
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 50

22 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.

Per noi spesso è dove non siamo che stiamo bene. Così, il passato – ove non siamo più – ci appare bellissimo. «I veri paradisi sono i paradisi perduti»: è facile capire che a fare questa affermazione sia stato lo scrittore francese Marcel Proust che passò la sua esistenza «alla ricerca del tempo perduto», quasi fosse un'isola dei beati smarriti. La nostalgia lo attanagliava e lo faceva attendere non più l'alba del nuovo giorno, perché il suo volto era girato sempre verso il tramonto della giornata precedente, ormai irrimediabilmente trascorsa e ai suoi occhi alonata di luce dorata. In modo più realistico, un altro grande scrittore come Anton Cechov nel testo sopra citato ci fa capire, invece, che questo rimpianto del passato è illusorio, frutto di una vera e propria deformazione della nostra ottica spirituale. Di solito si evoca la moglie di Lot

come simbolo negativo: «essa guardò indietro [verso Sodoma e Gomorra coperte da una coltre di zolfo e fuoco] e divenne una statua di sale» (Genesi 19,26). Come emblema positivo di un ritorno alle radici perdute è, invece, esaltato l'Ulisse omerico. Sta di fatto che camminare col viso rivolto indietro in una permanente deprecazione del presente, incapaci di progresso e chiusi in un cupo circuito di malinconia, è alla fine una malattia della psiche (la «nostomania», dicono gli psicologi), ma anche dello spirito che si raggela e cristallizza, perdendo ogni dinamismo e bloccandosi in un pedante conservatorismo. È, però, necessario anche spezzare una lancia in difesa della nostalgia. Senza passato si è ben miseri, senza memoria non si riesce a progredire, senza radici si è smarriti e sperduti. Ed è proprio questo il rischio che stiamo correndo oggi, smemorati come siamo di un passato che ci potrebbe invece illuminare, eccitare e potenziare.

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. 7 – Piaceri sonori
3. La “Pillola per navigare” – Come usare la calcolatrice del computer
4. Indovina! – L’auto misteriosa
5. Le nostre ricette – Di cocomeri e altri deliri
6. Raccontaci di te – Tanti auguri mamma: buon compleanno

7. Curiosità – Perché nei palazzi antichi ci sono dei buchi?

8. Buonumore – Esami

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.**

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

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 –**
Prezzo speciale per il Telefono d'Argento: 24 euro per un posto in balconata.
Seguirà un momento di convivialità con la condivisione di quello che ciascuno di noi metterà a disposizione. E a seguire ancora **GARA DI BARZELLETTTE.**
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. 7»

Piaceri Sonori

Assieme al vostro partner, leggete ad alta voce un libro o un giornale, dandovi spesso il cambio nel ruolo di lettore e di ascoltatore.

Sicuramente questo è un modo molto lento per leggere un libro, ma è anche una buona maniera per trascorrere momenti di qualità e avere la possibilità di discutere di argomenti diversi da quelli offerti dalla televisione.

Quando leggiamo ad alta voce o ascoltiamo qualcuno che legge, usiamo circuiti cerebrali totalmente differenti rispetto a quelli che usiamo quando leggiamo in silenzio. Una delle prime dimostrazioni di brain imaging ha messo chiaramente in evidenza l'accendersi di tre distinte regioni del cervello quando la stessa parola è letta, detta o ascoltata.

Per esempio, l'ascoltare attiva due distinte aree negli emisferi destro e sinistro della corteccia cerebrale, mentre il parlare attiva la corteccia motoria su entrambi i lati del cervello come pure un'altra parte del cervello chiamata cervelletto.

Guardare le parole scritte attiva invece una sola area della corteccia dell'emisfero sinistro.

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come usare la calcolatrice del computer?

Cliccare su:

Start - Programmi - Accessori - Calcolatrice

Una volta arrivati qui ci sono 2 modi per poterla usare:

- 1) Premere i tasti della calcolatrice usando la freccetta del mouse (secondo noi è il metodo più scomodo).
- 2) Usare il tastierino numerico della vostra tastiera come se fosse la tastiera di una calcolatrice vera e propria.

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 ??? chiedeva:

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

SOLUZIONE: **BUSTA**.

E ora il nuovo indovinello: **L'auto misteriosa**.

“Che cosa fa parte di un'automobile e va sempre con essa, non serve a nulla eppure senza di esso l'auto non si muoverebbe?”

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.

Di cocomeri e altri deliri

Cocomeri?! Alla faccia della stagionalità degli ingredienti, direte voi! D'accordo che i vegani sono maestri nello sfornare le cose più improbabili senza gli ingredienti base, con risultati ai limiti del fantascientifico (vedi mozzarella e gorgonzola senza latte, torte senza uova e grassi, carbonare senza pancetta, ecc. ecc.), ma... La pizza senza lievito...! Il sogno di molti (soprattutto degli intolleranti ai lieviti) si realizza: mangiarne a volontà e non svegliarsi la mattina dopo con un'incudine sullo stomaco e la sensazione di aver ingoiato un'anguria intera dimenticandosi di tagliarla prima a fette. Potevamo resistere alla tentazione di provarla? Ovviamente no. Anche il test "di-gestione notturna" del cocomerozzo in pancia è stato ampiamente superato.



Ingredienti:

200 g di farina integrale

200 g di farina 0

300 ml di acqua

1/2 cucchiaino di bicarbonato

passata di pomodoro

1 manciata di capperi dissalati

olive nere a piacere

sale, origano e olio evo qb

Procedimento:

Versare l'acqua in una ciotola capiente e le farine setacciate con sale e bicarbonato in un'altra scodella. Versare lentamente la farina nella ciotola dell'acqua e mescolare l'impasto con la mano. A questo punto formare la classica "palla" e stendere con il mattarello un disco di impasto alto circa 1 cm (nella zona centrale si può anche diminuire lo spessore, se si vuole una consistenza più leggera).

Trasferire la pizza in una teglia rotonda da 25 cm (o 28, se si desidera un'altezza minore) e guarnire a piacere (noi abbiamo usato il pomodoro, le olive e i capperi).

Cuocere in forno a 200°C per 25 minuti circa. Che dire... Risultato ottimo, impasto morbido ma croccante ai lati, nessun tempo di lievitazione...

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

Tanti auguri mamma: buon compleanno

Oggi festeggiamo il compleanno di mia madre. Compie novantadue anni ma, come ormai da tanti anni, lei non lo saprà e non lo festeggerà.

Tutto è iniziato un po' di anni fa, quando ha cominciato a raccontare più volte le stesse cose senza ricordarsi di averlo già fatto e a dimenticare quello che noi le dicevamo, oppure chi le avesse telefonato o le avesse fatto visita durante la giornata.

Tornava dalla sua spesa quotidiana al mercato, a cui andava con la sua amata macchinetta, senza alcuni prodotti. Se poi mio padre le chiedeva il motivo per il quale non avesse acquistato questo o quello, nonostante lui stesso gliel'avesse scritto sulla lista, lei rispondeva che "non sapeva a cosa si riferissero quelle parole, così non aveva potuto trovare l'oggetto in questione".

Una mattina disse che "non se la sentiva di andare a fare la spesa" e mio padre capì e che non ci sarebbe andata mai più.

Poi iniziò a dimenticarsi di cucinare e mio padre la rimpiazzò. Ogni giorno era "una caccia al tesoro". Un vassoio era finito nel forno, una pentola sotto al letto, il caffè era in frigorifero...Mia madre si adirava quando le si chiedeva dove avesse messo quelle cose e allora mio padre, che l'amava più di ogni altra cosa al mondo, non le diceva niente e cercava, cercava... Lui con i suoi problemi polmonari che gli toglievano il respiro, le gambe malferme, le mani tremanti... Rimaneva in silenzio, respirava con affanno e cercava.

La mia mamma si meravigliava quando mangiava una pizza, gli gnocchi, gli spaghetti...Diceva: "Che buono! Non ho mai mangiato questo!" Lentamente, tutto diventava "coso o cosa, questo o quello" e le parole si cancellavano dalla sua mente, così come i gusti, i profumi e, purtroppo, le persone.

Poi una mattina la terribile gomma che ormai si era impossessata della sua mente cancellò mia figlia, la sua adorata ed unica nipote. Mamma si meravigliava nel veder girare per casa quella ragazza estranea, ma si complimentava con noi perché "avevamo fatto una buona azione dando una casa a quella ragazza orfana, che era anche tanto buona e le dava sempre un bacino, anche se non la conosceva"

Il tempo passava e arrivò il periodo più difficile, quello dell'alternanza tra momenti di lucidità ed altri di squilibrio. Non si cambiava, non si lavava, non sostituiva le lenzuola, nascondeva ogni cosa sotto al letto, costringerla a vestirsi diventava una vera fatica, una lotta impari, e cambiare le lenzuola al suo letto era un'offesa irreparabile, poiché lei "lo aveva appena fatto e si voleva farla passare per una sporcacciona" .

Io ero diventata anche una "rovina-famiglie" perché cercavo di portarle via il marito e, come se non bastasse, non permettevo ai suoi genitori, morti da almeno trent'anni, di venirla a trovare. Si chiudeva disperata in bagno e piangeva, piangeva, provando dolore per il tradimento dei genitori e la presunta cattiveria della figlia, che ormai non era più figlia ma una nemica da combattere. Mi ingiuriava, persino mi malediva. Poi, superato il periodo di disperazione tornava tranquilla in casa, dimentica totalmente di tutto ed affettuosa come sempre. La più amorevole delle madri. Io ero alla soglia dello sfinimento nervoso.

E la gomma continuava a cancellare...era una pena vederla sedersi alla macchina da cucire che aveva usato per anni, con la quale aveva preparato il mio abito da sposa, tanti abiti per tutta la famiglia ed anche per i clienti, e non riuscire nemmeno a muovere il pedale per farla partire, a non capire nemmeno da quale parte cucire un orlo. "Questa macchina non funziona più!" Si disperava e la guardava con ostilità.

Iniziarono poi gli anni terribili dell'affannosa ricerca dei suoi genitori. Ormai aveva dimenticato tutti: mio padre, la mia famiglia, le sue sorelle, ma il ricordo dei suoi genitori era ancora vivo, doveva trovarli assolutamente e l'unico modo per farlo era uscire sulla strada per raggiungere la loro casa, se solo fosse riuscita a ricordarsi dov'era. Si attaccava al cancello, si arrampicava persino sopra, chiamava i vicini per farsi aprire, camminava avanti ed indietro come un'animale in gabbia. Una pena vederla. Era la sua unica ossessione, l'unica ragione di vita. Così, per più di due anni, cercammo di accontentarla accompagnandola sulla strada dieci, venti volte al giorno, con il sole, la pioggia, la neve...Su e giù promettendole di arrivare presto dai suoi genitori...ma non arrivavamo mai. Io mi disperavo, mentre camminavo al suo fianco, pensando a mio padre, solo in casa, che si spegneva giorno dopo giorno, senza magari riuscire ad aspettare il nostro ritorno.

Papà se ne andò senza che lei se ne rendesse conto e il tempo continuò a passare mentre la gomma cancellava, cancellava...

Ora ha dimenticato tutte le parole, si esprime a monosillabi come i neonati e non cerca più i suoi genitori. Cancellati anche loro, come tutto il resto. Non sa più mangiare da sola.

Fermati, gomma! Basta, smetti di cancellare!

Lei è serena adesso. Passeggia in soggiorno, dorme sul divano accanto al cane, vive nel suo mondo fatto di niente, senza gioie, ne' dolori.

Buon compleanno, mamma!

Katerina

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'

Perché nei palazzi antichi ci sono dei buchi?

I palazzi antichi sono molte volte dei veri gioielli che impreziosiscono il centro storico della nostra città; in un certo senso, le loro facciate, i portali ed i fregi presenti narrano il passato di un luogo.

Che siano palazzi nobiliari o semplici case abitate da gente comune, nel Medioevo si era soliti lasciare dei fori nelle facciate in muratura e tale aspetto è visibile ancora oggi.

Il perché esistano tali porzioni vuote, di solito in misura di un mattone, è di facile intuizione: nell'antichità non esistevano i ponteggi che usiamo oggi per manutenzione l'esterno di un palazzo e quindi questi buchi servivano per poter accogliere i pali su cui montare una impalcatura.

Questo il motivo dei fantomatici 'buchi' a forma quadrata o quasi circolare presenti nella muratura esterna di un fabbricato.

Altra cosa invece i 'buchi' presenti in alcuni importanti monumenti, soprattutto di epoca romana, che rappresentano l'area di applicazione di piastre, successivamente rimosse, le quali servivano per aumentare la coesione strutturale del manufatto.

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

8 - BUONUMORE

Esami

Il professore della facoltà di Giurisprudenza, per liberare la facoltà da tutti quegli studenti fuori corso parcheggiati lì da anni, decide di promuovere tutti facendo degli esami facilissimi con una sola domanda semplice semplice.

Al primo studente chiede:

- E' più veloce il suono o la luce?

Risposta dello studente:

- Il suono...

Il professore:

- Sbagliato. Ma come le salta in mente?!?

- Eh, quando accendo la tivù, sento prima il suono e dopo vedo l'immagine!

- Bocciato. Avanti il prossimo!

Stessa domanda, ma stavolta la risposta è:

- La luce!

- Giusto, però mi motivi la Sua risposta...

- Eh, quando accendo la radio, vedo prima la lucetta e dopo sento la musica!

Il professore si morde le mani per tranquillizzarsi, poi decide di effettuare un nuovo tentativo. Stessa domanda ad un altro studente:

- Mi dica, è più veloce la luce o il suono?

Il ragazzo, pensandoci un po':

- La luce...

Il professore è perplesso e chiede:

- Mi saprebbe spiegare perché?
- Certo professore. Durante il temporale si vede prima il lampo e poi si sente il tuono!

Il professore, fiducioso:

- Sì, giusto! Ma, in particolare, da cosa dipende?
- Dal fatto che gli occhi sono posizionati più avanti rispetto alle orecchie!!!

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