



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 193

19 Agosto 2014

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

Se un uomo decide di occuparsi senza tregua solo di cose serie e non si abbandona ogni tanto allo scherzo, senza accorgersene, diventa pazzo o idiota.

Proprio nei giorni scorsi mi sono imbattuto nell'ennesima replica di un film di Totò. L'avevo già visto non so quante volte, eppure non sono riuscito a staccarmi dallo schermo e ho riso alle sue battute e ai suoi gesti con la stessa intensità della prima volta.

*Vai a letto più leggero, dopo un'oasi di umorismo, anche perché - molto solennemente - lo scrittore Hermann Hesse, nel tutt'altro che lieve *Il lupo della steppa* (1927), precisava che «l'umorismo comincia con la rinuncia dell'uomo a prendersi troppo sul serio».*

Ebbene, un invito a interrompere l'eccessiva serietà (o forse seriosità) ci viene nientemeno che dal celebre storico greco del V sec. a.C., Erodoto.

*Sì, l'ammonimento che sopra ho citato proviene proprio dalle sue *Storie* (II, 173, per la precisione) ed è un consiglio di saggezza.*

Ogni tanto è necessario fare uno stacco dalla frenesia degli impegni; come si dice curiosamente in alcune antiche lingue orientali, bisogna «inghiottire la saliva», cioè avere un attimo di tregua da una vita quasi nevrotica; si deve essere in grado di sostare e di sorridere.

L'ironia in questo ci aiuta, perché genera il sorriso e smitizza certi comportamenti paludati o eccessivi.

C'è, però, una frontiera ed è quella che separa l'ironia lieve dal sarcasmo pesante e distruttore.

A un sacerdote cattolico inglese del secolo scorso, Robert Knox, si attribuisce questa battuta: «L'ironia corre con la lepre, il sarcasmo insegue con i cani».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Truffe su Facebook
3. Le nostre ricette – Involtini di zucchine e veg-ricotta
4. Raccontaci di te – Roma, 27 maggio 2006 (sesta parte)
5. Appmania! – La pillola giusta al momento giusto
6. Mi ricordo....

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su twitter.com/TdArgento

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Martedì 10 settembre 2014 ore 16.00

Sala Costantiniana Parrocchia Santa Croce a Via Flaminia Via Guido Reni 2

Torneo di Burraco

Per info e adesioni: 333.1772038 mail: santacroceaviaflaminiaroma@gmail.com

La sede di S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349, resterà chiusa nel mese di agosto.

Per qualsiasi necessità rivolgersi allo 06.8557858.

La sede del Telefono d'Argento ubicata presso la Parrocchia di S. Maria della Mercede - Via Basento, 100 - riaprirà il 2 settembre 2014

Nel periodo di chiusura si può contattare 06.8557858

Tutti i Giovedì ore 17 – 19.30 a S. Roberto Bellarmino

Gelato e giochi in terrazza....

Per informazioni: 06.8557858

L'incontro del mercoledì ore 17.30 presso Parrocchia Santa Croce

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

riprenderà il 3 settembre 2014

Gli sportelli di consulenza legale e psicologica di via Frescobaldi e di Via Dire Dava riapriranno il 4 settembre 2014.

Rimangono sempre attivi i contatti telefonici 06.8557858 e 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Scopri chi ha visitato il tuo profilo e altre truffe su Facebook

Chi visita il nostro profilo Facebook? E quante persone cliccano sulla nostra bacheca? Quali amici virtuali ci hanno cancellato? È possibile cambiare lo sfondo del mio account? Se sulla nostra bacheca c'è un post che risponde a queste domande c'è una sola regola da seguire: evitarlo. Sono questi i principali tentativi di truffa su Facebook: provano ad adescare gli utenti (non solo i più ingenui) promettendo funzionalità inesistenti. Ci si può dire: «Provare non costa nulla. Nel peggiore non vedrò chi ha visitato il mio profilo». Non è così. Questi post mettono a rischio i propri dati e quelli dei propri amici. Bitdefender, la casa software che produce l'omonimo antivirus, ha stilato una lista dei più diffusi tentativi di quelli che in gergo si chiamano «Facebook scam». (a cura di Vincenzo Scagliarini – corriere.it)

Promessa: «Visualizza quante persone hanno cliccato sul tuo profilo».

Falso. Il collegamento richiama un malware che si scarica all'istante. Il download non si può interrompere e il nostro sistema viene infettato.

Promessa: «Stanchi del noioso blu di facebook? Ecco come personalizzare la propria bacheca».

Falso. Questa funzionalità non è mai esistita. Si tratta di una truffa molto insidiosa: reindirizza a una finta pagina del social network sulla quale l'utente può scegliere tra cinque colori. Per rendere effettiva la modifica bisogna inserire le proprie credenziali, che così diventano proprietà dei malfattori.

Promessa: «Guarda il video hard di Rihanna». Sfruttare una pop star per insidiare un utente è un tentativo di scam molto comune. In questo, come in altri casi, non esiste nessun video osé. Nel caso del video di Rihanna, il link malevolo si impossessa dell'account e lo utilizza per pubblicare contenuti fasulli sulla bacheca. E adescare i nostri amici.

Promessa: «Clicca su questo link per avere in regalo una t-shirt di Facebook». È una pagina con un link. Qui non c'è una prassi comune d'attacco. Ma si tratta comunque di un contenuto malevolo.

Promessa: «Iscriviti a quest'evento per avere un iPad in omaggio», oppure: «Cerchiamo persone che testino il nuovo iPad», o ancora: «A questa festa verranno regalati iPad».

Tutto falso. È una truffa più strutturata delle altre. Prima di tutto bisogna diventare fan della pagina, poi si devono invitare i nostri amici. Infine ci viene inviato un link a un quiz online che ci invita a inserire il nostro numero di cellulare per scoprire i risultati. Ma ci si trova iscritti a un servizio a pagamento che scala 10 dollari al mese dal nostro conto telefonico. Il team del social network è molto veloce nell'eliminare questo tipo di eventi fasulli. Ma i malfattori sono altrettanto

rapidi nel crearne altri che seguono la stessa logica. Si chiamano «survey scam» e sono tra i peggiori.

Promessa: «Scopri quali amici ti hanno cancellato». È una funzione che il team di Facebook non ha mai pensato di integrare. E mai lo farà. È una truffa a più strati. Prima chiede le credenziali Facebook, poi i dati dell'account email. Infine invita a scaricare un software. Molte volte ci si accorge troppo tardi del tentativo di scam. E nel frattempo gli autori della truffa hanno raccolto molte informazioni.

Promessa: «Scopri chi visita più spesso il tuo profilo». Su Facebook non è possibile niente del genere. Ma, dopo aver cliccato «autorizza l'applicazione» si viene reindirizzati verso un sondaggio fasullo. È un altro «survey scam»

Oltre a quelli segnalati da Bitdefender ci sono altri tentativi di truffa. Possono sembrare meno dannosi, ma non bisogna sottovalutarli, come per esempio i «farming scam». Per esempio ci possono essere messaggi come «ho appena vinto 20 milioni alla lotteria. Clicca mi piace sulla mia pagina e potrei regalare parte della mia vincita a te». Il messaggio è verosimile perché spesso è accompagnato da un'immagine sottratta a un giornale online. Cliccare «mi piace» non attiva nessun virus, ma l'obiettivo del farming scam non è infettare account, come spiega Hoax Slayer. Una volta che questo tipo di pagine raggiungono un numero di «mi piace» adeguato vengono trasformati in qualcosa simile al caso della truffa dell'iPad in omaggio. In sintesi, gli apprezzamenti degli utenti servono a dare credibilità alla truffa.

Di recente è stata sfruttata anche la tragedia dell'aereo della Malaysian Airlines abbattuto in Ucraina. Un post titolato «VIDEO SHOCK: ecco il missile che ha colpito l'aereo Mh17» richiama un sondaggio fasullo che chiedeva l'inserimento del proprio numero di telefono e attivava un servizio a pagamento sul proprio cellulare.

Postare finti video è una tecnica molto sfruttata dai truffatori. Alla fine di luglio su Facebook si è diffuso un video senza didascalia. Mostrava una donna in abbigliamento intimo. All'apparenza sembrava preso da Youtube, invece rimandava al download di Trojan.Agent.BDYV, un malware che infesta i browser Chrome o Firefox e s'impadronisce dell'attività social degli utenti taggando amici e bloccando la rimozione dei post fasulli generati dal virus.

«Devi verificare il tuo account Facebook entro il 15 marzo 2014 per evitare tentativi di scam». Questo messaggio, proposto dai truffatori con una veste grafica simile a quella ufficiale del social network e firmata «Facebook verification Team», riconduce a un sondaggio fasullo. È uno scam del 2012, riproposto con una variante nel 2013. E non è detto che non si ripresenti in futuro.

Infine una delle truffe più antiche del social network, per fortuna scomparsa. È il bottone «non mi piace». Mai esistito. Prima di installare questa funzione la finta app chiede all'utente di rispondere ad alcune domande, per verificare la presenza di un vero utente dietro la tastiera. Ed ecco che si viene reindirizzati verso un sondaggio fasullo che attiva un servizio a pagamento sul cellulare.

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

L'incontro del mercoledì di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

riprenderà il 4 settembre.

Involtini di zucchine e veg-ricotta

(tratta da veganblog.it)



Ingredienti (per 20 involtini):

3 zucchine medie

1 bicchiere di anacardi (messi a mollo per 1 notte intera in acqua fredda oppure per 1 ora nell'acqua bollente)

6 cucchiaini di succo di limone

6 cucchiaini di latte vegetale

4 pomodori secchi all'olio

10 olive verdi

1 spicchio di aglio

1 manciata di basilico (oppure altre erbe aromatiche)

2 cucchiaini di lievito alimentare (opzionale)

sale, pepe macinato al momento qb

Procedimento:

Lavate e sbucciate le zucchine, quindi tagliatele alla julienne servendovi di un pelapatate (quelle con i semini mettetele da parte). Sciacquate gli anacardi messi a mollo precedentemente, dopodiché frullateli insieme al succo di limone, al latte vegetale, ai pomodori secchi, alle olive, al lievito alimentare e all'aglio e le erbe. Frullate fino a ottenere una crema omogenea e aggiustate di sale e pepe. Una volta pronta la ricotta vegetale, spalmatela sulle fette di zucchine, quindi chiudete in un involtino stretto. Disponete i vostri involtini su un piatto da portata e mettete in frigo per 1 oretta. Servite come antipasto sulle fettine di baguette abbrustolita, aggiungendo sopra un po' di rucola o altre erbe aromatiche.

4 - RACCONTACI DI TE

Roma, 27 maggio 2006 (sesta parte)

Poi i figli sono cresciuti, il tempo è passato velocemente, ed abbiamo cominciato a desiderare altre cose, ed è arrivata l'epoca del campeggio.

Iniziammo prendendo tutto in prestito, compresa la tenda Scout per 8 persone; solo Marco sapeva montarla. Ricevammo il battesimo dell'acqua il nostro primo giorno (e sì che eravamo partiti di venerdì 17 Agosto per scaramanzia). Ci dirigemmo in Calabria, andammo in Sila, ed appena arrivati al campeggio iniziò a piovere, montammo la tenda sotto un acquazzone. Dalla Sila poi passammo a Palinuro al camping degli Ulivi, ricordo ancora il nome perché è lì che Aleardo imparò a gettarsi in acqua dagli scogli così come già facevano i suoi fratelli. Tutto sommato fu una bella vacanza

E per tanti anni ancora l'estate, quando Nazario era in ferie, facevamo campeggio. L'unico neo, (almeno per me che avrei voluto fare campeggio visitando l'Italia), consisteva nel fatto che arrivati in un luogo, lì restavamo per tutto il mese! Comunque i figli erano contenti, il padre pure, quindi.....

Poi arrivò Fontevivola.

Nazario, che il campeggio non lo amava, colse la palla al balzo quando si prospettò l'occasione di comperare una casa in campagna.

Anche per Fontevivola fu un detto ed un fatto; l'acquistammo nel giro di un mese, senza farci consigliare da nessuno, senza controllare se tutto era in regola (ma noi eravamo così: tutto abbiamo fatto alla garibaldina senza mai rifletterci sopra). Logicamente poi uscirono i nei e sempre, naturalmente, la colpa era mia: ero io che non avevo la terra sotto i piedi, che lo volevo rovinare con le mie voglie (e quanto invece se l'è, ce la siamo goduta, questa casa!)

Ricordo ancora la domenica sera, quando rientravamo a Roma, la via Cassia era perennemente intasata, ci volevano ore prima di raggiungere la città, allora il nervosismo si sprecava ed io ne pagavo le conseguenze. Quanti pianti mi sono fatta i primi tempi; mi sentivo (mi faceva sentire) responsabile per tutto quello che non filava liscio; fino a che un bel giorno Luca - eravamo a tavola- rimproverò suo padre dicendogli –“papà mamma non ti ha preso per il collo obbligandoti a comperare Fontevivola, se l’hai fatto è stata anche una tua scelta, quindi sarebbe ora che la smettessi di colpevolizzare tua moglie!”

Però il fatto di piangere, di preoccuparmi quando stavano per verificarsi cose più grandi di noi è per me ricorrente, ricordo che anche per l’acquisto di via Bolzano ero disperata, preoccupata, avevo il timore di aver fatto il passo troppo lungo e mi rivedo sdraiata sul letto a sognare che tutto finisse in una bolla di sapone (e si che una mia casa a Roma l’avevo tanto sognata, tanto desiderata) ma non mi sentivo supportata da Nazario, lui vedeva tutto nero, aveva mille dubbi ed io purtroppo avevo esaurito la mia carica di giovane ventenne!

Ora, col senno di poi, riesco a capirlo: restare orfani in una notte a 14 anni, senza arte ne parte, e con una madre disperata per il baratro che le si era aperto davanti visto che dipendevano in tutto dal solo padre, dovette essere per mio marito una cosa quanto mai sconvolgente!

Comunque ora è tutto finito, Lui se n’è andato ed io qui sono rimasta sola. Quando (ancora non rendendomi conto di quel che poteva accadere) al Policlinico lui si aggravò me lo immaginavo di ritorno a casa, magari non completamente guarito, però qui con me su questa terrazza, che lui tanto amava, a leggere il giornale ed a prendere il sole, insomma sono stata con gli occhi chiusi fino alla fine, forse solo alla fine mentre correvo con Aleardo in ospedale allarmati da una

telefonata di Luca, ed Aleardo che non aveva ancora nemmeno lui capito, se la prendeva con il fratello dicendo che mai più lo avrebbe lasciato solo ad assistere il padre io dissi: “e se fosse qualche altra cosa?” E poi fu il CAOS!

Cosa dire di quei venti giorni! Dovrei andarmi a rileggere ciò che ho iniziato a scrivere a mio marito, (forse per esorcizzare la sua morte, per sentirlo ancora qui con me, ho voluto mettere su carta i miei sentimenti, i miei rimpianti.)

Sono stati venti giorni non vissuti, non capiti; lui se n'è andato in punta di piedi, così come è sempre vissuto, senza smanie, in silenzio, rinchiudendosi ogni giorno di più in se stesso, era assente, ci stava lasciando e noi non lo abbiamo capito!

Però la mia vita, quella dei miei figli continua, malgrado il dolore e il non voler accettare la sua morte almeno da parte mia.

Ed è proprio vero la vita continua, eccome se continua!.....Ieri notte ore 23,15 del 11 Agosto 2007, è nata Melissa, la figlia di Aleardo e di Stefy.

Aleardo conobbe Stefy poco dopo la morte di Nazario (quindi fra poco saranno 4 anni che sono insieme). Mio figlio ha desiderato tanto questa bambina; sembrava che non volesse nascere o perlomeno tanta era l'attesa da parte di tutti noi che forse la abbiamo vissuta con angoscia non riuscendo a credere al miracolo di una nuova vita!

Oggi andrò a conoscere la mia seconda nipotina ed un pensiero ricorrente e riconoscente andrà a Nazario, anche lui sarà lì con me a baciare sua nipote.

A questo punto dovrei dire:< ma gli altri due figli?> Perché non ho scritto del loro matrimonio e della nascita della nostra prima nipote Veronica? È presto detto: finché c'è stato Nazario, finché tutto è filato liscio, finché mai mi sfiorò il pensiero dell'abbandono improvviso di uno di noi due, ho dato per scontato che

tutto fosse nella norma; non c'era niente da scrivere, perché non c'era niente da raccontare! È dopo che Nazario mi ha lasciata che ho cominciato a riflettere, a ragionare sulla vacuità della vita ed ho sentito il bisogno di raccontare, di raccontarmi! E sono nate queste pagine.

Intanto c'è da chiedersi: ma i miei tre figli li ho saputi guidare nella maniera giusta? O li ho lasciati liberi, troppo liberi di scegliersi senza un consiglio le loro strade? So che quando hanno avuto bisogno della loro mamma ero sempre presente, non ho però mai saputo coccolarli, la mia scusa consisteva nel fatto che erano maschi; è, però, più giusto dire che non ero stata preparata ad aprirmi agli altri; avevo ed ho ancora una certa ritrosia a lasciarmi andare, ma questo cozza invece con la mia capacità di legare con il prossimo, riesco con facilità a fare nuove amicizie ma poi quanto di me metto in gioco? Se qualcuno accenna una carezza mi rinchiudo a riccio!

Ora tornando ai miei figli: riguardo Marco continuo a colpevolizzarmi per non averlo inserito in una buona scuola, mi sono lasciata mal consigliare, gli ho fatto frequentare una scuola professionale (ecco perché poi mi ribellai quando l'insegnante di lettere di Aleardo a Verona mi disse che c'era bisogno anche di idraulici, non necessariamente si doveva frequentare il liceo); ma senza nulla togliere a questo mestiere, ero rimasta scottata dai risultati di Marco; la scuola professionale non era più come ai miei tempi, quando gli insegnanti erano sempre presenti in classe, quando dagli alunni pretendevano il massimo, quando veramente li preparavano ad affrontare ulteriori prove; naturalmente io come insegnante avrei dovuto capire che Marco in quella scuola non si stava realizzando, è vero lui mi disse: <ma che studio a fare tanto mi promuovono lo stesso!> ed io cretina lo lasciai lì per tutti e cinque gli anni, ed i risultati furono

che poi all'università tutto fece fuor che studiare, diede solo il primo esame; si iscrisse tutti e cinque gli anni ma... Comunque il diploma di Odontotecnico lo aveva conseguito, perciò fatto il militare andò a lavorare con suo padre. Ha poi sposato, fatto una figlia (Veronica) e quando alla morte di Nazario è rimasto solo ha continuato tranquillo a svolgere il suo lavoro.

Probabilmente sbagliai a far loro frequentare le medie nella mia scuola, lì si sentivano i figli della professoressa e quindi presero sottogamba gli studi, con il risultato che Marco continuò a studiare per modo di dire, invece Luca, ansioso per natura, si diede da fare. Poi, per quanto riguarda Luca me ne guardai bene dall'iscriverlo in una scuola professionale, gli feci frequentare il Liceo Giulio Cesare ed i frutti si sono visti. Ad onor del vero debbo dire che ebbe dei validissimi insegnanti "vecchia maniera" per cui poi poté affrontare tranquillamente l'università. Ha poi anche lui sposato ed ora è un ufficiale di finanza

Vorrei avere la certezza che tutti e tre i miei figli siano felici delle scelte che hanno fatto, ma debbo invece contentarmi di saperli in buona salute e con un lavoro che permette loro di arrivare piuttosto serenamente alla fine del mese (e per questi tempi non è davvero poco). Per il loro futuro abbiamo pensato Nazario ed io a risparmiare, quindi... (segue)

Elsa Ciambotti

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**.

5 – APPMANIA

La pillola giusta al momento giusto

Quando un paziente deve assumere più farmaci, esiste il rischio di sbagliare con le pasticche e gli orari. Gli smartphone e altri dispositivi possono essere di aiuto.

Nascono così delle applicazioni per smartphone che possono aiutare gli anziani, ma non solo loro, a rispettare compiutamente le terapie. Specialmente quando alla persona vengono prescritti piani terapeutici complessi che prevedono l'uso di più farmaci, esiste il rischio di dimenticare una delle somministrazioni pregiudicando la riuscita della terapia.

Si tratta di programmini che fanno il proprio lavoro gratuitamente.

Cercate su googlestore....

Pill reminder: a questo nome corrispondono due applicazioni omonime sviluppate per ambiente Android e per Apple. Sono state scritte in inglese ma se l'utente ha un minimo di dimestichezza con la lingua, la grafica chiara ed essenziale aiuterà a tenere sotto controllo le proprie terapie. Sono entrambe gratuite.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... che la scuola durava fino alla mezza e poi andavamo a casa per il pranzo con tutta la famiglia (sì, anche con papà).

Mi ricordo... che andavamo a letto dopo Carosello

Guarda qui com'era:

https://www.youtube.com/watch?v=yuaC-g_rPD0

https://www.youtube.com/watch?v=3V2T_dtPg0c

G.P.B.

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al

telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche

[facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 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