

---

# LA PILLOLA PER NAVIGARE

## NUMERO 46

### 25 ottobre 2011

Per una migliore e **divertente** lettura della Pillola clicca sul seguente collegamento:

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/PILLOLA46.pdf>

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

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite nel sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

Come sempre iniziamo con una preghiera tratta dal Salterio

*Perché ti rattristi, anima mia,*

*perché su di me gemi?*

*Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,*

*lui, salvezza del mio volto e mio Dio.*

*(sal 42,12)*

Quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare, disse Bluto/John Belushi in **Animal House**. Così, mentre fuori piove e fa freddo e il governo si appresta a dar sfogo al detto popolare su Giove Pluvio, non resta che attrezzarsi per astrarsi. Cosa c'è di meglio di un bella "pillola per navigare"? E' il cacio sui maccheroni. Trasformatevi in macchine da gioco e scrivete, telefonate, chiamate.....

## **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Eventi
2. Teniamo vivo il nostro cervello – Esercizio n. 3 – E' una roulette
3. La "Pillola per navigare" – Guardare i canali del digitale terrestre sul pc
4. Indovina! – Sonno agitato
5. Le nostre ricette – Quadrotti di polenta alla rucola con insalata alle noci
6. Raccontaci di te – I miei ricordi sono vecchi e polverosi
7. Curiosità – Perché la matematica è difficile?
8. Buonumore – Caos

## **NOTIZIA DELL'ULTIMORA**

---

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutarvi a superare le difficoltà nell'uso del computer.

In caso di bisogno chiamate il numero telefonico:

**333.1772038**

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandate 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 BORD**

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**.

---

## **1 – EVENTI**

**Mercoledì 9 novembre ore 16 nella parrocchia di S. Croce a via Flaminia –  
Via Guido Reni 2d – lo scrittore Giorgio MONTEFOSCHI leggerà brani dai  
**Racconti di Cechov.****

**Scarica la locandina: clicca qui → [LocandinaGiorgioMontefoschi](#)**

Per partecipare telefonare al ***Telefono d’Argento*** dalle ore 17 alle ore 19 allo  
06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

**Lunedì 14 novembre 2011 – ore 19.00 – Via Panama 13**

Assemblea dei soci del Telefono d’Argento Tel 338.2300499

**Giovedì 17 novembre 2011 – ore 18.45 – Via Panama 13**

Formazione volontari del Telefono d’Argento Tel. 331.3248598

**Domenica 27 novembre 2011 ore 16.00 – Ristorante PRIME - Piazza Euclide**

**TORNEO DI BURRACO per beneficenza a favore del Telefono d’Argento**

Tel 06.84407449

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13)* e il *venerdì mattina (ore 10 – 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.

**Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.84407449 o al cellulare 331.3248598.**

## **2 – TENIAMO VIVO IL NOSTRO CERVELLO.**

**«Esercizio n. 3»**

**E' una roulette .....**

Lavarsi i denti con la mano non dominante (aprire il dentifricio e applicarlo sullo spazzolino).



Ogni giorno è possibile sostituire un'attività: pettinarsi i capelli, radersi, truccarsi, abbottonarsi i vestiti, legarsi le scarpe, mangiare o utilizzare il telecomando del televisore.

Questo esercizio richiede l'utilizzo del lato opposto del cervello al posto del lato che normalmente si usa. Di conseguenza, tutti quei circuiti, connessioni e aree cerebrali coinvolte dalla mano dominante, sono inattivi, mentre le loro controparti sul lato opposto del cervello, improvvisamente devono dirigere una serie di comportamenti a cui solitamente non partecipano.

Una ricerca ha dimostrato che questo tipo di esercizio può provocare una rapida e sostanziale espansione dei circuiti nelle parti della corteccia cerebrale che controllano ed elaborano le informazioni tattili della mano.

### **3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

#### **Guardare i Canali del Digitale Terrestre in diretta sul PC**

Oggi vogliamo proporvi un nuovo software che permette di guardare molti dei canali del digitale terrestre in diretta sul computer, quindi un'ottima soluzione per chi abitualmente utilizza il pc anche per guardare la televisione in quanto utilizzando questo programma potrete accedere ai canali in modo veloce e da un unico player, senza spostarvi sui siti dei canali che trasmettono in diretta su internet.

Di programmi per la visione della tv sul pc ne esistono diversi, ma la maggior parte permettono di guardare per lo più canali stranieri e a volte contengono pericolosi spyware e malware, mentre Tv Dream Player è davvero un'ottima e sicura applicazione che permette di vedere i canali del digitale terrestre sul pc senza bisogno di schede tv o altro, basta disporre di un collegamento a banda larga a internet (ADSL o WiFi).

Il programma per vedere il digitale terrestre sul computer è facilissimo da utilizzare, basta installarlo e avviarlo e scegliere il canale da guardare in diretta.

Il player è completamente gratuito, è semplice da installare, ha un interfaccia intuitiva, non richiede registrazione e offre anche la possibilità di chattare con altri utenti, oltre a non contenere spyware o adware.

Tra i canali disponibili da guardare con il player ci sono le reti Rai (Rai1, Rai2, Rai3, Rai Movie, Rai 4, Rai Premium, Rai Storia, ecc..) Mediaset ( Rete4, Canale 5, Italia1, La5..), La7, Sportitalia e altri ancora, anche se a volte qualche canale risulta offline oppure viene visualizzato in un collegamento esterno.

Link per lo scarico: clicca qui → [Scarica Tv Dream](#)

Cosa ne pensi? Ti è tutto chiaro? Mandaci un tuo pensiero.

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 - INDOVINA!**

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **FRATELLI** domandava:

La madre di Pierino ha tre figli. Il primo si chiama Qui; il secondo si chiama Quo; come si chiamerà il terzo?

**SOLUZIONE:** Pierino ovviamente.

Ecco ora il nuovo indovinello: **Sonno agitato**

“La settimana scorsa sono andato a trovare un mio amico. Mi ha detto: "Nell'ultima notte mi sono alzato dal letto più di 180 volte!" - "Sarai stanchissimo!" gli ho risposto.

"Macché, dormo sempre otto ore filate nel mio letto, senza neppure muovermi.". Perché ha detto così?

Inviare la risposta all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

---

## **5 – LE NOSTRE RICETTE**

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.

### **Quadrotti di polenta alla rucola con insalata alle noci**



Un primo piano dell'insalata:



**Ingredienti per i quadrotti (per 2 persone):**

100g farina di mais integrale precotta

350g acqua o brodo

200g di zucca a dadini

1 manciata di rucola

cannella

noce moscata

coriandolo

sale

olio evo

**Ingredienti per l'insalata:**

1/2 cespo di insalata verde tenera

1 manciata di rucola

2 carote

1 mela

1 manciata di noci

**Procedimento:**

Cuocere la zucca al vapore, preparare la polentina, frullare la zucca ed aggiungerla alla polenta.

Cuocere per qualche minuto ed insaporire con le spezie a piacere ed infine la rucola spezzettata.

Ungere leggermente una teglia e disporvi il composto spesso circa 1 cm.

Raffreddare in frigorifero o nel freezer per almeno 15', poi capovolgere su un tagliere e creare i quadrotti.

Disporli leggermente sovrapposti nella teglia, spolverare con la farina di mais e, a piacere, del lievito alimentare.

Completare con un filo d'olio evo e poi infornare per un quarto d'ora in forno caldo o 10' al grill, fino a creare una crosticina.

Preparare l'insalata tagliando le carote a julienne, la mela a fettine e tritando grossolanamente con il coltello le noci.

Se avete una vostra ricetta preferita che ritenete possa essere gradita da altri lettori, speditela e la pubblicheremo sulle prossime "Pillole per navigare".

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

## **6 - RACCONTACI DI TE**

### **I miei ricordi sono vecchi e polverosi**

Questa è la mia città e questa è la mia gente. Qui ho passato i primi 25 anni della mia vita. Andandomene, mi sono detto che non sarei tornato più, che questa città e questa gente non mi sarebbero mancate.

Forse per molto tempo è stato così, non ci pensavo mai, preso com'ero dai mille impegni di lavoro, ma poi, a un certo punto, non è passato un giorno senza che un ricordo mi attraversasse rapido la mente, come il profumo del pane appena sfornato della panetteria sotto casa, il sorriso splendido della bambina che stava per le scale con un gattino in braccio, la fioraia che mi salutava quando passavo. Sempre di corsa. Ho attraversato la mia vita di corsa. Avevo tante cose da fare, tanti progetti per il futuro e molti si sono realizzati. Mi hanno fatto diventare quello che sono oggi.

Però, sotto sotto, provavo qualche strano malessere al quale non sapevo dare un nome e che mi rendeva inquieto.

La mia città è cambiata, il fornaio non esiste più, al suo posto c'è un negozio di abbigliamento. Al posto della fioraia c'è una pizzeria e la bambina è diventata grande e non culla più gattini seduta per le scale.

I miei ricordi sono vecchi e polverosi come me.

Chissà perché pensavo di ritrovarli, in questa strada che non è più neppure una strada ma una fiera nel centro della città. Ottobre è un mese triste, non adatto ai ricordi. Però io non potevo più aspettare e, nel grigio del giorno, cammino adagio cercando di trovare qualcosa di mio, un angolo, un negozio, un'insegna, un odore, qualcosa che sia rimasto uguale al mio ricordo.

Mi fermo quando una ragazza, uscendo da un bar, quasi mi urta. Il mio cuore manca un battito, la mia mano destra si posa istintivamente sul petto come a volerlo aiutare, ma il cuore zoppica ancora e l'altra mano prende dalla tasca una boccettina, la apro e metto una piccolissima pastiglia sotto la lingua. Qualche istante e il cuore riprende finalmente il normale battito.

La ragazza, con un buffo cappello azzurro in testa, è ancora ferma sulla soglia del bar. Sta parlando con qualcuno e non guarda me.

Io, invece, guardo lei, guardo i lunghi capelli sciolti, gli occhi chiari e intensi, la giacca sportiva azzurra e rosa e la gonna di lana nera. La ragazza chiude la porta del bar e si volta, mi vede, fa un breve sorriso e mi riapre la porta del bar, si incammina frettolosamente verso il centro. Ha lasciato la porta aperta e io, dopo avere indugiato un attimo, entro veloce nel locale.

E' un bar piccolo ma carino, ci sono pochi clienti, mi siedo ad un tavolino e mi sbottono la giacca. Fa caldo, lì dentro.

Non ho staccato gli occhi un attimo dalla donna che lavora dietro il banco, anche lei bionda e minuta come la ragazza che è appena uscita. E' sua madre, non ho dubbi, hanno lo stesso naso e gli stessi occhi azzurri, uguali anche nel taglio misterioso. Ordino un decaffeinato. Non posso più permettermi l'adorato caffè. Non posso più permettermi molte cose. Il mio corpo si è ribellato all'improvviso, un momento prima mi sentivo immortale e un momento dopo scoprivo, con pena, che non lo ero affatto.

C'è un uomo che ha all'incirca la sua età che parla con lei. Ci sono anche un ragazzo e una ragazza che stanno seduti al tavolino vicino alla vetrata e discutono a bassa voce.

Prendo coraggio e chiedo alla donna del bar se la ragazza che è appena uscita è la figlia. Lei alza la testa dalle tazzine che sta riponendo, mi guarda e mi risponde di sì. Riprendo con dolcezza che le somiglia molto. Sorride appena, timidamente dice che lo dicono tutti.

Poi mi dice che la ragazza si chiama Francesca come sua nonna.

Sì, come Francesca, che mi è sembrato di aver rivisto nella ragazza che è uscita dal bar.

Ho sopportato il viaggio in aereo, la fatica e anche le emozioni. Il mio cuore ha retto, ha zoppicato parecchie volte, ma ha retto. E io, mentre sorseggio il decaffeinato, guardo la figlia di Francesca che sfaccenda dietro il banco e quando alza la testa le sorrido.

“Lei è straniero?”, mi domanda con un sorriso.

“Italo-americano. Vivevo qui più di cinquant'anni fa”.

“Davvero?”, fa, e mi rivolge un altro sorriso così dolce e luminoso che mi proietta indietro nel tempo: mi sembra di rivedere in lei Francesca.

La guerra mi aveva lasciato orfano dei genitori, sono stato allevato da una nonna che mal mi tollerava, che non capiva i miei sogni, non capiva me. Era una donna dura e aspra come la terra che lavorava. Io non ho ricevuto molto amore fino a che non ho conosciuto Francesca. Lei di affetto me ne ha dato proprio tanto. Se potessi tornare indietro e rivivere quegli anni, farei di certo altre scelte.

Allora io stavo pensando al viaggio in nave, ero eccitato dal pensiero del nuovo lavoro nel nuovo mondo che non conoscevo. Era il mio sogno che si realizzava. Una vita diversa che si stendeva davanti a me simile ad un nastro lucido di asfalto.

Poi non c'è stato che silenzio, dietro di me, ma non mi sono voltato. Se mi fossi voltato a guardarla molto probabilmente avrei capito. Se mi fossi fermato a pensarci per un attimo, probabilmente avrei capito. Era una ragazza molto orgogliosa, Francesca. Anche questo avrebbe dovuto farmi riflettere. E' uscita così dalla mia vita. Quello che ancora non sapevo, che non avevo ancora capito, era che Francesca non sarebbe mai del tutto uscita dalla mia mente. Io non sono più Giuseppe. Sono diventato Joe da moltissimo tempo. Il pensiero della morte fa uno strano effetto. Si sente il bisogno di riallacciare fili pendenti e di sciogliere vecchi nodi. Ma Francesca, con i suoi bei capelli biondi e fini, i suoi occhi azzurri che hanno quel modo particolare e curioso di guardare la gente, che solo i più giovani possiedono, Francesca non c'è più. E Joe percorrerà adagio e, con qualche rimpianto, il resto della vita che ancora gli rimane da vivere.

*Giuseppe*

Invia anche tu 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**.**

---

## **7 – CURIOSITA' .....**

### **Perché la matematica è difficile?**

Matematica: un dilemma, un rompicapo per milioni di studenti, o una scienza affascinante e utile? E perché è così difficile apprenderla?

Partiamo proprio dal perché questa materia è tanto ardua da studiare; la risposta è tanto semplice quanto sorprendente: “il nostro cervello non è adatto”.

Il nostro cervello infatti è frutto dell’evoluzione di milioni di anni e, milioni di anni fa, i nostri progenitori lo usavano per sopravvivere nelle grandi pianure e non per calcolare; così non sono bastati gli anni che vanno dalla comparsa dell’uomo Sapiens (dedito ancora a lavori manuali) a noi uomini del XXI° Secolo (dediti a “lavori intellettuali”) al nostro cervello per adattarsi alla veloce evoluzione.

Per questo motivo per molti la matematica è difficile, perché ancora risentiamo delle nostre antiche origini.

Un esempio? Provate ad immaginare 5 bottiglie tutte su un tavolo e aggiungetene in più riprese una; pochi riescono a contarne 9-10 senza immaginarle una alla volta, mentre molti riuscirebbero a vedere una tigre nella foresta.

Ma perché quindi abbiamo cominciato ad usare la Matematica? Semplice, perché ci rende più facile e veloce la vita.

Ecco il primo “Sì” della Matematica, la proprietà di semplificare le situazioni complesse.

I primi ad accorgersi di questa grande potenzialità furono i Sumeri nel 5000 A.C. Sorgevano infatti in quegli anni le prime grandi città tra il Tigri e l’Eufrate e con esse cominciarono a scaturire i primi problemi legati all’organizzazione.

I funzionari dovevano essere in grado di prevedere di cosa aveva bisogno la società e di cosa avevano bisogno i lavori per le grandi costruzioni dei templi. Dovevano quindi trovare un metodo che rendesse semplice, veloce ed efficaci queste operazioni. Inventarono la Matematica o più in particolare l’Aritmetica che, con semplici calcoli, permetteva loro di quantificare il cibo che serviva agli operai per i giorni di lavoro, o i mattoni che dovevano fabbricare per i templi, e

così via.

1000 anni dopo i Sumeri furono conquistati dai Babilonesi, che impararono ed ampliarono la Matematica con un nuovo ramo: la Geometria.

Voi vi chiederete: un'altra complicazione?!? Ma non è così; come l'Aritmetica, la Geometria ci ha permesso di fare cose inimmaginabili, dalle più semplici alle più complesse: da misurare un campo per dividerlo in parti uguali a costruire grattacieli ed opere architettoniche molto complicate nella loro struttura.

Proprio così! Provate voi a costruire un grattacielo o una semplice casa senza l'aiuto della Geometria e della Matematica per i calcoli del cemento ed i perimetri della casa.

Infine, la matematica è anche bella.

Non ci credete? Provate a cliccare qui → [Matematica e Dio](#)

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## **8 - BUONUMORE**

### **CAOS**

Un medico, un architetto e un avvocato stanno discutendo per stabilire quale fra le loro tre professioni sia la più antica. Decidono di prendere come riferimento la Bibbia e il medico afferma: "Quando Dio estrasse la costola ad Adamo per creare Eva fece un vero e proprio intervento chirurgico, quindi e' sicuramente la medicina la professione più antica".

"Al tempo - dice l'architetto - in realtà prima di questo Dio aveva creato il cielo, la terra e le acque.

Aveva messo ordine nel caos primordiale, e questo e' sicuramente architettura, che quindi, non essendoci prima altro che caos, e' la professione più antica".

"Già - dice l'avvocato - ma secondo voi chi aveva creato il caos?".

Scrivi a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it) e invia la tua barzelletta.

## **NOTIZIA DELL'ULTIMORA**

**Sandro regala 2 divani: il primo 2 posti e il secondo 3 posti (un posto letto)**

**Da ritirare presso l'abitazione di Sandro – Tel. 333.1772038**

---

**Sostieni la nostra Associazione - Il Telefono d'Argento - Onlus**

**con il tuo 5 x 1000**

**A te non costa nulla, per noi è un dono prezioso!**

**Come fare? È semplice!**

Nel prossimo modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Modello

Unico) basterà firmare nell'apposito riquadro "Sostegno delle organizzazioni

non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..."-  
indicare nello spazio sottostante il codice fiscale del Telefono d'Argento

**97335470585**

**Donare il 5x1000 non costa nulla!**

---

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@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**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**.

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**