
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 55

27 dicembre 2011

BUONANNOBUONANNOBUONANNOBUON

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.

“Possano le strade farsi incontro a te. Possa il vento essere alle tue spalle. Possa il sole splendere caldo sul tuo viso. Possa la pioggia cadere leggera sui tuoi campi. E, fino a quando non ci rincontreremo, possa Dio tenerti nel palmo della sua mano”.

Mentre cala il sipario anche su questo anno vorrei rivolgere un augurio e un saluto a tutti. Lo faccio con le parole di questa antica benedizione gaelica, la lingua di origine celtica usata ancora in Scozia e in Irlanda. In essa scorrono idealmente le stagioni col vento primaverile, il caldo estivo, le piogge autunnali

e invernali. Si aprono le strade delle città e i viottoli della campagna. È il compendio di quegli eventi che daranno sostanza alle opere e ai giorni del nuovo anno. Sono quelle piccole cose quotidiane a cui spesso non badiamo e che, invece, sono un continuo dono divino. Un proverbio arabo dice infatti: «Naturale e ovvia è l'aria, ma guai a non respirarla!».

Ma c'è in finale a questa benedizione una nota particolare: l'augurio di essere «tenuti nel palmo della mano di Dio». Da quando siamo stati creati, conserviamo tutti — buoni e cattivi — ancora una traccia del tepore di quelle mani che ci hanno plasmato. E anche se poi Dio ci ha lasciati percorrere le vie della nostra libertà, non è mai venuta meno la sua cura, la sua premura e anche la sua preoccupazione. Non sappiamo quando, ma verrà un giorno in cui — concluso il nostro viaggio terreno — egli ci raccoglierà con le sue mani per riportarci nel suo orizzonte. A quella meta ultima tutti ci ritroveremo per essere insieme col Signore, nella pace e nella luce.

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. 12 – Fai il pieno di salute ed energia con la natura
3. La “Pillola per navigare” – Alcuni consigli utili per l'utilizzo di internet
4. Indovina! – Luci
5. Le nostre ricette – Stuzzichini misti di Capodanno
6. Raccontaci di te – Email

7. Curiosità – Cos'è un browser

8. Buonumore – Vitine

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

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare 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

Martedì 27 dicembre 2011 ore 16.00 GIOCHIAMO A TOMBOLA

Centro Culturale di S. Roberto Bellarmino – Via Panama 13

Telefonare allo 06.84407449

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

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*.

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. 12»

**Fai il pieno di salute ed energia con la
natura**

Siamo natura, e la nostra vita così distante dai ritmi naturali ci fa stare male. Un modo per riconnettersi con la natura anche se viviamo in città è quello di viverne le immagini, di sentire la forza degli elementi naturali in noi. Non per niente tutti sogniamo sempre le vacanze e ci riempiamo di foto e film dei luoghi e dei momenti più belli per ricordarli.

Possiamo farlo nella nostra mente, e staremo ancora meglio perché l'immaginazione interiore è più forte ed ha più effetto che il ricordo affidato a un mezzo meccanico o a un'immagine esterna.

Questo esercizio serve a ricaricarci di energia, distenderci e rilassarci quando siamo particolarmente tesi.

Rilassati e lascia le mani libere e i vestiti allentati. Chiudi gli occhi. Respira con calma e in modo completo ma senza forzare. Osserva la tua respirazione lasciando che sia naturale e tranquilla. Rilassa completamente il tuo corpo. Quando ti senti completamente rilassato, immagina e visualizza nei dettagli la tua “scena della natura” preferita in rilassamento: ricrea un luogo in cui sei stato e ti sei trovato bene, o immagina il tuo luogo ideale. In ogni caso vivi mentalmente tutte le sensazioni, cercando proprio di sentire e percepire con i sensi quanto hai attorno. Prova a toccare qualcosa che ti attiri, muovendo realmente anche le mani, proprio le mani fisiche; annusa, proprio col tuo naso; assaggia qualcosa portandolo alla bocca con le tue mani; guarda attentamente ogni cosa che hai attorno; ascolta i rumori e i suoni; muoviti, prova a muoverti fisicamente in questo spazio.

Ascolta tutte le tue sensazioni e cerca di registrare anche le emozioni che provi. Torna con calma al tuo stato normale e resta un poco a ricordare e mettere a fuoco che hai provato.

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Alcuni consigli utili per l'utilizzo di internet

Per visualizzare lo schermo intero invece di modificare la barra degli strumenti o di cliccare sull'icona specifica, possiamo premere F11 in modo da alternare modalità schermo normale/schermo intero.

Se pensiamo di tornare ad una pagina di un sito interessante di frequente, possiamo inserire un collegamento sul desktop, procediamo in questo modo: clicchiamo con il tasto destro nella pagina e selezioniamo crea collegamento.

Se visitiamo un sito Internet che ci piace (speriamo ci sia anche [Il Telefono d'Argento](#)), e vogliamo aggiungerlo ai nostri Preferiti non è necessario scegliere la voce dal menù: premiamo semplicemente [Ctrl] + [D] e sarà aggiunto automaticamente alla cartella Preferiti.

Se il nostro mouse è dotato di rotella, possiamo usarla per modificare le dimensioni del testo procedendo in questo modo: teniamo premuto il tasto [Ctrl] mentre ruotiamo la rotella.

Se si tiene premuto il tasto [Shift] mentre clicchiamo con il pulsante sinistro del mouse su un collegamento a un'altra pagina, questa si apre in una nuova finestra.

Alcune volte, potrebbe interessarci avere una lista dei collegamenti presenti su una pagina Web. Per poter stampare tutti gli indirizzi, scegliamo la voce File - Stampa e clicchiamo sulla casella Stampa tabella dei collegamenti .

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 **SECCHI** diceva:

Avete a disposizione un secchio con la capacità di 3 litri ed uno con la capacità di 5 litri. Come si fa a misurare in modo preciso 4 litri d'acqua?

SOLUZIONE: Per misurare quattro litri di acqua devi prima riempire il recipiente da cinque litri per poi riempire con l'acqua contenuta in questo il recipiente da tre litri. A questo punto hai due litri nel recipiente da cinque. Svuota quindi quello da tre e versagli dentro i due litri presenti in quello da cinque. Per ottenere i quattro litri devi solo riempire completamente il recipiente da cinque litri per poi versare in quello da tre litri tanta acqua quanto basta per riempirlo, ovvero un litro visto che ne conteneva già due. A questo punto nel recipiente con la capacità di cinque litri sono presenti quattro litri di acqua.

E ora il nuovo indovinello: **LUCI**

Un uomo spegne tutte le luci e va a letto.

Il mattino dopo si alza, e sente al giornale radio la notizia di una tragedia verificatasi nella notte ed esclama:

"Oh mio Dio, cosa ho combinato?!?!".

Cosa aveva fatto?

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.

Stuzzichini misti di Capodanno

Di ricette con la pasta sfoglia ce ne sono tante. Oggi vi presentiamo la nostra idea per gli antipasti di capodanno...



Ingredienti:

2 rotoli di pasta sfoglia
farina (per il piano di lavoro)
evo (**O**lio extra **v**ergine di **o**liva)
passata di pomodoro
salsa al tartufo
semi di papavero
semi di sesamo
peperoncino (facoltativo)
sale

Procedimento:

Infarinare il piano di lavoro. Stendere la pasta sfoglia e tagliarla a rettangoli per i bastoncini; usare un bicchiere da liquore e un tagliabiscotti invece per le pizzette. Per una migliore cottura e “aderenza” dei semi ai bastoncini praticare delle piccole incisioni sulla superficie. Ne abbiamo fatte 3, il numero perfetto.

Spennellare di olio bastoncini e pizzette. Spargere i semi di papavero e sesamo per i primi, mettere la passata di pomodoro e la salsa al tartufo nelle pizzette.

Aggiungere un pizzico di sale. Se si vogliono ottenere delle pizzette piccantine, aggiungere del peperoncino.

Mettere i salatini in forno preriscaldato a 200 gradi e cuocere fino alla doratura.

P.S.: Non abbiamo usato particolari ripieni (wurstel animalfree, salsa di noci o tutto quanto la fantasia di un goloso possa immaginare) perché l’ultimo dell’anno si mangerà già tanto, quindi meglio tenersi un po’ più leggeri.

Tanti auguri a tutti!

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

Email

Quella che segue è la trascrizione di una email inviata da Tina a Stefano a distanza di circa cinquant'anni dall'ultima volta che si sono visti dopo essersi entrambi brillantemente laureati.

Non è il solito racconto, ma ne sottintende uno ricco e passionale.

Tina e Stefano non si sono sposati ed hanno percorso, ognuno per proprio conto, strade diverse, allontanandosi l'una dall'altro e raggiungendo risultati economici e professionali veramente ragguardevoli.

Stefano si è gravemente ammalato e in tale contesto Tina ha inviato l'email che segue per testimoniare quello che la loro vita avrebbe potuto essere e che, per libera scelta, non è stata.

“Siamo su un ponte a Roma. E' l'estate del 1962. E' il tramonto e siamo appoggiati alla balaustra, a guardare l'acqua verde che scorre sotto. Il tuo mondo si è spaccato, poi si è fermato, aspettando di riorganizzarsi intorno a ciò che avresti scelto per il futuro. Io volevo allontanarmi da quello che era stato prima. Ho cercato di convincerti a cominciare una nuova vita con me a Roma, a liberarci

delle nostre personalità del passato e a lasciare che qualcosa di nuovo ci attraversasse. Volevo entrare strisciando nella nera faglia del tuo mondo finito per emergere, anonima e nuova, in una vita semplice nella quale cucinarti pasti semplici e poter essere insieme tutti i giorni, come bambini che giocano un gioco che non ha scopo se non lo stesso giocare. Mi piace pensare che tu l'abbia preso in considerazione, prima di ridere e dirmi: "Che cosa potrei fare?" Mi piace pensare che in quegli istanti di esitazione, prima che il nostro intenso futuro ci reclamasse, noi abbiamo vissuto quella vita semplice, insieme, fino a una pacifica vecchiaia, con frotte di nipoti, in una fattoria del sud d'Italia, facendo trascorrere quietamente le nostre giornate, caldi e integri come pagnotte appena sfornate, in un mondo pieno dell'aroma della pazienza e della familiarità".

Tina

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'

Cos'è un browser

Tutti quelli che sono connessi ad internet utilizzano un browser per visualizzare i contenuti presenti in rete e per navigare attraverso l'immensa offerta costituita dai

siti web: Microsoft Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Apple Safari, Opera, questi i più conosciuti browser.

Ma ancora non abbiamo definito cosa sia un browser anche se, da quanto detto, è facile intuirlo: un browser è per l'appunto un software che ci permette l'esplorazione dei siti web presenti in rete.

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

8 - BUONUMORE

Vitine

Alcune volte è sbagliato giudicare un'attività semplicemente per il tempo che occorre realizzarla ...

Un buon esempio è il caso dell'ingegnere che è stato chiamato per aggiustare un computer molto grande ed estremamente complesso ... un computer che valeva 12 milioni di euro. Seduto di fronte allo schermo, preme un paio di tasti, asserisce con la testa, mormora qualcosa a se stesso e spegne il computer. A quel punto estrae un piccolo cacciavite dalla tasca e dà un giro e mezzo a una minuscola vite, riaccende il computer e verifica che funziona perfettamente. Il presidente è felicissimo e si offre di pagare il conto immediatamente.

"Quanto le devo?", chiede.

"Sono mille euro", risponde l'ingegnere.

"Mille euro? ... per pochi minuti di lavoro? ...per stringere una semplicissima vitina? Mi rendo conto che il computer vale 12 milioni di euro, ma mille euro mi sembra una cifra esagerata. Pagherò solamente se mi manderà una fattura dettagliata che giustifichi una cifra del genere."

L'ingegnere acconsente con un cenno e se ne va.

Il mattino dopo il presidente riceve la fattura, la legge attentamente e la paga immediatamente, senza una lamentela.

La fattura diceva:

Servizi effettuati:

- Avvitamento di una vite: EURO 1
- Sapere quale vitina avvitare: EURO 999

SI GUADAGNA PER QUELLO CHE SI SA, NON PER QUELLO CHE SI FA!

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