

LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 8

1 febbraio 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

Nel Signore mi sono rifugiato, come potete dirmi:

“Fuggi come un passero verso il monte”?

Ecco, gli empi tendono l'arco,
aggiustano la freccia sulla corda
per colpire nel buio i retti di cuore.

Quando sono scosse le fondamenta,
il giusto che cosa può fare?

Ma il Signore nel tempio santo,
il Signore ha il trono nei cieli.

I suoi occhi sono aperti sul mondo,
le sue pupille scrutano ogni uomo.

Il Signore scruta giusti ed empi,
egli odia chi ama la violenza.

Farà piovere sugli empi
brace, fuoco e zolfo,
vento bruciante toccherà loro in sorte.

Questa settimana la Pillola segnala il 2011 come anno speciale, elenca i dieci comandamenti della net-etiquette, riporta, come al solito, una semplice ricetta di un primo di pasta e un bel racconto di quando in televisione non c'era ancora il calcio che faceva da padrone.

CONTENUTI

1. **Saluti**
2. Gli iscritti comunicano e consigliano - 2011 Anno speciale
3. La "Pillola per navigare" – i comandamenti della net-etiquette
4. Tip - Fantasie
5. Indovina!
6. Ricetta: Pasta carote e pinoli.
7. Raccontaci di te – Bartali e Coppi
8. Lo sapevi? – Scegliamo BIO
9. Appuntamenti.
10. Il Bazaar
11. Barze

1 - SALUTI

Bentornati. Sembra ieri Natale e già siamo all'inizio di febbraio. Vi ringraziamo di tutto quello che in questi due mesi avete fatto. Avremmo voglia di contattarvi uno per uno ma il tempo manca e di questo vi chiediamo scusa.

Ringraziamo chi di voi continua a passare e lasciare tracce, saluti e auguri.

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

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

oppure telefonare al **333.1772038**.

2 - GLI ISCRITTI COMUNICANO E CONSIGLIANO.

Il 2011 è un anno speciale. I dieci anni dalla fondazione del Telefono d’Argento rappresentano un’opportunità straordinaria per rafforzare il senso di appartenenza a una associazione unica non solo per la sua storia, ma anche per il suo progetto futuro. Dobbiamo portare all'esterno questo messaggio e farne una forza in più nel nostro rapporto con i nostri anziani e la comunità.

La storia del Telefono d’Argento è caratterizzata da una serie impressionante di iniziative e progetti che hanno anticipato e reso disponibili ai nostri amici anziani le soluzioni più innovative e opportune.

Ti invitiamo a seguire e partecipare alle iniziative che si svilupperanno nel corso dell'anno e ad approfondire i temi del decennale, che sono le fondamenta della nostra associazione e la base per continuare ad essere sempre più attivi.

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

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

I DIECI COMANDAMENTI DELL'ETICA NELL'USO DEI COMPUTER

Storicamente il primo computer, inteso come “calcolatore”, risale al 1946: si chiamava Eniac, creato da Mauchly ed Eckert, funzionava a valvole, ed era basato su un'architettura ideata negli anni 40 da Neumann e Turing: l'input veniva dato con delle schede perforate; le memorie di massa erano costituite da nastri magnetici; e la RAM era basata su nuclei di ferrite. Da un progetto dello scienziato di origine ungherese John von Neumann, entrano in funzione, nel 1949 a Cambridge, in Inghilterra, l'EDSAC (Electronic Delay Storage Automatic Calculator) e, nel 1950, presso l'Istituto di Studi Avanzati dell'Università di Princeton, negli Stati Uniti, l'EDVAC (Electronic Discrete Variable Automatic Computer), quello che è stato universalmente riconosciuto come il vero prototipo dei moderni elaboratori elettronici.

Da allora molte cose sono cambiate e l'evoluzione ha portato ciascuno di noi ad essere utilizzatori dei computer; spesso l'utilizzo degli strumenti connessi al funzionamento dei computer, come per esempio la posta elettronica, non è propriamente corretto.

Al fine di stabilire un comportamento in linea con i dettami della net-etiquette (galateo di internet), sono stati elaborati dieci comandamenti che tutti siamo invitati a rispettare.

1. Non userai un computer per danneggiare altre persone.
2. Non interferirai con il lavoro al computer di altre persone.
3. Non metterai il naso nei files di altre persone.
4. Non userai un computer per rubare.

5. Non userai un computer per portare falsa testimonianza.
6. Non userai o copierai software che non hai dovutamente pagato.
7. Non userai le risorse di altri senza autorizzazione.
8. Non ti approprierai del risultato del lavoro intellettuale altrui.
9. Penserai alle conseguenze sociali dei programmi che scrivi.
10. Userai il computer in un modo che mostri considerazione e rispetto.

Cosa ne pensi? Mandaci un tuo pensiero.

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

pillolapernavigare@gmail.com o telefona al **333.1772038**.

4 – TIP

Fantasie

Sono i nostri attimi di libertà dagli imperativi concreti delle cose di tutti i giorni, perché privarcene? Purché la fantasia, il sogno, non prevarichino e non diventino evasione dalla responsabilità di vivere. Se abbiamo lavorato abbastanza per guadagnarci il piatto quotidiano, pagato tasse debiti e contravvenzioni, rispettato gli affetti familiari, possiamo permetterci tutta la fantasia di cui siamo capaci.

Ci sono le fantasie “buone”: immaginare una vincita alla lotteria e tutti i piaceri che ne potremmo trarre; ci sono le fantasie “cattive”: immaginare i guai che possono capitare ai nostri peggiori nemici (se ne abbiamo), fantasie dopotutto buone poiché risolvono nell’immaginario vendette che non eseguiremo mai. La fantasia fa bene alla salute, dilata gli orizzonti, può finanche suggerire idee e percorsi nuovi alla vita reale. E’ un esercizio mentale cui dedicarsi nei momenti

difficili per chiamare in soccorso ai nostri problemi il massimo delle risorse. E' un modo per usare il cervello al di là delle strettoie della pedissequa quotidianità. A piccole dosi consente di attenuare le angosce di uno sgradevole presente in attesa di tempi migliori. Non abusarne e non rifiutarle è una giusta via di mezzo.

5 - INDOVINA!

“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?”
Così recitava l'indovinello della scorsa settimana.

Per i tre che hanno risposto erroneamente, **PRENDERE O LASCIARE**, questa è l'unica risposta giusta:

“La persona si accorge del sopraggiungere del treno nel mentre si trova sui binari, a piedi, alla fine di una galleria. La persona deve quindi correre in avanti (verso il treno) per uscire dalla galleria prima che il treno entri”.

Niente commenti e passiamo subito al prossimo indovinello (un po' di aritmetica).

Nella sequenza:

0, 1, 2, 4, 6, 9, 12, 16, ?

Quale numero dovrebbe sostituire il punto esclamativo?

Invia la tua risposta all'indirizzo: 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.

Pasta carote e pinoli



Ingredienti per la pasta:

penne o qualsiasi altra pasta integrale

2 carote

2 spicchi d'aglio

2 tazzine da caffè di latte di soia

un pizzico di farina

una manciata di pinoli

Ingredienti per il parmigiano vegano:

mandorle spellate

semi di sesamo

sale

lievito alimentare in scaglie

Procedimento:

Prima di tutto preparare il parmigiano in gran quantità poiché può essere facilmente conservato in frigo. La preparazione richiede meno di 2 minuti, dopo essersi procurati tutti gli ingredienti basta buttarli nel mixer e il parmigiano è pronto!

Anche per la pasta non occorrono grossi preparativi, mentre l'acqua bolle, a parte faccio un piccolo soffritto con l'aglio a cui aggiungo le carote tagliate a rondelline

che faccio cuocere per 7-8 min.

Verso fine cottura ho aggiunto il latte di soia e poca farina in modo da creare una bella crema densa, ho salato pepato e aggiunto alla pasta che avevo appena scolato.

Nel piatto ho aggiunto una manciatina di pinoli spezzettati.

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

7 - RACCONTACI DI TE

Bartali e Coppi – Il giro del ‘46

È il classico Giro della rinascita dopo le nefandezze della guerra e fra le macerie di un paese che piange lutti infiniti e stenta a rimettersi in piedi. Il Giro del ‘46 parte soltanto il 15 giugno, perchè prima i cittadini sono chiamati a votare fra monarchia e repubblica in un clima non facile di tensioni politiche. È il 5 giugno quando il ministro dell’interno Romita pronuncia il fatidico verdetto: per la monarchia hanno votato 10.719.284 italiani, per la repubblica 12.717.923. Una differenza piccola se si pensa anche al milione e mezzo di schede bianche o nulle.

Il 13 giugno re Umberto lascia l’Italia per l’esilio portoghese di Cascais. Due giorni dopo parte il Giro, quello che vede per la prima volta rivali Coppi e Bartali. È un Giro, quello del ‘46, che dovrebbe decidersi come sempre sulle Dolomiti, ma vive invece all’improvviso la crisi misteriosa di Coppi nella tappa che da Chieti porta a Napoli scalando il Macerone e le altre montagne d’Abruzzo.

Bartali attacca proprio sul Macerone con tutta la sua potenza di scalatore eccellente. La strada lassù è ridotta ad una vera mulattiera. È interrotta dalle voragini che hanno creato le bombe. Si deve transitare sull’antica carrareccia

napoleonica, un sentiero dell'ottocento. Su quelle pendenze in pochi sanno seguire Bartali, non certo quel giorno Coppi, il quale d'improvviso avverte di star male, le gambe non girano più, la vista si annebbia, ha mal di stomaco e vorrebbe ritirarsi.

A Napoli vince Ricci, anche perchè Bartali cade all'ingresso in pista, mentre Ortelli è maglia rosa. Bartali in classifica ha comunque circa 4' di vantaggio su Coppi e con quel distacco si arriva alle Dolomiti.

Ed ecco nascere la leggenda, la rivalità, il duello fra due personaggi che rappresentano nel tempo la storia e l'essenza dell'Italia sportiva, che hanno fatto diventare lo sport della bicicletta un fatto di costume, una storia di vita. Si parteggiava per l'uno o per l'altro come accade per una squadra di calcio, ma con la differenza che il ciclismo non è un gioco, il ciclismo è sinonimo di fatica e sudore, di rischi e sacrifici, è una metafora della vita.

Coppi e Bartali, Coppi contro Bartali, la leggenda infinita dell'Italia che davvero cercava di rinascere sotto le macerie di quell'assurda, drammatica e allucinante guerra.

Giro del '46, Gino ha 32 anni, Coppi 27. Peserà nel futuro quella differenza di età. Giro del '46, tappa di Auronzo, col passo della Mauria. Coppi attacca ma Bartali lo segue senza alcun problema. Gli altri avversari si rassegnano, Coppi vince la tappa, Bartali è maglia rosa, con soli 11" sul generoso e grintoso Ortelli. Gino però la sera minaccia di tornare a casa.

È la tappa da Auronzo a Bassano, molto attesa. Coppi ha sempre quei 4'05" di ritardo da Bartali. Ma attacca ancora sul Falzarego, strade sterrate e sconnesse. Bartali lo segue, però a fatica. Pavesi sull'ammiraglia della Legnano se ne accorge e gli suggerisce di lasciar andare Coppi ed attendere Bini, che lo sta seguendo a breve distanza. Coppi va, vola su quelle strade, inizia una fuga solitaria di 153 km.

A Feltre, 35 km all'arrivo, ha 5' di vantaggio, è virtualmente maglia rosa, ma d'improvviso dalle retrovie arriva Bini, antico rivale di Bartali che per l'occasione diventa suo alleato. Il ciclismo non è solo sport, è anche un mestiere. Ma come ha fatto Bini a recuperare quel ritardo?

Sul Falzarego l'avevano cronometrato ad un quatto d'ora. Polemiche e malignità. I due intanto, Bartali e Bini, organizzano un inseguimento feroce. Ed a Bassano arrivano a soli l'12" da Coppi. Maglia rosa salva.

È un duello rusticano, incandescente. Resta la tappa di Trento. Coppi ci riprova sul Rolle, ma Bartali replica e passa addirittura primo su quel celebre colle. Niente da fare. Poi, a 30 km dal traguardo, Bartali fora e Coppi si scatena. C'è con lui Aldo Ronconi, il quale sfiorerà la vittoria al Tour la stagione successiva. Ronconi si aggiudica la tappa a Trento, Coppi è secondo ed aspetta sul traguardo che arrivi Bartali. I secondi trascorrono lenti fra la folla impazzita e divisa. Gino viene accolto da un boato, salva la maglia rosa per l'inezia di 47".

Sulla strada per Milano nella giornata successiva sono ancora in programma due semitappe, da Trento a Verona e poi da Verona a Mantova. Nella prima lungo il Garda Bartali fora un'altra volta e Coppi lo attacca. È diviso in due anche il gruppo, fra gli amici di Coppi e quelli di Bartali. Però poi fora pure Fausto, è proprio finita. E il grande Carlin scrisse: «47" sono un soffio di tempo e restano pesanti per un'eternità. Sono una miseria e contano una ricchezza». Bartali ha battuto Coppi.

F.S.

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

Invia la tua storia a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

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

8 - LO SAPEVI? Scegliamo bio.

Nell'agricoltura biologica tutte le sementi sono garantite e sottoposte a controlli anti-Ogm. Non si fa uso di fertilizzanti o pesticidi chimici di sintesi, ma si favorisce lo sviluppo di animali utili, si scelgono varietà resistenti alle malattie e si applica il criterio dell'alternanza delle coltivazioni per non impoverire il terreno come invece accade nelle monocolture intensive. Inoltre si usano antiparassitari naturali come macerati di piante o sistemi che impediscono la riproduzione degli insetti nocivi e si arricchisce il terreno con letame o compost. Il risultato sono alimenti non solo privi di residui tossici, ma anche e soprattutto molto ricchi dal punto di vista nutritivo.

Un'ampia indagine dell'Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti ha dimostrato che la frutta non trattata con fitofarmaci, una volta raccolta dura di più: mele e pere sono più sane, più resistenti perché più ricche di sostanze protettive naturali. Indice, questo, di maggiore vitalità, integrità dei costituenti e ricchezza dei principi nutritivi.

Anche i vantaggi per l'ambiente sono notevoli. Si pensi agli insetticidi di sintesi: quando vengono spruzzati sulle piantagioni, solo l'1 per mille del prodotto agisce effettivamente sugli insetti nocivi, mentre il restante 999 per mille contamina piante, suolo, acque, persone, animali, uccelli oltre a uccidere anche gli insetti utili che potrebbero favorire lo sviluppo delle piante coltivate. I costi sociali di un'agricoltura industrializzata e disumana che allontana l'uomo dal rapporto con la terra vanno messi nel conto. L'agricoltura biologica è oggi praticata in più di cento paesi in tutto il mondo. L'Italia, con un milione di ettari - 7 per cento del territorio agricolo nazionale - è il maggior produttore biologico d'Europa

Cosa ne pensi?

Invia un tuo commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

9 - APPUNTAMENTI

Il lunedì mattina ore 10, presso la Parrocchia di San Roberto Bellarmino, entrata da via Panama 13, è attivo il corso ApertaMente anziani per la ginnastica mentale.

Il martedì e giovedì pomeriggio dalle ore 18 alle ore 19, presso la Parrocchia di Santa Croce a via Flaminia, entrando da via G. Reni 2b, portando il proprio computer, è possibile personalizzare il proprio apparecchio.

Il mercoledì pomeriggio ore 16, presso la Parrocchia di Santa Maria della Mercede a via Basento 100, si tiene il corso AperteMente anziani.

Il giovedì mattina (ore 9 – 13) e il venerdì mattina (ore 9 – 13) sono a disposizione per consulenze e consultazioni **gratuite**, rispettivamente psicologo e avvocato. Presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Telefono **06.84407449** e **331.3248598**

10 - BAZAAR

Questa settimana nel Bazaar:

1. C'è sempre il televisore di Patrizia, in regalo un 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. Sono gratuitamente a disposizione numerosi libri e romanzi sull'[antico Egitto](#), tra cui quello più conosciuto: [Ramses II](#), personaggio che Christian Jacq ammira molto. Telefonare allo 06.84407448

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. Fai lo stesso se invece cerchi qualcosa.

Non esitare!!!

11 - BARZE.....

Una signora molto pia sta recitando le sue preghiere seduta su uno scoglio lungo la riva del mare. La preghiera si prolunga mentre la marea sale, sale, sale a circondare lo scoglio e sale ancora.

La signora continua a pregare con fervore. Passa un battello. Le fanno dei segni, la chiamano. Tutto inutile: lei, imperturbabile, continua a pregare.

Intanto la marea sale ancora, ormai rischia di sommergere completamente lo scoglio....

Passa un secondo battello, ancora la chiamano per salvarla ma invano: la signora, imperturbabile, continua a pregare mentre il mare ormai le ha ricoperto i piedi.

Passa un terzo battello. Lei continua a pregare. Adesso il mare le sommerge le spalle, la bocca. Lei continua ostinatamente a pregare. Poi il mare la travolge....

Eccola nell'aldilà, furiosa mentre protesta con il Padreterno.

“Come hai potuto? Annegarmi proprio mentre pregavo per la tua gloria! Avresti dovuto risparmiarmi!”.

Dio è esasperato:

“Senti un po'! Ti ho mandato un primo battello e non hai voluto salirci. Te ne ho inviato un secondo e lo hai ignorato. Ho insistito con un terzo! E adesso osi anche farmi dei rimproveri?”.

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

Sito Internet: 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

oppure chiama il 333.1772038.

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

Dal falso bene viene il vero male!

Ciao.....