
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 49

15 novembre 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*; 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

Iniziamo la pillola per navigare con una *piccola* riflessione.

*Nella società del benessere non si fa più nessuna valida distinzione tra il lusso e le necessità. Ci sono dei centri commerciali così immensi da essere diventati vere e proprie cittadelle: ne intravedo uno ogni volta che mi reco all'aeroporto di Fiumicino e mi si dice che ci sono famiglie romane che là trascorrono l'intera domenica, perché la varietà delle offerte – anche di divertimenti – è tale da coprire tutte le esigenze. Ecco, è proprio questa parola «esigenze» ad essere al centro della nostra riflessione odierna. Mi aiuta a svilupparla la frase che ho tratto dal saggio *The affluent society* di un famoso economista americano dell'era kennediana, John K. Galbraith (1908-2006). La società opulenta, «affluente», come si è soliti dire con un anglicismo (o persino «superaffluente»), ha travolto il tradizionale concetto di «esigenze». Esso*

rimandava alle nostre necessità primarie che, certo, variavano da epoca a epoca e secondo i diversi contesti culturali e ambientali, ma si basavano sui fondamentali dell'esistenza. Il superfluo era considerato un «lusso», un di più non necessario ma solo voluttuario: è significativo che in inglese «lusso» si dica luxury! Ora si è compiuta una svolta: la società dei consumi non conosce quella distinzione e il concetto di «esigenze» o di «necessario» si è dilatato fino ad abbracciare anche l'opulenza, la sovrabbondanza, il superfluo, l'accessorio. Si ha, così, una mentalità sfrenata nell'«esigere» e questo si rivela non solo in sede commerciale, ma anche semplicemente umana. Si pretende tutto, fino all'eccesso, e l'idea di felicità è nel poter comperare tutto quello che brilla e che è piacevole. Invano l'antica sapienza dei Ricordi dell'imperatore Marco Aurelio ci ammonisce: «La maggior parte delle cose che diciamo e facciamo non sono necessarie: chi le elimina dalla sua vita sarà più tranquillo e sereno».

card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. Teniamo vivo il nostro cervello – Esercizio n. 6 – Introdurre novità
3. La “Pillola per navigare” – Catturare immagini
4. Indovina! – ???
5. Le nostre ricette – Spaghetti di radici di porri saltati
6. Raccontaci di te – La parola magica

7. Curiosità – Qual è l’origine della mancia?

8. Buonumore – In mare

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:

PILLOLAPERNAVIGARE@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

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI

Il Mercoledì alle ore 16 nella parrocchia di S. Croce a via Flaminia – Via Guido Reni 2d – lo scrittore Giorgio MONTEFOSCHI continua la lettura di 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

Mercoledì 16 novembre 2011 ore 16.00 – Parrocchia S. Maria della Mercede

Roma: vicoli e segreti illustrata da Maria Luisa Amendola

Tel 06.8840353

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

Domenica 4 dicembre 2011 – Andiamo insieme a Teatro e al dopoteatro-

Teatro Olimpico – Vincenzo Salemme in *L'ASTICE AL VELENO* –

Costo del biglietto: da 21 a 31 euro – Seguirà un momento di convivialità con la condivisione di quello che ciascuno di noi metterà a disposizione.

Tel 06.84407449 – 06.3222976 – 333.1772038

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. 6»

Introdurre novità.

Si consiglia di non provare tutte queste cose nella stessa mattinata, ma adottarne una alla volta.

- Variare l'ordine in cui effettuate le vostre azioni quotidiane (ad esempio, vestirsi dopo la prima colazione).
- Se cornetto e cappuccino costituiscono la vostra colazione preferita, provare qualcosa di diverso come fiocchi di cereali e latte di riso.
- Cambiare l'impostazione della sveglia: posizionare la radiosveglia o la telesveglia su un canale che normalmente non viene sentito o guardato.
- portare a spasso il cane utilizzando un nuovo percorso (niente paura, è possibile insegnare a i cani cose nuove)

Studi di imaging del cervello mostrano che nuovi compiti attivano grandi aree della corteccia cerebrale, evidenziando un aumento dei livelli di attività cerebrale in più zone distinte. Questa attività cerebrale diminuisce notevolmente quando l'attività è automatica e di routine.

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Catturare "immagini"

Vi siete mai chiesti come poter *cattare* una immagine che vi appare in quel momento sul vostro computer? E' semplice, qualsiasi cosa che in questo momento

state vedendo puo' essere *fotografata* mediante il pulsante "STAMP" (in alcune tastiere c'e' STAMP R Sist).

Una volta schiacciato questo pulsante tutto quello che volevate catturare viene trasformato in una immagine Bitmap nella memoria temporanea del computer.

Per poterla visualizzare proprio come se fosse un'immagine aprite un qualsiasi programma va bene (Open office, Word) e cliccate sul pulsante *Incolla* (oppure premete CTRL+V) et voila' ecco l'immagine che si materializza pronta per essere salvata o modificata.

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 o telefona al **333.1772038**.

4 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **FRUTTI** chiedeva:

“Una donna dà al suo uomo un frutto da mangiare. E questo lo farà morire. Eppure questo frutto è assolutamente sano, né avvelenato né tossico.

Come mai?”

SOLUZIONE: La donna in questione è Eva, e l'uomo Adamo; inutile dirlo, il frutto è la mela del peccato. Mangiandola, Adamo sarà scacciato dal Paradiso Terrestre, diventerà mortale e, alla fine, morirà...

E ora il nuovo indovinello: ???

Che cosa inizia per "b", finisce per "a", e in genere ha una sola lettera?

Inviare la risposta all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

5 – LE NOSTRE RICETTE

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta verso ricette semplici semplici che prevedono l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

Spaghetti di radici di porri saltati



(Gabriella B. finalmente ce l'hai fatta: complimenti)

Avete mai pensato alle radici dei porri come a spaghetti, pronti per essere cotti e conditi? La prima cosa da fare è superare i pregiudizi iniziali che si hanno su alcune parti di scarto e provare!

Oggi dopo aver provato questi spaghetti , la redazione della pillola era entusiasta. Le radici dei porri hanno un gusto molto simile alle parti nobili che di solito consumiamo, solo un po' più terroso e meno intenso. Lascerate i vostri ospiti a bocca aperta quando direte loro che non si tratta di spaghetti nè di riso nè di soia bensì di radici.

Perchè dovete assolutamente provare questa ricetta:

- perchè è buonissima
- perchè ridurrete gli sprechi in cucina
- perchè porterete in tavola una ricetta che ha un costo inferiore ad 1 Euro
- perchè è un piatto sano e 100% vegetale

Questo piatto è di ispirazione orientale, gli spaghetti di radice sono infatti saltati con cavolo, carote, salsa di soia e zenzero. Non è necessario utilizzare aglio o cipolla perchè le radici stesse hanno già un delicato gusto di porro.

Ricetta per 4 persone.

Scegliete ingredienti biologici, biodinamici o comunque non trattati. Per rendere questi spaghetti ancora più buoni potete aggiungere arachidi tritate e germogli di soia.

Ingredienti

Le radici di 5 porri

2 carote

2 foglie esterne di cavolo cappuccio

2 cucchiaini di salsa di soia

1 Peperoncino fresco

Olio extravergine

½ cucchiaino di zenzero grattugiato

Un pizzico di sale

Preparazione

Tagliate le radici dei porri vicino alla base. Usate il porro come preferite. Lavate bene le radici e gli altri ortaggi in modo da rimuovere la terra. Mettete le radici in una pentola a pressione, copritele d'acqua, versate un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale e chiudete la pentola. Lasciate cuocere 20 minuti dal fischio. Se non avete la pentola a pressione cuocete per 40 minuti in una pentola normale. Nel frattempo preparate il condimento. In un wok versate 2 cucchiaini di olio, unite il peperoncino tritato, lo zenzero grattugiato e la salsa di soia e lasciate cuocere 1 minuto. Tagliate la carota a bastoncini e le foglie esterne del cavolo cappuccio a listarelle. Fate saltare le carote nel wok per qualche minuto, quindi unite il cavolo e cuocete per altri due minuti. Trascorsi 20 minuti dal fischio scolate le radici. Tenete da parte l'acqua di cottura per innaffiare le vostre piante. Unite le radici alle verdure nel wok fate saltare sul fuoco per un paio di minuti e servite subito.

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

La parola magica

Una domenica pomeriggio di una bella giornata di fine estate, Enzo ed io stavamo passeggiando per una tranquilla strada del quartiere dove abitiamo, con il nostro amato cane Buck. La zona in questione da qualche anno si sta trasformando da residenziale in zona di rappresentanza, pertanto gli uffici, i ristoranti, le tavole calde nonché le banche, si sono talmente moltiplicati da far sì che durante la settimana il quartiere sia trafficatissimo; mentre il sabato e la domenica grazie ai viali alberati, ai giardinetti, alle eleganti palazzine dei primi del novecento, alle stradine sovente piccole e strette e pochissimo frequentate, somigli piuttosto ad un posto di villeggiatura in fine stagione.

Buck era un bellissimo pastore tedesco; me lo aveva regalato mio padre per consolarmi di una frattura a un piede causata da una brutta caduta. Me lo ricordo ancora: mio padre mi citofonò e mi disse di aprirgli il cancello del giardino perché aveva una sorpresa. Incuriosita dalla sua richiesta, mi precipitai (si fa per dire!) con il piede ingessato ad aprirgli e lo vidi entrare - un sorrisetto divertito sul volto - con una scatola di cartone tra le mani. La poggiò per terra e dall'alto della scalinata ove mi trovavo, potei assistere a una scenetta tenerissima: la scatola oscillò, poi vidi spuntare dal bordo una testolina nera con due occhietti vivacissimi; subito dopo scorsi due zampette cercare di farsi strada per uscire dal contenitore che, dopo vari tentativi si rovesciò lasciando finalmente libero di correre felice e traballante un meraviglioso cucciolo di pastore tedesco.

Zoppicando e con il cuore che batteva a mille, scesi qualche scalino per vederlo meglio ma lui non aspettò: mi corse incontro saltellando e mi abbracciò il piede ingessato. Con questo gesto mi aveva scelta e voluta e da quel momento iniziò un sodalizio per la vita.

Buck possedeva un pedigree di tutto rispetto, da vero campione discendente da una famiglia di campioni. Nero focato, fin dai primi mesi si distinse per le orecchie: grandi, dritte come vele e vellutate al tatto. I suoi occhi intelligenti erano bellissimi, scuri e molto espressivi: osservava le persone con uno sguardo talmente penetrante da incutere timore. Il suo incedere era regale, senza peraltro aver frequentato alcuna scuola di portamento e la coda cadeva a piombo perfettamente secondo i canoni più severi stabiliti dai concorsi canini.

Nonostante l'aspetto severo aveva tuttavia un temperamento dolce e affettuoso, particolare di cui solo noi eravamo a conoscenza; la sua peculiarità, come quella di molti altri cani, era di odiare i gatti, ma lui li odiava visceralmente, ferocemente, con tutto il suo essere. Impazziva di rabbia solo se ne fiutava l'odore. La parola "gatto" lo mandava su tutte le furie e sovente, dato che trascorreva la maggior parte della giornata in giardino, lo trovavamo con impresse nella sua carne le tracce di qualche lotta all'ultimo sangue ingaggiata e ... ahilui, regolarmente persa.

Quella domenica stavamo placidamente passeggiando, apprezzando la tranquillità della giornata e la temperatura mite. Vicino non c'era nessuno e nessun rumore disturbava la quiete di quel posto; solo un poco più avanti a noi sul marciapiede, camminava una signora anziana: leggermente curva e con la testa bassa, forse afflitta da qualche preoccupazione, procedeva piano, trascinando stancamente i piedi e portando distrattamente la borsetta appesa alla mano. La osservammo un attimo, quasi meravigliati di vedere un'altra persona in quella via solitaria e riprendemmo subito la nostra conversazione, quando improvvisamente di fronte a noi, all'imbocco della strada comparve una moto con due ragazzotti a bordo. La moto procedeva lentamente con andatura ondivaga. Apparentemente i due cercavano un indirizzo perché si guardavano intorno, ma indubbiamente l'aspetto

dei ragazzi nonché l'atteggiamento, erano tutt'altro che rassicuranti. I teppisti, mantenendo sempre quell'andatura incerta, lanciarono prima un'occhiata a noi due, subito dopo scrutarono l'anziana signora e dal leggero cenno scambiatosi apparve chiaro quale fosse il loro obiettivo: scipparle la borsetta. Enzo, sempre sospettoso, aveva intuito le intenzioni dei due e agì molto in fretta: dandomi una gomitata m'ingiunse di tenere stretta la borsa; immediatamente dopo, si chinò su Buck e sussurrandogli nell'orecchio, pronunciò la parola "magica" che tanto lo faceva infuriare: "... Gatto!".

Il cane si voltò a guardare sorpreso Enzo, indi rizzò il pelo, sgranò gli occhi e cominciò a tirare il guinzaglio come un pazzo, ansimando e sbuffando, con il bel muso sfigurato da un ghigno spaventoso e la bava alla bocca; nel frattempo Enzo, faticando a trattenerlo e cercando di non farsi trascinare in terra, si era spostato in mezzo alla strada per dargli spazio in direzione della moto. I due ragazzotti videro quella furia dirigersi nella loro direzione e subito si allarmarono: si resero conto che il loro scellerato proposito, da semplice era divenuto ad alto rischio e fecero un rapido dietrofront rinunciando al colpo. Ignoravano, i teppistelli, che il nostro Buck non essendo mai stato addestrato all'attacco, li avrebbe semplicemente superati nella disperata ricerca del suo - in quel caso – invisibile ma eterno nemico.

La signora non si era accorta di nulla e stava imprudentemente continuando la sua passeggiata con la borsetta a ciondolini. Fu immediatamente avvertita che grazie al nostro cane, solo per un pelo aveva evitato un grave rischio e le fu caldamente raccomandato di non camminare mai più tenendo la borsetta in quel modo.

Quanto a Buck, ricevette tante carezze e tante coccole. Sicuri che avrebbe capito tutto, gli spiegammo come era stato bravo a far scappare i due scippatori. E ... Buck ... capì! Dopo averci ascoltato attentamente fissandoci negli occhi, assunse

un atteggiamento ancora più orgoglioso e superbo del solito e ci accompagnò verso casa, camminando guardingo al fine di scoraggiare qualsiasi altro malintenzionato.

Maria Grazia Izzi

Invia anche tu 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.**

7 – CURIOSITA'

Qual è l'origine della mancia?

Il vocabolo deriva probabilmente dall'antico francese manche, cioè manica, che le dame donavano nei tornei ai loro cavalieri.

Successivamente, poiché i servi non ricevevano stipendio, ma vitto, alloggio e un vestito nuovo l'anno, e poiché le maniche erano le prime a consumarsi, i padroni soddisfatti iniziarono a dare una “mancia” ai propri servi perché si comprassero maniche di ricambio. Oggi la mancia è praticamente obbligatoria negli Stati Uniti e in Canada, mentre in Giappone è considerata quasi un affronto. In Italia, invece, è facoltativa.

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

8 - BUONUMORE

In mare

Americani: Prego deviate vostra rotta 15 gradi Nord per evitare collisione. Passo.

Italiani: Richiediamo deviazione VOSTRA rotta 15 gradi Sud per evitare collisione. Passo.

Americani: Qui è il capitano di una nave della Marina Americana. Ripeto, deviate la VOSTRA rotta. Passo.

Italiani: No. Ripeto, deviate la VOSTRA rotta. Passo.

Americani: QUI È LA PORTAEREI U.S.S. LINCOLN, LA SECONDA NAVE DA GUERRA PIU' GRANDE DELLA FLOTTA AMERICANA, TRE CACCIATORPEDINIERI DI SCORTA, TRE INCROCIATORI E NUMEROSI VASCELLI DI SUPPORTO. CHIEDIAMO CHE DIROTTIATE 15 GRADI NORD, RIPETO UNO - CINQUE GRADI NORD, ALTRIMENTI PESANTI CONTROMISURE VERRANNO PRESE PER GARANTIRE LA SICUREZZA DELLA NAVE. PASSO.

Italiani: Siamo il faro di Civitavecchia, fate come cavolo vi pare. Passo e Chiudo.

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it e invia la tua barzelletta.

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

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](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento