



# LA PILLOLA PER NAVIGARE

## NUMERO 7

**25 gennaio 2011**

Qui al *Telefono d'Argento* siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della *Pillola per navigare* in formato elettronico, inviata gratuitamente; è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

Sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

Lodero' il Signore con tutto il cuore  
e annunzierò tutte le tue meraviglie.  
Gioisco in te ed esulto,  
canto inni al tuo nome, o Altissimo.

Mentre i miei nemici retrocedono,  
davanti a te inciampano e periscono,  
perché hai sostenuto il mio diritto e la mia causa;  
siedi in trono giudice giusto.

---

Questa settimana la Pillola cerca di spiegare con semplici parole il concetto di FILE, fornisce un consiglio sulle fotografie e pone un indovinello insolito (per far girare a mille il cervello). La ricetta è un pò laboriosa ma decisamente gustosa e di grande effetto ed infine la storia raccontata (che però mette ansia) ci ricorda un evento che è bello non dimenticare.

## **CONTENUTI**

1. **Saluti**
2. Gli iscritti comunicano e consigliano
3. La “Pillola per navigare”- I FILES
4. Tip - Fotografie
5. Indovina!
6. Ricetta: Cannelloni di porri alle verdure
7. Raccontaci di te – Un evento miracoloso
8. Lo sapevi? La cruda verità
9. Appuntamenti.
10. Il Bazaar
11. Barze .....

---

## **1 - SALUTI**

La settimana passata è stata piena di attività ed è stata spesa nell’individuazione e definizione del sito che ospiterà il Convegno per il decimo anniversario del Telefono d’Argento che dovrà essere di grande visibilità per meglio far conoscere l’associazione e favorire le future iniziative.

È un piacere per noi dare questa notizia con lungo anticipo affinché tutti vi possiamo partecipare. Nelle Pillole future forniremo maggiori informazioni nella speranza che l’iniziativa abbia grande successo.

La festa al Circolo Eterna Giovinezza di Villa Leopardi è stata un successo. Più di cento partecipanti hanno potuto ascoltare il magnifico concerto del maestro Claudio A. D’Antoni e gustare poi i Tortiglioni alla Beethoven offerti dal presidente del circolo.

Ti ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà riscontrate nell'utilizzo del computer.

In caso di bisogno chiama il numero telefonico:

**333.1772038**

Inoltre, per chiedere chiarimenti, manda una e-mail a:

[HELPDESK@TELEFONODARGENTO.IT](mailto:HELPDESK@TELEFONODARGENTO.IT)

E ora, prima di proseguire con gli altri argomenti della Pillola, desideriamo esprimere un caldo benvenuto ai nuovi iscritti che, nella settimana appena passata, si sono aggiunti ai lettori della "*Pillola per navigare*". **BENVENUTI A BORDO.**

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo:

[PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT](mailto:PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT)

oppure telefonare al **333.1772038**.

---

## **2 - GLI ISCRITTI COMUNICANO E CONSIGLIANO.**

Giovanni comunica che ha ricevuto alcune risposte alla sua richiesta pubblicata sulla pillola della scorsa settimana e domanda di pubblicare ancora la sua richiesta. E noi lo accontentiamo subito.

“Per tutti quelli che da ragazzi non hanno avuto i Videogiochi ... il telefonino... il PC... , si sono dovuti inventare i giochi eppure ci sono gioie che non si possono descrivere nella vita, come quella di dare due calci ad un pallone, giocare a nascondino, fare una corsa in bici.....

Intimamente legati ai ricordi giovanili, in special modo, alle persone di una certa

età, si ricordano gli antichi giochi, che fra tanta povertà, tantissima genuina umanità e ... tanta fame.. erano i.... protagonisti, fra i ragazzi, dei pomeriggi invernali o delle calde giornate estive di tanti anni fa.

Te ne ricordi qualcuno in particolare? Mandami una e-mail al mio indirizzo elettronico: *giannizeri@hotmail.com*”

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo: [PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT](mailto:PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT)

---

## 3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE ....

### I FILES

In questo capitolo tratteremo in modo specifico il “file”, questa cosa strana e misteriosa. Non preoccuparti: non è difficile, e questo capitolo una volta letto non occorrerà più leggerlo.

Il file: che cos'è? La Traduzione dall'inglese dice: “Registrato”. Orribile, ma soprattutto incomprensibile. In termini più semplici, il file è un oggetto informatico, ovvero un insieme autonomo di byte (impulsi elettrici) con all'interno una serie di dati ordinati secondo certe regole.

Una parola alla volta:

- È un insieme di byte: cioè un gruppo ben preciso e definito di serie di 0 e di 1.
- Autonomo: è completo, possiede un senso proprio ed è (se possibile) salvato sul disco fisso.
- Con all'interno dei dati: per esempio, il tuo nome e cognome (bada: in giro nel mondo esistono dei files con dentro tutte le pagine gialle!!! MB di nomi!).
- Ordinati secondo certe regole: il tuo nome è un testo, e le regole che lo contengono sono per esempio diverse da quelle utilizzate per le immagini. E cosa sono queste “regole”? Semplice: il tuo computer legge solo 0 oppure 1, quindi tutti i file sono composti di 0 e di 1, ciò che cambia è come vengono letti!

Facciamo degli esempi: conosci la Settimana Enigmistica? Bene, se sei riuscito a finire uno schema di parole crociate capirai subito: se leggi lo schema finito in

orizzontale, esso è composto da parole di senso compiuto. La stessa cosa succede se lo leggi in verticale, ma... le parole sono diverse!!! Ecco, con il computer succede più o meno lo stesso: il documento (una buona definizione per: file) è sempre e comunque composto da 0 e 1 (le caselle delle lettere dello schema di parole crociate), varia il come le si legge.

Infatti il computer è comodissimo, e può trattare testi, fotografie, brani musicali, grafici e un sacco di altre cose. E ci si è sforzati per cercare (per ogni tipo di documento) dei modi comuni per tradurre il “formato” originale del documento nella lingua di 0 e 1 del computer. E proprio le “regole” della traduzione sono quelle “regole” di cui si discuteva prima, per tradurre suoni, lettere e colori in sequenze ordinate di 0 e 1.

Torniamo alle cose un po' più pratiche: recuperiamo il nostro file nome\_ cognome, e facciamoci sopra Tasto destro e poi selezioniamo (col sinistro!) Proprietà.

Questo è il modo, di solito, per avere il maggior numero di informazioni su un documento.

E questa è anche la prima occasione per venire a contatto con le linguette, un singolare modo di presentazione delle informazioni. Come vedi, ci sono due parole (Generale e Proprietà, di solito, ma ce ne possono essere altre), che –se cliccate- portano a far vedere la pagina a loro correlata nascondendo le altre pagine. E' un modo un po' originale di mostrare le informazioni, usato soprattutto in Windows (altro esempio: start- impostazioni- pannello di controllo- sistema).

Bene, nella linguetta Generale diamo un occhio a : Descrizione. Vedremo una cosa del tipo (non preoccuparti se è un po' diverso):

C:\documenti\ABC\Prova1.doc.

Allora: la prima parte della riga è il Percorso, una specie di piantina stradale che dice al computer dove deve andare nel disco fisso per recuperare il file. Poi c'è il nome del file (la sua etichetta, come su un barattolo). E infine c'è il misterioso “.doc”. Che cos'è? Una formula magica?

No. Si chiama “Estensione”, e comunica al computer con quali regole quel file dev'essere letto.

Beh, un po' magia lo è.

Esistono dozzine di estensioni diverse, ma solo poche sono davvero importanti. Eccone alcune:

.doc, .txt - per i formati testo (ricordano document, text,...)

.gif, .jpeg, - per le immagini

.htm, .html - per le pagine internet  
.exe, .pif - per gli eseguibili (i programmi)  
.avi, .mp3, .cda - per i brani audio

Così sai anche cosa sono questi famigerati mp3...

Cosa ci si fa, con un file?

Ecco, appunto: dipende. Dipende da cosa c'è dentro. Lo si legge (col programma apposta: word se è .doc, ecc. ecc.), lo si butta (!!!), lo si presta agli amici...

E ci si possono fare, se se ne hanno tanti, delle "librerie". Ti consiglio di fare, all'interno di Documenti, una tua cartellina personale, col tuo nome, all'interno della quale metterai tutti i file che vorrai salvare. All'interno della cartella potrai fare altre sottocartelle suddivise in base all'argomento (Lavoro, cucina, turismo) o al tipo di file (articoli, ricette, foto), sono altre sottocartelle (primi, secondi, contorni, dolci) e così via.

Ti assicuro che è comodo, perché magari sto cercando la ricetta del creme caramel per la mia amica Giuditta e... se non ho organizzato bene i miei files posso trovarmi davanti 453 documenti tutti alla rinfusa, e magari non mi ricordo che ho chiamato quella ricetta crmcml.doc...

Non la troverò mai.

La mia amica Giuditta non mi perdonerà più.

Se invece ho organizzato bene i miei files aprirò la cartella Ricette, Dolci, e se vedo:

torta-frag.doc

viennese.doc

crmcml.doc

so già qual è, anche se non mi ricordavo il nome esatto.

La mia amica Giuditta è felice. E anch'io.

Lo so, all'inizio anch'io pensavo "Non avrò mai così tanti files: che me ne faccio? Ho appena scoperto cosa sono!". Ma è sufficiente prendere confidenza col computer, e ne avrai 10.000!!!

---

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a:

[pillolapernavigare@gmail.com](mailto:pillolapernavigare@gmail.com) o telefona al **333.1772038**.

## 4 – TIP

### *Fotografie*

Ordinale per data e luogo, abbandonati a qualche didascalia se ti va di farlo, dai ogni tanto un'occhiata a questo film della tua vita, nato spontaneamente da viaggi, occasioni, avvenimenti. A differenza della petulante telecamera amatoriale che spesso induce i soggetti a fare gesti inconsulti e un po' imbecilli per movimentare la scena di improvvisati registi, l'obiettivo fotografico è più immediato; per qualche innocente messa in posa vi saranno tante e tante tue immagini colte dal vivo, espressioni rubate e sincere. Magari al momento non ti saranno piaciute, un po' crude e non perfette ma a distanza di anni vi ritroverai il tuo carattere, le tue espressioni più solite, e anche la tua giovinezza, volti senza i sogni del tempo, e veri momenti di felicità che è bello rievocare e riscoprire. Se non lo hai ancora fatto regalati un diario così, tenero e divertente, mettendo ordine nelle vecchie foto che hai ammucciato da qualche parte.

---

## 5 - INDOVINA!

La risposta all'indovinello della scorsa settimana è stata portentosa. Già dalle prime ore di martedì abbiamo ricevuto messaggi contenenti la soluzione. Tutti coloro che hanno risposto hanno anche indovinato che è IL SONNO che **Più ne perdi e più ne hai.**

A partire da questa settimana cambiamo il tipo di indovinello. Eccolo:

“In quale circostanza una persona che cammina lungo una Ferrovia, scopre un treno in arrivo, e deve correre verso il treno per evitare di essere colpita?”

Invia la tua risposta all'indirizzo: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## 6 - RICETTA

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta a ricette semplici semplici che prevedono l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale. Questa settimana una ricetta un po' laboriosa: è la volta di

### Cannelloni di porri alle verdure



#### Ingredienti:

- 1 porro
- 1 zucchini
- 2 carote
- 3 pomodori rossi tondi
- origano, zenzero, aglio in polvere, curry, erba cipollina
- 2 cucchiaini di aceto di mele ( sostituibile con uno spruzzo di limone )
- 1 ciuffo di basilico

**Procedimento:**

- 1- Affettare il porro lungo tutta la sua lunghezza
- 2- Ricavarne tanti involucri, tanti quante sono le sfogliature del porro..
- 3- Tagliare a dadini la zuccina e le carote, e condirle con l'aceto di mele e le spezie sopraelencate.
- 4- Riempire ogni involucro di porro (io ne ho riempiti due) con tale composto (si può richiudere ogni porro con un filo di erba cipollina)
- 5- Ora dividere in due, tagliando con un coltello, l'involucro di porro con verdure e adagiare in un piatto e condire sopra con la restante dadolata di verdure avanzate.
- 6- Ora prendere i pomodori, dividerli in due e con l'aiuto del coltello estrarre la polpa e il succo ( ATTENZIONE A NON DISPERDERE TALE BEN DI DIO )
- 7- Tagliuzzare con il coltello la polpa e adagiarla sopra i cannelloni e la dadolata di verdure, come da punto 5.
- 8- Ora prendere una calotta di un pomodoro e tagliarla a striscioline e adagiando anche queste striscioline sopra i cannelloni
- 9- Aggiungere il ciuffo di basilico (si mangia pure quello)... **E pappare con gusto...**

---

Se hai una ricetta che ritieni possa essere gradita da altri lettori, spediscila e la pubblicheremo sulle prossime "Pillole per navigare"; invia la tua ricetta a questo indirizzo:

[pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## **7 - RACCONTACI DI TE**

### **Un evento miracoloso**

Un pomeriggio d'estate, dei bambini che giocano nel bosco. Si rincorrono con grida gioiose, ogni tanto si fermano a gustare le more rossastre che spiccano tra i rovi.

Ma il sole comincia a calare. I ragazzi sanno che a quell'ora devono tornare a

casa; a frotte si avviano per il sentiero sassoso. Solo uno di loro si attarda ad assaporare ancora qualche frutto di bosco. Ed ecco all'improvviso due uomini dall'aria minacciosa saltano fuori da un cespuglio.

Il bambino, inchiodato a terra dalla paura, riesce solo a emettere un grido. Troppo tardi: i due lo afferrano con le loro manacce e lo sottraggono allo sguardo dei compagni, trascinandolo a forza nel folto della macchia.

Gli altri ragazzi, che da lontano hanno assistito alla scena, tornano a casa di corsa, raccontano l'accaduto alle loro famiglie. La notizia si diffonde rapidamente suscitando costernazione e sgomento. E i genitori del bambino scomparso attendono con ansia che i rapitori si facciano vivi, comunicando il prezzo del riscatto.

Tutto questo avveniva a Roma in un tempo lontano. Allora un vasto bosco ricopriva il dirupo che dai Parioli scende verso Villa Giulia e le due zone erano collegate tra loro solo da un tunnel il cui arco è ancora visibile.

Passare dopo l'imbrunire in quel luogo ancora deserto e selvaggio era considerato molto pericoloso, perché vi operava una banda di malviventi, che, nascondendosi nella macchia, ne usciva all'improvviso per assalire e depredare i passanti.

Ma non erano mai arrivati al punto di rapire un bambino.

Ora i briganti trascinano il piccolo malcapitato, spaurito e piangente, per le balze che portano a valle. La strada da percorrere è lunga e non c'è tempo da perdere. Perciò il più anziano si meraviglia quando vede che l'altro rallenta e si passa una mano sugli occhi.

“Spicciati!” gli grida “Che ti prende?”

Poi si accorge anche lui che quel giorno nel bosco accade qualcosa di strano: tra gli alberi brilla una luce bianca, quasi irreale. Ingiungendo al bambino di tacere i

due si avvicinano in punta di piedi, nascosti dai tronchi e dai cespugli. Ed ecco, in mezzo a quella nebbia luminosa, intravedono una figura femminile.

Un viso dolcissimo li fissa con un'espressione di dolore e di rimprovero, con la mano alzata indica il bambino rapito, fa cenno che devono liberarlo.

“La Madonna!” sussurra il vecchio cadendo in ginocchio.

Immediatamente il bambino viene rilasciato senza condizioni e può tornare illeso dai suoi genitori.

Col tempo questo avvenimento miracoloso divenne leggenda, tramandata oralmente di generazione in generazione. E quando nel dopoguerra fu costruito il quartiere dei Parioli, all'angolo tra Via Bruno Buozzi e viale Antonio Gramsci, proprio nel luogo dove era avvenuto il prodigio, fu posto un mosaico policromo raffigurante la Madonna. Quest'immagine, cui i fedeli tributano un culto di preghiera, di offerte votive e di fiori, veglia come Mater Itineris sui passanti, stendendo su di loro il suo sguardo protettivo.

**Maria F.**

Raccontaci anche tu la tua storia e, se lo vorrai, la condivideremo in rete.

Invia la tua storia a questo indirizzo:

[pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

**Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.**

---

## **8 - LO SAPEVI? ..... *La cruda verità.***

Se si pensa che nell'industria occorrono pressioni superiori a 50 atmosfere e temperature di oltre 200 gradi C per ottenere la deidrogenazione di una molecola, mentre il nostro organismo compie questa operazione migliaia di volte ogni secondo; se si pensa che per "sciogliere" una banale patata occorre una temperatura tra 300 e 400 gradi C e che, nell'impossibilità di ottenerla, sarebbero necessari mesi per una completa digestione senza il loro intervento... si comprenderà l'importanza degli enzimi. Senza enzimi è impossibile digerire . Alcuni di questi "ausiliari" della nutrizione intervengono per sciogliere i cibi; si comportano come catalizzatori, è la loro stessa presenza ad assicurare la modificazione di blocchi insolubili; infine, portano a termine la trasformazione degli elementi ingeriti e li orientano verso gli organi appropriati.

L'organismo produce da sé una parte degli enzimi. Altri si assumono mangiando; ogni alimento contiene quelli necessari al suo adattamento alle necessità dell'organismo. Gli enzimi, abbondanti nei vegetali, sono delicati e divengono attivi solo ad una temperatura vicina ai 37 gradi del corpo umano. Più bassa li rende inerti. Più elevata (da 50 a 110 gradi a seconda della specie) li distrugge.

Per godere dei benefici degli enzimi è necessario introdurre nella dieta alimenti il meno possibile manipolati, conservati, stracotti. Mangiare molti vegetali crudi è una buona garanzia.

Sono da provare crude molte verdure che abitualmente scottiamo, in primis gli spinaci, da spruzzare con limone, e i cavoli, tagliati a fettine sottilissime. Abbinare frutta e formaggio è un inconsueto modo di stimolare sensi ed appetito. Per esempio, tartine con fettine di kiwi e emmentaler.

Cosa ne pensi?

Invia un tuo commento a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## **9 - APPUNTAMENTI**

**Mercoledì 26 gennaio ore 21.00** al centro culturale di S. Roberto Bellarmino (ingresso da via Panama 13) incontro con Amedeo Piva e Franco Pittau “L’INTEGRAZIONE DIFFICILE – Quale atteggiamento dinanzi all’immigrazione”-

---

## **10 - BAZAAR**

Questa settimana nel Bazaar:

1. Ancora Patrizia vuole donare un televisore Mivar 28 pollici con splendidi colori. Non ha lo schermo piatto. E' di quei televisori grandi ma in ottimo stato. Se qualcuno è interessato chiami al 335.6286064. Patrizia
2. Alcuni pacchi di pannoloni assorbenti di misura L e XL sono a disposizione gratuitamente presso la sede del Telefono d'Argento. Telefonare allo 06.84407449
3. E' disponibile per la lettura il libro [Aléxandros](#), di Valerio Massimo Manfredi.

Se disponi di qualcosa che vuoi offrire e vuoi che il tuo annuncio sia inserito nel BAZAAR, chiama il numero 06.84407449 o invia una e-mail a: [telefonodargento@gmail.com](mailto:telefonodargento@gmail.com). Fai lo stesso se invece cerchi qualcosa.

Non esitare!!!

---

## **11 - BARZE.....**

Tre nonne riunite per un tè, tanto per cambiare parlano dei loro nipoti e, naturalmente, ognuna di loro vanta il proprio.

“Mio nipote” attacca la prima “è così intelligente e in gamba, che ha messo da parte una grande fortuna... Pensate, è talmente ricco che potrebbe comprare un

intero quartiere di Roma, ma che dico un quartiere? Mezza Roma potrebbe comprarsi mio nipote!”.

“Pfff! Mezza Roma...” interrompe la seconda con tono denigratorio. “Mezza Roma è niente in confronto a quello che quel genio di mio nipote potrebbe comprarsi! Lui è così favolosamente ricco, così straordinariamente potente, che potrebbe comprarsi la città più cara del mondo.... Tutta New York e anche Tokio!”.

“Scusate un momento” butta lì con sufficienza la terza. “Ma chi vi ha detto che mio nipote ha intenzione di vendere?”.

---

In attesa della “**Pillola per navigare**” della prossima settimana, il **Telefono d'Argento** invia gli auguri di una settimana felice e in armonia.

**Il Telefono d'Argento – Onlus.**

**Via Panama, 13 – 0198 ROMA**

**Tel. 06.84407449 – 338.2300499**

**Indirizzo e-mail: [telefonodargento@gmail.com](mailto:telefonodargento@gmail.com)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)**

---

**SE DESIDERI NON RICEVERE PIU' QUESTO MESSAGGIO dal titolo “PILLOLA PER NAVIGARE” trasmesso dall'Associazione Il Telefono d'Argento – Onlus”, INVIA, PER FAVORE, UNA E-MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO ELETTRONICO:**

**[pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)**

**oppure chiama il 333.1772038.**

**Per finire un proverbio (pillola di saggezza):**

Tutti gli uomini pensano di cambiare il mondo, però nessuno pensa di cambiare se stesso.

**Ciao**