



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 85

24 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 riflessione che segue nasce dall'ascolto e non dalla lettura. Stavo, infatti, seguendo le parole di uno dei "Lieder" di Gustav Mahler (1860-1911), dalla raccolta Lieder eines fahrenden Gesellen (1884 "Canti di un compagno di viaggio"). Traduco dal tedesco le parole del basso accompagnato dal pianoforte e l'immagine primaverile si schiude davanti ai miei occhi: il viandante s'imbatte in un tiglio fiorito e decide di sostare per riposare alla sua ombra. Il vento fa cadere petali dai fiori dell'albero e nell'anima dell'uomo, ove s'aggrovigliano amore e pena, realtà e ideale, si fa strada una pace intima e profonda.

Il grande Pascal aveva ragione quando affermava che la maggior parte delle nostre disgrazie nasce dal non essere capaci di stare da soli, in quiete e riflessione, nella nostra stanza. Per ritrovare la pace interiore è necessario

scoprire l'intimità e il silenzio. E, invece, spesso ci si affida all'azione più frenetica, ci si ubriaca di suoni, parole e rumori, ci si immerge nel gorgo della città, del divertimento, del movimento. La capacità di medicare le ferite del cuore, di esaltare le doti che possediamo, di vivere in pienezza l'esistenza e l'amore la si ha solo attraverso la consapevolezza serena, la meditazione pacata, la sosta quotidiana, anche per pochi minuti, così da ritrovare se stessi e la propria anima.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Regole di base per usare google
3. Indovina!
4. Le nostre ricette – Spaghetti di zucchine al pesto
5. Raccontaci di te – Complicità
6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 10
7. Buonumore –

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 26 luglio ore 20.30 – Stelle, angurie e fantasia -

Per partecipare telefonare 333.1772038 – 06.3222976

Domenica 7 ottobre 2012 – Festa dei nonni 2012

Segui le iniziative del Telefono d'Argento e chiama 06.84407449

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Regole di base per usare google

Gli accorgimenti sono tanti. Vediamone alcuni.

Google di norma restituisce i suoi risultati dieci alla volta. Consigliamo di portare questo valore almeno a trenta: eviterete di cambiare pagina troppo spesso.

Si può modificare il numero dei risultati per pagina nella impostazione della ricerca avanzata di Google. Occorre andare nella pagina di impostazioni di ricerca nuova finestra. Puoi visitare tale pagina facendo clic sull'icona dell'ingranaggio nell'angolo superiore destro della pagina dei risultati di ricerca, quindi facendo clic su Impostazioni di ricerca.

Le opzioni sono raggruppate in tre categorie: Risultati di ricerca, Lingue e Località. Fai clic sui tre link sul lato sinistro della pagina per cambiare categoria.

Parole comuni

Google ignora le parole ed i caratteri comuni, denominati anche "stop words", scartando automaticamente termini come “di”, “con”, “il”.

Lettere maiuscole/minuscole o accenti

Google non fa distinzione tra lettere minuscole e maiuscole poiché considera tutte le lettere come minuscole. Ad esempio, digitando "google", "GOOGLE" e "GoOgLE" si ottengono sempre gli stessi risultati.

L'ordine delle parole richieste è quasi indifferente

I risultati per « viaggi Italia » sono molto simili a « Italia viaggi ».

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: "Sono all'inizio di ogni cosa, alla fine del tempo e dello spazio e cirondo ogni luogo". Cosa sono?

RISPOSTA: La lettera "o".

E ora ecco il nuovo indovinello:

"Neanche nella peggiore carestia un eschimese mangerebbe un uovo di pinguino".
Perché?

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.

Il corso di cucina naturale e crudista ispirato dalla lettura della Bibbia si prende una vacanza e tornerà l'ultima settimana di agosto.

A conclusione dei nostri incontri sono state lette le seguenti riflessioni.

1) Quando si parla del regime alimentare nei racconti mitici di Gn 1-9, in realtà si parla della gestione della violenza. Man mano che il racconto procede, ciò diviene più evidente. Il regime alimentare con soli vegetali previsto dal creatore, rappresenta un invito discreto alla mitezza nel dominio che la creatura umana deve

esercitare sugli altri esseri viventi. Ciò chiaramente suppone che egli da parte sua permetta di limitare il suo potere, in maniera tale che esso non sia distruttivo, ad immagine di quello di Dio, la cui potenza creativa non distrugge alcunché. Il dono del cibo nel giardino dell'Eden sta a confermare tale necessità del limite; il racconto biblico invece dimostra a quale disordine, ed a quale violenza conduce il rifiuto di un giusto limite. Sebbene nella sua mitezza Noè fece regnare l'armonia tra gli esseri viventi entrati nell'arca con lui (cfr. Gn 7, 9), tuttavia Dio ha imparato che il cuore dell'uomo è portato alla violenza. Poi, concedendo agli esseri umani un cibo carneo, egli ha lasciato spazio alla loro violenza, ma ne ha limitato immediatamente il campo, in maniera tale da impedire, per quanto possibile, che l'odio se ne impadronisca, e la renda irrimediabilmente disumana.

2) Il nucleo centrale dell'alleanza è rappresentato dalla comunione familiare, vitale, la quale unisce il popolo al Signore. Il tema biblico dell'alleanza è essenzialmente il tema della vita che il popolo di YHWH sviluppa in comunione con il suo Dio. Per tale motivo, quando si forma la fede nella risurrezione, si comprende che la vita nella comunione eterna con il Dio vivente, costituisce il compimento definitivo e sommo dell'alleanza. In questa prospettiva, il banchetto che celebra la vita di un gruppo familiare, la vita della comunità, diviene, in special modo nel culto, il banchetto che celebra la vita che il popolo riceve dal suo Signore, la vita che Israele sperimenta nella comunione con il suo Dio. Il banchetto celebra la comunione con YHWH nel dono della sua alleanza, e nell'attesa dell'alleanza eterna nel suo regno. In tale ottica acquista tutto il suo significato l'affermazione gesuana di 1 Cor 11, 26:

«Ogni volta che mangiate di questo pane e bevete di questo calice, voi annunciate la morte del Signore finché egli venga».

3) La differenza tra cibi “puri” e cibi “impuri” testimoniata dalla Scrittura, in particolare nel Levitico, dev’essere compresa nell’orizzonte della distinzione tra “sacro” e “profano” che contrassegna il rapporto con la realtà, alla luce di quanto Dio riserva per se stesso, e di ciò che, diversamente, affida alla libertà degli esseri umani. Questa non è tanto una distinzione di tipo etico, quanto piuttosto investe le dinamiche del rapporto tra l’uomo e la sacralità della trascendenza divina. Ciò non toglie che, proprio a partire da essa, la tradizione ebraica ha stabilito delle norme, la cui osservanza ha a che vedere altresì con le scelte etiche di un popolo chiamato a vivere la santità secondo una forma particolare desiderata da Dio, che lo separa dagli altri popoli per una testimonianza tra le genti del mondo. In questo contesto, le norme religiose alimentari si delineano in relazione ad una via di sanità la quale, mediante la fedeltà ai precetti divini, mostra i valori soggiacenti ad una prassi che non è richiesta a tutti, bensì soltanto al “popolo di Dio”.

4) Banchettare, mangiare e bere significa celebrare la vita. Ma nel Salmo 22 si tratta di preparare da mangiare ed offrire da bere a qualcuno. Questa è l’espressione più elevata e fondamentale dell’amore umano: infatti, preparando da mangiare per un altro essere noi affermiamo di desiderare che egli viva. Ancora di più: in Sal 22, 5, colui che prepara la tavola e colma la coppa, è Dio, il quale in tal modo afferma il suo amore per il fedele e la sua volontà di vita piena e di felicità per l’essere umano.

5) La domanda sul pane presente nel Padre nostro (Mt 6, 9-13; Lc 11 2-4), al pari di ogni preghiera cristiana, viene pronunciata in Cristo e trova esaurimento in Cristo stesso. Questa è una domanda che plasma l’orante in povero e mendicante, che accetta di ricevere tutto da Dio, e di veder ri-significata la sua esistenza quotidiana, con il suo peso di bisogni, alla luce di Cristo. Il Padre nostro è una preghiera che radica l’uomo orante nella fraternità soprattutto con quanti sono

senza pane e senza giustizia, senza libertà e senza parola, poiché soltanto vivendo tale solidarietà egli può autenticamente pregare il Padre nostro.

6) «Cena del Signore» e «frazione del pane» sono le due espressioni con le quali la comunità delle origini indicava l'assemblea eucaristica. La prima connota principalmente un'assemblea comunitaria, senza distinzione di classi, ed altresì evidenzia che lo stare insieme comunitario è opera del Signore, che rende presente il Signore stesso durante la cena. La seconda invece indica che, accanto al rito, s'intende anche la condivisione del pane, e così pone l'accento la dimensione sociale dell'eucaristia. Da qualsiasi parte la si prenda in considerazione, essa lega profondamente culto ed esistenza.

7) La voracità è collocata al primo posto nelle liste delle passioni, tanto in Oriente che in Occidente. A causa sua Adamo ed Eva sono stati esclusi dal paradiso; da essa è stato tentato Gesù nel deserto. La voracità manifesta la deviazione dell'umano desiderio; l'uomo, fatto per rivolgersi al suo Signore e Creatore, si ferma alle creature, desidera divorare il mondo piuttosto che riceverlo in dono e di ringraziare per esso. Antidoto a tale passione funesta sarà, per i Padri della Chiesa la moderazione nel mangiare, il digiuno, l'accompagnare l'atto del cibarsi con la preghiera ed il rendimento di grazie.

Spaghetti di zucchine al pesto

Realizzati con la collaborazione della piccola *Virginia* di 11 anni.

Un pesto insolito, originale, buonissimo...



Ingredienti per il pesto:

basilico

pistacchi

1 piccola zucchina

succo di limone

sale

Olio evo

Ingredienti per gli spaghetti:

5-6 zucchine di medie dimensioni

Procedimento:

Nel bicchiere del frullatore inserire tutti gli ingredienti per il pesto e frullare; si deve ottenere un composto cremoso e morbido. Lavare e zucchini previste per gli spaghetti. Con lo SPIRALIX formare gli spaghetti. Disporre nei piatti le zucchine coprire con abbondante pesto e servire.



Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Complicità

Era il tempo in cui in Italia scoppiò una grande allegria. Anche se poi scoppiò resta comunque un termine improprio, tant'è che nonna Grazia alla notizia sbandierata dai giornali associò il crollo di un palazzo, la distruzione di tutto un quartiere, la rovina di un intero paese. E ripensò ai crolli delle miniere in Belgio, dove, tanti anni prima, suo marito Francesco era scampato per miracolo. Al ritorno, dopo sessanta ore di treno, nonno Francesco aveva solo accennato al disastro, mentre riscoprivano, come se fosse la loro prima volta, l'intimità di corpi,

carezze attese per lunghi mesi; nella stessa stanza in cui dormivano ‘Nino, Pippino e Mimino. Fu quella notte che concepirono ‘Ntunuccio, mio padre.

Un anno prima, dopo una sequela di ragionamenti, continue insistenze, minacce pure, finalmente la nonna aveva accettato la sofferta soluzione di lasciare la sua casa e farsi ospitare dai figli. Conservando così la sana, e a volte sacrificata, usanza meridionale di tenere in famiglia i genitori anziani e non lasciarli alla misericordia di soluzioni più drastiche...

Era il tempo in cui la nonna si alzava dal letto per pochi minuti, soltanto per mangiare, sfinita da un’ernia inguinale che la costringeva a restare sdraiata per gran parte della giornata. E aveva anche perso i favori dell’udito.

Provai a farle capire cosa stava succedendo in Italia in quegli anni, ma lei – cocciuta – si convinse che Vittoria era una nobildonna, reclamata da tutti in occasione di feste e sontuose celebrazioni, sempre al centro di sfarzosi saloni.

Madrina di inaugurazioni e gran gala. Generosa, pure, considerato quanti ospedali e case di cura aveva visitato nell’ultimo periodo.

Nel corso degli anni gli acciacchi di nonna si aggravarono: pressione alta, diabete e dei lievi problemi al cuore. Per non parlare dei vuoti di memoria che andavano via via accentuandosi. Malanni che costringevano mio padre ad una vigilanza ferrea della sua dieta: “Solo un bicchiere di vino a pasto”, aveva intimato il dottore, “meglio se annacquato!”.

Una sofferenza: la nonna osservava a lungo il bicchiere, prima di avvicinarlo alle labbra. Sorseggiava piano, assaporava, sorrideva. Confrontava i colori, gli aromi, l’intensità con quelli dell’annata precedente, o dell’anno prima ancora. A volte, calice in alto, brindava alla femmina che mai aveva partorito, che si sarebbe chiamata Giulia, come sua madre. Spesso s’incupiva, e a tormentarle l’anima era

la nostalgia dei ricordi: nonno Francesco malato di tubercolosi e morto poi in un sanatorio, gli ostacoli nel crescere i quattro ribelli.

Quando il limite invalicabile che il medico aveva imposto era là là per essere superato, cercava la mia complicità.

Assecondato dai sorrisi e dalle lusinghe silenziose di mamma, nonostante la disapprovazione e il muso duro di papà, invertivo il suo bicchiere vuoto con il mio mezzo pieno. Un innocente gioco di complicità che la nonna non capiva, o forse faceva solo finta...

Arrivò poi il tempo in cui i problemi di cuore della nonna si fecero più gravi.

Costretta a letto, facevo in modo che lei non dovesse rinunciare a quell'unico piacere, sincero compagno di una vita intera. Glielo davo caldo, il suo vino, alla sera prima di addormentarsi, aromatizzato con un cucchiaino di miele. Mi faceva segno che le faceva bene al petto, almeno per un po', così continuavo ad imboccarla. Cacciavo giù le lacrime, mentre lei godeva dei suoi ricordi più felici. Tutti i giorni, sino a quando una sera si addormentò e mai più si svegliò...

Mai passerà il tempo delle parole di mia nonna.

Dette con un bicchiere alto in mano: "A Vittoria: grande donna! Gira l'Italia più del Papa!".

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 – 10

L'urna di Cesare e l'astuzia di Virgilio

Nel Medio Evo si credeva a Roma che le ceneri di Giulio Cesare fossero racchiuse in un'urna d'oro posta in cima all'obelisco vaticano, al centro di piazza San Pietro. Secondo una leggenda, l'obelisco fu fatto erigere da re Salomone, le cui ossa furono per sua volontà chiuse in una palla issata al vertice dell'obelisco. Morto Giulio Cesare, Virgilio si recò a Gerusalemme e domandò quel monumento agli Ebrei, che invece di rispondere con un rifiuto, e credendo di porre una condizione inaccettabile, gli dissero che se lo prendessero pure, a patto che versasse quotidianamente una certa somma finchè l'obelisco non fosse arrivato a Roma. Virgilio accettò, e con le sue arti magiche trasportò il tutto nella città eterna in una sola notte.

Le ossa di Salomone furono così tolte e sostituite con quelle di Cesare.

In realtà, l'obelisco vaticano non venne da Gerusalemme ma da Eliopoli, e giunse a Roma nel 37 dopo Cristo, al tempo di Caligola.

Fu il primo rialzato in epoca moderna per volontà di papa Sisto V e per opera di Domenico Fontana, architetto specializzato in questo genere di imprese. La sua erezione nella piazza è rimasta memorabile: richiese oltre quattro mesi di tempo, occupò novecento operai con quarantaquattro argani e centoquaranta cavalli.

Comportò operazioni così complesse che l'energico pontefice, temendo gli effetti di un'eventuale distrazione, comminò la pena di morte per chiunque, fra il pubblico e gli operai, facesse il più piccolo rumore, “sia pure quello di uno sputo”.

Si racconta anzi che, per rendere più efficace la minaccia, fosse eretta sulla piazza stessa una forca con boia e aiutanti.

Per saperne di più clicca qui: http://it.wikipedia.org/wiki/Domenico_Fontana

Vuoi fare una passeggiata in via Appia?

Clicca qui <http://www.youtube.com/watch?v=2BBmd00tEZQ&feature=related>

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

7 - BUONUMORE

Una coppia di cacciatori dell’Abruzzo sono nel bosco quando uno di loro cade a terra. Questo non sembra respirare e i suoi occhi sono assenti. L'amico chiama immediatamente i soccorsi al telefono. Urla: «Il mio amico è morto! Che posso fare?». «Cerchi di calmarsi, l'aiuto io - gli risponde l'operatore - Innanzitutto si assicuri che sia realmente morto». Un attimo di silenzio, poi si sente un colpo di fucile. «Ok. E adesso?»

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