



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 99

30 ottobre 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 questa riflessione.

Senza amore si piomba in un inverno gelido, anzi, si procede lentamente verso la morte interiore. Già s. Paolo non esitava ad affermare: «Se avessi il dono della profezia, conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza e possedessi la pienezza della fede da trasportare le montagne, ma non avessi l'amore, non sarei che un nulla» (1Corinzi 13,2).

«L'amore consiste nello scambiarsi mondi. Nell'aver un territorio sconosciuto da cui trarre esperienze e racconti, fonti segrete da cui attingere l'acqua fresca della conoscenza». È vero: quando si ama, ci si scambia quel mondo interiore che è l'anima di ognuno e si scoprono in sé capacità inattese e segrete, vere e proprie sorgenti di conoscenza e di azione. Certe cose che per nessuna ragione

avremmo voluto o saremmo stati in grado di attuare, vengono fatte con lievità, facilità e gioia solo per amore.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Nascondere schermate windows al volo
3. Indovina!
4. Le nostre ricette – Gnocchetti crudi al sesamo
5. Raccontaci di te – Diario
6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 24
7. Buonumore - Pellicce

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

Giovedì 8 novembre ore 10.30 – Continuano le Passeggiate Romane -

Per prenotare e partecipare telefonare 06.84407449 – 06.3222976

Giovedì 8 novembre ore 10 – Presso la struttura messa a disposizione dall’associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22 - Cineforum –

Una storia vera

Il vecchio Alvin Straight ne ha viste davvero tante, negli anni trascorsi sulla strada e in quelli passati sul prato di casa e nel drugstore dietro l'angolo. Un giorno prende il tagliaerba e parte, attraversa a passo di lumaca strade, campi di mais, cieli, il Mississippi per riconciliarsi con il fratello che non vede da troppo tempo.

Tel. 331.3248598 – 06.84407449

Sabato 10 novembre ore 16.00 – Primo piano della parrocchia di S. Croce a via Flaminia - Via Guido Reni 2d, festeggeremo il numero 100 della pillola per navigare con un nuovo progetto del *Telefono d'Argento*.

Per maggiori informazioni 06.84407449 – 06.3222976

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "**Per stare insieme**"

Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

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

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

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 delle Chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette - Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il giovedì alle ore 16.30 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) sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, 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.

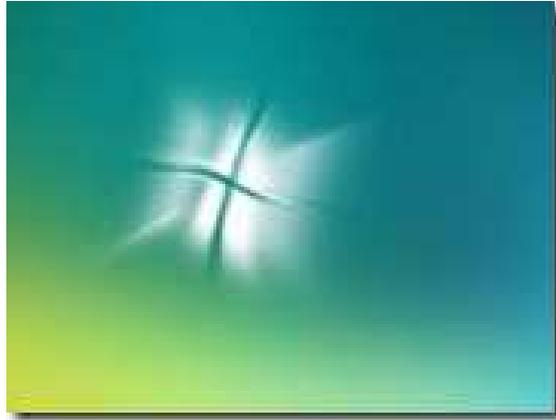
Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

Il sabato pomeriggio – ore 16.00 - Sono aperte le iscrizioni per partecipare al nuovo corso per il potenziamento della memoria “ApertaMente” presso la parrocchia di Santa Croce a via Flaminia.

Per maggiori informazioni telefonare 06.84407449 – 06322976 - 3331772038

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Nascondere schermate Windows al volo anche dalla barra di sistema



A tutti sarà capitato, almeno una volta al PC, di ritrovarsi nella situazione di dover nascondere rapidamente le finestre e tutte le schermate visualizzate sul monitor. (per esempio in presenza di un codice privato)

Di default i sistemi operativi Windows per nascondere al volo le varie schermate aperte mostrando solo il Desktop, prevedono la combinazione dei due tasti Windows+D che una volta premuta le riduce tutte insieme a icona nella barra di sistema. Allo stesso modo è poi possibile ripristinarle.

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:

“Faccio rima con pazienza / ma preferisco stare senza

Ogni volta che mi viene / son dolori e sono pene

e col naso gocciolante / mi trascino col turbante

per la testa che mi gira / si scatena la mia ira.

Che cos'è?

Soluzione: L'influenza!

E ora ecco il nuovo indovinello: Cosa viene una volta in un minuto, due volte in un momento e mai in cento anni?

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

4 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito le letture e la ricetta che è stata realizzata mercoledì scorso al corso di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Nelle passate settimane abbiamo visto che tanti santi e mistici hanno avuto con il mondo della natura e, in particolare, col mondo animale, un rapporto speciale.

Dopo San Francesco e San Girolamo, ora parliamo di San Bruno.

San Bruno, fondando i certosini nel XII secolo, difese sin dall'inizio la più completa astinenza dalle carni, e il suo esempio fu seguito con tale convinzione che dura anche ai giorni nostri. Originariamente si trattava di una "prassi venerabile" perchè insegnata dal Santo fondatore e fu sancita dal capitolo generale

del 1254 che la estese anche ai monaci ammalati. Se un religioso osava mancare a questa regola, doveva venire separato dalla comunione con l'ordine ed espulso.

Nel 1368 Papa Urbino V fece forti pressioni sull'abate Reynold perchè addolcisse la regola, ma Reynold fu risoluto e il Papa dovette cedere, ma in epoca successiva sorsero delle dispute su tale questione all'interno dell'ordine finche nel XVI secolo Papa Giulio III permise ai certosino dell' Andalusia di usare alimenti grassi in caso di malattia, l'infrazione fu subito repressa da Paolo IV, successore di Giulio III, che pronuncio una scomunica verso tutti i certosini che approfittavano di tale permesso.

Nel XVIII secolo Clemente XI e Clemente XIV impongono, sotto pena di scomunica, di rispettare l'astinenza all'interno dei monasteri della Certosa a chiunque, anche a persone estranee all'ordine.

Nella storia certosina dell'astinenza si racconta un aneddoto pittoresco, ma illuminante della fedeltà con cui i monaci certosini si attenevano a questa disciplina, di cui certamente avevano sperimentato gli effetti benefici. Urbano V tentò di sopprimere l'uso del "magro" nelle mense certosine, ma non vi riuscì a causa di una delegazione di arzilli monaci centenari che lo raggiunsero ad Avignone, dopo aver fatto il viaggio a piedi dall'Italia, per convincerlo che la loro dieta non era affatto una penitenza insalubre.

Questa prassi infatti è continuata fino ai giorni nostri senza che la salute di monaci ne abbia risentito.

Gnocchetti crudi al sesamo



Iniziamo col disporre sul nostro tavolo gli ingredienti per gli gnocchetti e quelli necessari per preparare la salsa agli spinaci.

Per gli gnocchetti occorrono:

- sedano rapa pelato
- 150 grammi di zucca
- Un cucchiaino di curcuma
- Due cucchiaini di sesamo nero tritato che rispetto a quello normale è meno amaro
- Una bustina di funghi secchi tritati
- Un cucchiaino di noci tritate e un limone

Tagliate le verdure e inseritele in un recipiente capiente, insieme al limone, per poter essere tritate. Potete utilizzare un frullatore oppure il minipimer. Una volta

raggiunta la consistenza di una crema spessa, porgetela all'interno di una ciotola abbastanza capiente all'interno della quale aggiungerete la curcuma, le noci, i funghi e il sesamo già macinati. Unite tutti gli ingredienti impastando il composto fino ad ottenere un impasto ben amalgamato.

Una volta fatto ciò prendete alcuni pezzi dell'impasto e modellatele in piccole palline. Dopo aver ridotto l'impasto in tante palline, passatele sui denti di una forchetta per ottenere la forma degli gnocchi. Una volta finito di preparare gli gnocchi, disponeteli nei piatti.

Consiglio: Fate attenzione a non esagerare con le porzioni perché, nonostante le apparenze, il piatto è abbastanza ricco e sostanzioso.

Per preparare la salsa agli spinaci vi occorrono:

- 10 foglie di basilico
- Un fico secco
- Un mazzetto di foglie di spinaci lavate
- Lievito in scaglie
- Uno o due cucchiaini di semi di senape, precedentemente messi in acqua oppure un cucchiaino di salsa di senape
- Uno spicchio di limone
- Un fungo champignon

Buttate tutti gli ingredienti all'interno di un frullatore oppure in un recipiente abbastanza capiente e tritateli. Anche il minipimer può andar bene. Una volta ottenuta la salsa, abbastanza densa, versatela su ogni piatto, dove avrete già disposto gli gnocchetti. Subito dopo aggiungete una spolverata di lievito in scaglie.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Come sempre, ricordiamo che questo spazio è aperto al contributo di tutti voi. Se avete una storia che ha lasciato un ricordo non esitate ad inviarcene una copia: i contributi di tutti faranno crescere la qualità della pillola.

Diario

<<Oggi 19 gennaio 2012, ho avuto una grande delusione!>>

Era una grigia e piovosa mattina. Marta lasciò il computer e si affacciò alla finestra: sembrava che il tempo piangesse con lei. Sovrappensiero osservò l'indifferenza del mondo al di fuori mentre si sentiva morta dentro. La persona con cui viveva da trent'anni, il suo compagno, colui al quale si era affidata con un giuramento in chiesa e con cui pensava di giungere alla fine dei suoi giorni, l'aveva aggredita con parole molto ostili, quasi fosse una nemica da distruggere. Si aggirò in solitudine per la grande casa buia, come un automa. Poi, lentamente, si risedette e riprese a scrivere.

<<Non conto niente per lui!>> Si fermò un attimo alzando lo sguardo indurito sulla finestra e riprese stancamente a scrivere: <<E' sempre scontroso, prepotente, aggressivo nei miei confronti e con un perenne atteggiamento di rimprovero, come per qualche mia grave mancanza, mentre con gli amici diventa l'opposto: allegro, generoso, disponibile... e io mi struggo dalla rabbia. Gli servo... nulla più. Non sono mai riuscita a comprendere la ragione della sua doppiezza, ma la verità è che non VOLEVO accettare la sua totale mancanza di affetto per me. Ho deciso. Lo devo lasciare!>>

Marta si arrestò nuovamente, poi ricominciò a digitare sulla tastiera dando corpo ai pensieri che si affollavano nella sua testa. <<Forse al momento del matrimonio non era davvero innamorato; ma con gli anni solitamente, s'instaura una

consuetudine, una fiducia, una complicità che purtroppo non ho mai percepito; al contrario, mi sono sempre sentita respinta, come un corpo estraneo. Mi rifiutavo di riconoscere la dura realtà perché può anche capitare che l'amore si nutra di se stesso ed io mi nutro con il mio stesso amore per lui. Tuttavia ora non ho più neanche l'illusione a sostenermi; intorno a me e dentro di me c'è solo il vuoto. L'amore per non inaridire ha bisogno di essere custodito e ricambiato: il calore di uno sguardo e una piccola attenzione costituiscono il balsamo che consente di affrontare e superare tutte le difficoltà. Pensavo, m'illudevo di aver costruito qualcosa... ma sbagliavo.>>

Affacciandosi alla finestra e guardando la pioggia battente si sentì inerte, inutile e alla deriva in mezzo al mare della vita. Poi si girò e guardando la fotografia del suo matrimonio posata sulla scrivania nel salotto, si sorprese a pensare: <<domani forse andrà meglio.>> e si rese conto come sebbene a pezzi, fosse già pronta per affrontare un altro difficile passaggio della scalata della sua esistenza.

Maria Grazia Izzi

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 – 24

Le decorazioni di Porta Pia



Oggi ci troviamo a piazzale di Porta Pia (vedi foto), cioè all'incrocio fra 4 vie: corso d'Italia, via venti settembre, viale del Policlinico e via Nomentana, ancora una volta a caccia di curiosità e di leggende. Questo in cui ci troviamo è uno snodo importante da un punto di vista urbanistico e viario, e chiaramente tutta la zona è di solito abbastanza trafficata.



Il nome della via, "venti settembre", vuole ricordare il famoso 20 settembre 1870, quando l'artiglieria del Regno d'Italia aprì una breccia nelle Mura nei pressi della porta, la cosiddetta "Breccia di Porta Pia" (vedi foto a sinistra), che consentì ai bersaglieri e, successivamente, agli altri reparti di fanteria di entrare nella città, decretando così la fine dello stato pontificio.

Oggi parliamo di una simpatica curiosità, dovuta all'autore della Porta, che è nientemeno che Michelangelo Buonarroti. Porta Pia fu infatti la sua ultima opera

architettonica, quasi completata alla sua morte (avvenuta nel 1564). Ecco di che si tratta.

Nel 1561 Papa Pio IV, in concomitanza con il riassetto urbanistico della zona, commissionò al grande artista toscano il progetto di una porta di ingresso alla città dalla attuale via Nomentana. Sebbene Pio IV (da cui prese nome la porta) fosse della casata dei Medici, correva voce che non ne discendesse per via diretta, ma piuttosto per un ramo laterale, e che più propriamente fosse erede di una nobile ma molto meno illustre famiglia di barbieri milanesi.

Si racconta che Michelangelo, forse, fosse infastidito di questo "vanto" del papa dell'appartenenza alla celebre famiglia dei Medici, e che questa vanteria, per chi come lui era molto legato a quel casato, suonasse quasi come un oltraggio. Ancor più in considerazione delle umili origini "da barbiere"!

Racconta il Vasari che quando Michelangelo portò al papa i progetti per la porta, mostrò tre diversi disegni, tutti e tre con decorazioni molto stravaganti. L'astuzia di Michelangelo gli fece probabilmente presagire che il criterio che avrebbe guidato la scelta del progetto migliore sarebbe stato quello economico. E infatti così avvenne: il papa scelse fra le tre possibili realizzazioni quella meno costosa,

senza
troppo sulle
disegni.



evidentemente soffermarsi
decorazioni raffigurate nei

E quale scherzo realizzò il nostro celebre artista? Beh...guardate la porta venendo da via Venti Settembre (vedi foto). Per chi non lo sa, potrebbero sembrare innocui ornamenti architettonici, ma è difficile non vedervi stilizzate delle bacinelle per la barba, sapone e asciugamani con frangia: i simboli da associare al povero Pio IV, divenuto così in eterno, per mano di Michelangelo... il "papa barbiere"!

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

7 - BUONUMORE

Pellicce

Il marito ha regalato una pelliccia di visone alla moglie.

La donna se ne sta nella sua stanza a provarla, quando entra il figlio, che, alla vista della pelliccia esclama:

"Pensa a quanto deve aver sofferto quella povera bestia, perchè tu potessi indossare un cappotto del genere!".

A queste parole, la signora reagisce violentemente:

"Ma non ti vergogni di parlare così di tuo padre?".

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