

---

# LA PILLOLA PER NAVIGARE

## NUMERO 71

**17 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](http://www.telefonodargento.it)

---

Iniziamo la pillola per navigare con una riflessione.

*Alzi la mano chi non s'è mai lasciato cullare dalle onde dolci di un complimento, di un successo, di un apprezzamento. Dalla naturale soddisfazione per un risultato positivo è, infatti, facile passare a ogni sorta di gloria, immaginare di possedere capacità uniche, allargare la ruota del pavone pensando a un'aureola di luce attorno a sé.*

*La vanagloria ha appunto come rischio non solo la superbia altezzosa, ma soprattutto l'illusione ed è proprio per questa via che può diventare fin patetica. Lo dice molto bene il poeta romanesco Trilussa nella sua famosa La lumaca: «La Lumachella de la Vanagloria, / ch'era strisciata sopra un obelisco, / guardò la bava e disse: Già capisco / che lascerò un'impronta ne la Storia». L'antidoto alla vanagloria è, allora, prima di tutto il realismo, lo scuotersi dal sogno, il modesto incidente che ti riporta subito tra i mortali, forse*

*anche tra l'ironia un po' beffarda degli spettatori che poco prima ti applaudevano.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Eventi
2. La "Pillola per navigare" – Come si scrive la chiocciola @
3. Indovina! – Fitness
4. Le nostre ricette – Gusci di patate asparagi
5. Raccontaci di te – Scoperte
6. Curiosità – Perché lo sbadiglio è contagioso?
7. Buonumore – Salassi

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](mailto: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](mailto: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.

Questa settimana sarà proiettato “La ricerca della felicità” di Muccino

**Tel. 331.3248598 – 06.84407449**

**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**

### **Come si scrive la chiocciola (@)?**

La risposta pare scontata. Eppure è successo ultimamente che qualcuno abbia chiesto: “Ma perchè la chiocciola non funziona?”.

Siamo rimasti di sasso ogni volta e ogni volta abbiamo pensato a un problema della tastiera. Il simbolo della chiocciola è essenziale per l'uso del PC ormai, poiché la comunicazione via email e' all'ordine del giorno.

Dove stava il problema? Tutte queste persone scrivevano la chiocciola premendo i pulsanti [CTRL ] + [ALT] + [ò] invece che [ALT GR] + [ò], che è l'unica combinazione di caratteri riconosciuta da ogni programma.

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**.

### **3 - INDOVINA!**

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **Contabilità** chiedeva: "Vi parrà pur strano... ma ho contato e ricontato bene... e quarantotto... son meno di quarantasette! Cosa?"

Soluzione: Le lettere... 11 in quarantotto e 13 in quarantasette!

E ora il nuovo indovinello dal titolo: **Fitness**

Qual è la donna che ha il migliore fisico del mondo?

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

---

### **4 - LE NOSTRE RICETTE**

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

## **Gusci di patate e asparagi**



Vanno bene sia come piatto unico che come contorno e sono adattissimi sia per un pranzo importante che per un pic-nic.

**Ingredienti:**

patate di media grandezza (se possibile quelle per gnocchi e puré)

asparagi

scalogno

panna di soia

noce moscata

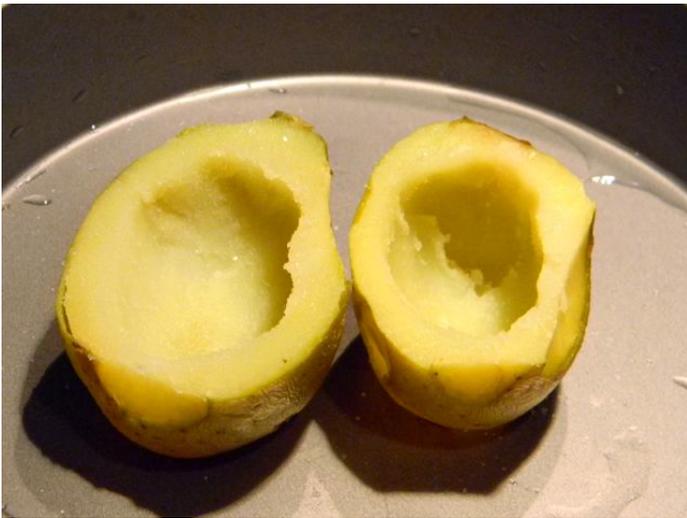
olio evo

pangrattato

sale, pepe qb

**Procedimento:**

Cuocete al vapore le patate (devono rimanere al dente), poi tagliatele a metà e scavatele al centro con un cucchiaino



a parte soffriggete gli scalogni con l'olio evo poi aggiungete gli asparagi tagliati a tocchetti, salate pepate e cuocete aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua.

Schiacciate la parte di patate che avete levato dai gusci, salate e aggiungete noce moscata e panna di soia, fino ad ottenere una crema morbida.



Unite gli asparagi cotti a questa crema, quindi farcite i gusci (leggermente salati) e coprite con 1 pizzico di pangrattato. Infornate a 180° fino a crosticina dorata, servite alla temperatura che preferite (meglio tiepidi). Buon appetito!

## **Il punto:**

Sulla base di questa ricetta potete preparare anche i gusci di patate ai piselli, basterà aggiungere un po' di prezzemolo tritato durante la cottura dei piselli... provate anche la versione con la farina di mandorle al posto del pangrattato

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

## **5 - RACCONTACI DI TE**

### **Scoperte**

Da quando mio marito era andato in pensione, averlo in casa mi infastidiva.

Sposati da quaranta anni, senza problemi economici né preoccupazioni e in buona salute, non avevamo alcun motivo di lamentarci. E, infatti, non osavamo farlo, però eravamo entrambi tristi e malinconici.

Fino a due mesi prima, quando Nando andava ancora in ufficio, la mia casa non mi era mai sembrata piccola. E, dopo che Fabrizia si era sposata, era diventata spaziosa quasi come una reggia. Due grandi camera da letto, due bagni estremamente confortevoli, una cucina più che abitabile, un salotto in grado di accogliere molti ospiti e un guardaroba ricavato nella stanza che era stata di nostra figlia. Tutto questo formava il mio piccolo regno. Del quale ero molto fiera.

Ma, quando Nando era andato in pensione, improvvisamente era cambiato tutto.

“Qui dentro c’è il mio futuro” aveva annunciato un pomeriggio sprizzando entusiasmo da tutti i pori.

Perplessa avevo osservato una scatola di cartone, da cui spuntavano quattro ruote di gomma nera, ciascuna dotata di un fermo a pedale, come quelli delle gambe dei letti di ospedale. Non avevo idea di cosa potesse essere, ma non prometteva niente di buono.

In un batter d’occhio l’ingresso era stato invaso da cartoni, nastri da imballaggio e tavole di polistirolo che seminava da tutte le parti. E, finalmente, dalla scatola uscì l’oggetto misterioso, anzi “il futuro” di mio marito.

“E’ un banco da lavoro semiprofessionale. Vedi? C’è anche l’attacco per la morsa. E qui sotto ci sono i cassetti per gli attrezzi” cominciò a spiegare Nando, aprendo e chiudendo gli sportelli di metallo. “L’ho preso rosso fuoco, come il colore della Ferrari” aveva concluso, arretrando di qualche passo per ammirarlo meglio.

Fui tentata di congratularmi con lui e di dargli immediatamente da riparare quella cornice che si era scollata due anni prima e che avevo cercato invano di fargli sistemare. Oppure, avrei potuto dirgli che volevo stirare e rifugiarmi così in guardaroba. La terza soluzione era di suggerirgli di sistemare il suo “futuro” rosso fuoco sul terrazzino affacciato sul cortile, dove avrebbe potuto montare anche una tettoia per ripararlo dalla pioggia. Ma Nando fu più rapido di me.

“Adesso che ho tanto tempo, farò un sacco di lavoretti utili” annunciò con un sorriso estatico.

E così mi ritrovai “scippata” della mia stanza guardaroba, dalla quale fui costretta a traslocare. Poi ripiegai l’asse da stiro e dissi addio allo stendino, che mi ero abituata a tenere aperto in pianta stabile. Niente di grave, certo, ma questo drastico ridimensionamento dei miei spazi operativi non mi parve disagio da poco.

L’arrivo in casa nostra di quel mostro rosso fuoco e l’occupazione della stanza

guardaroba erano la conferma, se già non lo avessi intuito, che tutta la nostra vita stava cambiando. Nel giro di poco tempo, ci ritrovammo a convivere tutto il giorno, entrambi a contenderci lo stesso spazio, entrambi con gli stessi diritti. Un cambiamento radicale rispetto a quando c'era Fabrizia, che catalizzava il nervosismo di entrambi e poi ci induceva a scambiarsi un'occhiata eloquente: pazienza, tra poco lei se ne andrà con suo marito e la casa sarà di nuovo solo nostra.

Adesso la lotta era ad armi pari: uno contro l'altra a contenderci la stanza che nostra figlia aveva lasciata libera, una stanza sulla quale ciascuno di noi pensava di avere dei diritti.

“Niente da riparare?” chiedeva speranzoso mio marito dopo aver rincollato un piatto orrendo, che finalmente ero riuscita a rompere e non vedevo l'ora di gettare via. Intanto il “mio” guardaroba era diventato un campo di battaglia. Pinze e chiodi dappertutto, ma di preferenza sul pavimento. Martelli abbandonati sulla mensola dei detersivi. Minacciose strisce di grasso nero e appiccicoso sulla parete di fondo.

“Nando, scusa, non potresti mettere via qualcosa?” lo imploravo. “Vorrei fare il bucato, ma con queste tue cianfrusaglie mi manca lo spazio per stenderlo”.

La convivenza gomito a gomito cominciava ad andarmi molto stretta e, da un paio di scatti nervosi di mio marito, era chiaro che neppure lui era soddisfatto.

Così decidemmo di stabilire dei turni: lunedì, mercoledì e venerdì la stanza guardaroba sarebbe stata a sua completa disposizione. A me restavano martedì e giovedì per lavare, stirare e cucire. Sabato e domenica erano liberi, almeno in teoria. In pratica, Nando aveva sempre qualche lavoretto in ballo e, se lasciavo qualche capo di biancheria ad asciugare, tre volte su quattro me li ritrovavo macchiati.

Per evitare la sindrome da convivenza coatta mi ero iscritta ad un corso di ginnastica dolce, cioè studiata apposta per gente della mia età. Uscivo dalla palestra, avevo preso l'abitudine di andare a prendere un caffè. E ora meditavo seriamente di seguire un corso di inglese. Non mi entusiasmava granché e, ovviamente non si sarebbe rivelato di alcuna utilità pratica, ma mi avrebbe tenuto la testa in esercizio e soprattutto lontano dal fronte di guerra della stanza guardaroba. Finché, frequentando la parrocchia, non mi venne in mente di fare del volontariato. Così tornai a casa e dissi a Nando che avrei cominciato a fare del volontariato con dei bambini extra-comunitari.

“E io?” fu la sua risposta.

“E tu potresti darci una mano con la recita che faremo alla fine dell'anno scolastico” risposi in un lampo. “Bisogna decorare il palco del teatro, fare i costumi di carta e controllare i dischi. Insomma, perché non provi?”

Borbottando qualcosa di incomprensibile, mio marito si rifugiò nel suo laboratorio, perché ormai il guardaroba era diventato tutto suo. Il suo comportamento mi aveva delusa e amareggiata perché era triste non riuscire più a condividere un progetto, proprio adesso che ne avremmo avuto tutto il tempo.

Nando uscì dal laboratorio solo all'ora di cena, mangiò quasi in silenzio e, verso la fine, sbottò: “A proposito, che cosa pensi che potrei fare per questa famosa recita?”.

Ho sempre saputo che in fondo è un buono. Magari è un po' burbero e certe volte sembra perfino scostante, ma ha il cuore generoso.

Così anche Nando venne arruolato per la recita. Si impegnò molto, dando fondo a tutto il suo orgoglio di artigiano tuttofare. I fondali vennero benissimo. Poi si era sbizzarrito con le luci, che aveva voluto manovrare personalmente e devo ammettere che gli effetti erano molto scenografici.

Quando tornavamo a casa Nando e io non facevamo che parlare del nostro lavoro in parrocchia. Ognuno magnificava virtù e progressi della rispettiva opera.

Stentavo a credere ai miei occhi e alle mie orecchie: il mio burberissimo marito si era calato perfettamente nelle parti ora dell'artigiano, entusiasta di addestrare i suoi piccoli apprendisti, ora del nonno arrendevole sempre propenso ad accontentare i ragazzi. Si comportava un po' come quando nostra figlia era piccola.

Adesso siamo entrambi occupati in parrocchia. Il mercoledì lo abbiamo libero e siamo sempre occupatissimi a fare commissioni. Ci piace moltissimo avere poco tempo libero, perché ci fa sentire ancora nel pieno della vita. E discutiamo su tutto: sui programmi, sui ragazzi, sulle loro prospettive.

“L'avresti mai sperato, Daniela? All'età in cui la maggior parte della gente non pensa che a godersi la pensione, noi abbiamo un'attività che ci impegna moltissimo” ha commentato Nando sera fa, mentre mi aiutava a sparecchiare. “E io che credevo di non sapere come impiegare il mio tempo, una volta andato in pensione”.

Ed è così che mi sei sempre piaciuto e mi piaci ancora: attivo e attento alle esigenze del prossimo. Pensa che ti risposerei oggi stesso. Due mesi fa, no. Ma oggi sì” gli ho risposto facendogli l'occholino.

“Ammettilo, Daniela, che mi hai scoperto migliore di come mi avevi immaginato all'inizio della nostra storia”.

“Ti ho sempre immaginato proprio così come sei: brontolone e generoso; difficile ai cambiamenti, ma pronto ad adattarti quando c'è un buon motivo per farlo”. Gli ho posato le mani sulle spalle. “Per questo ti ho sposato e ti sopporto da una vita”.

Lui mi ha abbracciata e, quando le sue dita si sono intrecciate con le mie, ho pensato, per l'ennesima volta da quando mi sono innamorata di lui, di essere una donna molto fortunata.

*Daniela S.F.*

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**.**

---

## **6 - CURIOSITA' .....**

### **Perché lo sbadiglio è contagioso?**

Uno sbadiglio è un riflesso di una profonda inalazione ed espirazione del respiro. Pandiculazione è il termine utilizzato per definire l'insieme delle contrazioni muscolari che di solito accompagnano lo sbadiglio, e che portano a "stiracchiarsi". Lo sbadiglio spontaneo è un comportamento molto antico, ampiamente presente nei vertebrati, dai pesci all'uomo. A seconda del gruppo animale nel quale lo si ritrova, incluso l'uomo, lo sbadiglio può essere associato a stanchezza, stress, noia, etc.

Le esatte cause che provocano uno sbadiglio non sono state completamente chiarite. Alcuni studiosi sostengono che sbadigliare non può essere causato da una

manca di ossigeno, come ipotizzato da altri, semplicemente perché l'atto dello sbadiglio in sé riduce sensibilmente la quantità di ossigeno immessa nei polmoni tramite il normale processo respiratorio.

Lo sbadiglio negli umani è contagioso; questo significa che, in generale, è più probabile che una persona sbadigli dopo aver percepito (con la vista, l'udito, o entrambi i sensi) lo sbadiglio emesso da un'altra persona. La frequenza di contagio varia durante il giorno, con un picco a mattina presto e in tarda serata. Un recente studio condotto da Ivan Norscia ed Elisabetta Palagi (Università di Pisa) ha fornito la prima evidenza comportamentale che il contagio dello sbadiglio è associato al legame empatico tra le persone. Lo studio ha dimostrato che il contagio segue lo stesso gradiente dell'empatia: è massimo nei parenti stretti (genitori/figli/nipoti, fratelli, coppie stabili), decresce negli amici, poi nei conoscenti (persone legate solo da un terzo elemento esterno, cioè il lavoro o un amico in comune) e raggiunge il minimo negli sconosciuti. Lo studio rivela che anche la risposta allo sbadiglio (misurata in termini di tempo di latenza) è più rapida tra parenti stretti, amanti e amici. Vari studi di tipo clinico, psicologico e neurobiologico suggeriscono e supportano il legame tra contagio dello sbadiglio e empatia. Ad esempio, il contagio inizia a manifestarsi a 4-5 anni di età, quando i bambini sviluppano la capacità di identificare, in modo corretto, le emozioni altrui. Inoltre, il contagio è ridotto o assente in soggetti che presentano disturbi legati all'empatia, come gli autistici ed è positivamente legato ai punteggi soggettivi di empatia basati su test di tipo psicologico. Infine, le aree del cervello legate alla sfera emotiva si sovrappongono, in parte, con quelle coinvolte nella risposta allo sbadiglio, con un possibile coinvolgimento dei neuroni specchio.

Al di là dell'uomo, il contagio dello sbadiglio, con possibili implicazioni empatiche, è stato finora dimostrato negli scimpanzé e nei babbuini gelada. La

presenza di contagio tra uomo e cane domestico, considerato capace di un legame empatico con gli umani, è stata ipotizzata, ma i risultati sono controversi.

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

## **7 - BUONUMORE**

### **Salassi**

Nel rifugio dei vampiri è l'ora del ritorno dalla caccia e lentamente iniziano a rientrare tutti. Ne arriva uno che ha ancora un filo di sangue che gli cola dal bordo della bocca.

"Hai fatto buona caccia?" chiedono i compagni e lui, invitandoli ad avvicinarsi alla finestra dice: "Vedete quell'albergo in fondo alla vallata?"

E tutti rispondono: "Sì!"

"Era pieno di ospiti, me li sono bevuti tutti."

Nello sbigottimento generale arriva un altro vampiro con la bocca completamente insanguinata. "È andata bene anche a te, stasera!" esclamano i compagni.

Anch'egli li invita alla finestra e dice: "Vedete quella caserma sulla cima della collina?"

"Sì, la vediamo."

"C'erano cento soldati, li ho seccati tutti."

Si alza un brusio di invidia che viene interrotto dall'arrivo di un altro vampiro con la faccia completamente coperta dal sangue, le ali inzuppate.

"Per te è sicuramente andata ancora meglio, racconta!"

Anch'egli chiama i compagni alla finestra e dice: "Vedete quel campanile in mezzo al paese?"

"Certo, lo vediamo."

"Beh, io non l'ho visto!"

Scrivi a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto: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](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](tel:333.1772038).**

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**