



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 14

15 marzo 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

Ti amo, Signore, mia forza,
Signore, mia roccia, mia forza, mio liberatore;
mio Dio, mia rupe, in cui trovo riparo;
mio scudo e baluardo, mia potente salvezza.
Invoco il Signore, degno di lode,
e sarò salvato dai miei nemici.

(sal 18,2-4)

Nei saluti trovate il resoconto del convegno UN FUTURO D'ARGENTO tenuto presso la Protomoteca del Campidoglio lunedì 14 marzo. Nella sezione numero 3 viene descritta la possibilità offerta da internet per risolvere i problemi che si possono verificare durante l'utilizzo del computer. Questa settimana nella sezione 7 - Raccontaci di te – c'è la storia inviata da Marisa T. con allegata una bella poesia di Nazim Hikmet e, nell'attesa della primavera, ci rafforziamo dal freddo dell'inverno con l'energia delle parole.

CONTENUTI

1. Saluti
2. Gli iscritti comunicano e consigliano
3. La “Pillola per navigare” - Risoluzione dei problemi
4. Tip - Cose
5. Indovina!
6. Ricetta – Fusilli al pesto esotico
7. Raccontaci di te –Marisa T.
8. Lo sapevi?
9. Appuntamenti
10. Il Bazaar
11. Barze Spiegami

1 - SALUTI

Buona settimana!

Che bella festa!!! Quanti amici sono venuti al convegno del Telefono d'Argento che si è tenuto presso la sala Protomoteca del Comune di Roma in Campidoglio!

Guarda le foto del convegno all'indirizzo:

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

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.

“**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**

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

97335470585

Donare il 5x1000 non costa nulla!

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Le soluzioni di Windows

Chiaramente non si può in un capitolo, così come nemmeno in un libro, pretendere di affrontare gli infiniti problemi che con un pc ci possono capitare, ed è per questo che cercheremo di affrontarli nel modo più semplice possibile: con gli strumenti messi a disposizione da MS Windows®.

Il S.O. infatti mette a disposizione dell'utente una procedura guidata che ci consente di individuare un problema e di percorrere varie strade per la risoluzione dello stesso.

Basta richiamare la guida di windows, premendo F1 quando siamo sul desktop, e cliccare sulla voce Risoluzione di problemi, in tal modo si presenteranno una serie di gruppi di problemi affrontabili:

da problemi software, a problemi di stampa fino al ripristino del sistema.

Scegliamo il gruppo che potrebbe includere il nostro problema, clicchiamoci, e si presenteranno tutti i problemi affrontati in quel gruppo, scegliamo tra essi il nostro, ci verranno poste una serie di domande con delle risposte multiple tra le

quali scegliere, in questo modo si percorrerà un percorso guidato fino alla risoluzione del problema.

Chiaramente Windows non è più efficiente di qualunque libro, quindi anche in questo caso può succedere che non riusciate a risolvere il vostro problema, se accade ciò provate a cercare, inserendo nel campo cerca la descrizione del vostro problema, una soluzione alternativa a quelle che vi sono state già proposte, se l'esito è negativo non vi resta che cercare aiuto a più persone tramite internet.

Internet vi da una mano

Data la mole di informazioni contenute nel web non è difficile trovare la soluzione al vostro problema, basta saper cercare e cercare nei posti giusti.

Solitamente se il problema riguarda il S.O., un software o un hardware la soluzione è ritrovabile sul sito del produttore del componente incriminato. Se non riuscite a trovare la soluzione passate alle maniere dure, ricerche su tutto il web potrebbero aiutarvi, andate su uno dei motori di ricerca e interrogatelo sul vostro problema. Vi sarà risposto con una serie di pagine web contenenti le parole da voi ricercate, limitatevi a consultare quelle della prima pagina di risultati (sono le più precise), non riuscite ancora a risolvere il problema? Passate alla ricerca nei Newsgroup! Le direzioni da prendere sono due: trovare un newsgroup che affronti discussioni sul prodotto incriminato, cercare tramite motore di ricerca (selezionando la ricerca nei newsgroup) in tutti i gruppi presenti. A questo punto se non trovate ciò che vi serve, potete cominciare a pensare che non riuscite a cercare a modo, è praticamente impossibile non trovare qualcuno abbia avuto il vostro stesso problema! Ma non vi arrendete, cercate aiuto direttamente a qualcuno: al sito o al call-center della casa madre o inviate un messaggio nel newsgroup più appropriato, attendete risposta.

L'ultimo passo da affrontare, se i precedenti sono andati male, è il più semplice: chiamate il **Telefono d'Argento** e un tecnico vi assisterà.

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

COSE

Le cose hanno un'anima. Piegatevi talvolta su di esse per trarne i molti e diversi piaceri che possono dare. Non trattate distrattamente la tazza del vostro caffè mattutino. Ci sarà un motivo perché l'abbiate scelta del colore e forma preferiti. O no? Trangugiate in fretta una brodaglia qualsiasi in un contenitore qualsiasi? Orrore! Correte alla vetrina dove stanno solitarie e abbandonate meravigliose o semplicemente belle tazze di porcellana, di ceramica, di qualsiasi altro nobile materiale, sceglietene una e domattina anticipate il risveglio anche di soli cinque minuti per berci il vostro caffè o thè che sia. Accarezzatela con gli occhi e con le mani, vi restituirà, triplicato, il piacere di essere usata, con mille impercettibili godurie. E vi sarà grata, più dei vostri nipoti ai quali non importa affatto che il servizio arrivi intatto all'eredità. E, se per caso, a loro importa? A maggior ragione: ricordatevi che avete una vita soltanto per gustare una buona bevanda in una bella tazza di porcellana.

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana chiedeva:

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

La risposta: **Stando schiena contro schiena**

Gian Luca e poi Bruna hanno inviato per primi la risposta corretta.

Ed ora il nuovo indovinello.

Oggi è il 15 marzo 2011, finita la mia prima colazione mi pongo un quesito intrigante e sottile. Calcolo il numero delle mie prime colazioni dall'inizio dell'anno ad oggi, una al giorno: 31 in gennaio, 28 in febbraio, 15 in marzo: in totale 74 colazioni.

Ma se fosse stato un anno bisestile quante prime colazioni avrei fatto?

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.

Fusilli al Pesto Esotico



Ingredienti (per due persone):

- 1 radicchio tondo piccolo
- 1 zuccina media
- 2 pizzichi di sale
- 1 spruzzatina di curry (direi q.b., ma dev'essere a proprio gusto)
- 1 punta di cucchiaino di mix di pepe 4 stagioni (rosa, nero, verde, bianco)
- 3 cucchiaini di olio evo
- 2 cucchiaini di vino bianco
- 1 mandorla tostata
- 1 cucchiaino di lievito a scaglie
- 160 gr di fusilli

Procedimento:

Sfogliare il radicchio e mettere metà delle foglie (che devono restare intere) in un pentolino con dell'acqua ed un cucchiaino d'olio e cuocerle a fuoco medio per circa 15 minuti. Una volta trascorso il tempo aggiungere un cucchiaino di vino e le spezie, far insaporire per qualche minuto, il tutto deve rimanere un po' cremoso, e poi versare il contenuto del pentolino in un frullatore. Frullare bene ed aggiungere l'altra metà del radicchio in foglie, un pizzico di sale, la mandorla, il lievito a scaglie, un cucchiaino di olio evo ed uno di vino, frullate nuovamente e comunque fatelo finchè non otterrete una crema omogenea.

Lessate la pasta per il tempo indicato nella confezione e nel frattempo tagliate la zuccina a julienne e mettetela a soffriggere con un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale in una padella. Scolate la pasta e servite.

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

Marisa T.

E' sempre più raro sentire pronunciare le parole "vecchia" o "vecchio". Sono considerate quasi offensive. Se un bambino le usa per definire una persona i genitori si affrettano a correggerlo. "Non devi dire vecchio, si dice anziano". A me non sono mai piaciuti i giri di parole. Ho sentatotto anni, mi considero vecchia, e non trovo niente di insultante in questo termine. Appartengo ad una generazione per la quale i settant'anni erano un traguardo. Pochi li raggiungevano, quando io ero ragazzina, e quei pochi venivano guardati con invidia e ammirazione.

"Bambini, non fate chiasso. Non disturbate il nonno" raccomandava mia madre a me e ai miei fratelli, nei pomeriggi d'estate, quando il caldo ci spingeva a disertare i campi per giocare in casa, dove le mura spesse conservavano il fresco. Solo che noi eravamo nove, tra fratelli, sorelle e cugini, e quando giocavamo tutti insieme ere inevitabile che facessimo baccano.

"Piano, vi ho detto, fate piano" ritentava lei dopo un po'. "Parlate sottovoce. Il nonno è vecchio, lo sapete. Deve riposare".

Quando il nonno si svegliava, bastava lo scricchiolio con cui si socchiudeva la porta della sua camera per farci ritirare in un angolo della cucina, mortificati. Quel rumore, infatti, annunciava una figura austera ed inquietante. La cui lentezza un po' rigida ci metteva soggezione. Era una lentezza incomprensibile, per noi bambini, in incessante movimento.

Il nonno vestiva solo di nero e quando noi lo vedevamo uscire dal suo antro ci sembrava che portasse con sè un pezzo del buio che si intravedeva alle sue spalle. Anche la camera del nonno, infatti, era sempre scura come il suo vestito. Teneva

le imposte accostate giorno e notte, e solo alla mamma era permesso spalancarle quando andava a pulire.

“Che ore sono?” chiedeva il nonno.

“E’ presto, sono le tre” rispondeva mia madre, lasciando le faccende per affrettarsi a scostargli una sedia. “Sedetevi qui, che vi preparo una tazza di latte”.

Il nonno si sedeva a capotavola, intrecciando le dita sopra l’impugnatura del bastone, e sulle dita appoggiava poi il mento. Poteva rimanere in quella posizione per un tempo che a noi appariva eterno, senza dare segni di vita che non fossero un sospiro o un biascicare delle labbra. A noi bambini non prestava attenzione, ma noi ci sentivamo in soggezione lo stesso. All’epoca pensavo che il nonno fosse una specie di monumento, una rarità, ma quando sono cresciuta, mi è bastato un calcolo elementare per scoprire che aveva settantaquattro anni quando è morto. Era più giovane di me adesso, ma per l’alone di rispetto che lo circondava si potrebbe paragonare ad un centenario dei nostro giorni.

Anche mio marito era così: avaro di sorrisi e di parole, ma generoso per tutto il resto. Da quando sono iniziati i miei primi dolori, mi è sempre stato vicino. Era lui che mi accompagnava dai medici, che leggeva i referti e me li spiegava, e che cercava di sdrammatizzare.

“Artrite, artrosi, osteoporosi. E’ normale. Chi non ne soffre a quest’età? Bisogna adattarsi, curarsi, fare il possibile per stare meglio, ma anche accettare l’idea che il nostro corpo è destinato a logorarsi. Però, non facciamoci deprimere. Possiamo avere ancora tante belle cose, dalla vita”.

Vincenzo mi diceva così, mano a mano che io camminavo sempre meno spedita, sempre più incerta, tormentata dalle fitte alle ginocchia e dai dolori alle spalle e

alla schiena. Lui era sempre pronto a consolarmi quando mi abbattevo, a spronarmi quando ero stanca e non volevo più saperne né di lastre né di terapie. Ci sosteneva il desiderio di vedere crescere i nipoti, vederli diventare ragazzi, poi giovani e adulti. Vivevamo per questo.

Io ci sono riuscita. Lui no. E' mancato da un momento all'altro tre anni fa, ed io mi sono sentita come se mi avessero strappato di mano la stampella cui mi appoggio adesso.

Prendila sul serio

La vita non è uno scherzo.

Prendila sul serio

Ma sul serio a tal punto

Che a 70 anni, ad esempio

Pianterai degli ulivi

Non perché restino ai tuoi figli

Ma perché non crederai alla morte

Pur temendola

E la vita sulla bilancia

Peserà di più.

(Nazim Hikmet)

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 DELLE PAROLE

Anche le parole hanno un'energia. Provare, almeno per un giorno intero, ad ascoltare con attenzione quello che si dice, i vocaboli che si usano, potrà rivelare questo aspetto. Le parole “no” e “non” dovrebbero essere usate il meno possibile, cercando di trasformare le frasi che le contengono – che hanno una connotazione negativa – con altre frasi che hanno un'accezione positiva: “non si riesce a fare” può essere sostituito con “si può provare a fare”. Anche parole come “difficile”, “tentare”, “sperare”, “ma” dovrebbero essere usate il meno possibile poiché insinuano dubbi. Lo stesso discorso vale anche per “sempre” e “mai”, che rischiano di togliere fiducia nelle proprie capacità. Andrebbero eliminati dal vocabolario modi di dire come “temo che” e “non vorrei che”. Se la parola “voglio” sembra presuntuosa o troppo forte, si può sostituire con “posso” o “potrò”, che attenuerà i dubbi sulla riuscita e, al tempo stesso, lascerà più liberi di decidere secondo le opportunità del momento. Il termine “dovrei” può significare che ci si sente schiacciati dagli obblighi e poco liberi di scegliere. Si può provare a sostituirla con “potrei”, così da invogliare a fare qualcosa che prima sembrava quasi impossibile.

L'energia degli altri

Quando molte persone si trovano insieme, unite da un grande entusiasmo o da una forte motivazione, l'energia che si sprigiona diventa tangibile, qualcosa di concreto. Un concerto molto bello, per esempio, che coinvolge totalmente i musicisti e il pubblico, suscita in tutti i presenti emozioni piacevoli, portando anche gli spettatori a prendere parte attiva all'esecuzione cantando, battendo le mani e muovendosi al ritmo della musica. Anche un semplice applauso, in un contesto del genere, può esprimere un'intensa partecipazione. In queste occasioni, l'energia di ogni individuo viene moltiplicata da quella degli altri che lo circondano, e ciò che ne risulta è molto più della somma delle singole energie: è una sensazione incredibilmente profonda e potente. La stessa energia, anche se in forma diversa, si ritrova anche nei rapporti più ristretti; energia donata e ricevuta, che è alla base dei rapporti con gli altri, soprattutto nelle relazioni di amicizia. L'amicizia è un sentimento ricco, generoso, che spesso si conserva attraverso il tempo. Un amico di vecchia data può stupire, una nuova conoscenza può essere una fonte ricchissima di gradevoli sorprese: ogni persona è un universo da scoprire, rispetto a cui si possono trovare affinità o complementarità inaspettate. L'amicizia genera e comunica energia, portando con sé la possibilità di ricaricare le batterie: fa sentire vivi e appassionati alla vita.

Ricaricarsi giocando

La dimensione ludica permette di “staccare” dai problemi della vita quotidiana e quindi rilassarsi. Anche il gioco, dunque, è un modo di ricaricare le batterie: facilita la socializzazione, stimola la creatività, rende più fluido il pensiero.

Il gioco delle soluzioni

A volte la soluzione di un problema sembra lontana, oppure un compito appare gravoso o addirittura insostenibile. Si può tentare allora la via del gioco.

Prendete un grande foglio di carta. Al centro disegnate un simbolo che rappresenterà la meta o la soluzione che vorrete trovare.

Da questo disegno fate partire molti raggi, come quelli di un astro, scrivendo poi, vicino ad ognuno, un possibile percorso, non importa quanto improbabile o poco realizzabile: metteteci comunque a frutto il vostro potenziale creativo migliore, senza costringerlo in una direzione prestabilita quanto, piuttosto, lasciandolo scorrere liberamente.

Riempito il foglio, rileggete quanto avete scritto. Se nessuna delle idee che vi sono venute in mente sembra percorribile, potete preparare un altro disegno, per poi eventualmente metterlo da parte.

Il vostro inconscio continuerà a lavorarci e magari, la mattina dopo, vi sveglierete con l'idea giusta.

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

9 - APPUNTAMENTI

Venerdì 18 marzo ore 18.45 Parrocchia di San Roberto Bellarmino di Piazza Ungheria - Scuola della Parola, incontri di formazione biblica sul Vangelo di Matteo con **don Cesare Bissoli, sdb**, Docente presso la Pontificia Università Salesiana.

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, è possibile personalizzare e aggiornare con nuovi programmi il proprio computer.

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. 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.....

Spiegami

“Spiegami come fai ad abordarle le ragazze” domanda Giacomo che è un ragazzo timido e un po’ inibito a un amico. “Esci sempre con delle ragazze fantastiche! Io invece non sono mai riuscito ad avvicinarne una”.

“E’ facile sai? Molto più facile di quanto credi. Dammi retta, il segreto è parlare. Con le ragazze bisogna parlare, parlare, parlare. Solo così ci puoi combinare qualcosa. Capisci cosa intendo no? Tutte le ragazze adorano parlare!

Tre argomenti vanno fortissimo: cibo, famiglia e filosofia. Tu avvicini una pupa, cominci col chiederle cosa le piace mangiare... poi zac!, una dribblata sulla mamma e sul parentado e infine la stoccata finale: un po' di filosofia! Tanto per farle vedere quanto sei intelligente”.

Sostenuto da questi consigli, il timido giovanotto trova il coraggio di invitare una ragazza e applicare la strategia:

“Scusi signorina, le piacciono le zucchine ripiene?”.

“No! Non le posso soffrire” risponde con noncuranza la ragazza.

“E un fratello? Ha per caso un fratello?” incalza il giovane.

“No! Sono figli unica”.

“Ah! Bene!... ma se avesse un fratello Cosa ne penserebbe della filosofia?”.

E tu che ne pensi di Giacomo?

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):

Acquasanta che mi bagna, Spirito Santo che m'accompagna.

Ciao.....