
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 45

18 ottobre 2011

Per una migliore e **divertente** lettura della Pillola clicca sul seguente collegamento:

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/PILLOLA45.pdf>

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

Come sempre iniziamo con una preghiera tratta dal Salterio

Come la cerva anela ai corsi d'acqua,

così l'anima mia anela a te, o Dio.

L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:

quando verrò e vedrò il volto di Dio?

(sal 42 ,2-3)

Continuiamo la nostra attività mantenendo la nostra continua collaborazione con alcuni nomi storici affiancandoli ad altri di recente acquisizione.

Questa settimana la bellissima storia di nonna Nella e la barzelletta di Andrea.

Coraggio..... continuate a scrivere alla pillola per navigare!

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. Teniamo vivo il nostro cervello – Esercizio n. 2 Ad occhi chiusi....
3. La “Pillola per navigare” – Rimuovere il suono di avvio di 7
4. Indovina! – Fratelli
5. Le nostre ricette – Vellutata di autunno
6. Raccontaci di te – I minuti dentro le ore
7. Curiosità – Perché la banderuola del vento è a forma di gallo?
8. Buonumore – Treni e pappagalli

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

In caso di bisogno chiamate il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandate 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**.

1 – EVENTI

Giovedì 20 ottobre 2011 ore 18.30 – Via Panama13

Formazione Volontari del Telefono d’Argento Tel 331.3248598.

Lunedì 14 novembre 2011 – ore 19.00 – Via Panama 13

Assemblea dei soci del Telefono d’Argento Tel 338.2300499

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13)* e il *venerdì mattina (ore 10 – 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.

Chiama il Telefono d’Argento al numero 06.84407449 o al cellulare 331.3248598.

2 – TENIAMO VIVO IL NOSTRO CERVELLO.

«Esercizio n. 2»

Ad occhi chiusi sotto la doccia

Localizzare i rubinetti e regolare la temperatura e il flusso dell'acqua usando solo i sensi tattili (assicurarsi che il proprio equilibrio sia sicuro prima di provare questo esercizio e usare il buon senso per evitare scottature o lesioni.)

Mentre si è sotto la doccia, individuare tutti gli appigli, quindi lavarsi, asciugarsi, e così via, sempre ad occhi chiusi.

Le dita probabilmente sentiranno la pelle del corpo inimmaginabile rispetto a quando "guardiamo".

Anche se probabilmente questo esercizio è uno dei meno intrusivi e uno dei più veloci, tuttavia sveglia il cervello efficacemente.

Continuare poi, mantenendo sempre gli occhi chiusi e utilizzando solo le associazioni tattili per scegliere e indossare pantaloni, abiti, calze, ecc

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Rimuovere il suono di avvio da Windows 7

Se la melodia riprodotta all'avvio di Windows vi infastidisce, potete zittirla in pochi click.

Non sempre le novità introdotte in una nuova versione di un programma risultano gradite e/o utili. Queste regola non risparmia neanche i sistemi operativi: per esempio in Windows Vista è stata introdotta una musica che viene riprodotta all'avvio del sistema operativo prima della visualizzazione della finestra di selezione dell'account; molti utenti hanno trovato questa funzionalità fastidiosa.

Anche Windows 7 include una funzionalità analoga a quella del suo predecessore, con due differenze:

- La musica viene riprodotta dopo la visualizzazione della finestra di selezione account;

- è possibile disattivarla.

Vediamo come disattivare questa funzione nell'ultima creatura di Microsoft.

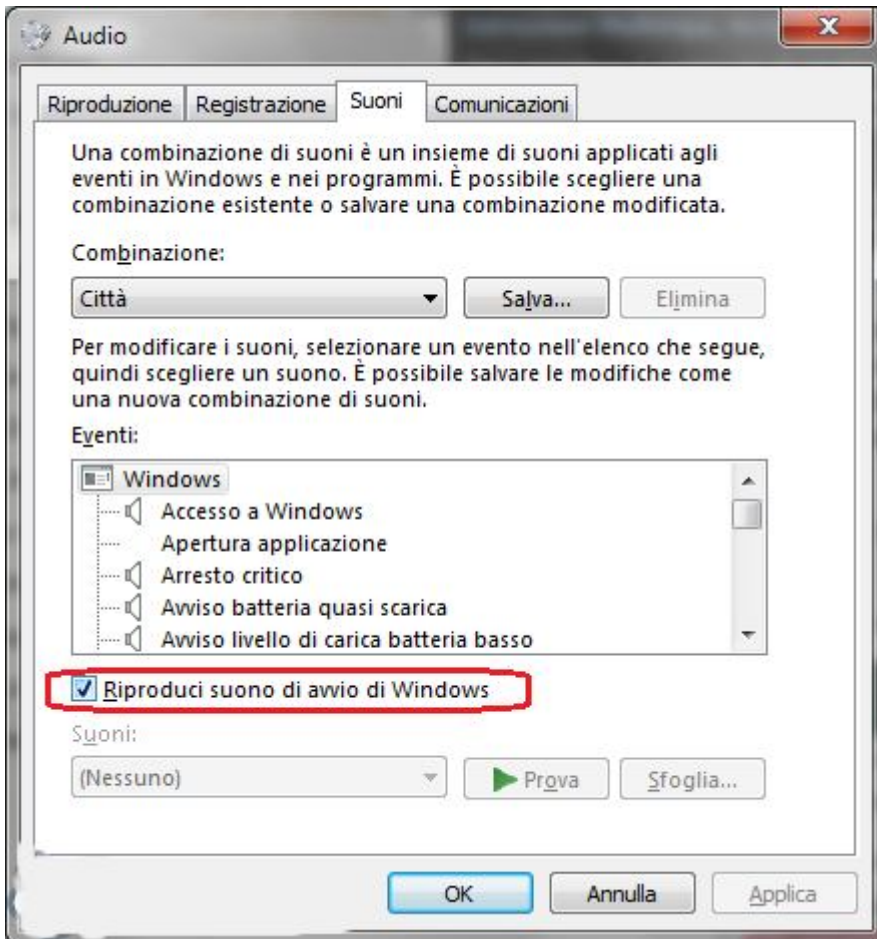
Clicchiamo col il pulsante destro sull'icona dell'audio presente in basso a destra.



Viene visualizzato un menu; scegliamo la voce Suoni.



Verrà aperta una finestra in cui, tra l'altro, è possibile disabilitare la riproduzione del suono all'avvio di Windows.



La voce che ci interessa è Riproduci suono di avvio di Windows: togliendo la spunta dalla casella corrispondente, possiamo disattivare il suono di avvio

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 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **Il segugio**, chiedeva:

Fino a che punto un cane si può addentrare in un bosco?

SOLUZIONE: Fino a quando giunge alla metà del bosco. Da quel momento in poi non si addentra più nel bosco ma ne esce.

Complimenti Anna S.: sei stata l'unica ad aver risposto correttamente; assieme a Marcello G. che ha sottoposto l'indovinello

Ecco ora il nuovo indovinello: **FRATELLI**

La madre di Pierino ha tre figli. Il primo si chiama Qui; il secondo si chiama Quo; come si chiamerà il terzo?

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

5 – LE NOSTRE RICETTE

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.

Vellutata d'autunno



Una zuppa di verdure e miglio, con molta verza. Alcalina, rimineralizzante e verdissima, insaporita da un soffrittino e dal tamari. Da usare come apripista, prima di piatti più consistenti.

Ingredienti (per 4 persone):

- 1 cipolla
- 1 carota
- 3-4 grandi foglie di verza
- 1 cucchiaio d'olio evo
- 1-2 cucchiaini di tamari
- 4 cucchiaini di miglio decorticato
- 1,5 litri acqua

Procedimento:

Avviare un soffrittino con la cipolla tagliata finemente. Introdurre in un tegame le verdure tagliate a fette sottili, le carote ridotte a pezzettoni, il miglio e 1,5 litri d'acqua. Portare a ebollizione e aggiungere la cipolla soffritta. Lasciare bollire vigorosamente sino a che il volume non si sia ridotto di un terzo. Passare col passaverdure oppure (per i frettolosi e i pigri) frullare con un mixer a immersione. Aggiungere il tamari e servire.

Se avete una vostra ricetta preferita che ritenete possa essere gradita da altri lettori, speditela e la pubblicheremo sulle prossime "Pillole per navigare".

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

I minuti dentro le ore

Mi aveva aspettata.

Per settimane mi ero chiesta che cosa in realtà preferissi, se sentirmi telefonare da mia figlia per dirmi mamma tutto fatto, oppure passare ore e ore in un ospedale francese, nell'attesa ansiosa, che la creatura nascesse.

Non avevo saputo rispondermi, ma avevo certamente paura che quelle ore mi avrebbero prostrata e che, pur sapendo la lingua, non avrei potuto cogliere le sottigliezze di ciò che stava avvenendo, tutte le sfumature molto particolari di un reparto maternità.

Alla fine, poi, non c'era stato problema, perché avevo passato diciotto ore, seduta su una scomoda poltroncina blu e rossa, senza che nessuno mi rivolgesse la parola. In Francia, la figura della nonna non sembra avere molta importanza, perlomeno durante il parto.

Insomma, non sapevo davvero come tenere a bada le mie ansie e governare la potenza devastante della mia fantasia, che non si staccava un istante da ciò che stava avvenendo in mia figlia.

Però mi aveva aspettata: anche al nonna francese aveva dovuto ammettere, tra le righe, che la creatura aveva atteso la nonna italiana.

Infatti, appena fuori della stazione ferroviaria, avevo visto il profilo di mia figlia Livia. Il cuore mi era balzato nel petto.

Livia e Valeria, le mie due ragazze, occupano interamente il mio cuore e la mia mente.

Livia mi aveva sorriso e io l'avevo abbracciata stretta stretta con gli occhi lucidi, accarezzando il suo pancione ben teso, che sembrava reclamare la conclusione di quella lunga attesa, che era stata formidabile, nonostante quello che si dice delle gravidanze tardive.

Avevamo cominciato a parlare fitto fitto e io avevo voluto sapere tutto, come se le telefonate quotidiane che ci scambiavamo potessero avere lasciato ancora qualcosa nascosto.

Com'era stato doloroso separarmi da lei. Come avevo lottato con me stessa per fare la madre disinvolta, che si appagava totalmente della sua felicità e dello straordinario uomo che lei aveva incontrato e che l'aveva condotta a vivere a Parigi, lontana da me e da sua sorella.

Era stato difficile spiegare a Francois quanto ci fossimo fuse tra noi tre, dopo la morte di mio marito; dopo che per loro la scomparsa del padre mi aveva resa

necessariamente invulnerabile perché potessero toccare con mano almeno metà dei loro genitori. Così noi tre donne eravamo amiche, oltre che madre e figlie. Quel nostro amore mi sembrava senza confini.

Dunque, appena arrivata, avevo guardato Livia, sapevo che in quei mesi aveva coccolato il suo ventre con mille carezze e che, come suo marito, non vedeva l'ora di scoprire che cosa ci fosse dentro di lei. Non avevano voluto sapere di che sesso fosse quella creatura e quindi la novità era completa.

Inoltre, poiché Valeria aveva avuto già due aborti, tutte le aspettative della famiglia erano davvero concentrate su quell'esserino che desideravamo appassionatamente.

Livia ignorava che il mese precedente, mentre io ero con lei a Parigi, sua sorella Valeria aveva perduto un altro bambino e che lo aveva tenuto nascosto perfino a me, finché non ero tornata a casa.

Nel mio cuore si era riacceso violento il conflitto tra la gioia per la creatura in arrivo e il grande dolore per l'altra mia figlia, che non riusciva ad averne. Dovevo ricorrere a strategie sottilissime per tenere a bada i miei sentimenti e trovare la giusta misura con cui trattare delicatamente Valeria, non esibirle la felicità dell'attesa di Livia, l'intensità del mio desiderio di diventare nonna e la desolazione del suo secondo aborto.

Quella notte, alle quattro, Livia era entrata in camera mia e mi aveva sussurrato che aveva le contrazioni da due ore. Ero schizzata in piedi, emozionatissima. Dopo un quarto d'ora eravamo in auto: Francois e io davanti, dietro Livia, che si teneva la pancia e taceva, tutta concentrata a cogliere le modificazioni che avvenivano dentro di lei.

Nessuno parlava, mio genero correva nella notte, la strada era sgombra e veloce.

Giunti all'ospedale, Livia era stata messa in monitoraggio, suo marito era accanto lei. Io avevo cominciato a passeggiare nervosamente per un lungo e largo corridoio.

Non accadde subito.

Era stato un falso allarme ed eravamo tornati a casa dopo tre ore, con gli antispastici che avrebbero sedato Livia fino al pomeriggio, quando la prova generale della notte si era ripetuta identica.

Ma questa era la volta buona. Dopo un nuovo monitoraggio, alle otto di sera, Livia e Francois erano entrati in sala parto e io avevo iniziato la mia solitaria, lunghissima attesa piena di apprensioni e popolata da fantasmi, belli e brutti. Subito avevo telefonato a Valeria annunciandole la cosa e ci sentivamo intensamente vicine per telefono.

Livia era a pochi metri di distanza, dietro pareti insonorizzate, davanti ad apparecchiature sofisticate.

Il mio cuore batteva sordo, ma mi ero promessa di essere calma. Avevo pensato a mio marito e, immaginando quanto sarebbe stata sconfinata la sua felicità di diventare nonno gli avevo detto: "Forza! Pensaci tu!".

Non si possono contare i minuti dentro le ore se non attraverso il battito del cuore e gli spasmi dell'apprensione.

Mi erano sembrati non avere né principio né fine, scanditi soltanto dalle periodiche apparizioni di Francois che, con addosso una buffa tuta gialla da sala operatoria, di ora in ora veniva ad alleviare la mia solitaria attesa, dandomi notizie. Livia era brava, le contrazioni più rapide e dolorose, ma l'anestesia peridurale stava cominciando a dare i suoi effetti.

Mio genero ed io ci stringevamo la mano e io coglievo nei suoi occhi la tensione e la fatica. La preoccupazione e il desiderio represso che tutto si concludesse, perché sia Livia sia la creatura finissero di soffrire.

Ci scambiavamo sorrisi tirati e reciproci incoraggiamenti.

Passavano le ore.

Arrivava di tanto in tanto una coppia, lei tenendosi il pancione, lui agitato e irrequieto. Coglievo sui loro visi gli stessi sentimenti con cui avevo visto scomparire mia figlia e suo marito dietro quelle prte pesanti.

Intanto, passavano le ore e mi chiedevo chi sarebbe uscito dalla pancia di mia figlia.

Un bambino o una bambina, un uomo o una donna? Quel nuovo essere umano avrebbe avuto il venticinque per cento del mio patrimonio genetico, pochissimo o tantissimo, a seconda di quanto lo sentissi mio. Ma sapevo che dovevo considerarlo “mio” il meno possibile, perché era dei suoi genitori.

Era soltanto il mio bisogno spasmodico di una vita nuova, che mettesse fine al senso di morte che mettesse fine al seno di morte che mi aveva oppressa in tutti quegli anni, a infondermi lo struggente desiderio di qualcuno di nuovo da amare, di qualcuno che fosse anche un pochino mio. Sapevo che mia figlia desiderava un maschietto, mentre per me era indifferente il suo sesso.

Ore su ore, devastanti e sempre più pesanti da sopportare. I dolori di Livia si erano attenuati, ma le contrazioni incalzavano. Era stanca ma non soffriva. Francois aveva gli occhi cerchiati e le guance scavate. Nel corridoio io macinavo metri su metri. La mente galoppava e la notte era al suo culmine.

Nessun medico, nessuna ostetrica ebbe il pensiero di avvicinarsi a quella mamma-nonna italiana, che aspettava conforto anche dai muri.

Le cinque, le sei, le sette. Francois era uscito ancora una volta e aveva annunciato che il momento del parto si stava avvicinando.

Neppure mezz'ora dopo, una visione indimenticabile: lui che correva verso di me, danzando. Lanciando le braccia al cielo, ebbro di felicità, ancora con la sua tuta gialla. Mi ero fiondata verso di lui, che balbettando mi aveva detto che tutto era avvenuto e che era nato un bambino.

Martin.

“Martin, mon petit lapin”.

Livia stava bene, era felice e avevano pianto di gioia.

Brindammo con il caffè dopo quella lunga notte di digiuno. Dopo un quarto d'ora, mentre non lo aspettavo, Francois era apparso con in braccio il bambino: Livia aveva voluto che me lo portasse a far vedere.

Impossibile trovare le parole per descrivere la sensazione di quel momento. Quel peso caldo e leggero tra le mie braccia.

Sì, avevo parlato anche mio marito e avevo “sentito” i nostri sussurri. C'era anche lui con noi.

E il “Gigante” aveva lavorato benissimo. Ci aveva pensato davvero.

Nella

(Ringraziamo Nella per aver condiviso una pagina del suo diario di tanti anni fa: Martin oggi ha 15 anni, una sorella, due cugini e una nonna ancora gagliarda).

Invia anche tu 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**.

7 – CURIOSITA'

Perchè la banderuola del vento è a forma di gallo?

L'origine di questa usanza va ricercata nel Medioevo: nel IX secolo, infatti, papa Niccolò I decise di commemorare la frase che Gesù rivolge a Pietro nel Vangelo, dopo l'Ultima cena: «Prima che il gallo canti, mi rinnegherai tre volte». Ordinò così che un gallo dovesse sormontare il più alto pinnacolo di ogni cattedrale, abbazia o chiesa della cristianità; poiché le banderuole segnamento erano già in uso, per mettere il gallo nel punto più alto si dovette montarlo sopra le banderuole.



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

8 - BUONUMORE

Treni e pappagalli

Un tizio è alla stazione in attesa del treno per Domodossola. Non sa cosa fare per ingannare il tempo e sale su una bilancia parlante e inserisce una moneta. "sei alto un metro e settanta , pesi 65 kg e stai aspettando il treno per Domodossola".

"Come fa a saperlo?". Ci mette un'altra moneta e la bilancia ripete: "Sei alto un metro e settanta , pesi 65 kg e stai aspettando il treno per Domodossola". Allora va a cambiare soldi con monete e riprova la bilancia: "Sei alto un metro e settanta , pesi 65 kg e a forza di fare lo scemo hai perso il treno per Domodossola".

Allora il tizio sconsolato entra in un negozio di animali per comprare un pappagallo.

Il negoziante avverte che ne ha solo tre e molto costosi.

Il primo costa 1.000 euro ed è in grado di programmare un computer, il secondo costa 5.000 euro e oltre che a programmare è in grado di progettare computer.

Il terzo costa 10.000 euro.

Il tizio incuriosito chiede: "E questo cos'ha di speciale ?".

E il negoziante: "Non so, ma gli altri due lo chiamano professore!"

E ora, volete vedere e sentire una barzelletta sul computer?

Provate a cliccare sul seguente collegamento:

<http://www.telefonodargento.it/BarzellettaComputer.flv>

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.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:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento