
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 52

6 dicembre 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*; 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

Iniziamo la pillola per navigare con una *piccola* riflessione.

La vecchiaia non ha niente a che vedere col numero degli anni: ci sono uomini che nascono vecchi. Così insegnava il rabbì chassidico della città mitteleuropea di Tomshov, spremendo l'antica saggezza ebraica.

La terza età effettivamente non si misura solo con parametri cronologici: senza offesa, ci sono giovani che si trascinano per le strade con una fiacchezza e una palese assenza di scopi nella vita, da vederli ormai quasi relegati nel limbo del crepuscolo della vita.

Un'anima di verità rivelava lo scrittore francese André Maurois (1885-1967) quando affermava che l'invecchiare è una cattiva abitudine che l'uomo attivo ed entusiasta non ha il tempo di prendere.

L'anziano che conserva una sua freschezza interiore reca in dono alla società un bene prezioso, anche se non sempre stimato e valorizzato, l'esperienza e la sapienza.

E qui, però, scatta l'osservazione pungente e divertita che ho trovato attribuita a un altro scrittore francese, autore di non memorabili romanzi, Alphonse Karr, vissuto nell'Ottocento.

La propongo ai lettori che hanno ormai qualche decina d'anni alle spalle come me, perchè essa è anche divertente col suo gioco di parole latine.

Se, infatti, spezziamo il verbo senescit, che è l'invecchiare normale, scandito dal flusso del tempo, ci troviamo di fronte a un se nescit, che è invece il verbo dell'ignoranza.

Certo, gli anni portano con sè anche l'appannamento mentale e la debolezza generale dell'organismo, ma c'è un patrimonio che non dev'essere disperso, quello appunto della sapienza, distillata passando oltre le tempeste della vita, persino attraverso gli errori ma soprattutto nella ricerca e nell'esperienza di anni.

card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. Teniamo vivo il nostro cervello – Esercizio n. 9 – Risvegliare il cacciatore...
3. La “Pillola per navigare” – Come pulire il computer
4. Indovina! – Caffè?

5. Le nostre ricette – Cavoli a merenda
 6. Raccontaci di te – Cip
 7. Curiosità – Perché si dice acqua in bocca?
 8. Buonumore – Ultime volontà
-

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:

PILLOLAPERNAVIGARE@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 BORD**

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

**Il Venerdì alle ore 17 nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia
Via Guido Reni 2d – si gioca a BURRACO.**

Per partecipare telefonare al ***Telefono d'Argento*** dalle ore 17 alle ore 19 allo
06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

Martedì 15 dicembre 2011 – ore 18.45 – Parrocchia di Santa Agnese fuori le mura - Via Nomentana 349 - Formazione volontari del Telefono d'Argento
Tel. 331.3248598

Sabato 17 Dicembre 2011 alle ore 15:30 - VISITA GUIDATA alla BASILICA DI SANTA AGNESE FUORI LE MURA e SANTA COSTANZA

Appuntamento alle ore 15:15 nel cortile davanti alla sede del Telefono d'Argento (prima porta a destra) con ingresso da via Nomentana n. 349

Costo: 3 euro a persona per la guida.

Seguirà scambio degli auguri di Natale con merenda nella nostra sede di Santa Agnese

Prenotarsi ai telefoni:

06.86207644 – 06.84407449 – 338.2300499

Il giorno del Santo Natale – **25 dicembre 2011 – ore 13** - il Telefono d'Argento organizza il **PRANZO DI NATALE** presso la struttura messa gentilmente a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Chi desidera partecipare gratuitamente come invitato o come volontario, chiami con cortese urgenza i seguenti numeri telefonici:

06.84407449 - 06.3222976 - 333.1772038 – 338.2300499

L'ultimo dell'anno – **31 dicembre 2011 – ore 20** - il Telefono d'Argento organizza il **CENONE DI FINE ANNO** presso la struttura messa gentilmente a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Dopo la partecipazione al **TE DEUM** nella parrocchia di S. Roberto Bellarmino a piazza Ungheria, per ringraziare il Signore dell'anno trascorso, ci ritroveremo alle ore 20 in Via G. Frescobaldi 22 per condividere il *Grande Cenone di Fine Anno*. Chi desidera partecipare gratuitamente come invitato o come volontario, chiami con cortese urgenza i seguenti numeri telefonici:

06.84407449 - 06.3222976 - 333.1772038 – 338.2300499

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13)* e il *venerdì mattina (ore 10 – 13)* continuano ad essere 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. 9»

Risvegliare il raccoglitore che è in noi.

In ogni stagione, è possibile raccogliere piante e frutti commestibili, come noci, tarassaco, asparagi selvatici, foglie di vite, frutti di bosco, funghi (attenzione!), castagne, piselli selvatici. (Se non si sa quali siano le cose che è bene mangiare o su come prepararle, portiamoci appresso un manuale durante le nostre uscite di foraggiamento). Visitiamo una fattoria dove sia possibile raccogliere zucche, cavoli, cachi, carote. Rendiamo il "raccolto" una evento sociale condividendolo

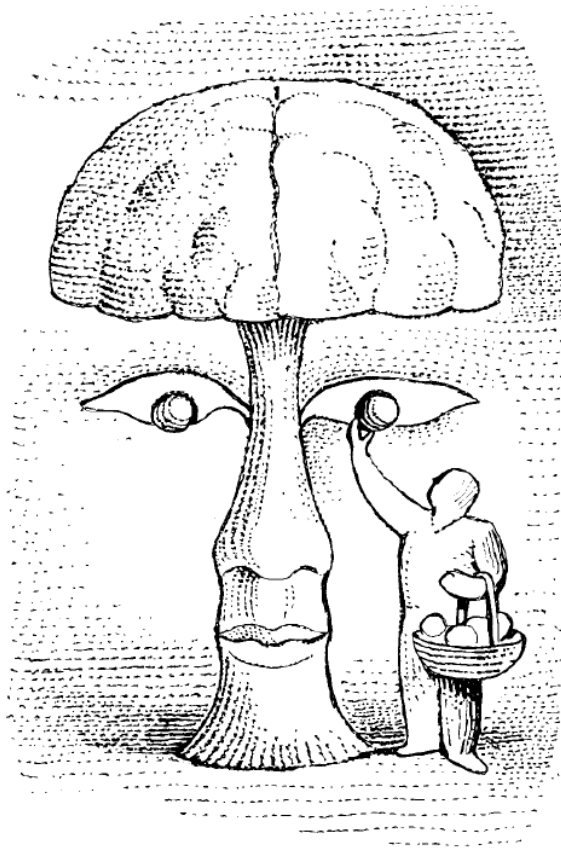
con gli amici.

Una variante può essere quella di andare in un negozio senza la lista della spesa e pianificare un pasto scegliendo ciò che sembra buono al mercato di quel giorno.

I cervelli adulti tendono ad utilizzare la via più semplice e veloce per identificare gli oggetti, mentre i neonati ei bambini più spesso utilizzano sensi diversi.

Cercare cibo in natura impedisce al cervello di utilizzare la via più semplice e affina la sua capacità di fare meglio le discriminazioni.

Nell'ambiente naturale, senza etichette, scatole e indicazioni, il cervello è costretto a fare attenzione ed analizzare ogni segnale disponibile.



3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come pulire il computer

Non esistono solo virus e spyware che possono dare più di un grattacapo, ma ci sono anche dei nemici molto più “materiali” in grado di mandare in tilt il computer. Polvere, grasso, lanugine dicono niente? Ecco come pulire il computer senza rischiare di rovinarlo.

Pulizie hi-tech- Vada per le ditate in bella vista sullo schermo o le macchie di grasso sulla tastiera, non sono belle da vedere ma non mettono a rischio la sopravvivenza del computer. La polvere e la lanugine, invece, possono ostruire le ventole di raffreddamento causando un surriscaldamento del sistema con conseguenze disastrose. Forse non lo si sa, ma è una delle principali cause dei guasti al computer. “Pulire ” quindi è decisamente meglio che curare. Ecco allora come eseguire correttamente una manutenzione ordinaria, o magari “straordinaria”, del desktop o notebook, o entrambi.

Cosa serve - Prima di rimboccarsi le maniche e fare piazza pulita di tutto lo sporco che attanaglia il computer, fuori e dentro, e i suoi fedeli accessori, bisogna organizzarsi. Procurarsi quindi una bomboletta di aria compressa (si trovi in tutti i negozi di ferramenta), bastoncini cotonati, alcol denaturato, detergente delicato, panni in fibra (che non lasciano pelucchi), acqua e, se si è previdenti, anche degli occhiali di sicurezza.

Desktop o notebook? - Per prima cosa spegnere il computer e staccarlo dalla corrente. L’obiettivo è eliminare però tutta la polvere e la lanugine che si annida all’interno. Per rimuoverle può essere usata la bomboletta di aria compressa per

spingerla fuori; brevi getti e a una certa distanza per non rovinare i circuiti interni, e le pinzette per recuperare eventuali “ciuffi” ribelli. Prestare, inoltre, grande attenzione alle ventole e alla grata che sono gli elementi di solito più sporchi. Usare i bastoncini cotonati per pulirli bene. Già che ci siamo, dare anche una pulitina ai pannelli con del detergente non troppo aggressivo e asciugare bene tutto. Usare invece un tampone di cotone imbevuto di alcol denaturato per pulire tutte le aperture sulla parte esterna del case. È consigliabile pulire il telaio almeno ogni sei/otto mesi.

Tastiera da “pranzo” - Chi non ha mai mangiato almeno una volta davanti al computer? Ecco, i resti del cibo sono sicuramente ancora lì nella tastiera. E non ci sarà solo quello tra i tasti. Il primo consiglio è girare la tastiera e agitarla in modo da far cadere briciole e polvere. Usare poi la bomboletta ad aria compressa tra i tasti per far uscire il resto della sporcizia. Quando siamo riusciti a rimuovere tutto, o almeno il grosso, passare un bastoncino cotonato imbevuto di alcol denaturato intorno ai tasti senza badare a “spese”: cambiamolo spesso, insomma, perché si sporca immediatamente. Gli esperti sconsigliano vivamente di usare l’aspirapolvere perché potrebbe creare una scossa elettrostatica in grado di danneggiare i componenti elettronici più sensibili del computer. Se usiamo molto la tastiera, pulimola almeno una volta al mese.

Topo d’ufficio - Anche il mouse, come la tastiera, si sporca facilmente. La prima mossa è ovviamente staccarlo e pulire la superficie superiore e inferiore con un panno imbevuto di alcol. Se usiamo un mouse ottico, come ormai la maggior parte degli utenti, assicurarsi che non sia presente sporco sulla lente da cui esce il raggio laser perché il mouse diventerebbe “cieco”. Se invece il mouse ha ancora la pallina, aprire il vano, estrarla e pulirla con dell’acqua, e magari un po’ di

detergente delicato, e fare lo stesso anche nel vano interno con dell'alcool.

Quando è tutto asciutto, rimontiamolo. Anche in questo caso è consigliabile pulire il mouse almeno una volta al mese.

Monitor a specchio – Abbiamo pulito il telaio, la tastiera e il mouse, resta ancora il monitor per concludere le pulizie hi-tech. Per i display a cristalli liquidi (LCD) dei notebook, e ovviamente per quelli dei desktop, inumidire leggermente un panno molto morbido (meglio se in fibra) con dell'acqua corrente. Non usiamo la carta assorbente perché rischieremmo di graffiarlo e non spruzziamo liquidi direttamente sullo schermo. Puliamolo delicatamente per rimuovere polvere e impronte. Nei negozi specializzati, vendono dei kit apposta per pulire gli lcd. Se abbiamo invece ancora un vecchio CRT, possiamo usare tranquillamente un prodotto per pulire i vetri.

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 "**Cenoni**" chiedeva:

“Quali sono le due cose che non si possono assolutamente avere per cena?”

SOLUZIONE: La colazione e il pranzo

E ora il nuovo indovinello: **Caffè?**

In quale parte di una tazza è meglio collocare il manico?

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 prevedano l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

Che foto!? Viene l'acquolina in bocca?





Cavoli a merenda



Ingredienti:

cavolo (potete scegliere la qualità che preferite, a nostro parere più ha le foglie fini e meglio è)

curry

olive taggiasche sott' olio (è importante che siano di questa qualità, con le olive normali in salamoia cambia parecchio)

origano buono (quello che si compra al mercato in rametti per intenderci)

lievito in scaglie

una spruzzata di limone

Procedimento:

Tagliare il cavolo a strisce sottili sottili e metterlo in una terrina. Condirlo con una spruzzata di limone (attenti a non eccedere!), abbondante curry, l'origano, le olive taggiasche scolate dall'olio e tagliate ognuna a metà e lievito in scaglie a seconda della vostra preferenza.

Potete fare il bis.

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

CIP

La torta che ho tolto dal forno assomiglia solo vagamente a quella della fotografia.

Da una parte è bella, alta e lievitata, dall'altra è bassa e bruciata.

Quando provo delicatamente a tagliarla, si sbriciola.

Ma perché?

Rileggo la ricetta. Ho fatto questo, ho fatto quello e questo e quest'altro ancora.

Forno a 180 gradi, 30 minuti di cottura, praticamente ho fatto tutto in modo perfetto.

E allora perché il risultato è questa schifezza. Perché non sono andata in pasticceria e ne ho presa una già pronta?

So il perché. Per la festa in parrocchia di domani sera, ognuno deve portare qualcosa di commestibile fatto con le proprie mani. E sono stata proprio io a dire che avrei fatto una bella torta.

Con un sospiro chiudo il libro di ricette di mia sorella Paola. Non so cosa se ne faccia. Visto che non cucina mai, però ha raccolto una quantità impressionante di dispense, le ha conservate e le ha fatte rilegare, ottenendo tre enormi libroni che fanno bella mostra di sé nella libreria.

E io, più pazza di lei, ieri sera mi sono presa in grembo uno dei tre libroni, l'ho sfogliato facendomi venire l'acquolina in bocca e, con un gesto da esaltata, ho puntato il dito su una fotografia, esclamando: "Preparerò questa".

Media difficoltà. Chissà che cosa significava. Cioè, so il significato di media e anche di difficoltà. Non mi sembrava, leggendo la preparazione, che fosse difficile

da fare. Più leggevo la ricetta, più mi vedevo intenta a frullare le nocciole con lo zucchero, i torli d'uovo, a montare a neve gli albumi, a infornare la torta e poi a tagliarla e a spalmarla con la crema alle nocciole.

Insomma dov'è tutta questa difficoltà?

Evidentemente era nascosta tra le pieghe della ricetta. Era come una sottile riga, illeggibile ad occhio nudo.

Lascio la torta sul tavolo e riempio la lavastoviglie. Ho usato un discreto numero di tegami, tegamini, ciotole, piatti, piattini e posate. Ho versato lo zucchero sul pavimento, sul tavolo e su di me. E solo per scoprire che, come cuoca, sono una frana.

Improvvisamente sento un rumore proveniente dal balcone.

E' un passerotto.

Capita spesso che i passerotti alla prima esperienza di volo non riescano nel proprio intento e cadano. Quando sono fortunati, ed in condizioni naturali, la mamma continua a nutrirli fino a quando non hanno nuovamente la forza e la possibilità di spiccare il volo. Altre volte, soprattutto in città, sono facile preda di randagi o di automobili.

CIP ha avuto fortuna...

E' piccolissimo, praticamente senza piume.

Non posso fare altro che accoglierlo, pur sapendo che è un tentativo quasi disperato. Organizzo subito una gabbietta ed esco per comprare qualcosa da mangiare per Cip.

Iniziano i tentativi di alimentazione. Con uno stuzzicadenti offro al piccolo uccellino qualsiasi cosa possa andar bene: dal pastone per canarini alle fette

biscottate dei bambini, dalla frutta schiacciata, all'acqua somministrata con l'aiuto di una siringa senza ago.

I primi giorni sono difficilissimi..

Ogni mattina temo di non trovarlo vivo, ma fortunatamente mi sbaglio.

Passano i giorni e CIP diventa più grande e si ricopre completamente di piume e penne.

Una mattina mi sveglio sentendolo cinguettare.

E' giunto il grande giorno...

Devo trovare un luogo sicuro per aiutarlo a spiccare il volo, ma in città non è cosa semplice.

Rimando questo volo per giorni, perché voglio esser sicura che tutto vada bene, poi decido di lasciar scegliere a Cip il suo momento.

Porto la gabbietta sul terrazzo condominiale del palazzo dove abito, al quinto piano, che confina con il bosco di Villa Ada, dove ogni giorno vedo gli uccelli volare tra gli alberi.

Apro lo sportellino e mi allontano. Cip, che ora mangia e beve da solo, fa prima un sostanzioso pranzo, poi piano piano attraversa la porticina e svolazza sulla ringhiera del terrazzo.

Lo guardo a distanza, sono emozionata e preoccupata allo stesso tempo..se mi fossi sbagliata e non fosse questo il momento giusto lo avrei visto in discesa rapida per cinque piani.

Cip è immobile, sembra valutare la situazione. Poi decide... si lancia.

Lo vedo svolazzare per poco, ma perde subito quota ed inizia una rapida discesa.

Resto pietrificata, mi si gela il sangue.

Ed ecco il miracolo: un passerotto adulto gli vola incontro, lo prende praticamente sulle spalle e lo riporta in alto. Con una solerte spinta dal basso verso l'alto CIP riprende quota e inizia a volare...da solo.

In quello stesso momento sento un coro di uccellini cinguettare come a voler dare il benvenuto al nuovo abitante del parco.

Non ho più rivisto Cip, ma so benissimo che dal parco ogni mattina mi saluta mentre inaffio le piante del mio fiorito balcone.

Maria Grazia

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'

Perché si dice acqua in bocca?

Si narra che una femminuccia, molto dedita alla maldicenza, ma anche devotissima, pregasse il suo confessore di darle un rimedio contro quel peccato. Il confessore insinuava conforti e preghiere, ma inutilmente.

Un bel giorno diede alla donna una boccetta d'acqua del pozzo raccomandandole di tenerla sempre con sè e quando sentiva la voglia di 'sparlare' ne mettesse alcune gocce in bocca e ve le tenesse ben chiuse finché non fosse passata la tentazione.

La donna così fece, e negli atti ripetuti trovò tanto vantaggio, che alla fine si liberò dal vizio dominante, e come fosse femmina di poco levatura tenne poi quell'acqua per miracolosa.

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

8 - BUONUMORE

Ultime volontà

C'era un uomo che aveva lavorato tutta la vita, aveva risparmiato tutti i suoi soldi, e quando si trattava di spenderli era un vero `avaro.`

Poco prima di morire, disse alla moglie.... `quando muoio, voglio che tu prenda tutti i miei soldi e li metta nella bara con me. Me li voglio portare con me nell'aldilà.`

E così si fece promettere con tutto il cuore dalla moglie, che quando sarebbe morto lei avrebbe messo tutti i suoi soldi nella cassa con lui.

Beh, poi morì.

Al funerale, era steso nella bara con vicino la moglie, vestita di nero, seduta affianco alla sua migliore amica. Quando fu finita la cerimonia, e si preparavano a chiudere la bara, la moglie disse, `Aspettate un momento!`

Aveva una piccola scatola di metallo; si avvicinò con la scatola e la mise nella cassa.

Chiusero la bara e la portarono via. E quindi la sua amica le disse, `Ragazza, sapevo che non eri così tonta da mettere tutto quel denaro la dentro con tuo marito.`

La moglie fedele rispose, senti, io sono una persona credente; non posso tornare sulle mie parole.

Gli ho promesso che avrei messo quei soldi nella bara con lui

`Vuoi dire che hai messo tutto quel denaro li dentro con lui!?!?!?

`Certo che l'ho fatto`, disse la moglie. L'ho preso tutto, l'ho messo sul mio conto, e gli ho fatto un assegno..... Se riesce ad incassarlo se li può spendere tutti.`

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