
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 74

8 maggio 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.

Parlare di sogno è sempre un'operazione delicata perché nasconde in sé anche il rischio dell'illusione, dell'alienazione, dell'irrealtà. Tuttavia c'è una componente simbolica nel sogno che è assolutamente necessaria. «L'uomo che non è capace di sognare è un povero diavolo, è un eunuco», scriveva Thomas Borge. Sì, perché la persona che non è capace di grandi orizzonti, di progetti, di vaste prospettive, di ricerca oltre il piccolo cerchio dei propri interessi è una creatura misera e meschina.

Si è celebrata la fine delle ideologie ma non ci si è accorti che, mentre esse morivano, si spegnevano anche i sogni, le attese forti, le speranze. Il cristianesimo è per eccellenza tensione verso il Regno di Dio, è quindi un'inquietudine per raggiungere un Oltre più alto, più luminoso, più giusto e più vero. Sognare da soli può essere alla fine velleitarismo o gioco di fantasia.

Bisogna sognare insieme, cioè collaborare uniti a un progetto più grande: solo così il sogno diventa «principio della realtà». Si badi a questa espressione: siamo al "principio" non alla pienezza, perché l'attuazione di un grandioso disegno richiede lungo e severo impegno, esige quotidianità e realismo, sudore e fatica. Il vero sogno è impastato col lavoro di ogni giorno, umile e costante.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Come sapere l’ora esatta con google
3. Indovina! – Tempus fugit
4. Le nostre ricette – Palline di castagne all’arancia e anice
5. Raccontaci di te – Bravo ragazzo
6. Curiosità – Perché ci si sveglia poco prima che suoni la sveglia?
7. Buonumore – Cani
8. Le nostre Email d’argento: La famiglia – vero capitale sociale

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

Cerchi un artigiano? Chiama subito il nostro numero 333.1772038

Con una sola telefonata in poco tempo avrai a disposizione **artigiani competenti ed economici** per effettuare piccole riparazioni: impianti elettrici e idraulici, condizionamento, riscaldamento, antifurto, videosorveglianza, pitturazioni, giardinaggio, impermeabilizzazione e tanti altri lavori ancora.

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

Martedì 8 maggio ore 16.30 – Parrocchia del Sacro Cuore Immacolato di Maria di Piazza Euclide - Presentazione di Patrizia Lombardi del libro di M. Morgan *“E la chiamavano due cuori”*.

Seguirà discussione e merenda

Per prenotare e partecipare telefonare 06.84407449

Giovedì 10 maggio ore 10.00 – Continua il progetto del Telefono d'Argento - ANZIANINSIEME con le **Passeggiate Romane** -

S. Pietro in Montorio e Gianicolo

Per prenotare e partecipare telefonare 06.84407449

Lunedì 14 maggio ore 18.00 – parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b

In viaggio con il Telefono d'Argento a cura di Roberta Taramanni

Per informazioni: 06.3222976 – 333.1772038

Mercoledì 23 maggio – Parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b

Il Circolo Parrocchiale don Emilio organizza la Gita ad Oriolo Romano – Partenza dalla parrocchia alle ore 8.30 precise – Quote: 35 euro tutto incluso.

Per informazioni: 06.3222976 – 333.1772038

Sabato 12 maggio ore 16.00 – Parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b -

Festa della mamma

Per informazioni: 06.3222976 – 333.1772038

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

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 – Fotografa Gabriella
Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

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 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come sapere l'ora esatta con Google

Vogliamo farvi vedere un modo super veloce per vedere l'ora esatta in un qualsiasi punto della Terra. Come? Con google!

Google, infatti, ci da la possibilità di sapere l'ora perfetta digitando semplicemente "ora" + il nome della zona nella casella di ricerca .

Ecco un esempio:

Se ad esempio vogliamo sapere l'ora esatta di Roma basterà digitare ORA ROMA è google darà la risposta. Oppure, se digitiamo ORA NEW YORK avremmo l'ora perfetta di New York. Semplice, no?

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: pillolapernavigare@gmail.com o telefona al **333.1772038**.

3 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **Animali** chiedeva: "Cosa ci fa una lumaca sopra una tartaruga?"

Soluzione: Due *lenti* a contatto. La risposta non era facile ma in tanti hanno risposto correttamente.

E ora il nuovo indovinello dal titolo: **Tempus fugit**.

Di quale colore sono le ore?

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

4 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito la ricetta che è stata realizzata mercoledì al corso di cucina naturale 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*

Nella Bibbia troviamo un episodio che riguarda direttamente la bellezza del nutrirsi senza violenza e delle benedizioni accordate da Dio a chi compie questa scelta: leggiamo dal libro di DANIELE (capitolo 1) “Ma Daniele decise di non contaminarsi con le vivande del re” Ma il funzionario del re “disse a Daniele: Io temo che il re mio signore, che ha stabilito quello che dovete mangiare e bere, trovi le vostre facce più magre di quelle degli altri giovani della vostra età e io così mi renda colpevole davanti al re” Ma Daniele disse al custode: Mettici alla prova per dieci giorni, dandoci da mangiare legumi e da bere acqua, poi si confrontino, alla tua presenza, le nostre facce con quelle dei giovani che mangiano le vivande del re; quindi deciderai di fare con noi tuoi servi come avrai constatato. Egli acconsentì e fece la prova per dieci giorni; terminati questi, si vide che le loro facce erano più belle e più floride di quelle di tutti gli altri giovani che mangiavano le vivande del re. D'allora in poi il sovrintendente fece togliere l'assegnazione delle vivande e del vino e diede loro soltanto legumi. Dio concesse a questi quattro giovani di conoscere e comprendere ogni scrittura e ogni sapienza e rese Daniele interprete di visioni e di sogni” e come se non bastasse poco dopo Dio, in virtù della fedeltà espressa da Daniele e i suoi compagni, li salva da una fornace ardente che su di loro non può nulla, a questo proposito San Basilio di Poiana afferma che Daniele e i suoi compagni si salvarono proprio a causa dalla loro astinenza dalle carni.

Palline di castagne all'arancia e anice



(foto di Gabriella Baldelli)

Ingredienti

100 grammi di farina di castagne

100 grammi di semi di girasole

Un cucchiaino colmo di semi di anice verde

La scorza di mezza arancia biologica (solo la parte arancione)

Miele di castagno

3 cucchiai di granella di mandorle o di nocciole

Preparazione

Macinate finissimi i semi di girasole nel macinacaffè elettrico. Tagliate la scorza d'arancia a striscioline sottilissime. Mescolate la farina di castagne con i semi di girasole macinati, la scorza di arancia e i semi di anice. Aggiungete miele poco per volta, mescolando energicamente perché venga assorbito uniformemente.

Continuate così fino ad ottenere un impasto sodo ma malleabile, simile a del marzapane. Formate delle palline grandi come una grossa nocciola e rotolatele nella granella di mandorle o nocciole. Servite le praline nei classici pirottini di carta pieghettata.

Il punto

E' un dessert originale, ottimo anche per accompagnare un tè. La farina di castagne può essere mangiata anche cruda, e si digerisce meglio grazie alla presenza dell'arancio e dell'anice. I semi di girasole sono una miniera di sostanze benefiche tra cui spiccano la vitamina E e il magnesio.

Per passare il testimone tra i prodotti invernali e quelli primaverili, abbiamo accompagnato le palline di farina di castagne con un contorno di fragole.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - RACCONTACI DI TE

Bravo ragazzo

Sono sempre stato un bravo ragazzo. Figlio unico di genitori benestanti, non mi è mai mancato niente e d'altra parte ho sempre fatto di tutto per meritarmi quello che avevo. Non sono mai stato uno scapestrato né un ribelle; ho terminato le scuole superiori con una buona media e, come avevo progettato da tempo, mi sono iscritto all'università, facoltà di economia e commercio. Mi sono messo subito d'impegno, riuscendo a superare tutti gli esami previsti per il primo anno di corso. Avevo un fidanzata, Lucia, con la quale progettavo di sposarmi appena avessi terminato gli studi. Il mio programma di vita era dunque prestabilito e il mio futuro prevedibile.

Avevo molti amici, e anche le loro vite sembravano già impostate su binari prevedibili, di cui era agevole immaginare il futuro.

Poi sono successe due cose che hanno ribaltato tutti i miei progetti.

Il primo imprevisto mi capitò una sera. Eravamo tornati da poco dalle vacanze.

Lucia mi disse che doveva parlarmi. "Volevo dirti che ho bisogno di rimanere un poco da sola. Mi dispiace".

Era spiaciuto anche a me, e tanto. Ci credevo davvero nei progetti fatti con Lucia.

Erano il mio punto di riferimento. Mi ritrovai senza un baricentro, allo sbando.

Di colpo, mi sentii smarrito. Smisi di studiare e mi misi a vagare per bar e locali notturni, la sera e la notte, spesso esagerando con gli alcolici.

Fu proprio durante una di queste notti che mi capitò il secondo imprevisto.

Uscendo da un locale, sentii delle grida soffocate. Mi guardai intorno. In fondo al parcheggio intravidi la sagoma di un uomo, a terra, circondato da altri uomini: tre, forse quattro. Quelli in piedi prendevano a calci quello a terra. Senza pensarci mi misi a correre verso quella scena gridando: "Fermi, polizia!".

Perché scattò in me quella reazione? Forse per un innato senso di giustizia; quando si è giovani e fondamentalmente onesti, si tende a fare la cosa giusta, senza pensare al prezzo da pagare alla propria coerenza.

Mentre pronunciavo quelle parole mi sentivo ridicolo, come se stessi recitando in un film. Temevo, inoltre, che quei tipi se la sarebbero presa anche con me ed ero pronto a difendermi.

La paura cresceva man mano che mi avvicinavo: ero solo contro un gruppo di uomini, forse ubriachi, palesemente violenti...

Invece il mio bluff funzionò. Si bloccarono, mi guardarono qualche secondo e poi scapparono.

Mi chinai sul ragazzo steso a terra: era molto giovane e non la finiva più di ringraziarmi. Mi abbracciava, mi stringeva le mani.

Quella notte, ho capito che diventare un manager per pensare esclusivamente alla mia carriera non mi interessava più. Mi son detto che fare qualcosa per gli altri è molto più coinvolgente e gratificante.

Lo so, per molti il poliziotto non è un personaggio positivo, forse perché non tutti sono bravi in questo mestiere. Ma io avrei fatto di tutto per compiere il mio dovere. Il giorno dopo andai ad informarmi al commissariato sulla data del concorso per arruolarmi.

Ho interrotto gli studi di economia e in breve mi sono arruolato. E' stata dura, non lo nego. Mi sono reso conto che fino a quel momento avevo vissuto nella bambagia, protetto e difeso dalla mia famiglia e da tutte le certezze che non avevo mai messo in dubbio.

Facendo questo lavoro ho conosciuto mondi difficili, spietati, realtà capaci di trasformare ragazzini normali in delinquenti senza scrupoli. Ho cercato di essere

rigoroso ma umano. Ho scoperto che servire la società, non solo me stesso, era la mia aspirazione.

Luigi

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.**

6 – CURIOSITA'

La vita è spesso fin troppo complicata e crediamo sia giusto approfittare di ogni occasione per semplificarla ed addolcirla!

Un po' di evasione dal monotono tran tran di tutti i giorni non può farci che bene!

Perchè spesso ci si sveglia poco prima che suoni la sveglia?

Si tratta in alcuni casi di un' errata percezione. Può succedere soltanto durante il sonno leggero, quello in cui si sogna, da cui si può uscire d'improvviso e lucidamente. In questo caso lo stimolo (il trillo della sveglia) viene collocato erroneamente nel tempo. Ci sembra insomma di esserci svegliati un attimo prima del trillo, mentre in realtà è stato proprio il trillo a svegliarci, ma noi lo collochiamo più in là nel tempo. Una prova di questo è il fatto che a volte si sogna di sentire la sveglia, ci si sveglia e a quel punto la si sente davvero.

Abitudine. Se invece l'ora della sveglia è sempre la stessa, si crea un' abitudine che si riflette sul ritmo circadiano, cioè il ciclo fisiologico legato allo scorrere del

tempo nella giornata. Il nostro “orologio biologico”, grazie ad alcuni ormoni, funziona infatti anche da sveglia interna. In situazioni straordinarie invece, per esempio se si ha un appuntamento la mattina presto, soprattutto se si è ansiosi, ci si sveglia più volte, e di solito molto prima che la sveglia suoni.

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

7 - BUONUMORE

Cani

Un enorme camionista sta bevendo una birra seduto al bar, quando entra un omino che timidamente chiede di chi sia il pit bull legato fuori del bar.

Il camionista si alza e dice: "È mio! Perché ti da fastidio?"

"No." risponde l'omino "È che il mio cane l'ha appena ucciso"

"Che cosa? Il mio pit bull ucciso? Ma che razza di cane hai?"

"Un chihuahua."

"E come cavolo fa un chihuahua ad uccidere un pit bull?"

"Credo che gli sia andato di traverso."

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it e invia la tua barzelletta.

8 – Le nostre Email d’argento

E’ pervenuta la seguente email. Aiutateci a rispondere a Gabriele.

La famiglia genera virtù sociali perché si regge sul “dono”. Le piccole virtù di ogni giorno, come la laboriosità, l’attenzione all’altro, la disponibilità all’ascolto, la sincerità, la gratitudine, la riconoscenza, educano e formano alla vita sociale. Anche solo preparare la tavola o fare la spesa significano molto di più del gesto in sé stesso.

I buoni rapporti tra marito e moglie, tra genitori e figli, tra nonni e nipoti, generano un clima di fiducia, cooperazione e reciprocità. Anche il desiderio di risolvere le inevitabili tensioni e dispiaceri genera un tenace desiderio di bene “per sé” e per “gli altri”. Senza il clima proprio della famiglia, le virtù personali e sociali diventano più difficili. A volte, impossibili da apprendere. La famiglia è davvero un “bene” per la società.

Gabriele S.

Manda il tuo commento a: telefonodargento@hotmail.it

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