



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 67

20 marzo 2012

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 riflessione.

... di una persona vedi il volto, da esso riesci a intuire qualcosa quando arrossisce, quando ti guarda, sorride o piange, ma l'intimo più profondo rimane celato.

È solo con la comunicazione libera e sincera di sé che quell'abisso viene colmato, il che accade raramente, talora neppure nel matrimonio. Certo, c'è un'intimità che può rimanere sempre e solo "personale" e l'altro deve rispettarla. Il poeta libanese K. Gibran agli sposi suggeriva: «Cantate, ballate insieme e siate gioiosi, ma lasciate che ognuno sia solo: anche le corde di un liuto sono sole eppure fremono alla stessa musica. Datevi i vostri cuori ma non

per possederli, perché solo la mano di Dio può contenerli». C'è, dunque, una solitudine necessaria che dev'essere tutelata, ma è importante anche che ci si avvii sulla strada della comunione in cui si possa essere «un cuor solo e un'anima sola» (Atti 4, 32).

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. Aria di primavera – Consigli per vivere in armonia la stagione più dolce - 1
3. La “Pillola per navigare” – Explorer Salvare il link di una pagina
4. Indovina! – Tre per due
5. Le nostre ricette – Zucchine crude ripiene
6. Raccontaci di te – La vita è bella!
7. Curiosità – Quali sono i tasti che usiamo di più e di meno sulla tastiera
8. Buonumore – Concessionari

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 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

Sabato 24 marzo ore 12.30 – Via dei Campani 65 – (San Lorenzo)

Ristorante **Un Punto Macrobiotico di Mario Pianesi**

Pranzo macrobiotico aperto a tutti e in particolare ai partecipanti al Corso di Cucina ispirato dalla lettura della Bibbia. **Costo del pranzo 10 euro** (zuppa e piatto unico – tè bancha per bevanda)

Per adesioni chiamare 333.1772038 – 06.84407449

Martedì ore 10.00 – Parrocchia San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria –
Corso di computer

Per aderire e per maggiori informazioni:

338.2300499 – 06.84407449

Martedì ore 15.30 – Parrocchia S. Agnese fuori le mura – via Nomentana 349 -
CORSO APERTA...MENTE ANZIANI, PER L'ALLENAMENTO DELLA
MEMORIA NELLA TERZA ETA'.

Per aderire e per maggiori informazioni:

340 9252361 – 06.86207644

Mercoledì alle ore 10.00 – Parrocchia San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria
- CORSO APERTA...MENTE ANZIANI, PER L'ALLENAMENTO DELLA
MEMORIA NELLA TERZA ETA'.

Per aderire e per maggiori informazioni:

338.2300499 – 06.84407449

Giovedì ore 10 – Cineforum

Presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G.
Frescobaldi 22.

Tel. 331.3248598 – 06.84407449

**Giovedì 29 marzo 2012 – Centro Culturale di San Roberto Bellarmino – Via
Panama, 13 - Grande festa del Telefono d'Argento e festeggiamento dei 100
anni di **IDA MENCAGLIA PACIUCCI****

Tutti invitati

Tel. 06.84407449

Lunedì 16 Aprile 2012 Gita a Calcata Medievale

Partenza ore 10 e ritorno entro le ore 19

Costo di pranzo, pullman e divertimento circa 22 euro

Per prenotazioni e informazioni:

Tel: 06 844.07.449 - 333.1772038 – 338.2300499

Domenica 15 Aprile 2012 – Teatro Parioli

IL PAESE DEI CAMPANELLI –

Biglietto euro 13

Per prenotazioni e informazioni:

Tel: 06 844.07.449 - 333.1772038 – 338.2300499

Mercoledì alle ore 17.30 – piano terra dell’oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b.

Pane, amore e.... (molta) fantasia.

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"

Genesi 1,29

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e della chef Daria Nuccetelli per la realizzazione delle ricette.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Giovedì alle ore 16.30 nella parrocchia di S. Croce a via Flaminia – Via Guido Reni 2b – lo scrittore **Giorgio MONTEFOSCHI** continua il ciclo di incontri letterari

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

Venerdì alle ore 17, nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, 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

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.

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

2 Aria di Primavera

«Consigli per vivere in armonia la stagione più dolce»

1. Le raccomandazioni del medico di famiglia

Non lasciarsi avvolgere dall'indolenza. Fare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica leggera, senza avere fretta di rimettersi in sesto per l'estate. Basta una passeggiata di buon passo: al mattino aiuta a liberare la mente, alla sera scarica la tensione favorendo il relax.

Non sottovalutare l'esigenza del riposo, dormendo almeno 6-8 ore per notte. Se possibile fare una breve pennichella.

Ogni 2-3 ore di attività, fare una pausa di 15-20 minuti per ricaricare pile cerebrali. Prediligere la mattina per le attività che richiedono più concentrazione.

No alla sregolatezza alimentare in un periodo in cui si può essere già inclini a sentirsi poco tonici. Non saltare i pasti, né cedere troppo alle tentazioni della gola, perché ne risentirebbe l'efficienza dell'organismo.

Chiedere al medico di fiducia se è il caso di sopperire con un'integrazione di vitamine e sali minerali.

Stare il meno possibile nei luoghi che favoriscono le reazioni allergiche, se si è predisposti.

Occhio all'abbigliamento, perché la primavera è subdola e gli sbalzi di temperatura favoriscono i malanni da raffreddamento. Il consiglio è quello di vestirsi a strati per un'appropriata termoregolazione.

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Explorer – Salvare il link di una pagina

Se vi trovate su una pagina interessante, ma non avete voglia di aggiungerla ai Preferiti, potete risolvere salvandola velocemente sul vostro desktop.

Ecco un sistema abbastanza inusuale, ma rapido.

Con Explorer davanti, cliccate sul pulsante “Quadratino” (quello prima della X in alto a destra). La finestra di Explorer si ridimensionerà; a questo punto selezionate l'indirizzo della pagina e cliccate una volta sola sull'icona prima di http://. Etc etc . Tenendo premuto il mouse, spostatelo verso il desktop e rilasciatelo.

Vedrete che si sarà creato un collegamento veloce a quella determinata pagina

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 **Sconti** chiedeva: “Una signora entra in una ferramenta per comprare un oggetto e ne chiede il prezzo al commesso. Questi risponde: "Per uno, spenderà un euro, per dodici due euro". "E per 144?", chiede la signora. Il commesso replica "Ovviamente tre euro". Qual è l'oggetto che vuole comprare?”

Risposta: **Il numero civico**

E ora il nuovo indovinello dal titolo: **Tre per due.**

Questa frase contiene tre errori, quali?

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

5 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito la ricetta che è stata realizzata mercoledì al corso di cucina ispirato dalla lettura della Bibbia - *E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo" - Genesi 1,29*

Il corso si prefigge di mostrare la ricchezza dei temi che si condensano attorno all'immagine del mangiare e del bere nella Bibbia. Indubbiamente il testo sacro non è un libro né di cucina né tanto meno di dietetica. In ogni modo conoscere come si è alimentata l'umanità nelle vicende presentate nel testo sacro, è utile per capire abitudini e comportamenti. Tuttavia non potremmo basarci sul nostro consumo di un determinato cibo, sulla considerazione che anche nell'antichità lo mangiavano. La nostra alimentazione implica delle scelte, che sono anche frutto della nostra particolare sensibilità, condita con il piacere e la gratificazione; ma tali scelte hanno anche delle implicazioni etiche che non si possono disattendere (uccisione d'animali).

La nostra attenzione è rivolta a cogliere i passaggi tra l'antica e la nuova alleanza.

Lo scorso mercoledì, parlando del *Mangiare*, sono stati letti e commentati i seguenti brani:

Qoelet 2, 24-26

Qoelet 5, 17-19

Genesi 3,1-7

Ezechiele 3, 1-11

Luca 13, 26-30

Luca 12, 19-21

Matteo 11, 18-19

Luca 5, 33-39

Zucchine crude ripiene



- 2 zucchine
- 10 fettine di pomodori secchi
- 1/4 di cipolla rossa (noi non l'abbiamo messa)
- 2 cucchiaini di olio extra di oliva
- succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaino di origano secco
- 4 cucchiaini di aceto di mele (solo per reidratare i pomodori)



Ammollare i pomodori con 250ml di acqua e l'aceto di mele, far reidratare per 30-40min ed eliminare l'acqua. Frullare i pomodori reidratati con gli altri ingredienti per avere una pasta molto densa, aggiungere poca acqua o succo di limone se il composto dovesse risultare troppo compatto.

Pelare le zucchine per evitare il gusto amarognolo che spesso si concentra nella buccia verde, scavare l'interno con un cucchiaino o meglio con l'utensile

per scavare frutta e verdura, riempire con la farcitura di pomodoro e servire con una spolverata di origano e un filo di olio.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

La vita è bella

Rimasi vedova a quarantadue anni, troppo presto per perdere un uomo che avevo amato immensamente. Da quel giorno, non pensai ad altro che ad Andrea, nostro figlio, cui dedicai tutte le mie energie. Non ci furono altri uomini, non ci furono tentazioni di carattere sentimentale.

Problemi economici si, e anche parecchi.

Tutt'a un tratto ero diventata una donna sola, e con un figlio da crescere per di più. Pietro era stato un marito molto protettivo, che mi aveva evitato molti problemi. Perciò, trovarmi ad affrontare tutto in prima persona, senza appoggi, mi gravò di grandi preoccupazioni.

Volevo che Andrea crescesse sereno, nonostante tutto; ero ben decisa a far sì che su di lui non pesassero le difficoltà economiche nelle quali ci trovavamo. Andrea doveva continuare a frequentare ottime scuole, praticare sport, imparare le lingue, trascorrere periodi all'estero durante le vacanze estive... Tutto ciò significò, per me, grandi sacrifici.

Furono anni duri e faticosi, che affrontai però con coraggio, perché quando ci si sacrifica per amore, lo si fa con tutto il cuore e con ogni energia. Del resto mio figlio era un ragazzo fantastico! Ottimo studente, era anche uno sportivo e, a diciotto anni, parlava correttamente due lingue. Inoltre, era sempre stato un ragazzo maturo e responsabile, che non mi aveva mai dato problemi.

Tutte le madri amano i loro figli, ma io per Andrea stravedevo: lui era diventato la ragione della mia vita. Forse esageravo, ma in quel periodo non sapevo immaginare per me un'esistenza diversa: Andrea era il centro attorno a cui ruotava ogni mia iniziativa.

Dopo il liceo, Andrea si iscrisse all'Università e fu in quel periodo che conobbe Roberta. Me la presentò quasi subito, e io capii che non era una cotta: stavolta mio figlio era innamorato seriamente.

Roberta mi piacque subito, e con l'andare del tempo mi affezionai a lei.

Tuttavia... preferivo non pensare al loro matrimonio. Non dubitavo che Roberta e Andrea sarebbero stati felici insieme, ma... io? Che cosa avrei fatto, quando mio figlio se ne fosse andato? Evitai di pensarci fino alla fine. Ma, inevitabilmente, arrivò il giorno delle nozze: quando Andrea si sposò, avevo da poco compito

cinquantacinque anni. Durante la cerimonia, mi sforzai di sorridere, ma dentro di me saliva uno strisciante senso di panico: che cosa avrei fatto il giorno dopo? E quello dopo ancora?

Per fortuna – e lo dico con vero sollievo – lavoravo ancora e, la mattina, a scuola non avevo tempo di deprimermi né di chiedermi che cosa avrei fatto nel pomeriggio. Anzi, approfittai del tempo libero che mi ritrovavo, per seguire un corso di aggiornamento per insegnanti. Così, tra un'occupazione e l'altra, riuscii a superare i primi mesi di solitudine.

Poi... di colpo, feci una scoperta: ora non c'era più ragione di sacrificarmi, di fare economie, di privarmi di ciò che mi piaceva. Il mio stipendio bastava, per me sola!

Poco per volta, imparai a fare qualcosa che non mi ero mai concessa: coccolarmi. Perché negarmi una camicetta o un paio di scarpe? Le comperavo. E il parrucchiere? Potevo andarci una volta la settimana invece che ogni due mesi! E poi... senza camicie da lavare e stirare, né pranzi e cene, avevo davvero più tempo per me stessa. Così, per evitare di intristirmi, mi iscrissi ad un cineforum e a una palestra. Imparai perfino a nuotare, cosa che avevo sempre desiderato, ma che – non avendo mai potuto seguire un corso – non ero mai riuscita a fare!

Conobbi tante persone, strinsi nuove amicizie, contrassi nuove abitudini.

Diventai, insomma, un'altra Ilda: diversa e nuova.

“Caspita, mamma, sei elegantissima, sembri più giovane!”ripeteva mio figlio, ben felice per me.

“Non ti ho mai vista così, che cosa succede? Non è per caso che sei innamorata?”

Io sorridevo e rispondevo: “Sì, sono innamorata, della vita. La vita è bella!”.

Ilda G.

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'

Quali sono i tasti che usiamo di più e di meno sulla tastiera?

Ci sono dei pulsanti sulla tastiera del computer che si utilizzano spessissimo, e altri che invece non si usano mai. Basta dare un'occhiata a quali sono più consumati, per rendersi conto di quali sono quelli più ricorrenti e quali meno.

Sull'argomento esistono anche degli studi scientifici, come quello pubblicato sul sito Letter Frequency. Nella top ten compaiono Spazio, E, T, Shift, A, O, I, N, S, R. Mentre i dieci meno utilizzati sono 1 j : { } > q [] 2 z ! < ? 3 + 5 \ 4 # @ | 6 & 9 8 7 % ^ ~ ` Questa ovviamente è una classifica che vale per le persone di lingua inglese, per chi scrive in italiano esistono infatti delle differenze. La lettera dell'alfabeto in assoluto più ricorrente è la "E", proprio come in inglese.

Seguono però, nell'ordine: A, I, O, N, L, R, T, S, C, D, P, U, M, V, G, H, F, B, Q, Z. MELA E CTRL ALT CANC - Inoltre, per gli utenti di Macintosh il tasto forse più cliccato in assoluto è la Mela. Mentre le persone il cui computer si blocca di frequente premono spessissimo la combinazione Ctrl + Alt + Canc: in questo caso

forse è meglio chiamare un tecnico per dare una controllata al proprio pc... Tra i tasti che nessuno usa mai, al contrario, molti sono relativi a funzioni dei vecchi computer che oggi sono cadute in disuso.

IL TASTO CHE USIAMO MENO - È il caso di quello che è stato soprannominato "il fantasma della tastiera", cioè Scroll Lock. Si tratta cioè di un pulsante (spesso associato a una lucina che si trova perlopiù in alto a destra) presente sulla maggior parte delle keyboard moderne. Anche se alcune società informatiche hanno già iniziato a eliminarlo: la Apple per esempio ha deciso di non montarlo affatto dal 1990 in poi. L'utilizzo del pulsante Scroll Lock è infatti molto raro. Solo pochi programmi moderni continuano a tenerne conto, tra cui Microsoft Excel.

CTRL PER MANCINI - Abbastanza inutile anche il Ctrl sul lato destro della tastiera: di solito lo usano solo le persone mancine, tutte le altre preferiscono quello sulla sinistra premendo invece le lettere con la destra. Esiste poi una grande quantità di altri tasti inutili. Tra gli altri Esc, che un tempo serviva per controllare le periferiche del computer come mouse, video e joystick, ma che oggi non ha più alcun ruolo. Per non parlare di Fine, Pausa/Interr. e Ins.

I TASTI CON LA F - Per i più è inoltre ignota la maggior parte dei tasti che incominciano per F. F1 apre la Guida per Word 2007, F5 corrisponde alla funzione "trova e sostituisci", F7 attiva il controllo Ortografia e grammatica, F8 corrisponde alla funzione "Seleziona tutto", F12 a quella Salva con nome. Inutili invece F2, F3, F4, F6, F9, F10 e F11.

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

8 - BUONUMORE

Concessionari!

Un carabiniere ha un'auto molto vecchia ed un giorno decide di cambiarla, ma il concessionario cui si rivolge gli valuta l'auto vecchia solo 100 euro. In caserma riferisce la cosa al maresciallo che gli chiede: "Quanti chilometri ha la tua macchina?". "Ne ha 150.000". E l'altro: "Fatti furbo! Vai a casa e togli circa 50.000 Km!". Il carabiniere fa così e torna dal concessionario. Giorni dopo si rivolge al maresciallo: "Marescià, ma lei è un genio! Pensi mi hanno valutato l'auto mille euro!". E il maresciallo: "Vedi come si fa! Se fossi in te ne toglierei altri 50.000 Km". Così fa e torna dal concessionario e quindi di nuovo dal maresciallo "Marescià, ma lei è un genio! Mi hanno valutato l'auto duemila euro!". "E bravo, fatti furbo! Togline ancora!" risponde il maresciallo. Il carabiniere va a casa e toglie tanti chilometri fino ad averne solo 8.000. Va dal concessionario e poi dal collega: "Marescià, pensi ora la mia auto ha 8.000 Km e dal concessionario me l'hanno valutata ben 2.500 euro". E il maresciallo risponde: "Però... 8.000 Km a 2.500 euro quasi quasi la compro io!". E il collega: "Eh no! Adesso che è nuova la tengo io!"

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