



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 83

10 luglio 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.

La pigrizia e il gretto egoismo ci fanno accontentare di piccole mete e di mediocri progetti. Anzi, in molti casi a ciò che è bene fare si sostituisce il male più disponibile e meno arduo. Ci dev'essere, certo, l'impegno a fare il bene ma spesso non si bada a fare bene il bene. Si dirà che è solo questione di stile o di forma. In realtà, non di rado la forma è sostanza: un atto di generosità compiuto con freddezza o, peggio, supponenza ne ferisce il valore. Un'opera eseguita con approssimazione, uno studio senza accuratezza e così via ne ridimensionano di molto il significato. Occorre, dunque, fare bene il bene.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Usare google come vocabolario
3. Indovina!
4. Le nostre ricette – Hummus estivo
5. Raccontaci di te – Grazie perché...
6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 8
7. Buonumore – Tra pescatori

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:

TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.IT

Cerchi un artigiano? Chiama subito il nostro numero 333.1772038

Con una sola telefonata in poco tempo avrai a disposizione **artigiani competenti ed economici** per effettuare piccole riparazioni: impianti elettrici e idraulici,

condizionamento, riscaldamento, antifurto, videosorveglianza, pitturazioni, giardinaggio, impermeabilizzazione, sartoria e tanti altri lavori ancora.

Hai bisogno di un libero professionista?

Allora sei nel posto giusto. Qui puoi trovare il libero professionista del futuro: medico, psicoterapeuta, avvocato, dentista, commercialista e tanto altro ancora a prezzi veramente economici. Quindi se hai bisogno di qualunque tipo di assistenza chiama subito i nostri numeri 06.84407449 – 333.177203

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: TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.IT oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI

Tutti i Giovedì alle ore 17.30 – Parrocchia San Roberto Bellarmino
Burraco in terrazza con merenda.

Per maggiori informazioni:

06.86207644 – 338.2300499

Giovedì 12 luglio ore 20.30 – Stelle, angurie e fantasia -

Per partecipare telefonare 333.1772038 – 06.3222976

Tutti i 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 – Aiuto chef Nella Caiani - Fotografa Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

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.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Usare google come un vocabolario

Avete mai pensato di usare Google come un vocabolario? Se la risposta è no allora siete nel posto giusto. Come saprete cercare le parole sul vocabolario richiede molto tempo ed è pure noioso (o almeno per noi è così) perciò abbiamo deciso di svelarvi un trucco per aiutarvi a trovare velocemente il significato di una parola che non conoscete.

Dunque per fare ciò dovete semplicemente mettere la parola “define” con due punti”.” seguito dalla parola desiderata. In questo modo troverete velocemente la definizione del vocabolo desiderato.

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

3 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana chiedeva: “Quando le cose vanno male, su cos'è che si può sempre contare?”

RISPOSTA: Si può sempre contare sulle dita.

E ora ecco il nuovo indovinello: **Cos'è che cresce sempre e non cala mai?**

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

4 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito le letture e la ricetta che è stata realizzata mercoledì al corso di cucina naturale e crudista ispirato dalla lettura della Bibbia.

I sostantivi maschili vegetarianismo e vegetariano originano dalla radice sanscrita *vag*, che significa “sospingere, accrescere, far crescere, rendere gagliardo”. Tale radice si ritrova nella lingua latina, nel sostantivo *vigor* = vigore, salute, gagliardia, e nell'aggettivo *vegetus* = sano, vigoroso, pieno di vita. Pertanto, per vegetarianismo s'intende quell'insieme di comportamenti che consentono all'uomo di raggiungere lo stato di *vegetus*, ossia di soggetto sano e vigoroso. I termini vegetarianismo ed igienismo hanno una radice linguistica comune, e di conseguenza un significato simile. Infatti, dalla radice *ug* (che corrisponde alla primitiva radice *vag*) attraverso dei vocaboli latini intermedi, deriva *ygeia* = sanità, e quindi *ygienem* = che conferisce la salute, salubre, donde, alla fine, il termine italiano igienismo. Questi due termini furono conati facendoli derivare dall'aggettivo latino *vegetus* = sano, vigoroso, per evidenziare il concetto che per essere sani occorre astenersi, come primo passo, dal mangiare carne. Pertanto il vocabolo vegetarianismo sta a significare ogni concezione dietetica che, basandosi su presupposti di ordine non solamente igienico, ma anche etico (illecita uccisione di animali) e spirituale (purificazione), proscrive l'uso di alimenti carnei, e reputa i cibi di provenienza vegetale, come idonei ad una completa e sana alimentazione. Il

vegetarismo non è una moda, un'opinione, ma risponde alle leggi della natura. La fisiologia e l'anatomia comparata c'insegnano che l'uomo si classifica tra i frugivori; non è un animale onnivoro.

Se si rimanda all'etimologia del termine, possiamo dare risposta affermativa alla questione se Gesù era vegetariano. I quattro vangeli non riportano particolari suoi problemi di salute. Se invece ci atteniamo al significato di vegetariano come colui che non mangia carne, la risposta non può essere altrettanto affermativa. Tuttavia ci sembra opportuno ricordare che Eusebio di Cesarea (m. 339), nella sua Storia ecclesiastica faceva presente che Giacomo, chiamato "fratello del Signore", praticava l'astinenza e non beveva né vino né altro liquore inebriante, non mangiò carne di animali, e fu santo sin da quando era nel grembo materno. Paolo raccomandava e praticava l'astinenza, ed anche Pietro l'esortava (cfr. 2 Pt 1, 5-6). Pertanto, si può dedurre che il Figlio di Dio faceva altrettanto. Quando poi egli era invitato a consumare un pasto con altra gente, probabilmente si adeguava, mangiando il cibo portato in tavola, godendo dell'essere insieme a condividere. A noi però più che il suo comportamento interessa il suo spirito, il suo insegnamento. Pare opportuno ricordare che egli sentenziò ai suoi discepoli: «Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi» (Gv 15, 12).

L'amore è l'essere stesso di Dio. Per essere autentici cristiani dovremmo amare chiunque è sua creatura. Alla disposizione del cuore segue l'azione, come ci ha insegnato Gesù, il cui nome è salvezza (Yehoshúa = Dio salva). In definitiva non si può orientare il nostro comportamento alimentare, basandoci su cosa Gesù mangiava. La Bibbia non è un libro di dietetica: le nostre scelte dipendono dalla nostra sensibilità.

La carne che finisce sulla tavola è il frutto di un'uccisione, della quale ci si rende complici.

In tempi recenti monsignor M. Canciani, convinto sostenitore del vegetarianismo di Gesù, si spinse a sostenere che Cristo, in osservanza alle prescrizioni essene, non mangiò neanche l'agnello pasquale, preceduto in quest'opinione da s. Basilio di Poiana Marului, abate di un celebre monastero esicasta in Romania e recentemente confermata dal Papa Benedetto XVI in "Coena Domini 2007"

Hummus estivo



Ingredienti:

50 g di ceci ammollati 24 ore

1 ciuffo di prezzemolo

1/2 pomodoro cuore di bue

1/4 di cipolla bionda

5 olive nere

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaio di olio evo

Procedimento:

Sciacquate bene i ceci che avrete ammollato per 24 ore e frullateli nel mixer insieme a tutti gli altri ingredienti. Ne risulta un composto che è sfizioso mischiato all'insalata ed è perfetto per tartine o anche mangiato a cucchiaiate visto che è fresco e leggero. Unico accorgimento, prepararne poco per volta perchè per la presenza del pomodoro tende poi a diventare acquoso.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Grazie perché.....

Quando conobbi Vanni, tanti anni fa, lavoravo in un laboratorio fotografico; lui, fotoreporter di professione, era un nostro assiduo cliente. Cominciammo con lo scambiare quattro chiacchiere quando ci portava i rullini da sviluppare e quando

tornava a prendere le diapositive... quattro chiacchiere che si protraevano sempre più a lungo: era evidente che tra noi c'era un'intesa particolare.

Poi, un pomeriggio, Vanni mi invitò a bere un aperitivo: da allora cominciammo a frequentarci assiduamente e in breve tra noi nacque una storia che, lo capimmo entrambi, doveva diventare importante. Poco più di un anno dopo, infatti, ci sposammo.

Ero perdutamente innamorata di Vanni e lui lo era altrettanto di me. Anche se... già, c'era un "se".

Lo capii ben presto: in lui coesistevano due grandi amori, due passioni altrettanto importanti, quella che nutriva per me e un fortissimo attaccamento al lavoro.

Il che avrebbe potuto essere positivo, se Vanni avesse avuto un altro tipo di attività. Invece, non c'era praticamente mai: accettava immancabilmente incarichi che lo portavano lontano, il più lontano possibile!

Perché adorava viaggiare e vedere il mondo; perché aveva un carattere inquieto e vagabondo, che lo spingeva comunque a partire; perché si sentiva infelice se doveva passare più di sue settimane nello stesso posto!

All'inizio i suoi frequenti spostamenti non furono un problema: quando tornava, mi portava deliziosi regali da ogni parte del mondo. E, tutte le volte, avevo l'impressione di ritrovarlo più tenero e appassionato. I suoi racconti mi affascinavano e le sue foto mi aprivano gli occhi su paesaggi e popoli straordinari, dandomi l'impressione di toccare con mano mondi completamente diversi dal mio.

Dopo circa cinque anni, però, cominciai a sentirmi meno entusiasta di quella situazione. Che senso aveva dividere la vita con un uomo che non c'era mai?

Io continuavo a condurre la solita vita, tutt'altro che eccitante: casa e laboratorio, orari d'ufficio, sempre gli stessi. E, invece di un compagno, mi ritrovavo al fianco un fantasma inafferrabile, che mi mancava ogni giorno di più.

Avrei voluto condividere anche la quotidianità con lui; ritrovarlo a casa, ogni sera, per discutere con lui i miei problemi o raccontargli la mia giornata. Invece, troppo spesso, la sera mi ritrovavo da sola a sbocconcellare qualcosa davanti alla tivù, ingannando malamente solitudine e noia.

Vanni restava l'uomo della mia vita, sì, ma la sua presenza si limitava a qualche raro, pur bellissimo, flash. Poteva bastarmi?

Mi resi conto che non era così ed... entrai in crisi. Perché, se avessi chiesto a Vanni di restare sempre con me forse avrebbe acconsentito, ma sapevo che non avrebbe mai potuto essere felice, così. Possibile che il nostro matrimonio dovesse, comunque, rendere infelice uno di noi?.

Fu lui, resosi conto del mio profondo disagio, a propormi una soluzione.

“Lascia il laboratorio e vieni con me” mi disse. “Io ho bisogno di un assistente, tu con le macchine fotografiche ci sai fare. Vedrai, ti appassionerai presto anche tu a questo lavoro!”

Sulle prime fui molto indecisa: potevo voltare le spalle a uno stipendio sicuro per seguire Vanni? E se non mi fossi rivelata all'altezza? Se non ci fosse stato abbastanza lavoro per mantenerci entrambi? Sapevo bene, infatti, come la posizione di un libero professionista com'era Vanni, potesse essere discontinua.

Alla fine, però, decisi di rischiare. Fu una scelta coraggiosa, forse; tuttavia, a molti anni di distanza, sono convinta di avere preso la decisione giusta.

Perché lavorare fianco a fianco con l'uomo che amavo è stata un'esperienza sempre nuova e diversa, comunque entusiasmante. Perché aver condiviso tutto, istante per istante, è stato bellissimo. Perché un po' alla volta ho imparato a vedere

con gli occhi di Vanni e con il suo obiettivo; una luce particolare, una donna, un gatto, un bambino, potevano diventare fonti di emozioni uniche e tutte speciali. Perché nessun servizio fotografico era uguale a quello precedente e, nella nostra vita, la ripetitività e la monotonia erano termini del tutto sconosciuti.

Certo, spesso eravamo stanchi, poiché il nostro era un lavoro faticoso. E quando si può condividere una grande passione con la persona amata...

Bè, si può essere davvero grati alla vita!

Gabriella B.

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038.**

6 – CURIOSITA'

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 8

Un Monte dei cocci

Il nome di Monte Testaccio deriva dal latino testa, ovvero coccio!

Questo riferimento si deve al materiale con il quale fu artificialmente innalzato e cioè le anfore scartate dal limitrofo insediamento porto sulla sponda del Tevere; ha un perimetro di 700 metri circa, un'altezza massima di 45 metri ed una superficie di circa 22.000 metri quadrati con circa 25 milioni di anfore accatastate.

Grazie alle datazioni ed alle indicazioni commerciali reperibili sui frammenti dei cocci, è possibile stimare la data degli scarichi compresa fra il 140 d.C. e la metà del III secolo.

La maggior parte delle anfore accatastate, probabile i 4/3 dei frammenti, sono anfore olearie betiche (la Betica era provincia romana situata nell'attuale Andalusia).

I rimanenti frammenti sono anfore olearie africane.

Ma la memoria del monte e del sito circostante è legata soprattutto alle feste del carnevale, il ludus Testaccie, documentato per la prima volta nel 1256 durante il pontificato di Alessandro IV e rinnovato ogni anno fino al 1470 circa.

I giochi che vi si praticavano, assai movimentati e cruenti, consistevano nel lanciare animali come maiali, tori e cinghiali giù dal monte dove i lusores se li contendevano per trafiggerli con la spada e venirne in possesso.

Nel 600' il monte cambiò volto, e precisamente quando Pietro Ottini e Domenico Coppitelli acquistarono il terreno adiacente al colle per aprirvi "grottini" destinati ad osterie che via via aumentarono di numero (oggi sono destinati a famosi ristoranti e locali notturni).

Dalle feste medioevali dei tori e dell'albero della cuccagna si passò ai banchetti gastronomici delle famose Ottobrate romane.

Durante la seconda guerra mondiale vi fu anche installata un'intera batteria antiaerea, smantellata alla fine del conflitto; ancora oggi sono visibili resti di quattro piattaforme per i cannoni antiaerei.

Clicca sul seguente collegamento per una visita virtuale a Monte Testaccio:

http://www.youtube.com/watch?v=746FL8el_OQ

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

7 - BUONUMORE

Tra pescatori...

- Ehi, lo conosci mio cugino? pensa che è coraggiosissimo! Ha avuto il coraggio di infilare la mano destra nella bocca di uno squalo, per togliere l'amo!
- Incredibile! E come si chiama tuo cugino?
- Ehm, prima si chiamava "Il coraggioso"...
- E adesso?
- Ehm, adesso lo chiamano "Il mancino"

Scrivi a: telefonodargento@hotmail.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:

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento