

LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 13

8 marzo 2011

FESTA DELLE DONNE

Per tutte le lettrici della pillola ecco una bel mazzo di mimose in omaggio



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

Io t'invoco, mio Dio: dammi risposta;

porgi l'orecchio, ascolta la mia voce,
mostrami i prodigi del tuo amore:

tu che salvi dai nemici
chi si affida alla tua destra.

Custodiscimi come pupilla degli occhi,
proteggimi all'ombra delle tue ali,
di fronte agli empi che mi opprimono,
ai nemici che mi accerchiano.

(sal 17,6-9)

Auguri a tutte le donne del Telefono d'Argento. Di seguito una ricetta speciale per festeggiare meglio la festa dell'8 marzo e quella del 14 marzo, **lasagne crude**, la ricetta che ha vinto il primo premio di un recente concorso gastronomico internazionale (poi si entra nel tempo della Quaresima - l'occasione che ci viene data per metterci di fronte alla nostra vita con le sue possibilità, croci e difficoltà).

Poi una storia meravigliosa: Il primo grande bacio d'amore è il titolo della storia che ci ha inviato Giovanni Z. da leggere tutta d'un fiato.

Eppoi.... Eppoi....

CONTENUTI

1. Saluti
2. Gli iscritti comunicano e consigliano – Novità che fanno bene
3. La “Pillola per navigare” - Antivirus
4. Tip – Compagni di viaggio
5. Indovina!
6. Ricetta – Una ricetta speciale LASAGNE CRUDE
7. Raccontaci di te – Il primo grande bacio d'amore
8. Lo sapevi? – L'energia della mente

9. Appuntamenti – Unico grande appuntamento – 14 marzo ore 9:30

10. Il Bazaar

11. Barze Il signor Rossi

1 - SALUTI

Buona settimana!

CI SIAMO!

L'appuntamento per festeggiare è per il 14 marzo ore 9:30 presso la Protomoteca del Comune di Roma in Campidoglio.

Seguirà poi il secondo appuntamento con la Santa Messa del 29 marzo 2011 che si terrà nella Chiesa di San Roberto Bellarmino, piazza Ungheria 3, alle ore 11.30, 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.

Novità che fanno bene.

I piccoli rituali sono confortanti. Ma provate a cambiarne qualcuno: per esempio, al mattino, prendete una spremuta al posto del cappuccino, o alla sera provate a leggere un libro invece di guardare la televisione. A parte gli eventuali vantaggi diretti, potreste ricavarne anche una soddisfazione: capire che cambiare non è poi tanto difficile, e spesso il guadagno è grande.

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo:

PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

**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 - Onlus:

97335470585

Donare il 5x1000 non costa nulla!

“Anziani e Badanti” - Incontri per imparare a conoscersi e confrontarci attraverso storie, cibi, scambi culturali e molto altro. Speriamo quest'iniziativa sia di vostro interesse. Fateci sapere se siete disponibili a partecipare. Penseremo noi a come e quando! Chiama **06.84407449**

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

ANTIVIRUS

Come ogni strumento, è possibile fare un buono o cattivo uso del pc, per difenderci dai deficienti che ne vogliono fare un cattivo uso bisogna innanzi tutto dotarci di un antivirus.

Un virus di fatto è un programma che si auto-esegue sul nostro pc causando dei danni o nel migliore dei casi rallentamenti, la caratteristica che gli dà il nome è che si replica proprio come un virus e si diffonde attaccandosi ai nostri file eseguibili o in certi casi per posta elettronica. Ci sono diversi tipi di virus con diversi modi di diffusione e diverse caratteristiche, quello che bisogna sapere è che è possibile infettare il proprio pc principalmente tramite files infetti di provenienza incerta o programmi scaricati dalla rete da siti non sicuri.

Un software antivirus si occupa di scovare i virus sul nostro pc ed eliminarli. La procedura che segue è solitamente duplice, una modalità in “*sottofondo*” che controlla di continuo i files e le memorie che usiamo e una scansione di tutto o parte del sistema avviabile dall'utente.

In commercio si trovano numerosi antivirus, non è da escludere però la possibilità di usarne uno freeware (gratis) tra quelli disponibili in rete e nelle riviste.

Alla luce di quanto detto è strettamente necessario installare un antivirus sul nostro pc.

Un rischio aggiuntivo per il nostro pc viene dalla rete è porta il nome di Trojan, Keylogger, Dialers, Malware, Browser hijackers, senza soffermarci troppo sul significato diciamo solamente che questi componenti minano la nostra privacy tentando di esportare dati personali (password ecc...) verso la rete rendendoli disponibili a malintenzionati.

Per difenderci bisogna installare un software adatto allo scopo, anche di questi in rete se ne trovano a bizzeffe fra cui molti freeware, al momento quello consigliato è “AVG11” chiaramente nella sua ultima versione disponibile.

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

Compagni di viaggio

Avete tutta una vita da passare in compagnia di voi stessi, perciò datevi da fare per conoscervi il meglio possibile. Vi accorgete ben presto che la felicità o l'infelicità dipendono solo in parte dalle cose che accadono fuori di voi, e

moltissimo invece da come voi le accogliete e le vivete. Siete voi, con i vostri umori e sentimenti, ma anche la vostra ragione, che date un senso agli avvenimenti e li colorate di rosa o di nero. Oppure li conservate in quel grigiore spesso e gelatinoso che mortifica il presente - sempre - a vantaggio di improbabili gioie future o di rimpianti per quelle non vissute nel passato?

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana recitava:

E' intorno a tutti ma non può essere visto, può essere preso ma non può essere tenuto. Non ha gola, ma può essere sentito.

La soluzione è: **UN RUMORE**

Ecco il nuovo indovinello:

Come potete stare fisicamente dietro un vostro amico mentre lui è in piedi dietro di voi?

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.

Questa volta tuttavia, per festeggiare il decennale del Telefono d'Argento, una ricetta SPECIALE, che ha vinto un concorso internazionale.

“lasagne”



Lasagne

Anche se sembra complicato, questo piatto non è affatto difficile da realizzare! Le zucchine si possono sostituire con fette sottili di melanzane.

Salsa di pomodoro

2 tazze di pomodori secchi ammollati

7 pomodori tondi

4 spicchi d'aglio

sale marino integrale q.b.

3 cucchiaini di olio e.v. d'oliva

2 cucchiaini di succo di limone

qualche foglia di basilico

origano

2 datteri ammollati

Procedimento:

Frullare tutti gli ingredienti e mettere da parte.

Strato di funghi:

3 tazze di funghi champignon a fettine

3 cucchiaini di salsa di soia

2 cucchiaini di olio e.v. D'oliva

Procedimento:

Marinare i funghi nella salsa di soia ed olio per due ore.

“pasta”e verdure marinate

4 zucchine

1/2 cipolla a fettine sottili

1 peperone rosso a fettine sottili

1 peperone giallo a fettine sottili

2 cucchiaini di olio e.v. di oliva

2 cucchiaini di succo di limone

Procedimento:

Formare delle strisce con le zucchine utilizzando una mandolina o il pelapatate.

Marinare la cipolla e i peperoni in una ciotola a parte con l'olio d'oliva, il succo di limone ed un pizzico di sale, e lasciar riposare 16 ore in frigorifero.

“ricotta” alle erbe

1 tazza di anacardi (non salati e tostati)

1/2 tazza di mandorle
2 cucchiaini di pinoli
1/2 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di basilico fresco, origano, prezzemolo etc..
1 tazza di acqua

Procedimento:

Frullare tutti gli ingredienti finché ben omogenei, aggiungendo acqua sufficiente a dare una consistenza simile alla ricotta. Far riposare 6 ore in una ciotola di vetro coperta con un telo pulito e a temperatura ambiente, dopodiché trasferire in frigorifero.

Ulteriori ingredienti:

1 tazza di spinaci
1/2 tazza di olive nere a pezzetti
1/2 tazza di basilico fresco

Preparazione delle lasagne:

Coprire il fondo di una teglia con uno strato di fettine di zucchine. Far seguire uno strato di “ricotta”, successivamente uno strato di funghi, quindi ancora zucchine. Far seguire la salsa di pomodoro, di seguito uno strato di cipolle e peperoni rossi e gialli, e poi ancora uno strato di zucchine, uno di “ricotta”, uno di spinaci, funghi, cipolle e peperoni gialli e rossi, quindi per finire un ulteriore strato di zucchine e salsa di pomodoro. Decorare la superficie del piatto con il basilico e le olive. Coprire la lasagna con la pellicola di plastica e far riposare in frigorifero da 3 a 5 ore. Servire a temperatura ambiente.

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

Il primo grande bacio d'amore non

Il primo grande bacio d'amore non l'ho visto al cinema, n'è l'ho sbirciato da qualche amante furtivo. Lungo, appassionato, tra lacrime e sorrisi, l'ho visto tra mia mamma e mio papà. Un papà che la guerra aveva tenuto lontano e che dunque non conoscevo. Era tornato una volta per poco tempo, poi era nuovamente scomparso ed era nato il mio fratello più piccolo di due anni. Poi ancora la guerra e i lunghi mesi senza notizie che mi avevano insegnato quanto fosse delicato l'arrivo della bici del postino e lo sguardo triste, come perduto nel nulla, della mamma che solo qualche volta aveva gridato e ballato di gioia, mentre correva a chiudersi nella sua camera a gustare avidamente quello che la nutriva e la consolava più di ogni altra dolcezza.

C'era molta gente quel giorno nella grande casa dei nonni, perché, finalmente, improvvisa, era arrivata la notizia: sta arrivando, ormai è vicino. E una voce aveva aggiunto che a Brescia sarebbe arrivato con il treno. Nessuna era riuscito a fermarla. C'erano molte bici in cantina ma lei, non riuscendo a vedere subito la sua, aveva inforcato la bicicletta del nonno, gli era montata a cavallo ed era

schizzata fuori dal grande cancello in fondo al giardino, vanamente inseguita da molte voci che gridavano con stupore il suo nome.

Ci sono venticinque chilometri tra Brescia e il nostro paese dove la campagna dei nonni ci aveva fatto passare quegli anni senza la paura della fame e in molti, tutti insieme, una tribù più che una famiglia. Ma il papà non tornava in treno. Un amico gentile, alto ufficiale di un perduto esercito, gli aveva messo a disposizione una jeep e un autista. Così, da Verona, tutto era stato per lui rapidissimo. Dal cancello di dove la mamma era uscita con il suo strano cavallo entrava l'auto dell'esercito.

Noi eravamo tutti sotto un grande porticato con molte colonne che divideva i due giardini della casa. Lì l'auto si è fermata. Ma lui non scendeva: ci guardava, guardava intorno, ci guardava come non guardandoci. Cercava quella che non c'era. La zia più piccola, tenendoci per mano, diceva a me e al mio fratellino: "E' il papà!". Il nonno aveva spezzato quella specie di silenzio sgomento allungandogli una mano e facendolo scendere. E lui, tranquillamente, piangeva. Ma eccola che arriva. Una curva spericolata dal cancello verso il portico e una gran fermata. E lei che salta giù dal sedile, in avanti, ma resta a cavallo del bicclettone. Ricordo ancora il colore rosso della gran sottana che copriva le sue gambe arrampicandosi fino alla canna della bici e scendendo fin sotto le ginocchia. E lui così l'ha abbracciata. E l'ha baciata. Un lungo bacio con sorrisi e pianto. In mezzo ad una piccola assemblea non tanto piccola, mi pare fossimo almeno venti persone, silenziosa, commossa, lieta, angosciata. E in mezzo i più sgomenti, un po' dimenticati, noi due fratellini.

Una sera d'estate, indimenticabile, della vita di un bambino di cinque anni. Baci e abbracci che mi ricordano da dove vengo.

Giovanni Z.

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?

L'ENERGIA DELLA MENTE

La mente ha bisogno dell'energia per funzionare al meglio: quella che il cervello consuma per compiere ogni tipo di attività e che viene fornita dagli zuccheri, dalle vitamine e dai minerali. Ma non solo: meccanismi come quelli della concentrazione, dell'intuizione o della memoria, emozioni come la rabbia, la felicità o l'aggressività, sono processi mentali influenzati profondamente dall'ambiente in cui si vive, dalle attività che si compiono ogni giorno, dalle condizioni meteorologiche, dagli stimoli esterni quali suoni, luci e odori.

La differenza di una mente piena di energia, una scarica, e una rilassata è facilmente percepibile da chiunque: basti pensare a come ci si sente euforici quando si affronta una nuova esperienza entusiasmante, esaurito dopo una lunga giornata di attività e infine a riposo, quasi rallentati, mentre si è seduti sul divano ad ascoltare musica. A molti, inoltre, può essere capitato di sentirsi a proprio agio, con un senso di calma o di rilassamento, di fronte a persone calme, serene e

ottimiste. Al contrario, si può avvertire una sensazione di disagio trovandosi a tu per tu con individui irosi e pessimisti.

Alla base di molte azioni c'è l'energia mentale, che potrebbe essere paragonata alla vitalità e può essere accumulata, tenuta in perfetto equilibrio o consumata, come avviene per esempio nel caso di un'emozione violenta. Per mantenerla attiva, si tratta quindi di capire quali sono gli elementi che la impoveriscono e quali, invece, quelli che la incrementano.

Le abitudini sono una grande comodità perché permettono di compiere un numero elevato di operazioni senza doverle reinventare ogni giorno. Tuttavia un'abitudine può anche diventare un grande limite, a volte addirittura una gabbia: finché ci si lascia guidare dai gesti e pensieri abituali, difficilmente si scopriranno nuovi modi di affrontare le situazioni quotidiane. A volte basta staccarsi per un attimo dal consueto ed applicare una piccola modifica alla routine del pensiero per incontrare soluzioni nuove e utili. Lo stesso atteggiamento mentale può intervenire anche quando si ha un problema da risolvere. Il comportamento più comune è quello di insistere su quella che si ritiene essere la strada più corretta per la soluzione, senza però venirne mai a capo. Cambiare strategia, muovendosi in senso opposto, può condurre a risultati inaspettati, spesso sorprendentemente positivi. Nella vita di tutti i giorni, per esempio, di fronte a una situazione che mette ansia o fa paura, ci si può chiedere qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere compiendo una determinata azione o facendo una particolare affermazione, immaginando la scena nei dettagli, con aspetti drammatici ed esasperati. Più la si raffigura in situazioni estreme, più è probabile che si riesca a sdrammatizzare.

Un esempio illuminante ci viene dalla storia: John Maynard Keynes, celebre economista britannico del secolo scorso, propose quello che all'epoca sembrò un paradosso per uscire dalla grande depressione che sconvolse gli Stati Uniti d'America negli anni Trenta. La soluzione alla crisi delle finanze statali, secondo Keynes, non era adottare misure di risparmio ma, al contrario, investire ingenti capitali in grandi opere pubbliche: ciò avrebbe creato posti di lavoro e incentivato tutti i settori dell'economia. In ambienti più ristretti, uscire dai binari prestabiliti delle abitudini può avere effetti altrettanto positivi, perché a volte, modificando l'atteggiamento interiore, si riesce a far mutare gli eventi esterni. Ciò che non si

conosce fa paura, ma questo non è un motivo sufficiente per rimanere sempre legati a vecchie certezze.

Un esercizio rivitalizzante

Una realizzazione completa, corretta e approfondita di questo esercizio è il risultato di lunga pratica, ma anche eseguirlo in modo più semplice può far prendere confidenza con l'energia della mente.

Mettetevi comodi, in posizione rilassata, preferibilmente seduti o sdraiati. Concentrate la vostra attenzione sulla sensazione che avvertite tra ombelico e pube. Percepите questa sensazione come energia e visualizzatela sotto forma di luce bianca.

Immaginate di spostare la luce bianca dal pube di un palmo verso l'alto. Quando avrete la percezione che l'energia si trova lì, stabile, spostatela ulteriormente verso l'alto, all'altezza dell'ombelico.

Attendete di nuovo che la sensazione si sia stabilizzata, poi procedete come prima: salite verso il plesso solare, cioè circa due palmi sopra l'ombelico, il punto da cui partono le prime costole. E di nuovo su, fino a raggiungere il plesso cardiaco, nel centro del torace.

La tappa successiva è la fossetta della gola poi salite fino al punto mediano posto tre dita sopra gli occhi. Infine raggiungete la fontanella in cima alla testa.

Ora immaginate che la luce esca dalla fontanella e si riversi a cascata su tutto il vostro corpo, illuminandolo e irraggiando anche l'ambiente intorno a voi.

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

9 - APPUNTAMENTI

UNICO GRANDE APPUNTAMENTO:

Lunedì 14 marzo 2011 ore 9:30 Sala della Protomoteca del Comune di Roma in Campidoglio – Convegno del decennale del Telefono d'Argento – UN FUTURO D'ARGENTO - Dieci anni al servizio della terza età.

Per la giornata delle **Sacre Ceneri**, messe nel capo dei fedeli, inizio della Quaresima, mercoledì 9 marzo alle ore 19.00, nella chiesa di San Roberto Bellarmino S. Messa Cantata animata dal Coro Polifonico della parrocchia.

Vieni a cantare anche tu? Chiama il **333.1772038**. Vieni!

10 - BAZAAR

Questa settimana nel Bazaar:

1. Materasso da decubito e struttura completa in regalo. Chiamare **338.2300499**
2. La Sig.ra Marasca Catalano offre un deambulatore e una sedia a rotelle. Via Ruggero Fauro **06.8072909**
3. 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**

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.....

Il Signor Rossi

Il capitano di una nave, navigando nelle acque dell'oceano, ritrova su un'isola sperduta un naufrago disperso lì da più di cinque anni.

Mario Rossi, il novello Robinson Crusoe, accompagna il capitano in un lungo tour dell'isola e gli mostra orgoglioso tutto ciò che ha costruito con le proprie mani nel corso di quel lungo soggiorno obbligato.

Il capitano loda con ammirazione la bella casa del signor Mario Rossi. Ma, a un certo punto, nota stupefatto sulle pendici di due colline due identici edifici.

“Signor Rossi... Non riesco a credere ai miei occhi! Ma quelle sono due chiese! Com'è che ne ha costruite due???”.

“Vede capitano, è molto semplice.... Quella a destra è quella dove vado abitualmente a pregare. In quella a sinistra, neanche morto ci metterei piede!”.

Che ne pensi del signor Rossi?

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):

Quando uno è fortunato semina il sale e gli cresce l'erba.

Ciao.....