
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 75

15 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.

Anche la persona superficiale oppure cattiva, se s'impegna per un istante a staccarsi dal suo grigio o truce orizzonte e a cercare il cielo, segno della trascendenza e del divino, scopre che ha ancora in sé un seme di luce, un germoglio di bontà. È in quello sguardo verso l'infinito che possono sbocciare le conversioni e può rifiorire, anche nella disperazione, la serenità. Proprio per questo è necessario ogni tanto levare il capo verso l'alto, stare in silenzio, scoprire il gusto della meditazione, far affiorare una preghiera. È solo per questa via che la grazia divina appare e s'irradia in noi e la pace penetra nel cuore, facendoci assaporare la vera gioia, "splendida scintilla divina", come la chiama il poeta tedesco Friedrich Schiller nel suo celebre Inno alla gioia.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Come scaricare le immagini da internet
3. Indovina! – Grazie divine
4. Le nostre ricette – Cous cous crudista
5. Raccontaci di te – Matrimonio di guerra
6. Curiosità – Di che cosa è fatta la polvere
7. Buonumore – Topi
8. Le nostre Email d’argento: Problemi con l’accensione

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:

TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.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.

Hai bisogno di un dentista? Abbiamo attivato un convenzione con sconti particolari (fino al 50%) per protesi mobili.

Chiama subito il nostro numero 06.84407449

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: TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.IT

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI

Giovedì 17 maggio ore 10.00 – Continua il progetto del Telefono d’Argento - ANZIANINSIEME con le **Passeggiate Romane** -

Per prenotare e partecipare telefonare 06.84407449

Sabato 19 maggio dalle ore 8 alle ore 18 – Nel piazzale antistante la Parrocchia di Piazza Euclide - Visite gratuite per il controllo dell’osteoporosi

Per informazioni: 06.3222976 – 333.1772038

Martedì 22 maggio ore 16.30 – Parrocchia del Sacro Cuore Immacolato di Maria di Piazza Euclide - Presentazione di Letizia Morales Caruso, Vittorio Faraglia e Patrizia Lombardi del libro di Luigi Pirandello “La giara”.

Seguirà discussione e merenda

Per prenotare e partecipare telefonare 06.84407449

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

Domenica 27 maggio ore 17.00 – Sportelli del Telefono d'Argento Presso la
struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.
Progetto **SILVERCAR** del Telefono d'Argento – merenda di beneficenza

Per informazioni: 06.3222976 – 333.1772038

Tutti i 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

Tutti i 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

Tutti i 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

Tutti i Giovedì ore 10 – Cineforum

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

Questa settimana **“UOMINI DI DIO”**

Tel. 331.3248598 – 06.84407449

Tutti i 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.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come scaricare le immagini da internet

Siamo sicuri che molti di voi sapranno già come scaricare immagini ad esempio da google immagini comunque per chi non lo sapesse ecco come fare.

Prima di tutto andate su google e cliccate sulla sezione immagini, poi inserire il nome dell'immagine che volete aggiungere e cliccate su cerca, a questo punto vi compariranno tutte le immagini con la tag di cosa avete cercato (ad esempio : Telefonodargento). Cliccare su un'immagine e ci si aprirà un'altra pagina web con quell'immagine, dopodiché basterà cliccarci sopra con il destro a cliccare su: "Salva immagine con nome ...", si aprirà una finestra dove potremmo salvare l'immagine in qualunque sezione del computer e inizierà il download (es: documenti , immagini). Potrete farlo anche appena inserita la ricerca ma le

immagini si vedranno piccole. Questo metodo funziona non soltanto su google immagini ma su tutti i siti con le immagini.

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

3 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **Tempus fugit** chiedeva: "Di quale colore sono le ore ?"

Soluzione: **Gialle**, infatti si dice "Sono già le sette, sono già le otto..."

Anna S. ha risposto all'indovinello in questo modo:

Stanlio: "Olio perchè le ore sono gialle?"

Olio: "Stupido (con l'accento sulla i) ma chi ti ha detto che le ore sono gialle?"

Stanlio: E allora perchè tu dici sempre "Sono gialle otto?"

E ora il nuovo indovinello dal titolo: **Grazie divine.**

Grazie al cielo, ha lavoro. Chi è?

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 crudista ispirato dalla lettura della Bibbia (stiamo ancora leccandoci i baffi).

Dopo il peccato, l'uomo rompe il suo compito di custodia sul creato e le creature (Genesi 1,26-30) ma DIO NON ROMPE LA SUA ALLEANZA CON LE CREATURE: “Quanto a Me, io stabilisco la mia alleanza con voi e con i vostri discendenti, con ogni spirito vivente che è con voi: uccelli, bestiame e bestie selvatiche, con tutti gli animali che sono usciti dall’arca” (Gen 9,8).

Vediamone alcuni aspetti:

La terra promessa riguarda uomini e animali: “Voi, i vostri bambini, le vostre mogli e i vostri animali rimarranno nella terra che Mosè vi ha assegnato” (Giosuè 1, 14)

La salvezza riguarda uomini e animali: “Uomini e bestie tu salvi” Salmo 36, 6-7

La cura di Dio è per ogni creatura: “la Sua tenerezza è per ogni creatura ”(salmo 144,9), “Guardate gli uccelli del cielo... il Padre vostro celeste li nutre” (Mt 6,27), ma in Giobbe 39 che Dio fa un’apoteosi della cura che Egli riserva agli animali.

La redenzione riguarda uomini, animali e l’intera creazione (Romani 8,15)

La preghiera riguarda uomini e animali: in molti passi Dio invita uomini e animali a fare penitenza esempio – non unico - nella predicazione di Giona “uomini e animali si vestano di sacco e si invochi Dio” Giona 3,8 o alla lode esempio “Ogni vivente dia lode al Signore” (Salmo 150,5) e in Apocalisse tutte le creature rendono gloria a Gesù “Tutte le creature del cielo e della terra sotto la terra e del mare e tutte le cose ivi contenute udì che dicevano: profezia

La legge: esiste una legge naturale divina per gli animali, secondo Geremia essi la seguono meglio degli uomini :“Anche la cicogna conosce i suoi tempi, la tortora,

la rondinella e la gru il mio popolo invece non conosce il comando del Signore”
(Geremia 8,7)

Cous cous crudista

Questa ricetta a base di cavolfiore crudo che ci ha sbalorditi!! Non potevamo non divulgarla ai nostri amici.



Ingredienti (per 4 persone):

1 cavolfiore grande

2 bustine di zafferano (solo se vi piace un sapore intenso, altrimenti va bene anche una)

una manciata di uvette ammollate

una manciata di pinoli

sale & pepe

olio evo

Procedimento:

Mettete le uvette ad ammolarsi in un poco di acqua calda, tostare i pinoli in una padella antiaderente.

Prendere il cavolfiore e tagliare solamente le cimette, avendo cura di escludere bene i gambi (chiaramente non li butteremo via, potremo farci una zuppa, oppure al vapore, come più vi piace insomma).

Metterle in un frullatore e frullarle bene con un filo d'olio.

Continuate a frullare fermandovi solo quando il composto assume l'aspetto di un cous cous, granellosino!!

Mettere il cavolfiore frullato in una ciotola abbastanza capiente, aggiungere lo zafferano sciolto in un pochino d'acqua e mescolare bene finchè il tutto diventa giallo e omogeneo!

Aggiungere poi gli ultimi ingredienti: le uvette strizzate e i pinoli interi tostati.

Condire con sale, pepe e olio evo.

Spolverare con gomasio o con lievito in scaglie.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Matrimonio di guerra

Era l'anno 1944, avevo vent'anni, mi trovavo nella campagna del mio futuro suocero dove, insieme alla mia famiglia e a dei parenti di mia madre, ci eravamo rifugiati dopo il bombardamento di Marino, mio paese natale; lì c'era un grande casale dove bene o male eravamo riusciti a sistemare tutti.

Anche Franco, mio futuro marito, era lì, figlio unico, sottotenente dei pontieri, ventitreenne.

Dopo il famigerato armistizio dell'otto settembre, per riordinare le idee era tornato a casa. In seguito diedero l'ordine agli ufficiali sbandati di ripresentarsi, ma per lui fu una decisione molto difficile: avrebbe dovuto arruolarsi nella repubblica di Salò, ma si capiva chiaramente che era una guerra ormai perduta. E poi c'era la pressione dei genitori, la mamma moriva d'amore per lui e si opponeva alla sua partenza.

Io, da parte mia, lo lasciai libero di decidere: anche se avesse scelto il Nord, l'avrei seguito senza esitare.

Nel frattempo vivevamo tra lancio di spezzoni incendiari e mitragliamenti: eravamo in pericolo, anche se in campagna non c'erano bombardamenti.

Nella nostra azienda erano occupati cinque militari tedeschi, con i quali ci si aiutava a vicenda, erano molto discreti.

Franco ed io, in quel frangente, prendemmo la decisione di sposarci. Il nostro credo era Dio, Patria e Famiglia. Non conoscevamo compromessi, per amarci c'era solo una possibilità, il matrimonio.

La cosa destò grande scandalo nei nostri genitori;

“Ma aspetti un bambino?” chiedevano

Oppure:

“Non potreste aspettare la fine della guerra?”

Ma noi non badammo ad ostacoli determinati nel mettere in atto il nostro proposito .

E adesso racconterò come si svolse la cerimonia, che ebbe, dati i tempi, un tenore assai modesto.

Era il 25 marzo, si era in Quaresima, era un giorno di festa, la festa dell'Annunciazione.

Dalla casa di campagna di mio suocero, che si trovava sulla via Anagnina, a poca distanza da Grottaferrata, procedemmo a piedi, attraverso i campi, formando un piccolo corteo, fino alla cappella di Villa Glossi, che la padrona di casa, una dama di compagnia della regina Elena, aveva messo in quel periodo a disposizione degli abitanti della zona.

Io indossavo un tailleur rosa fatto da una sartina locale, ma mia madre mi aveva regalato la sua stola di volpe, che tenevo appoggiata su una spalla secondo la moda degli anni '40 e che dava un tono di eleganza al mio semplice abbigliamento. Il cappellino in tinta me lo aveva prestato una zia.

Dopo la cerimonia religiosa ebbe luogo il ricevimento che si svolse nella grande cucina del casale di mio suocero, accanto al camino acceso. Eravamo una trentina di persone e i tavoli furono creati appoggiando tre assi su delle palanche da muratori. Il vitto fu abbondante: i contadini informati dell'avvenimento, avevano fatto a gara per portare polli e conigli!

Per fortuna la giornata si svolse tranquilla, senza mitragliamenti né spezzonamenti.

La giornata si concluse in modo tragicomico: mio suocero ci aveva prestato la sua giardinetta non certo per fare un vero viaggio di nozze: era previsto solo un giro nei dintorni. Ma per mancanza di benzina, in quei tempi quasi introvabile, la macchina non partì!

Il mio matrimonio tra mille litigi e mille baci è durato per cinquantaquattro anni, fino alla scomparsa di mio marito.

Maria Pia Q.

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.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!

Di che cosa è fatta la polvere

La polvere è composta di frammenti di sostanze che si staccano da tutto ciò che è presente nell'ambiente. In una stalla, per esempio, sarà fatta di particelle di paglia, terriccio, granaglie, peli di animali e persino scaglette di latte, se ci sono mucche da mungere.

Nella polvere di un altoforno, invece, si troveranno ceneri e metalli.

Questo spiega perché una persona può essere allergica alla polvere di un ambiente e non a quella di un altro. La causa dell'allergia, infatti, non è la polvere in se

stessa, ma una delle sostanze di cui è composta. In Norvegia, per esempio, è diffusa un'allergia alla polvere che è in realtà allergia al merluzzo, che in quel Paese viene conservato in casa.

La polvere ha però anche una funzione positiva: se non ci fosse, le piogge sarebbero molto rare, perché i granelli fungono da centri di condensazione per le gocce. E i tramonti non sarebbero così colorati: è la polvere sospesa nell'atmosfera che, deviando i raggi del sole con angolazioni diverse, dipinge il cielo.

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

7 - BUONUMORE

Topi

Un tale chiama il padrone di casa e gli dice che la casa che gli ha affittato è messa molto male.

"Non è possibile, è una casa perfetta!"

"Ah, sì? Allora venga a vedere".

Vanno in cucina, l'inquilino butta un pezzo di pane per terra e un topo esce da sotto la cucina, afferra il pane e se ne va. Il padrone di casa: "Ma quello era un topo! " "Sì, ma non è finita qui. Venga, venga".

Lo porta in sala, butta un pezzo di pane per terra e un topo esce da sotto il divano, afferra il pane e se ne va. "Ma quello era un altro topo! " fa il padrone. "Non è finita qui, venga, venga. " Lo porta in camera da letto, butta un pezzo di pane per terra e un topo esce da sotto il letto, afferra il pane e se ne va. "Non ci posso credere, ancora un altro topo. " "Certo, ma c'è dell'altro. Venga, venga. " Lo porta

in bagno, butta un pezzo di pane per terra e da sotto la vasca esce una trota che afferra il pane e se ne va. "Una trota? " urla il padrone di casa "Dell'umidità parleremo dopo, adesso parliamo dei topi".

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

8 – Le nostre Email d'argento

Problemi con l'accensione

Giovanni via mail.

Il mio computer si rifiuta di accendersi ed emette un bip lento seguito da due bip più veloci. Cosa significa?

Manda il tuo suggerimento 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:

telefonodargento@hotmail.it

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

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento