



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 11

22 febbraio 2011

Qui al *Telefono d'Argento* siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della *Pillola per navigare* in formato elettronico, inviata gratuitamente; è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

Sito internet: www.telefonodargento.it

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.

Ho detto a Dio: “Sei tu il mio Signore,
senza di te non ho alcun bene”.

Per i santi, che sono sulla terra,
uomini nobili, è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli:

io non spanderò le loro libazioni di sangue
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

(sal 16)

Una Pillola energizzante. Per prepararci all'arrivo della primavera, la pillola tratta prevalentemente di energia. Consigli prima di acquistare una stampante per il computer. Non trascurare il premio messo in palio per il primo solutore dell'indovinello.

CONTENUTI

1. Saluti
 2. Gli iscritti comunicano e consigliano -
 3. La “Pillola per navigare” – Stampante – Come sceglierla
 4. Tip - Poesia
 5. Indovina! Chi risponde vince un premio.
 6. Ricetta - Bevande energizzanti
 7. Raccontaci di te – L’inizio della guerra
 8. Lo sapevi? – Energia
 9. Appuntamenti
 10. Il Bazaar
 11. Barze Intervista a Totti
-

1 - SALUTI

Buona settimana! Quest'anno Il Telefono d'Argento festeggia il suo decennale. Il primo appuntamento per festeggiare è per il 14 marzo ore 9:30 presso la Protomoteca del Comune di Roma in Campidoglio e il secondo alla Santa Messa del 29 marzo 2011 che si terrà nella Chiesa di San Roberto Bellarmino, piazza Ungheria 3, alle ore 11.30, che sarà concelebrata da mons. Guerino di Tora e i 5 parroci delle Parrocchie dove l'Associazione è presente.

Scarica l'invito del 14 marzo! Tieni premuto il tasto CTRL e clicca sulla riga che segue

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/Notizie.html>

Aiutateci a festeggiare!

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

In caso di bisogno chiama il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, manda una e-mail a:

HELPDESK@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**.

2 - GLI ISCRITTI COMUNICANO E CONSIGLIANO.

Anche la realizzazione di questa Pillola è stata effettuata con la valutazione su quelle che potevano essere le vostre esigenze. Sono ormai settimane che riceviamo costantemente il vostro punto di vista e ci fa piacere sempre di più conoscere i vostri suggerimenti.

Utilizzeremo ogni vostro suggerimento e giudizio per renderci sempre più presenti e aggiornati. Abbiamo bisogno del vostro contatto diretto, tanti sono gli stimoli e gli argomenti importanti su cui approfondire e rendere la nostra settimana "più semplice".

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo:
PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

STAMPANTE – COME SCEGLIERLA

Normale, multifunzione o fotografica? Laser o a getto d'inchiostro? Scegliendo la stampante ci poniamo interrogativi che non hanno una risposta univoca per tutti. È importante capire che uso ne farete, se stampate molte foto, se vi serve una fotocopiatrice, quanto spazio avete sulla scrivania ecc.

Laser contro getto d'inchiostro

Il confronto non è solo sul piano della velocità e del prezzo. Le laser sono la migliore opzione per stampare grandi quantità di documenti testuali in bianco e nero: sono molto veloci e offrono una qualità di stampa davvero invidiabile. Perché siano davvero vantaggiose, però, il prezzo molto più elevato va ammortizzato con un congruo numero di stampe; 400-500 fogli al mese, numeri da piccolo ufficio. Per chi stampa molto meno, una getto d'inchiostro è senz'altro più indicata: i prezzi per i modelli base sono ormai ampiamente inferiori a un centinaio di euro e le prestazioni sono abbastanza buone. La nota dolente è sempre quella dei costi nascosti: il prezzo delle cartucce d'inchiostro resta alto. Si possono anche comprare cartucce non originali, rigenerate o ricaricare le cartucce esistenti, ma i test mostrano che la qualità di stampa, purtroppo, non regge il confronto con quella ottenibile con le cartucce originali.

Multifunzione: l'ufficio in casa

Le stampanti tutto-in-uno possono fare scansioni e fotocopie e, in alcuni casi, anche inviare e ricevere fax. Sono un po' più ingombranti dei modelli standard, ma assai meno di tre apparecchi separati (stampante, scanner e fotocopiatrice). La differenza di prezzo tra le due tipologie non è in media particolarmente rilevante.

Quanto alle prestazioni, ormai sono quasi sempre buone per la stampa di testi e tabelle. Dove ancora non si raggiungono risultati realmente soddisfacenti è nella

stampa delle foto: anche usando la carta fotografica suggerita dai produttori, i test dimostrano che la resa nella stampa delle immagini è ancora migliorabile.

Stampanti per foto

Si collegano direttamente alla macchina fotografica, sono piccole, facili da usare, portabilissime, ma non proprio a buon mercato. Messe a confronto in un test con modelli a getto d'inchiostro generici, la loro resa non è necessariamente superiore. Certo, però, che se stampante solo foto, un modello come questo può senz'altro fare al caso vostro, anche se va tenuto presente che questi apparecchi non sono molto veloci.

Quanto alla convenienza, se le immagini da stampare sono tante, e si suppone che lo siano se state valutando l'acquisto di una stampante che faccia solo quello, nonostante i prezzi delle stampanti fotografiche continuino a scendere, per il momento rimane assai più conveniente far stampare le foto in un laboratorio specializzato o appoggiandosi agli appositi servizi via internet.

PER UN USO sostenibile

Evitare le stampe inutili e minimizzare i consumi elettrici è diventato un imperativo.

Ecco qualche consiglio per un uso sostenibile di questi apparecchi:

- non stampate i documenti brevi che avete sul pc se potete leggerli direttamente a video;
- evitate di stampare e-mail di poche righe (è comunque necessario un intero foglio);
- se non è indispensabile, archiviate sul pc al posto di stampare;
- impostate la stampante con l'opzione fronte/retro o con quella che stampa due pagine sullo stesso foglio e modalità di stampa "economica" o "bozza";
- se la stampante ha due cassette per la carta separati, uno si può destinare alla stampa su fogli usati;
- controllare sempre l'anteprima di stampa prima di stampare;
- stampate solo le versioni definitive;
- spegnete la stampante quando non vi serve più: non lasciatela in standby.

Cosa ne pensi? Ti è tutto chiaro? Mandaci un tuo pensiero.

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

4 – TIP

POESIA

Molti di noi hanno smesso di occuparsene dopo gli anni della scuola. Esercizio di memoria o di interpretazione filologico-letteraria, la poesia non ha retto al nostro impatto con la vita. Che peccato! Ci siamo lasciati alle spalle, con tanta leggerezza, una visione a più dimensioni delle cose, uno spessore inavvertito che però le attraversa e le scompone in un grande numero di suggestioni ed emozioni. Tutto perduto, tutto appiattito in una quotidianità povera di colore. Provare per credere: riaprite un vecchio libro di scuola, oppure cercate nello scaffale le raccolte di poesie trascurate per tanti anni. Lasciatevi condurre dal ritmo proprio dei versi, sforzatevi di riaprire un dialogo con quelle parole che domandano di essere interpretate al di là del loro significato, e da sole aprono un fascio di luce, quasi un laser, in una nebbia di emozioni che diradandosi scoprono altri paesaggi dell'anima. Sentite ora di muovervi con il pensiero e anche con il sentimento su nuove lunghezze d'onda? Avvertite quella impercettibile ma anche acuta felicità di un confine superato? Un presentimento di maggior ricchezza, un profumo di novità nel vostro sguardo alle cose? Se sì, ci siamo! Avete riconquistato con la poesia una parte di voi stessi che avevate perduto.

Regalaci una tua poesia. Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - INDOVINA!

Ippolita e Bruna hanno risposto correttamente all'indovinello:

“L'archeologo Flavio, scavando fra i ghiacciai, rinviene i corpi nudi di due esseri umani, un uomo e una donna, perfettamente conservati. A Flavio basta uno sguardo per affermare: “Sono Adamo ed Eva”.

Sapreste spiegare questo fatto paradossale?

L'uomo e la donna sono privi di ombelico. Ovvio se si pensa che Adamo ed Eva sono nati in modo piuttosto originale

Ed ora l'indovinello di questa settimana:

Un uccello si differenzia da qualsiasi altro animale perché:

- ha il becco,
- ha le piume,
- vola,
- depone le uova,
- fa le uova.

Qual è la risposta esatta?

Chi invierà la risposta giusta per primo vincerà un giro nella torre campanaria di sinistra della Parrocchia di San Roberto Bellarmino (panorama unico).

Invia la tua risposta all'indirizzo: pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 – RICETTA

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

Per essere pronti all'arrivo della primavera, ormai imminente, ecco di seguito una ricetta che ci ricarica di energia (come illustrato al seguente punto 8 – Lo sapevi?)

Bevande energizzanti

Si può approfittare della sete per assicurarsi la giusta dose di nutrienti in grado di migliorare l'efficienza fisica e mentale. Basta scegliere le bibite giuste, dalle spremute di agrumi a una tazza di tè dolcificato con miele.

SPREMUTA FRESCA

Gli agrumi hanno tutti gli ingredienti per dare la carica: acqua, zuccheri da impiego immediato, tanta vitamina C, che è un naturale antinfiammatorio e antifatica, e altri micronutrienti utili a riparare i danni causati dallo stress. Si può ricorrere a mandarini, clementine, arance, pompelmi gialli o rosa, e volendo si può sempre aggiungere un po' di limone, se ci piace, il gusto fresco e acidulo. Rinunciamo invece allo zucchero.

SUCCO DI POMODORO AL PEPERONCINO

La maggior parte delle bevande contiene zucchero o altri edulcoranti aggiunti. Per evitarli, optiamo per un succo di pomodoro (biologico) al naturale e aggiungete poco peperoncino, che ha un effetto antifatica ed euforizzante praticamente immediato. Il succo di pomodoro è ricco di licopene, un caroteinoide che aiuta a proteggere le cellule, e di altri micronutrienti utili.

TE' VERDE CON MIELE

Il tè verde è tonificante quanto quello nero (le sue foglie non sono state fermentate, quindi danno luogo ad un infuso più chiaro, dai riflessi verdi), ma in modo più blando, senza effetti stimolanti e assuefazione. Per aumentare il suo

effetto energetico possiamo aggiungere un cucchiaino di miele quando il tè non è troppo caldo in modo da non disperderne le sostanze nutritive. Nei mieli di acacia e di castagno prevale il fruttosio, che non richiede insulina per essere assimilato.

Se hai una ricetta che ritieni possa essere gradita da altri lettori, spediscila e la pubblicheremo sulle prossime “Pillole per navigare”; invia la tua ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

7 - RACCONTACI DI TE

L'inizio della guerra

Nel mese di settembre il mare ha un fascino particolare. Quell'anno ad Anzio la spiaggia di Ponente era rallegrata dalla ‘banda degli “spazzaspiaggia”, chiamata così perché “levavamo le tende” solo dopo il tramonto.

Eravamo una trentina di bambini e bambine, ragazze e ragazzi di età variabile dai 6 ai 13 anni, che, come ogni anno, ci eravamo dati appuntamento per trascorrere un mese di vacanza in sana allegria, prima di iniziare l'anno scolastico.

Passavamo le giornate prendendo il sole, facendo il bagno, andando in barca, inventando sempre nuovi giochi e gare sotto l'occhio vigile delle mamme e delle zie. I padri facevano da arbitri. Erano previste gare di nuoto, di remi, di pattini, giochi dei “cerchietti”, dei “birilli”, esibizioni di canto, cacce al tesoro, declamazione di poesie, esibizioni di abilità con lo Yo Yo.

I vincitori ricevevano come premio uno dei piccoli stendardi veramente di pregio, in seta bianca e azzurra, ricamati con filo d'oro ed eseguiti con cura e con perizia dalla cugina Maria Vittoria, una delle “grandi” della compagnia.

Quella mattina ci stavamo preparando con varie prove in occasione della gara di canto che avrebbe dovuto svolgersi nel pomeriggio. Ma, prima di andare a pranzo, vedemmo arrivare di corsa in spiaggia mio cugino Franco che gridò agitatissimo: “C’è la guerra!”

Guerra: anche se avevo solo dodici anni capivo bene il significato terribile di questa parola. Spesso l’avevo sentita ripetere da mio padre, valoroso combattente nell’arma dei Granatieri di Sardegna durante il primo conflitto mondiale. Allora, nella nota battaglia del Monte Cengio, era stato fatto prigioniero e per questo aveva ricevuto le onorificenze e gli attestati che ha sempre conservato gelosamente.

Non mi fu quindi difficile penetrare a fondo la gravità degli avvenimenti che si stavano preparando. Dopo poco tempo del resto mio padre fu nuovamente chiamato alle armi e anche mio cugino partì per il fronte.

Ripensando a distanza di tanti anni all’annuncio che ci sorprese alla spiaggia di Anzio sul più bello dei nostri giochi di ragazzi, mi accorgo che esso segnò per me il passaggio dall’età della spensieratezza a un tempo più maturo e consapevole: rappresentò insomma la fine dell’infanzia.

Flaminia C.

Raccontaci anche tu la tua storia e, se lo vorrai, la condivideremo in rete.

Invia 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.**

8 - LO SAPEVI?

ENERGIA

Energia è una parola dai molteplici significati, non sempre semplici da definire. Su quella elettrica, per esempio, si hanno in genere idee abbastanza chiare, anche se nessuno l'ha mai vista. Per quanto riguarda l'energia dell'essere umano, il concetto è talmente vago da renderne a volte ambiguo il significato. Nella sua accezione più comune e immediata, quando si parla di energia si intende quella chimica, ricavata dagli alimenti, indispensabile per attivare molte delle funzioni che avvengono nell'organismo. Di altri significati dell'energia è a volte difficile parlare e spesso si rimane sul vago.

Eppure la sensazione soggettiva è molto netta: ci si può sentire pieni di energia in un momento e decisamente scarichi in un altro, anche se gli strumenti della medicina non sempre sono in grado di misurare in maniera precisa queste variazioni.

L'energia diminuisce per una serie di fenomeni naturali: il livello di energia disponibile nell'individuo oscilla e subisce flessioni cicliche nei diversi orari della giornata. E' sufficiente osservarsi per alcuni giorni di seguito per rendersene conto: ognuno ha un proprio bioritmo personale (cioè un ritmo biologico che scandisce i processi vitali dell'organismo) e tende a sentirsi particolarmente in forma in alcune ore, e più stanco in altri momenti della giornata. Queste fluttuazioni sono influenzate da alcuni fattori come, per esempio, il tipo e la quantità di alimenti assunti, un'attività più o meno intensa e l'intensità delle emozioni provate.

Anche l'ambiente ha la sua importanza: una giornata trascorsa all'aria aperta, al mare o in montagna, può dare una grande carica di energia, mentre molte ore passate in ambiente chiuso, sotto una luce artificiale, possono indurre un senso di stanchezza.

L'ENERGIA DEL CIBO

Cibo e bevande sono elementi essenziali per la vita: ogni giorno si ha bisogno di mangiare per mantenere tutte le funzioni dell'organismo. Gli alimenti sono infatti la fonte di energia, insieme all'aria, che il corpo utilizza a questo scopo. Ogni cibo fornisce una quantità di energia diversa. Non è necessariamente il contenuto calorico a determinare il valore energetico di un alimento: l'organismo non trasforma tutte le calorie in energia allo stesso modo, ma applica dei criteri rigorosi che è bene conoscere. La scienza alimentare insegna che il cibo può essere suddiviso in categorie, o fonti energetiche: i macronutrienti, come proteine, carboidrati e lipidi, i micronutrienti, come vitamine, Sali minerali, oligoelementi ed enzimi, e le sostanze non considerate nutrienti in senso stretto ma comunque indispensabili, come acqua e fibre. Nessuno riveste un ruolo primario rispetto ad altri, ma tutti sono ugualmente necessari.

GLI ALIMENTI CRUDI

Ogni trattamento termico, anche se breve, toglie vitalità al cibo perché riduce il tenore di vitamine, sali minerali e oligoalimenti e, soprattutto, denatura gli enzimi, componenti di ogni cibo fresco e non trattato. Gli enzimi sono elementi indispensabili alla vita: sono i catalizzatori di molte funzioni dell'organismo, cioè le avviano e le accelerano. Digestione, respirazione, circolazione: ogni attività richiede enzimi specifici, e ogni tipo di cibo ha bisogno di queste sostanze per essere digerito e metabolizzato. Assumendo un alimento ricco di enzimi, si fa grande risparmio delle proprie scorte e si mantiene alto il livello energetico dell'organismo. Ecco perché, ogni giorno, bisognerebbe consumare adeguate quantità di cibo fresco e crudo.

L'ACQUA

L'acqua è l'alimento vitale per eccellenza. Costituisce i due terzi dell'organismo e partecipa a molte delle reazioni che avvengono al suo interno, dal mantenimento

della pressione ai meccanismi di depurazione delle tossine, dalla regolazione della temperatura corporea al controllo della fluidità del sangue. Quando l'acqua comincia a scarseggiare, si avverte un senso di spossatezza, di netto calo delle energie, fino ad arrivare a veri e propri mancamenti in caso di disidratazione.

Molte persone sentono lo stimolo della fame anche solo dopo poche ore, ma non si accorgono di quando il corpo ha sete. Di conseguenza può capitare che bevano troppo poco rispetto alle reali necessità del loro organismo. Sarebbe meglio bere fuori pasto e, mentre si mangia, limitarsi a pochi sorsi d'acqua, per non diluire eccessivamente i succhi gastrici e far lavorare di più l'organismo.

Cosa ne pensi? Invia un tuo commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

9 - APPUNTAMENTI

LA LEGALITA' COME SCELTA - Mercoledì **23 febbraio ore 21** Salone del Centro Culturale della Parrocchia di S. Roberto Bellarmino – Via Panama 13 – Incontro con il dott. **Raffaele Cantone** consigliere add. al Massimario della Cassazione e con il dott. **Luciano Imperiali** giudice Tribunale Penale di Roma

Il **lunedì mattina ore 10**, presso la Parrocchia di San Roberto Bellarmino, entrata da via Panama 13, continua il corso **ApertaMente** anziani per la ginnastica mentale.

Il **martedì e giovedì pomeriggio** dalle ore 18 alle ore 19, presso la Parrocchia di Santa Croce a via Flaminia, entrando da via G. Reni 2b, portando il proprio computer, è possibile personalizzare il proprio apparecchio.

Il **mercoledì pomeriggio ore 16**, presso la Parrocchia di Santa Maria della Mercede a via Basento 100, prosegue il corso **ApertaMente** anziani.

Il **giovedì mattina (ore 9 – 13) e il venerdì mattina (ore 9 – 13)** sono 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.

Telefono **06.84407449** e **331.3248598**

10 - BAZAAR

Questa settimana nel Bazaar:

1. La nostra amica Dudù NON riesce proprio a vendere il proprio presepe antico; è già montato con varie architetture e figure. Dimensioni 2 metri x 2 metri. Chi è interessato? Chiamare **338.2300499**
2. Alcuni pacchi di pannoloni assorbenti di misura L e XL sono a disposizione gratuitamente presso la sede del Telefono d'Argento. Telefonare allo **06.84407449**
3. Un libro scioccante che riscrive la Storia dell'Unità d'Italia (nel 150mo anniversario). Pino Aprile – TERRONI – Chi lo vuole leggere? Se non altro per ridimensionare un'epopea risorgimentale, costruita su misura di conquistatori che hanno brutalizzato il Sud. Salvo poi rinfacciargli che è indietro su tutto. Se federalismo è da farsi, dovrebbe almeno partire da qui, riconoscendo ciò che si è nascosto dietro luoghi comuni, frutto di mai sopite tendenze razziste. Chiamare **333.1772038**

Se disponi di qualcosa che vuoi offrire e vuoi che il tuo annuncio sia inserito nel BAZAAR, chiama il numero 06.84407449 o invia una e-mail a:

telefonodargento@gmail.com. Fai lo stesso se invece cerchi qualcosa.

Non esitare!!!

11 - BARZE.....

INTERVISTA A TOTTI

Un giornalista domanda a Totti: - Cosa ne pensa del ritorno dei Savoia a Roma?
Totti risponde: - Prima de tutto dovemo vede' che famo all'andata, poi... Il giornalista, sconsolato, cambia domanda e gli chiede: - Francesco cosa preferisce in finale: i penalty o i golden goals? - Beh devi da capi'... che... come tutte le squadre inglesi so' ostriche... ma prima pensamo a anna' avanti poi chi ce capita ce capita! - Ancora una domanda Francesco: qual è l'ultimo libro che ha letto? - Mah... qualche tempo fa leggevati Rin Tin Tin... - Semmai LESSI... - No, no... proprio Rin Tin Tin!!! ----- Totti fermo ad un semaforo, ad un certo punto gli si avvicina un bambino e gli dice: - Dai me un euro per favore? Totti risponde: - E che ce fai co' 'n euro? Il bimbo: - Io povero... io ceceno! Totti: - Ma che ce ceni!!! Co' 'n euro manco 'n cornetto te ce compri... ----- Francesco Totti parla con un amico: - Pensa che mi' nonno è morto mentre giocava a briscola... L'amico incuriosito: - Collasso? - E che cavolo ne so, mica je stavo a guarda' le carte!!!

Che ne pensi?

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

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@gmail.com

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).

Per finire.... (pillola di saggezza):

Di Carnevale, ogni scherzo vale!

Ciao.....