essere sottoposti a trattamenti con immunomodulatori ed immunostimolatori che ben sanno proteggere, anche se non in modo totale, dalle affezioni respiratorie. Già da quasi due decenni tali farmaci sono in commercio, i primi erano più vicini ai vaccini mentre i più recenti sono dei veri e propri stimolatori dell'attività immunologica e spesso sono prodotti di sintesi.

Va, per onor di cronaca, detto che non tutti i pediatri sono d'accordo nell'ammettere la validità di tali terapie, ma per esperienza personale posso affermare che in buona misura i periodi di assenza dalle comunità infantili dei bambini trattati con prodotti immunomodulatori ed immunostimolatori sono nel corso dell'inverno nettamente inferiori ai loro compagni non sottoposti alla medesima terapia.

La complicità di questi trattamenti, che a volte possono sembrare complicati e perché non quasi cabalistici nel calendario di esecuzione, pur risultare ostica alla madre che per la prima volta si accinge a somministrare la terapia al figlio, ma se ben spiegata, magari con l'ausilio di un calendarietto, si nota che non è poi così difficile.

La validità dei prodotti in commercio è molto simile, quindi nello scegliere quale somministrare al proprio Paziente è soprattutto importante tener conto della difficoltà di somministrazione del farmaco: esistono preparazioni in capsule apribili, bustine, fiale per bocca, compresse, gocce, fiale i.m.. Come si vede la scelta è ampia e quasi sempre è possibile diluire il farmaco in liquidi purché non caldi.

Quali effetti collaterali sono associati alle terapie summenzionate? A dir il vero pochi e di breve durata: tosse catarrale, modesto rialzo termico, aumento dell'appe-

## Attenta mamma, l'inverno si avvicina

tito. La durata di tali sintomi è quasi sempre di pochi giorni e non richiedono, se non in rari casi, alcun trattamento farmacologico.

Non vi sono poi controindicazioni di nessun genere alla somministrazione degli immunostimolatori od immunomodulatori tanto è vero che possono essere assunti anche da Pazienti in fase acuta di malattia respiratoria magari già in corso di trattamento con altre terapie ivi compresa la terapia antibiotica.

I pro di questi protocolli di prevenzione a mio parere sono maggiori dei contro, anche se va detto che un contro, oggi tenuto in gran considerazione, esiste ed è il costo di alcuni prodotti che pur oltrepassare le centomila lire, ma non tutti i tipi di farmaci di questa categoria sono così cari ed inoltre i più cari non sono sicuramente i più efficaci.

"Ma in fin della fiera dottore vale la pena fare questa terapia si o no ?"

Io credo di sì e sono convinto che il loro uso possa portare a una minore patologia soprattutto nelle comunità infantili ove il contagio è sicuramente maggiore.



## INTERNET a cura di Angelo Amboldi - Chirurgia 1°

### **Tecnologia Push: la nuova generazione di strumenti permette di personalizzare i canali informativi di Internet**

**C**onsiderato l'infinito numero di informazioni presenti nel World Wide Web, e constatato che navigare "a caso" per Internet è piuttosto dispersivo (passato l'entusiasmo iniziale, che può durare giorni o settimane), ci si rende conto che sarebbero molto utili mezzi di navigazione mirati.

Il più potente di questi mezzi lo abbiamo analizzato nell'articolo numero 7, dedicato ai Motori di Ricerca.

Il sistema più recente, molto spettacolare, e con il vantaggio di una consultazione off-line (cioè non collegati alla linea telefonica), è quello che usa la tecnologia Push che, in pratica, permette di ricevere quello che si desidera quando lo si desidera, tramite la possibilità di selezionare solo gli aggiornamenti dei canali informativi che ci interessano e che noi stessi abbiamo prescelto.

Un esempio iniziale e con la caratteristica della massima sintesi possibile, è il News Ticker, un'applicazione con l'aspetto grafico di una scritta scorrevole, molto simile a quelle delle insegne luminose che riportano continuamente l'andamento delle azioni delle borse di tutto il mondo, con la differenza che le notizie che appariranno sullo schermo del computer saranno riferite ai campi di interesse da noi selezionati. L'esempio più noto è il News Ticker di Yahoo. Lo si può prelevare al sito <http://www.netcontrols.com> o da <http://www.yahoo.com>

Si tratta di un file autoestraente di 300 Kbyte che si autoinstalla sull'hard disk. Una volta installato ci si collegherà a Yahoo (<http://hmy.yahoo.com>) e si sceglieranno a proprio piacimento le sottocategorie tra categorie in continua evoluzione, quali News, Tecnologia, Sport, Intrattenimento, Industria, Arte, Musica, Tempo Libero, Shopping, Stili di Vita e Finanza.

La scritta scorrevole si inserisce automaticamente nella task bar di Windows 95 oppure sul desktop; si può agire su menu intuitivi e sulla velocità di scorrimento delle notizie (aggiornate ad ogni collegamento).

La potenzialità della Tecnologia Push è maggiormente sfruttata da programmi di Casting quali il nuovo Netcaster della Netscape e il più famoso e collaudato Point-Cast.

PointCast Network è una bellissima applicazione, prelevabile gratuitamente dal sito <http://www.pointcast.com>, che si autoinstalla sull'hard disk.

E' in pratica un "client" che dialoga ad ogni collegamento (o più volte durante il collegamento, se lo si desidera) con il "server centrale" da cui riceve gli aggiornamenti sugli argomenti prescelti dall'utente.

Attualmente PointCast possiede 23 canali, tra cui la CNN, NEWS, HEALTH, IN-

## INTERNET

DUSTRIES, SPORTS, LIFESTYLE, WEATHER e i maggiori QUOTIDIANI degli Stati Uniti (Boston Globe, New York Times, ecc.); ogni canale ha dei sottocanali personalizzabili.

Un esempio è il canale della CNN che fornisce a PointCast i sottocanali News (USA, World, Politics), Features (Sci-tech, Travel, Style, Show Biz, Health, Earth), Almanac e Quiz.

Un altro esempio è il canale WEATHER che comprende, sottoforma di cartelle divise per Nazioni, la possibilità di scegliere le città delle quali verranno mostrate situazione meteorologica, temperatura e previsioni, con mappe colorate molto precise.

L'interfaccia grafica è molto attraente, e comprende:

- bottoni che corrispondono ai canali prescelti;
- una piccola zona in cui appaiono animazioni pubblicitarie, mappe geografiche e avvisi;
- una striscia scorrevole (ticker) con una sintesi delle notizie;
- la vera e propria pagina di consultazione delle notizie (illustrata);
- il logo della PointCast, che in realtà è anche un bottone che permette di ricevere gli upgrade del programma;
- un bottone denominato Update che aggiorna le notizie e le scarica sul computer (permettendo quindi di leggere e visionare ogni cosa con comodo una volta terminato il collegamento, cioè off-line).

PointCast può inoltre funzionare come salvaschermo che mostra automaticamente e continuamente una sintesi delle notizie, animazioni, pubblicità e illustrazioni riferite ai canali prescelti.



## MUSICA

a cura di Enrico Tavani - Anatomia Patologica

## Beethoven

Con la "tradizionale" attenzione alle esigenze dei cultori della musica classica, la RAI ha pensato bene di riprendere il ciclo integrale delle sinfonie di Beethoven, proponendole ad ora tarda, spesso tardissima, su RAI3, il venerdì. Nulla di male, intendiamoci. Il mercato è quello che è e sicuramente l'audience delle sinfonie non potrà mai essere tale da suggerire delle "prime serate", tanto più che non sarebbe molto simpatico e gradito inserire degli spots pubblicitari tra un movimento e l'altro: ve la immaginate la bionda della birra (anche lei certamente un capolavoro-la fanciulla, non la birra- seppure in un genere diverso da quello musicale...) che sorride invitante prima della marcia funebre dell'Eroica?! O il penoso balletto che solitamente introduce la presentazione di qualche osceno programma di quiz, prima del secondo movimento della settima sinfonia, detta talvolta la sinfonia della danza?! Scherzi a parte, ed accontentandoci di quello che passa il convento, cogliamo pure questa occasione per soffermarci un poco sul complesso delle sinfonie del Grande di Bonn, tanto note da indurci talvolta a darle per scontate.

Un pò di storia e qualche parola per inquadrare il pensiero dell'autore, aiutandomi con la bella opera di Roland De Cande' (Storia Universale della Musica, 2voll. Editori Riuniti). Nel 1987, l'anno del Don Giovanni, il giovane Beethoven, diciassette anni, viene invitato a Vienna per lavorare con Mozart. E' possibile che l'incontro non sia in realtà mai avvenuto: non se ne hanno tracce nelle corrispondenze dei due autori. Il soggiorno viennese è del resto brevissimo e Beethoven vi ritornerà 5 anni dopo per diventare allievo di Haydn, il più grande compositore vivente dopo la morte di Mozart. Il Conte Waldstein, amico e mecenate, scrive allora al suo protetto: "...voi state per ricevere per mano di Haydn lo spirito di Mozart!.." Ma Haydn è troppo fantasioso per insegnare e Beethoven non lo è a sufficienza per capirlo. Conserverà dunque una grande ammirazione per il maestro, ma i rapporti non andranno mai oltre una stima cordiale. Non ci vorrà molto perché il peculiare carattere di Beethoven emerga con tutta la sua forza. La Vienna del tempo ammira la sua grande capacità di improvvisare al piano, ma anche la dirittura e la fierezza del suo comportamento. Non si piega mai. Se raccoglie l'eredità di Haydn è solo per adattarla liberamente alla sua ispirazione. Si sente diverso, svincolato da obblighi formali e mette al primo posto le esigenze della propria sensibilità. Ha una concezione realmente "romantica" della propria arte e il sentimento di una missione da compiere che sarà quella di dare una testimonianza universale delle inquietudini dell'anima del suo tempo, superando ogni individualismo espressivo. Dice bene De Cande' "...sconvolge i rapporti tra musica e società, sottraendo la propria arte al suo destino aristocratico per indirizzarsi al mondo intero.."

Partendo dalle due prime sinfonie, dall'impianto tradizionale, e passando attraverso i suoi grandi poemi orchestrali, Beethoven arrivò a vette di solitaria altezza che a nessun altro fu dato raggiungere. La sua musica sinfonica è di potenza immediata e di grande equilibrio formale e tematico. L'orchestra è notevolmente ampliata e la tecnica musicale diviene esclusivamente mezzo di espressione così come il

*Beethoven ha una concezione realmente "romantica" della propria arte e il sentimento di una missione da compiere che sarà quella di dare una testimonianza universale delle inquietudini dell'anima del suo tempo*

## MUSICA

gio lo è per poeti e scrittori. La sequenza tradizionale dei movimenti non è sempre rispettata, ma cambia di volta in volta in rapporto al bisogno ed alla convinzione dell'autore. Nell'ultima sinfonia, la Nona, Beethoven ricorre al coro ed alle voci dei solisti perché gli strumenti sembrano non essere più sufficienti ad esprimere la sua idea. I sinfonisti che seguirono, da Schubert a Schumann, Mendelssohn, Brahms, fino a Bruckner e Mahler, hanno certamente introdotto molte novità nella sinfonia, ma non sono stati in grado di produrre ulteriori sviluppi formali, a dimostrazione di quanto fosse stata forte e egli seppe raggiungere la libertà poetica passando attraverso anni di studio e venerate la sua insonne energia morale. Non andate a cercare in lui la normalità.....e non vogliate dimostrare il suo genio con l'ultima sinfonia.....perchè potete farlo anche con la Prima e la Seconda che è così piena di grazia greca!". E' bene tenere presente questo giudizio nel valutare le due prime sinfonie. A torto considerate sterili imitazioni di stili precedenti e pur presentando chiari sentori mozartiani ed haydiniani, si apprezza immediatamente il fascino di elementi nuovi ed originali: i fraseggi e la fattura d'insieme rivelano lo spirito del grande maestro teso alla ricerca di un carattere peculiare e di una profonda individualità. Alla chiarezza ed apparente gioiosa semplicità dei temi, si affiancano intrecci armonici, chiaroscuri e momenti dialettici tutti beethoveniani che preparano l'ascoltatore ad attimi di viva tensione emotiva.

Preferirei rimandare i riferimenti alle esecuzioni alla fine del percorso, ma non posso esimermi dal fare, per le prime due sinfonie, un cenno all'esecuzione dei Wiener Philharmoniker diretti da L. Bernstein. Sono esecuzioni "live" e tecnicamente magari non perfette, ma uniche nella capacità di "rivelare" il primo Beethoven.



## COMPAGNI DI VIAGGIO a cura di Giovanni Pistone - P. S.

### IL PARADISO DEGLI ORCHI di Daniel Pennac

Pennac l'almodovar della scrittura: colori, sesso, nevrosi, ritmo incalzante, amicizia, vera amicizia, passione, stravaganze, bugie, allegria e innocenza.

Tanti personaggi direttamente o indirettamente tutti coinvolti nella soluzione di attentati, in cui sono equamente distribuiti buoni e cattivi.

Uno sfondo storico e sociale contemporaneo tratteggiato in tutta la sua complessità con inequivocabili pennellate di complicato intreccio poliziesco in grado di mantenere viva l'attenzione e la tensione del lettore.

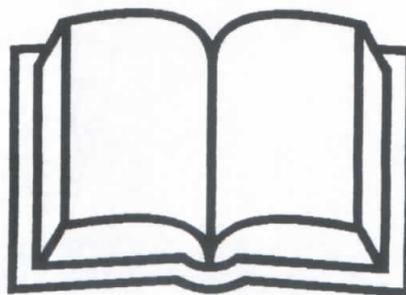
Una lettura che non richiede grande impegno, ma che risulta comunque piacevole.

### NORTH POINT N.P. di Banana Yoshimoto

Un libro inquietante, volto a sconvolgere le menti dei benpensanti sicuri che la vita sia colorata da solo due tinte: "Il bianco e il nero", negando a se stessi e agli altri le miriadi di colori presenti nel caleidoscopio cromatico che è la vita.

Una ventenne alle prese con nuovi amici (due gemelli bellissimi e una ragazza piena di mistero) che tenta di non rimanere schiacciata dagli intricati rapporti che li uniscono.

E' presente il tema dell'incesto, però niente toni cupi nè morbosità: le problematiche della sfera sessuale sono viste in una chiave fiabesca che esprime fascino, orrore, mistero.



## CUCINA a cura di Marco Bassi - Pediatria

### La Cucina d'Autunno

In autunno la natura ci offre i sapori più decisi ed affascinanti, e la fantasia del cuoco può sbizzarrirsi in molti accostamenti, a volte sicuramente interessanti a volte forse un pò azzardati, ma sempre di notevole effetto.

Vi proporrò due ricette che utilizzano negli ingredienti quegli stupendi vegetali che sono i funghi. Già nel numero di settembre 1996 de' " Il Giornalino " vi ho parlato delle meravigliose caratteristiche dei funghi e già vi avevo illustrato come sono in grado di conferire sapore e profumo ai nostri manicaretti.

Le dosi di ogni ricetta sono riferite a porzioni per 6 persone.

#### Petti d'anatra con composta di pere e funghi

##### PER I PETTI D'ANATRA

6 petti d'anatra  
200 g di finferli  
4 piccoli funghi porcini  
1 piccola cipolla rossa  
1 spicchio di aglio  
2 rametti di timo fresco  
2 foglie di salvia  
2 cucchiari di panna  
1/2 bicch. di vino bianco secco  
olio - sale - pepe

##### PER LA COMPOSTA DI PERE

3 pere  
3 cucc. di zucchero  
di canna  
1 stecca di cannella  
4 granelli di pepe  
2 cucc. di rum  
qualche grappolo di ribes



Pulite bene i funghi e dividete a metà i finferli e tagliate a pezzetti i porcini. Tritate la cipolla con la salvia ed il timo e fate soffriggere il battuto con l'olio e lo spicchio di aglio intero. Quando la cipolla sarà trasparente aggiungete i funghi e saltateli per 5 minuti a fuoco vivo; bagnate con il vino e quando questo sarà evaporato unite la panna, regolate di sale e pepe e dopo 2 minuti spegnete il fuoco e tenete in caldo.

Preparate la composta di pere tagliandole a dadini e ponendole in una casseruola con un bicchiere d'acqua, lo zucchero, la cannella ed il pepe; lasciate cuocere per 30 minuti facendo attenzione che il composto non attacchi. Unite il rum e lasciate cuocere ancora per 5 minuti ; lasciate quindi raffreddare.

Scaldate a fuoco vivo una padella antiaderente e fatevi dorare i petti d'anatra dalla parte della pelle per 5 minuti poi girateli e cuoceteli per altri 3 minuti. Voltateli ancora un paio di volte cucendo per un minuto circa per parte e saranno pronti.

Con un coltello molto affilato affettate i petti e disponeteli su un piatto che guarnirete con la composta di pere, il ribes ed i funghi. Accompagnate questo piatto con una bottiglia di Breclème Cantalupo di Ghemme.

## CUCINA

### Branzino farcito con funghi spinaci ed acetosella

Un Branzino di circa 1,5 Kg  
250 g di spinaci  
200 g di acetosella  
250 g di champignons  
100 g di pane grattugiato  
125 g di burro salato  
6 scalogni  
1 dl di panna  
1 bicchiere di vino  
sale e pepe

Pulite bene il pesce squamandolo e togliendo la lisca centrale senza dividere i due filetti (operazione abbastanza difficile che potrete far eseguire al vostro pescivendolo di fiducia). Pulite e lavate molto bene gli spinaci e l'acetosella, asciugateli e tagliateli a listarelle, pulite i funghi e tritaleli grossolanamente.

Fate fondere metà del burro in una padella e rosolatevi gli scalogni finemente tritati, senza farli colorire troppo: unite funghi, spinaci ed acetosella lasciando cuocere per una decina di minuti. Salate, pepate, amalgamate il pane grattugiato e togliete dal fuoco.

Salate e pepate l'interno del branzino, farcitelo con il ripieno preparato e legatelo con dello spago da cucina. Ricoprite una teglia con della carta da forno e disponetevi il pesce su cui verserete la panna mescolata con il vino salata e pepata. Guarnite con fiocchetti di burro (circa metà di quello avanzato) ed infornate per 20 minuti a 220°. Girate delicatamente il branzino facendo molta attenzione a non romperlo e cuocete per altri 20 minuti.

Trasferite il pesce su di un piatto di portata e tenetelo in caldo; versate il fondo di cottura in una casseruolina e montatelo con il burro rimasto usando una frusta, versatelo sul branzino e servite. Accompagnate questo piatto con una bottiglia di Greno Soave di Gambellara di Iseldo Maulh.

Alla prossima .....



## SPETTACOLI a cura di Rita Marino - Distretto di Lainate

### Come prima, meglio di prima programma culturale stagione 1997/98

**D**opo la pausa estiva eccoci di nuovo al lavoro per programmare le nostre attività culturali per la stagione 1997/1998. Ancora non ci sono stati comunicati i calendari di tutte le iniziative: come sappiamo bene, esiste in questo campo una disorganizzazione totale.

Per conoscere che cosa bolle in pentola in fatto di musica, teatro, mostre..., occorre inseguire le notizie sui giornali, aspettare che i teatri con cui abbiamo avuto collaborazione ci inviino le loro programmazioni, telefonare agli enti, ritirare dai botteghini i materiali pubblicitari.

Una cosa è certa: quest'anno, ancora più che in passato, intendiamo proseguire nel nostro proposito di offrire più occasioni di "uscite" culturali e ci attiveremo per venire incontro alle varie richieste.

Per la verità, anche l'anno scorso ci siamo sforzati di accontentare la maggior parte delle persone. Più di 15 sono stati gli spettacoli teatrali da noi organizzati nei migliori teatri milanesi. Ricordo tra gli altri (oltre ai recital di Roberto Benigni e di Vittorio Gassman, all'"Asino d'oro" di Paolo Poli, all'"Avaro" con Paolo Villaggio), "L'ultima luna" con Marcello Mastroianni, che ci ha offerto l'opportunità di dire addio al nostro grande attore che sarebbe morto di lì a pochi giorni.

In campo musicale abbiamo variato le nostre proposte: dalla musica sinfonica con puntate in Conservatorio, siamo passati alla lirica, portando i nostri appassionati a Venezia (Lucia di Lammermoor), a Parma (La Traviata), alla Scala....Ma non sono mancate occasioni più "leggere", come i concerti con Renzo Arbore, Roberto Vecchioni, balletti, operette, musical...

Importanti occasioni di arricchimento culturale sono state le mostre: dagli Impressionisti di palazzo Reale a Milano, da Manet di Martigny, a Tiepolo, a Iside, alla Mostra "Rosso Corallo", abbiamo raccolto un buon numero di colleghi che ci chiedono ancora di non lasciar perdere le future proposte in questo settore (stiamo tra l'altro pensando di organizzare una puntata a Lugano a settembre per la mostra dedicata a Ferdinando Botero!) e a unire l'utile al dilettevole, non dimenticando che, quando ci è stato possibile, alla visita culturale abbiamo unito momenti di svago con puntate in tipici ristoranti.

E, proprio per rendere più rispondente la nostra risposta alle varie richieste e per migliorare il nostro servizio, stiamo pensando a una iniziativa, che, siamo certi, otterrà l'approvazione di tutti.

Vorremmo saggiare con un sondaggio i gusti e i desideri dei nostri iscritti.

Finora questa indagine non è ancora stata fatta.

## SPETTACOLI

Sapere con precisione le aspettative delle persone ci permetterà di gestire al meglio i nostri sforzi organizzativi, economizzare gli interventi, soddisfare più richieste. Il sondaggio di inizio anno dovrà essere necessariamente seguito da un ulteriore bilancio a fine stagione in merito alle stesse iniziative.

Il rilevamento dovrebbe inoltre permettere l'individuazione di iscritti al CRAL disposti a collaborare nell'organizzazione e gestione delle iniziative.

Insomma, siamo intenzionati a rendere sempre più interessante e fruttifero l'impegno nostro, avendo capito che l'arricchimento culturale, quando è accompagnato dal bisogno naturale della socializzazione, ci rende interiormente più ricchi e migliori, e ci aiuta ad amare ancor più la vita.



## “... Tocca a me ...”

Direttivo CRAL

**E'** intenzione del Direttivo CRAL organizzare una serata spettacolo in cui i soci sono invitati ad essere protagonisti.

Quindi se sai:

Recitare

Suonare

Comporre poesie

Raccontare barzellette

Fare cabaret

Fare giochi di prestigio

Cantere

E tutto ciò che può fere spettacolo ....

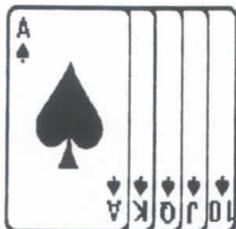
....." ORA TOCCA A TE "... FATTI AVANTI .... NON TEMERE .... TRA-  
SCORREREMO INSIEME UNA SERATA DIVERTENTE .  
POTRA' ESSERE L'OCCASIONE PER ESSERE SCOPETRI DA UN FA-  
MOSO IMPRESARIO !!!!!

Per informazioni contattare Pastori Angelo c/o Emoteca 2/346



## ♠♥LA PAGINA DEL BRIDGE♦♣

a cura di Maurizio Cugno - Pediatria



Marco, in una storica serata di Luglio, si è reso protagonista di una eccezionale smazzata, talmente particolare che si verifica ogni decennio ai tavoli di bridge. Il contratto definitivo di Sette Picche (7 P) è la dichiarazione immediatamente inferiore soltanto alla massima dichiarazione possibile di Sette Senza Atout (7 S.A.). La smazzata si svolge in questo modo.

Mauro (compagno di Marco) in Nord aprì la dichiarazione con 2 Fiori (convenzionale = mano fortissima con solo tre perdenti ed è una richiesta d'assi anticipata). Rispose Marco in Sud: 3 Picche (convenzionale = possiedo due assi dello stesso rango: FQ o CP). Proseguì Mauro con 4 Fiori (convenzionale = ma quanti Re hai?) con risposta immediata di Marco: 4 Quadri (convenzionale = ma non ho neppure un Re!).

A questo punto Mauro, piuttosto titubante ma incitato dal maestro, chiuse la dichiarazione a Sette Picche (7 P), seguita dal passo perplesso degli avversari. Dopo l'attacco di Dario, in Ovest, con il Re (K) di quadri, Mauro, in Nord, svelò le proprie carte.  
Suspence!

In Sud, Marco ebbe immediatamente l'impressione di avere in mano un contratto imperdibile e poco dopo ne ebbe la conferma.

Questa infatti risultò l'incredibile smazzata al completo.

		♣ R 8 7		
		♦ 9 7		
		♥ A R		
		♠ A R Q 10 8 7		
		NORD		
2 4 5 Q ♣	O		E	♣ J 10 3
9 K ♦	V		S	♦ 10 5 4 3
3 5 6 ♥	E		T	♥ 10 9 7 4
2 5 6 ♠	S		T	♠ 4 3
	T	SUD		
		♣ A 9 6		
		♦ A J 8 6		
		♥ Q J 8 2		
		♠ J 9		

♠♥ LA PAGINA DEL BRIDGE ♦♣

		♣ R 8 7		
		♦ 9 7		
		♥ A R		
		♠ A R Q 10 8 7		
		N O R D O V E S T S U D		
2 4 5 Q ♣	O		E	♣ J 10 3
9 K ♦	V		S	♦ 10 5 4 3
3 5 6 ♥	E		T	♥ 10 9 7 4
2 5 6 ♠	S			♠ 4 3
	T			
		♣ A 9 6		
		♦ A J 8 6		
		♥ Q J 8 2		
		♠ J 9		

La risposta all'attacco di quadri RE (K) fu quadri Asso (A) in Sud (Marco):  
 In presa, Marco giocò picche Fante ( )J, superato da picche Asso (A) al morto;  
 picche Re( )K e picche Donna (Q), sempre al morto, per eliminare le atout  
 avversarie.

Ancora dal morto davvero ricco Asso (A) e Re (K) di cuori e fiori 7 per l'Asso (A)  
 del dichiarante Sud, che proseguì con cuori Donna (Q) e cuori Fante (J) con scarto  
 di fiori 8 e quadri 7 al morto.

Dalla mano, Marco, in Sud, fiori 9 per il Re (K) del morto e di seguito le ultime tre  
 atout: picche 10, picche 8, picche 7 per il confezionamento di tutte le tredici prese  
 richieste dal contratto!

A carte scoperte anche i Sette Senza Atout sono imperdibili!  
 Complimenti. Complimenti. Complimenti a Marco.

## CLICK '96

a cura di Giuseppe Cecchetti - Anatomia Patologica e  
Tarcisio Veronelli - Farmacia

## L'occhio fotografico

**A**l termine del Secondo Corso fotografico si è svolta la tradizionale gita fotografica che questa volta aveva come meta Arcumeggia e il Lago Maggiore.

Dopo aver tanto teorizzato su pellicole, diaframmi, otturatori, obiettivi, si è passati alla prova pratica e, "armati" del proprio strumento fotografico, si sono affrontati i vari interessanti soggetti proposti dalla gita.

La giornata tranquilla e soleggiata ha fatto in modo di poter affrontare con la giusta concentrazione e sensibilità le varie situazioni che si presentavano.

E' infatti fondamentale, quando si fotografa, saper vedere con il "giusto occhio" le immagini che si devono poi impressionare sulla pellicola.

Bisogna saper focalizzare gli elementi che captano la nostra attenzione e rappresentarli in un giusto equilibrio, estraniandoli dal caos ed epurandoli da elementi di disturbo.

Bisogna tenere conto che la realtà che noi vediamo è tridimensionale, mentre le fotografie sono stampate su superfici che hanno "solo" un'altezza e una larghezza .... sta quindi a noi dare un senso di "profondità", sapendo collocare a livelli diversi i particolari che compongono un'immagine.

Come nei dipinti, la luce è l'elemento fondamentale che caratterizza la qualità di una rappresentazione; un ritratto o un paesaggio possono risultare completamente diversi se "illuminati" da luci di intensità o angolazione diversa.

I partecipanti "all'estemporanea" hanno tenuto ben presente queste "banali" ma essenziali indicazioni ... e la località Schiranna sul Lago di Varese è diventata più colorita e interessante di Miami Beach in Florida; le viuzze e i muri di Arcumeggia più ameni e caratteristici di quelli di Assisi, il colore dell'acqua del Lago Maggiore, più verde e intenso di quello della Costa Smeralda.

Particolare emozione ha destato la visita all'Abbazia di S. Caterina del Sasso eretto su un costone roccioso a strapiombo sul lago. L'armonia delle forme architettoniche, il particolare sviluppo dei porticati e dei vialetti che conducono alla chiesa, la suggestione dei canti polifonici gregoriani diffusi all'interno della chiesa stessa, hanno saputo creare una suggestione di pace e spiritualità che hanno veramente colpito i visitatori.

Saranno riuscite le immagini fotografiche a rievocare tale suggestione?

E' quello che tutti potranno verificare quando verrà allestita la mostra fotografica di questa interessante giornata di Estemporanea Fotografica.

*Come nei dipinti,  
la luce è  
l'elemento  
fondamentale che  
caratterizza la  
qualità di una  
rappresentazione*

## MONTAGNA

### Via ferrata Deviscio al Pizzo d'Erna

di Alfredo Morelli - Emoteca

#### 11 OTTOBRE

Altro tipo di alpinismo (e per taluni opinabile), percorso stimolante, con tratti di notevole esposizione, discretamente impegnativo che, coprendo un dislivello di circa 700 m., porta sulla cima del Pizzo d'Erna (1375 m.). La progressione è consentita dall'impiego di scale metalliche e catene mentre la sicurezza è garantita da un parallelo cavo d'acciaio interrotto ogni 5-6 metri da appositi blocchetti di fermo che consente l'impiego utile dei moschettoni del sistema di autoassicurazione come da schema riportato nella pagina seguente.

Il punto di attacco si raggiunge attraverso un sentiero che, partendo dal piazzale della funivia di Versasio (località sopra Lecco), porta alla mulattiera che conduce al rifugio Stoppani; su questa mulattiera si prosegue per 15 minuti fin dove un cartello segnaletico indica di prendere a sinistra un piccolo sentiero che attraverso falde boschive e successivamente su ghiaione porta in 15 minuti alla base dello sperone orientale del Pizzo d'Erna dove ha inizio la ferrata descritta graficamente nella pagina seguente.

Il primo tratto (45 minuti circa) presenta i punti di massima esposizione e termina al pianoro Cornesella da cui parte un sentiero che conduce al rifugio Stoppani. Il secondo tratto è più lungo e più articolato e conduce, in circa 1h 30 minuti, direttamente in vetta al Pizzo d'Erna ove si può pervenire, in circa 10 minuti su una comoda mulattiera della stazione superiore della funivia (bar e poco distante ristorante).

La discesa si effettua sul versante opposto per prati e mulattiera fino al rifugio Stoppani (45 minuti) e da qui di nuovo fino al piazzale della funivia (altri 45 minuti).

**Tempo totale di salita:** 2h 45 minuti soste escluse.

**Tempo di discesa:** 1h 30 minuti.

**Attrezzatura:** obbligatoria imbragatura e sistema di autoassicurazione; consigliato l'uso del casco e un paio di guanti leggeri (tipo da giardiniere o tipo manizze da ciclista).

**Colazione:** al sacco in cima.

IL CRAL DECLINA OGNI RESPONSABILITA' IN CASO DI  
EVENTUALI INCIDENTI PRIMA, DURANTE E DOPO LA GITA

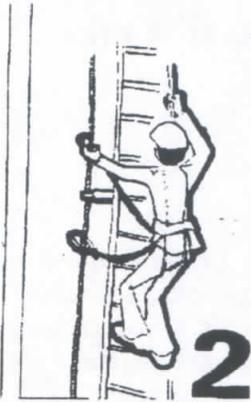
**Iscrizioni entro Martedì 7/10/97  
presso Angelo Pastori - Emoteca tel. 2346**



#### ATTREZZATURA

N.B. chi volesse noleggiare l'attrezzatura necessaria può rivolgersi direttamente al responsabile del Gruppo:  
Angelo Pastori

# MONTAGNA



### LEGENDA

- Punti di riposo scomodi
- Punti di riposo comodi
- ▨ Percorsi con catene
- ▧ Percorso con scale
- Tratti non attrezzati
- ▭ Ponti

2° TRATTO

1° TRATTO

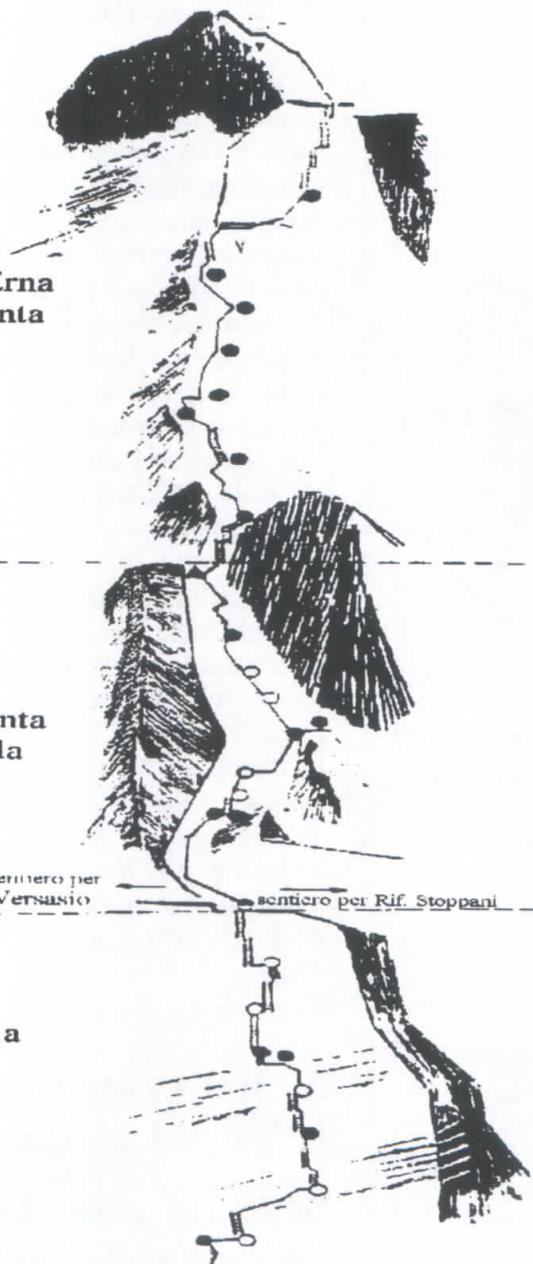
Pizzo d'Erna  
Punta Centa

Punta Centa  
Cornesella

Cornesella  
Deviscio

sentiero per  
Versasio

sentiero per Rif. Stoppani



**MONTAGNA** a cura di Angelo Pastori - Emoteca**Biblioteca**

**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



## CICLISMO

a cura di Antonio Ceriani - Cucina

**C**ari amici come consuetudine, da quando si è formato il gruppo cicloturisti CRAL USSL Rho, non manchiamo mai di farvi pervenire, attraverso questa righe, le informazioni riguardanti la nostra attività ed i programmi che, nel caso specifico, ci porteranno alla fine della stagione cicloturistica.

Andando con ordine nello stilare gli avvenimenti intercorsi in questi mesi, voglio rendervi partecipi delle nostre soddisfazioni, che consistono in un ulteriore Trofeo conquistato dai nostri rappresentanti a una granfondo internazionale (7° Trofeo Lino Fornara).

Questa manifestazione, che si è svolta l'8 giugno, iniziava con la sveglia alle cinque del mattino per ristorarci e dirigerci verso Borgomanero dove era fissata sia la partenza che l'arrivo.

Questa granfondo si è svolta in una giornata ideale con cielo coperto al mattino, una leggera pioggerella nella discesa del primo colle (Gignese), acquazzone nel costeggiare il lago d'Orta per avere sole e caldo per il resto del percorso.

Il nostro gruppo, forte di dodici unità, è partito compatto nonostante abbia perso, durante lo svolgimento della gara, qualche componente per scarsa preparazione, ha tagliato il taguardo con gli altri corridori con grande felicità da parte di tutti.

Non abbiamo comunque tralasciato di partecipare a manifestazioni locali tipo le 100 GOBBE, organizzata dai nostri amici ciclisti AMSPO di Rho, effettuata in una delle poche domeniche assolate di questa estate, ultima in ordine cronologico e anche di importanza un raduno cicloturistico valido per la VII PROVA TROFEO LOM-BARDIA a Parabiago il 13 luglio.

La nota positiva di questi appuntamenti è stato il rientro del nostro cicloturista Volpi Francesco dopo la dissavventura nella quale è stato coinvolto questa primavera (incidente stradale con escoriazioni e sublussazione, distruzione del mezzo e forzata inattività per 40gg) ed anche l'incremento di partecipanti a queste manifestazioni.

Il calendario delle gare continua con il seguente programma:

Campionato Sociale. Trofeo Lombardia, Granfondo. I percorsi, gli orari, e i luoghi di ritrovo sono sempre esposti nelle bacheche Cral o nei consueti luoghi di riferimento.

Devo inoltre segnalare che, a partire da questo numero, avremo una intera pagina dedicata alla presentazione di percorsi sia da strada che da fuoristrada, oppure con delucidazioni tecniche riguardanti la varia componentistica del mezzo.

Nell'immaginare questo spazio, si è optato per un percorso montano, buona parte del quale sterrato per gli appassionati di mountain bike.

Il motivo di questa scelta è dovuto ad una certa latitanza (per quello che riguarda il nostro Cral) di partecipanti in questa attività che mette a contatto con la natura, con la speranza che questo piccolo appello serva ad allungare il numero degli estimatori di questa disciplina che sin da ora è praticato da poche persone.

Ricordatevi che nel prossimo numero pubblicheremo la classifica finale del campionato sociale.

Un saluto e se per caso vi trovate a passare per Belluno e siete in possesso di una mountain bike ... leggete la pagina seguente.

## CICLISMO

### Percorso per mountain bike

**Lunghezza:** 31 km

**Tempo:** 3/4 ore

**Dislivello:** 1150 metri

**Tipo di strada:** sterrata per il 60%

**Luogo di partenza:** Mezzano il quale si raggiunge da Belluno seguendo la statale n° 50 per San Martino di Castrozza.

#### LA VAL NOANA

La Val Noana si estende tra Veneto e Trentino; è un lungo solco scavato dal torrente Noana e confina sul versante veneto con le prime vette Feltrine, nelle quali è stato inserito il nuovo Parco delle Valli Bellunesi, sul versante trentino del Gruppo del Cimonega. Sono molti i luoghi di grande interesse paesaggistico e naturale; è sufficiente pensare allo spettacolare vallone che si allunga dal Lago Noana al torrente Cimson, chiuso tra due verticali e impressionanti pareti rocciose rigate da decine di spumeggianti cascatelle; oppure dai lussureggianti boschi di conifere negli aperti prati di Malga Neva.



#### PERCORSO

Da Mezzano si seguono le indicazioni per la Val Naona, sciendendo per superare il torrente Cimson dopo un tratto di piano, ci si inoltra in Val Naona, che appare subito stretta ed incassata. La strada si inoltra tra pareti rocciose, entrando in numerose gallerie prive di illuminazione (alcune delle quali sono provviste di stridine laterali per aggirarle). Giunti ad un importante incrocio si gira a destra per Valpiana e si sale fino all'area di sosta. Qui si prende la strada sterrata di sinistra e con questa si giunge alle case di Valpiana di Sopra.

A questo punto si individua il cartello che indica la discesa al Rifugio Futeghi. Dal rifugio si imbecca sulla destra la pista sterrata per il Rifugio Boz, si pedala su questa nel bosco fino al bivio si svolta a sinistra e subito si sale, la sterrata corre alta sul sottostante Rio Neva. Dopo circa 3 km e mezzo si arriva al piano dove sorgono le malghe Neva, seguendo la via principale più malandata, si sale fino all'ultima malga dove finisce la strada. Passati sull'aia di questa inizia la discesa sul sentiero che porta ai prati da cui si vede il rifugio Boz, raggiunto questo si imbecca il sentiero n° 727 che corre sul dosso del rifugio, quindi si continua la discesa tecnica, superata la vallata arrivando sulla strada utilizzata all'andata ritornando al rifugio Futeghi quindi a Mezzano.

## PESCA

a cura di Armando Rambaldi - Pronto Soccorso

### Pesca alla trota in laghetto

**N**ei mesi estivi le trote, che vengono immesse nei laghetti di pesca sportiva, tendono a spostarsi sul fondo in cerca di acque più fresche; questo periodo è un vero castigo per i pescatori che prediligono la pesca a striscio, cioè la pesca di movimento, in cui il pescatore lancia la lenza e poi la recupera piano in modo da involgiare le trote ad abboccare.

Le trote, nella stagione estiva, sono apatiche e svogliate, per cui si muovono pochissimo rimanendo nelle zone profonde del laghetto dove l'acqua è più fresca; se poi aggiungiamo che le trote che immettono nei laghetti sono pesci di allevamento abituati a vivere in branchi, se ne deduce che se non si conosce bene il laghetto si rischia di tornare a casa col cestino vuoto, per cui a volte bisogna fare la faccia di tozza e mettersi a pescare vicino a qualche habitué del laghetto, in genere pensionati. Infatti non a caso il modo di pescare di questo periodo è chiamato la pesca del pensionato perché esercitato da fermo.

Questo tipo di pesca è molto semplice e non richiede attrezzature costose; infatti serve una canna robusta di circa quattro metri di lunghezza, una vecchia canna in fibra di vetro va benissimo, un mulinello con in bobina un filo del 0,25-0,30, la montatura è semplicissima: basta infilare un piombo scorrevole da circa 25-30 grammi ed annodare una girella alla lenza madre ed agganciare la lenza terminale lunga più o meno la lunghezza della canna con montato un amo del cinque.

Esche: innanzi tutto sono indispensabili due palline di polistirolo infilate nel gambo dell'amo e una camola del miele oppure un verme, la funzione del polistirolo è quella di tenere lesca sollevata dal fondo perché le trote non sono mai sul fondo.

Questo tipo di pesca magari, spiegato male, si chiama pesca a bandiera; chi volesse ulteriori spiegazioni si rivolga al sig. Nasuelli Walter presso il pronto soccorso che, visti i risultati deludenti ottenuti questanno alle gare di pesca (vedi classifica alla pagina seguente), ha deciso di praticare esclusivamente questo tipo di pesca (pesca del pensionato).

La pesca a bandiera può essere molto redditizia ma è una pesca monotona e, ammesso di trovare il posto giusto, dopo un po di catture sembra di sparare sulla croce rossa poiché sarà una cattura dietro l'altra e questo a mio parere non è molto sportivo.



**PESCA****Classifica generale dopo la 2° gara**

CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	BAGGI	83150
2°	BODINA	63025
3°	RAMBALDI	54090
4°	ZUCCA	48960
5°	AMATO	48180
6°	MARTINI	47160
7°	TREVAINI	47020
8°	AGRINI	46540
9°	SISTI	45180
10°	GUARALDO	44870
11°	NASUELLI	43405
12°	MERLONI	41130
13°	LAINO	34890
14°	ARRIGO M.	33490
15°	CAMPAGNA	30930
16°	BONELLO	28900
17°	BOSONI G.	27605
18°	ARRIGO L.	24895
19°	ROSSATO	22405
20°	BOSONI N.	21200
21°	CARRINO	20380
22°	DE MAIO F.	19940
23°	COMITO	17500
24°	DE MAIO M.	15150

PROSSIMA GARA, 27/09/97 PRESSO  
 "LAGHETTO LA VALLATA"  
 CUGGIONO  
 PER INFORMAZIONI: NASUELLI WALTER,  
 TORQUATO TASSO, RAMBALDI ARMANDO c/o PS

## BOWLING

a cura di Giacomo Castronovo - Trasporti

### Il solito....

**L**il 5 giugno si è svolta la 3° gara di bowling e siamo alle solite....

Il solito Radrizzani, che con questa vittoria sale al 1° posto in classifica finale, è a parimerito con il solito Rossoni (2° in questa gara).

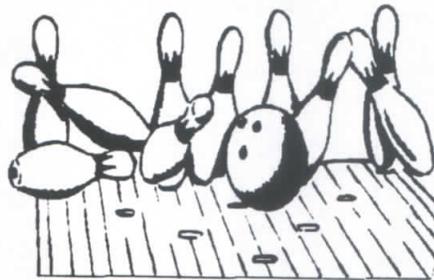
Al 3° posto si è classificato Ringoli Angelo, che con le sue doti "elettriche", riesce a caricare elettricamente la sua boccia così da indirizzarla sui birilli.

Per il gentil sesso al 1° posto si è classifica Puricelli Tiziana, 2° a parimerito si sono classificate Adami Catia e Bergantin Rosj. Al 3° posto una novità per il podio, Carrino Carmela che chirurgicamente si è aperta una via preferenziale per abbattere i birilli.

Non è commentabile la gara disputata da Fava Lucia .... guardate la classifica, che delusione!!

Trascorsa l'estate, le sfide con i birilli riprenderanno il 25 settembre; arrivederci a presto.

Ciao a tutti.



**BOWLING****Classifica maschile**

CLASSIFICA	NOMINATIVO	PUNTEGGIO
1°	RADRIZZANI DAMIANO	476
2°	ROSSONI FIORENZO	445
3°	RINGOLI ANGELO	405
4°	PALEARI G.LUCA	398
5°	MONTORFANO GIORGIO	395
6°	PALEARI LUIGI	386
7°	GUARALDO CESARE	372
8°	RISCHIO PIETRO	355
9°	FERRARIO ROBERTO	350
10°	PEROTTA GIANNI	313
11°	DI TRINCA ALDO	309
12°	SORRENTINO FRANCESCO	306
13°	RUGA ROBERTO	292
14°	PONZIANELLI ALBERTO	276
15°	DI TRINCA SALVATORE	273
16°	SESSA MASSIMO	270
17°	ROSSONI THOMAS	267
18°	LONGARI BENITO	240

**Classifica femminile**

1°	PURICELLI TIZIANA	318
2°	BERGANTIN ROSY	312
2°	ADAMI CATIA	312
3°	CARRINO CARMELA	294
4°	BARBIERI GIOVANNA	286
5°	DONDONI LAURA	276
6°	FAUCI LUIGIA	265
7°	MAGNATO ELISABETTA	257
8°	MAMMOLA ROSANNA	252
9°	GERLA LUISA	240
10°	FAVA LUCIA	234
11°	MAINARDI ANNA	210
12°	VOLPI NICOLETTA	208
13°	PICCININI GIACOMA	195

**CLASSIFICA  
DETTAGLIATA  
DELLA 3°  
GARA**

## PALLAVOLO

a cura di Stefano Potti - Uff. Personale

### Butta la palla di là

**C**ome forse non tutti sapranno, si è svolto presso la palestra delle scuole di via Terrazzano la 2<sup>a</sup> edizione del Torneo di pallavolo adottando la consueta formula delle squadre miste.

La squadra vincitrice dell'edizione di quest'anno è stata quella degli "allievi" che in finale ha battuto, di stretta misura, quella degli "elettricisti".

Le altre squadre in lizza per l'aggiudicazione del prestigioso trofeo erano quelle dei "Portieri", "Radiologi", "Magazzinieri" ecc., che si sono piazzate rispettivamente al 3°, 4° ecc...

Il tratto caratterizzante dell'evento, non è stato, come qualcuno potrebbe supporre, la folta partecipazione di pubblico, bensì l'agonismo in campo.

Agonismo accompagnato da salutare competitività che ha reso le partite, a dir poco stimolanti, per i giocatori naturalmente.

Il sottoscritto, che dai tempi delle scuole superiori non aveva più provato a palleggiare con un pallone da pallavolo, è stato letteralmente travolto dal clima cui accennavo prima.

Ci si "irritava" con i propri compagni quando commettevano qualche errore evitabile, così come ci si congratulava quando alla fine di un palleggio condotto, tra lo stupore di tutti, senza "cappellate," si riusciva ad ottenere il punto o il cambiopalla.

In alcuni momenti regnava un silenzio assoluto, solo il sordo rumore della palla passata da un compagno all'altro e poi al di là della rete per ottenere il punto, e quando ci si riusciva...il boato, i sorrisi, i complimenti.

Ci si sentiva una squadra.

Non vorrei dilungarmi oltre, voglio solo ricordare che la buona riuscita del torneo è stata resa possibile grazie all'impegno di Antonio, Luca, Paola, Manuela, Giovanni ecc.....che tra le altre cose hanno saputo infondere tra i partecipanti quell'entusiasmo, che soprattutto all'avvio della competizione, non era proprio merce in esubero.

A nome degli organizzatori ricordo che a fine settembre si è intenzionati a ripetere l'esperienza.

Quindi, chiunque fosse interessato, può contattare **Antonio Carrannante (int. 2489)**.

P.S. Si ricorda inoltre che, a chi ha voglia di cogliere l'occasione per divertirsi e testare il proprio grado di efficienza fisica con uno sport alla portata di tutti, potrà farlo a partire dagli inizi di ottobre, ogni martedì e giovedì - dalle ore 20,30 alle ore 22,30 - quando riprenderanno gli allenamenti.

## PALLAVOLO

# A TUTTI I SOCI CRAL



Anche per questa stagione 97/98 ci è stata assegnata una palestra comunale e precisamente quella ubicata presso la scuola media statale di via Terrazzano da utilizzare al Martedì e al Giovedì dalle ore 20.30 alle ore 22.30.

Chiunque volesse partecipare agli allenamenti, può farlo versando la quota di £ 20.000.

Per l'iscrizione rivolgersi a:

Antonio Carrannante - Ospedale Passirana Int. 2489

Manuela Mamoli - Ospedale Rho Int. 2331

## CALCIO

a cura di Angelo Cetta

# 10 Settembre 1997 ore 19 AMICHEVOLE di INIZIO CAMPIONATO



Presso il campo di Passirana, partita amichevole tra  
CRAL e COMUNE di LAINATE

A tutti coloro che si vogliono divertire, mantenere in buona forma e vincere sicuramente, ricordiamo che gli allenamenti si tengono sullo storico campo di Passirana ogni mercoledì alle ore 19.

Per ulteriori informazioni contattare:  
Angelo Cetta - Amb. Odontoiatria tel. 2319  
Tony Paladini - Officina di Rho tel. 2295

## PROPOSTA

# CORSO DI BALLO

## anno 97/98



Grazie al successo ottenuto nella stagione 96/97 siamo in grado di proseguire anche per l'anno 97/98, la convenzione con la scuola di ballo *DESIREE' DANCE*.

I corsi di ballo, come per l'anno precedente, si terranno presso la sala di via Puccini a Lainate.

Per quanto riguarda i principianti i corsi si terranno nei seguenti giorni:

*Danze caraibiche* LUNEDI' dalle ore 20.30 alle ore 21.30

*Ballo liscio* MARTEDI' dalle ore 20.30 alle ore 21.30

“ “ GIOVEDI' dalle ore 20.30 alle ore 21.30

mentre per tutti coloro che hanno partecipato ai corsi della passata stagione e vogliono perfezionarsi proseguendo con il secondo corso, gli orari ed i giorni sono ancora da definirsi.

Chi volesse ulteriori ed eventuali informazioni, può rivolgersi direttamente al *CLUB DESIREE' DANCE* tel. 0331/558534 - Sig.ra Donatella Belotti.

La tassa annuale ai corsi è di £ 30.000 (comprensiva di assicurazione);

il costo mensile a persona è di £ 50.000 per i non soci mentre per i soci verrà rimborsata trimestralmente una quota pari al 20% del totale versato nei tre mesi del corso (es.: £ 50.000 x 3 = £ 150.000 ; sc. 20% = £ 30.000) dietro presentazione di ricevute rilasciate dalla scuola mensilmente.

Per la validità della convenzione, indistintamente soci e non soci, devono presentare l'iscrizione tassativamente all'incaricato CRAL entro il 12 Settembre rivolgendosi a :

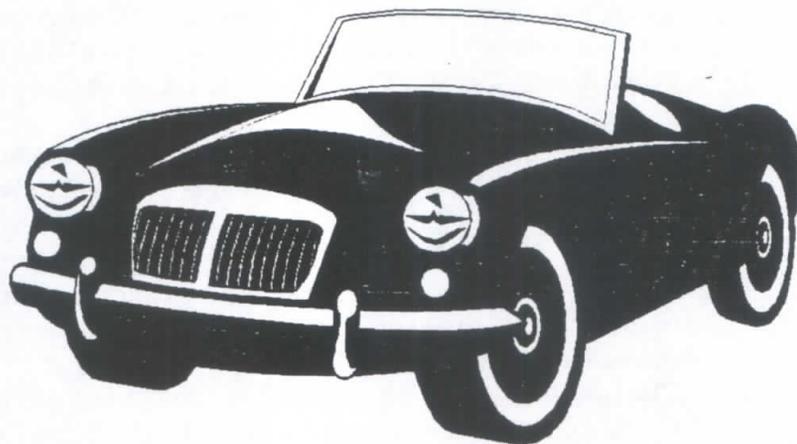
ANTONIO CARRANNANTE - Officina Passirana Int. 2489

ROBERTO GALVANO - Uff. Protocollo Passirana Int. 2549

## MERCATINO

Vendo OPEL CALIBRA 2000 i.e. catalitica nera metallizzata, Luglio 1992, Km 87.000, gommata nuova, ABS, bollo pagato fino ad Aprile 1998 a £ 17.000.000 trattabili.

Chi fosse interessato chieda di Massimiliano ai seguenti numeri interni: 2497-2498-2499.



**BARZELLETTE**

a cura di Mario Villa - CUP

Due carabinieri, in borghese, vanno da un pastore per comprare una pecora per una festa.

Alla richiesta dei due militi, il pastore risponde: "Ci sono qua mille pecore: entrate nel gregge e sceglietene una".

Dopo aver camminato una buona mezzora nel gregge, finalmente i carabinieri tornano dal pastore con un animale sulle spalle. Vedendoli arrivare il pastore esclama: "Scommetto che siete due carabinieri!". E i militi: "Come ha fatto a capirlo?". E il pastore: "Soltanto due carabinieri tra mille pecore potevano scegliere il cane pastore".

Un tizio passeggia in una viuzza nel centro di Milano, quando vede un orso munito di museruola, collare e guinzaglio. Si avvicina all'animale che si lascia accarezzare, lo prende per il guinzaglio e l'orso lo segue.

Ad un certo punto si trova a passare per piazza Duomo ed un ghisa, vedendolo, lo chiama imperiosamente: "Lei, con quell'orso, venga qui!". Arrivato vicino al ghisa, il tizio domanda: "Cosa c'è da urlare tanto?". "Cosa fa in piazza Duomo con un orso al guinzaglio?". E il tizio: "Eh non si arrabbi! L'ho trovato in giro e mi ha seguito". Il ghisa: "Ma mi scusi lo porti allo zoo!". E il tizio: "Non si scaldi ce lo porto subito". E se ne va.

Il giorno seguente, lo stesso ghisa che si trova in servizio ancora in piazza Duomo, vede arrivare lo stesso tizio del giorno precedente, ancora con l'orso al guinzaglio. Al che il ghisa si avvicina e gli sbraita contro: "Ma ieri non le avevo detto di portarlo allo zoo?". E il tizio: "E non s'arrabbi! Ieri l'ho portato allo zoo, oggi lo porto al cinema".

All'asilo una bambina deve fare la pipì mentre stà giocando in cortile. Allora la suora la manda vicino al muro di cinta e dice ai maschietti: "Voi, bambini, copritevi gli occhi con le mani, altrimenti il Signore vi farà diventare cechi".

Ad un certo punto Pierino toglie la mano ed esclama: "Beh, uno lo rischio".

