
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 70

10 aprile 2012

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 riflessione.

“Infelici sono quelli che per tutta la vita non sanno amare e non sono amati. Certo, può anche accadere che uno ami e non sia ricambiato, ma l'aver amato è già ricompensa a sé stesso. Ci sono, però, persone che si rinchiudono nel loro guscio e ritengono quel loro isolamento una forma di quiete e di autodifesa. Esso è, in realtà, un'anticipazione della morte. Tuttavia, dobbiamo, in verità, riconoscere che nella distesa dei palazzi delle nostre città ci sono legioni di persone a cui nessuno più pensa. In questi giorni di festa è ancora più lacerante la ferita della solitudine, l'amarezza dell'abbandono, il silenzio del telefono, l'assenza di un sorriso o di un augurio. Se è vero che essere amati può farti dire che la tua vita è riuscita, il non esserlo è il segno acre di un fallimento. Ogni cristiano dovrebbe, allora, farsi carico almeno di una persona che non è amata e isolata.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Google e la ricerca per immagini
3. Indovina! – Contabilità
4. Le nostre ricette – Crostoni integrali alla crema di pistacchi
5. Raccontaci di te – Tecniche
6. Curiosità – Perché si dice avere sale in zucca
7. Buonumore – Occasioni

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

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare 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 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**.

1 – EVENTI

Martedì ore 15.30 – Parrocchia S. Agnese fuori le mura – via Nomentana 349 -
CORSO APERTA...MENTE ANZIANI, PER L'ALLENAMENTO DELLA
MEMORIA NELLA TERZA ETA'.

Per aderire e per maggiori informazioni:

340 9252361 – 06.86207644

Mercoledì alle ore 10.00 – Parrocchia San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria
- CORSO APERTA...MENTE ANZIANI, PER L'ALLENAMENTO DELLA
MEMORIA NELLA TERZA ETA'.

Per aderire e per maggiori informazioni:

338.2300499 – 06.84407449

Giovedì ore 10 – Cineforum

Presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G.
Frescobaldi 22.

Tel. 331.3248598 – 06.84407449

Lunedì 16 Aprile 2012 Gita a Calcata Medievale

Partenza ore 10 e ritorno entro le ore 19

Costo di pranzo, pullman e divertimento circa 22 euro

Per prenotazioni e informazioni:

Tel: 06 844.07.449 - 333.1772038 – 338.2300499

Domenica 15 Aprile 2012 – Teatro Parioli

IL PAESE DEI CAMPANELLI –

Biglietto euro 13

Per prenotazioni e informazioni:

Tel: 06 844.07.449 - 333.1772038 – 338.2300499

Mercoledì alle ore 17.30 – piano terra dell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b.

Pane, amore e.... (molta) fantasia.

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"

Genesi 1,29

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e della chef Daria Nuccetelli per la realizzazione delle ricette – Fotografa Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Venerdì alle ore 17, nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, si gioca a **BURRACO**.

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

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

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Google e la ricerca per immagini

Da qualche tempo è attiva una nuova funzione di Google, ossia la possibilità di eseguire una ricerca attraverso una immagine. In altri termini, al posto della classica parola o frase da cercare, adesso si può inserire su Google una immagine e

cercare immagini simili, oppure altre immagini in cui compaia lo stesso soggetto dell'immagine usata come base per la ricerca.

I principi su cui si basa la ricerca per immagini sono diversi. Alcuni funzionano ricercando in Rete la stessa immagine che noi abbiamo inserito e quindi ci possono dare risultati soltanto se l'immagine stessa è stata caricata in Rete da qualcuno: in questo caso, sapremo in che pagine sia possibile trovarla e questo potrebbe esserci di aiuto per raccogliere maggior informazioni sull'immagine stessa, sulla sua origine e sul suo autore. Altri metodi di ricerca prevedono la ricerca attraverso campionature di colore, l'analisi della immagine tramite un riconoscimento ottico del carattere e altre tecniche che, in sostanza, riconducono allo stesso principio: analizzare la struttura dell'immagine, il modo in cui i colori sono distribuiti (disassemblando dunque un volto o un oggetto nelle tonalità di colore che lo compongono e ne formano l'immagine) e cercare poi, tra tutte le immagini a disposizione, quelle in cui i colori sono distribuiti in modo simile o identico alla foto che stiamo cercando. Più la distribuzione dei colori sarà simile e più anche i soggetti saranno simili, almeno in teoria. Come è facile immaginare, il processo richiede tempo e un database molto ampio di immagini tra cui cercare, per dare risultati apprezzabili. A volte il risultato è effettivamente simile alla nostra immagine di partenza, a volte non lo è.

La ricerca per immagini di Google tenta di migliorare e ottimizzare questo processo, sfruttando anche la potenza di calcolo e gli algoritmi di Google stesso per rendere più efficiente la ricerca di una immagine. Dapprima raccoglie l'immagine attraverso il riconoscimento ottico del carattere, per poi lavorare sulla immagine stessa attraverso una sorta di "occhio digitale", per migliorare il sistema di riconoscimento e poter trovare anche immagini simili alla nostra, ossia immagini in cui compaia lo stesso soggetto o un soggetto molto simile a esso. Una

ricerca che, a dire la verità, per adesso non mi è sembrata poi così precisa, ma sicuramente migliorerà col tempo e con l'utilizzo.

Passando alla pratica, vediamo come si usa in concreto la ricerca per immagini di Google.

Prima di tutto, per accedere basta cliccare su "Immagini", in alto a sinistra nella pagina iniziale di Google. Ci apparirà questa pagina:



Per cercare una immagine, abbiamo tre sistemi a nostra disposizione:

- trascinare una immagine dal nostro computer, o da una pagina web, e rilasciarla sulla casella di ricerca di Google Immagini;
- cliccare sull'icona della macchina fotografica, nell'angolo destro della casella di ricerca, selezionare "Carica un'immagine" e caricare una immagine dal nostro computer;
- cliccare sull'icona della macchina fotografica, nell'angolo destro della casella di ricerca, selezionare "Incolla URL immagine" e inserire l'indirizzo di una immagine che si trova in Rete.

Dopodiché, lanceremo la ricerca. Google ci fornirà una serie di immagini simili a quella che abbiamo cercato, ossia una serie di immagini che raffigurano un soggetto uguale o simile a quello che abbiamo cercato: nel caso della foto di una persona, ad esempio, potrebbe restituirci come risultato le foto di persone simili, oppure altre foto in cui la stessa persona sia riconoscibile. Oppure potremmo ottenere immagini che non c'entrano nulla con quello che stiamo cercando: è una possibilità da tenere presente. L'affidabilità di questo tipo di ricerche, infatti, tende ad aumentare di pari passo col loro utilizzo e col numero di immagini a disposizione per eseguire la ricerca. Nei primi tempi, quindi, sarà più probabile ottenere risultati strani, ma pian piano dovrebbero diventare più precisi. In teoria.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: pillolapernavigare@gmail.com o telefona al **333.1772038**.

3 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **Troppo buono** chiedeva: “Cosa parla e non ha bocca, sente e non ha orecchie e viene sempre attaccato?”

Soluzione: Il Telefono

E ora il nuovo indovinello dal titolo: **Contabilità**.

Vi parrà pur strano...

ma ho contato e ricontato bene...

e quarantotto... son meno di quarantasette!

Cosa?

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

4 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito la ricetta che è stata realizzata mercoledì al corso di cucina ispirato dalla lettura della Bibbia - *E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo" - Genesi 1,29*

Abbiamo parlato e letto della “Cena”.

I pasti comunitari dei cristiani sono posti in collegamento con l’ultima cena di Gesù con i suoi discepoli alla vigilia della sua morte (cfr. Mt 26, 26-29; Mc 14, 22-25; Lc 22, 19-20; 1 Cor 11, 23-25), nella notte in cui egli fu tradito. Sebbene Mt, Mc e Lc facciano di quest’ultimo pasto una cena pasquale, a questi racconti occorre preferire la testimonianza dell’evangelista ed apostolo Giovanni, secondo il quale Gesù è stato messo a morte nella giornata precedente la cena di Pasqua (cfr. Gv 18, 28 e omelia del Santo Padre Benedetto XVI in *Coena Domini 2007*, e pertanto non ha potuto prendere parte a questa cena; si ricorda che in Lc 22, 15, Gesù dichiara di aver fortemente desiderato di mangiare la Pasqua, ma che non l’ha potuto fare. In verità l’ultima cena fu una cena d’addio, durante la quale Gesù pronunciava delle benedizioni sopra i suoi, e consegnava loro il suo testimone.

I partecipanti alla cena erano i membri della comunità, compresi, almeno secondo Mt, le donne ed i bambini (cfr. Mt 14, 21; 15, 38), e le folle che si avvicinavano per ascoltare il vangelo;

Crostoni integrali alla crema di pistacchi



Crema di pistacchi

- 60g di pistacchi sgucciati
- 30g di gherigli di noci
- 2 cucchiaini di olio di oliva extra
- un barattolo di yogurt di soia
- 5 foglioline di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di succo di limone

- 1 pizzico di sale aromatico

Frullare tutti gli ingredienti senza disperderli troppo e aggiungere pochissima acqua alla volta per rendere la crema meno compatta.

Spalmare la crema sui crostoni integrali.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - RACCONTACI DI TE

Tecniche

“Fai la giornalista? Ma che bel lavoro!” è questo il commento che ho odiato di più negli anni in cui ho lavorato nei giornali. Chiunque sia l’interlocutore, uomo o donna, vecchio o giovane, l’immagine del giornalista conserva un fascino assolutamente sproporzionato rispetto alla realtà di questo lavoro. Eppure era quello che avevo voluto fare da sempre.

Avevo otto anni quando ho cominciato a dire a tutti che da grande avrei fatto la giornalista. Me ne andavo in giro, a scuola, ai giardini, in cortile, con in tasca un quadernetto e una penna. E prendevo appunti. Ogni tanto mi fermavo ad annotare quello che mi veniva in mente o a descrivere quello che era successo. Mi piaceva da morire, mi faceva sentire grande e capace. Da ragazzina, perseverai a coltivare questo sogno, ma con più pudore. Continuavo a scrivere resoconti e riflessioni,

riempiendo quaderni. Finita la scuola, avevo deciso di trovarmi un impiego: volevo essere indipendente dai miei genitori, con i quali mi scontravo sempre più spesso. Andavo a lavorare come ragazza “alla pari” presso una famiglia con due bambini. Mi piaceva occuparmi dei piccoli e avevo anche abbastanza tempo libero. Un giorno, ai giardini sotto casa, mentre i bambini giocavano, avevo iniziato a chiacchierare con un papà seduto accanto a me su una panchina.

“Scommetto che lei non fa soltanto la baby sitter” aveva commentato dando un’occhiata ai libri che mi ero portata.

“Invece sì, per il momento. Però devo ammettere che la mia aspirazione è quella di scrivere... per un giornale”.

“E di che cosa le piacerebbe scrivere?”

“Ci ho pensato molto e credo che sarei una buona cronista. Sì, è quello che preferisco”.

Continuando a parlare, scoprii che quel papà lavorava come caporedattore in un grande quotidiano. Dapprima mi vergognai, pensavo di essere stata presuntuosa e quando mi disse che, se volevo, si poteva di farmi provare sul serio, fui sul punto di rifiutare. Invece accettai e, nel giro di qualche mese, diventai una collaboratrice fissa della redazione cittadina. Percorsi poi tutte le tappe della carriera: qualche anno di precariato, poi l’assunzione, il praticantato, l’esame di Stato.

Il mio lavoro mi piaceva moltissimo e mi ci buttai con dedizione assoluta. Ero una specie di macchina, non avevo orari né bisogni, non conoscevo pause né riposo, ero in grado di lavorare ininterrottamente per giornate intere quando era necessario.

Mi galvanizzava l’idea di vivere sempre “in prima linea”, di rincorrere la notizia, di sentirmi al centro degli eventi. Ma non mi rendevo conto di essermi imposta ritmi eccessivi e di quanto stress stessi accumulando.

Un giorno, il mio corpo mi costrinse a fermarmi. Un problema alla schiena mi lasciò immobilizzata per settimane.

Contro il parere dei medici, che prospettavano un intervento chirurgico, tentai la strada del massaggio shiatsu.

Funzionò, nel senso che i miei dolori lentamente scomparvero. Ma soprattutto quel metodo di cura mi insegnò che la serenità è a portata di mano se si rinuncia a considerare la vita una battaglia perenne.

Dopo essere stata curata, chiesi all'esperto che mi aveva guarita di insegnarmi tutto sullo shiatsu.

“Mi piacerebbe imparare questa tecnica” gli dissi,

Ora sono passati tanti anni e per molto tempo ho praticato questo massaggio: è diventato un modo di sentire la vita. Ogni volta che ottenevo un buon risultato mi rendevo conto che mi stavo curando. E... da quando cambiai vita, cambiò anche il mio modo di stare con gli altri, perché corpo e anima, nella tecnica dello shiatsu, sono tutt'uno.

Elisa B.

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**.

6 – CURIOSITA'

Perché si dice avere sale in zucca?

Zucca, zucchine, angurie, meloni e affini, fanno parte dell'ampia specie Botanica facente capo alle Cucurbitacee. Tali frutti, e verdure, sono notoriamente zeppi d'acqua, difficile rintracciare in essi una qualche sola traccia di Clorurio di Sodio, ossia il comune sale impiegato in cucina.

Chi, quindi, dimostra di possedere un pochino di sale in zucca, davvero è un fenomeno, in quanto, pur in mezzo a quella marea d'acqua, dimostra di detenere una cospicua parte di materia grigia.

Di riflesso, perchè una persona molto idiota viene definita citrullo ?.

Sempre decodificando l'Ordine Botanico di Linneo, troverai che l'anguria (sì, quella comunissima, formata al 95% cento di acqua) è detta ufficialmente *Citrullus vulgaris*. Citrullo, è chi ha la testa ricolma d'acqua.

Se vi aggiungete del sale, in quella zucca, forse ne ricaverete qualcosa!

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

7 - BUONUMORE

Occasioni

In ospedale si trova un paziente gravemente malato.

I familiari si riuniscono nella sala d'attesa e, alla fine entra un medico, stanco e desolato: "Mi dispiace d'essere portatore di brutte notizie", disse guardando le facce preoccupate "l'unica speranza per il vostro familiare è un trapianto di cervello. È qualcosa di sperimentale, è rischioso, ed anche economicamente del tutto a vostre spese".

Alla fine, una domanda: "Per informazione, quanto costa un cervello?"

"Dipende", risponde il medico, "5.000 euro un cervello di uomo; 200 euro uno di donna".

Un lungo momento di silenzio invade la stanza, mentre gli uomini presenti cercano di non ridere ed evitano di guardare le donne negli occhi, anche se qualcuno accenna un sorriso...

Infine, la curiosità fa domandare ad uno di loro: "Dottore, a che si deve la differenza di prezzo?"

Il medico, sorridendo a una domanda così innocente, risponde: "Quelli femminili costano meno perché sono gli unici ad essere stati usati, gli altri sono come nuovi".

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