



# LA PILLOLA PER NAVIGARE

## NUMERO 16

### 29 marzo 2011 - Decennale

Qui al *Telefono d'Argento* siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della *Pillola per navigare* in formato elettronico, inviata gratuitamente; è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

Sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

I cieli narrano la gloria di Dio,  
e l'opera delle sue mani annunzia il firmamento.

Il giorno al giorno ne affida il messaggio  
e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Non è linguaggio e non sono parole,  
di cui non si oda il suono.

Per tutta la terra si diffonde la loro voce  
e ai confini del mondo la loro parola.

(sal 19,2-5)

---

## CONTENUTI

1. Saluti
2. Gli iscritti comunicano e consigliano
3. La “Pillola per navigare” - Perché per navigare serve il browser?

4. Tip – Paure
  5. Indovina!
  6. Ricetta – Aranmilla
  7. Raccontaci di te – Bandiere
  8. Lo sapevi? – Depurazione depurazione!
  9. Appuntamenti
  10. Il Bazaar
  11. Barze ..... Un piccolo difetto
- 

## **1 - SALUTI**

### **Buona settimana!**

Questa settimana Il Telefono d'Argento manda gli auguri di buon onomastico a:

**martedì 29** Marzo a Secondo

**mercoledì 30** Marzo a Amedeo

**giovedì 31** Marzo a Beniamino

**venerdì 1** Aprile a Ugo, Dora, Irene e Doriana

**sabato 2** Aprile a Francesco di Paola, Isotta, Emilia, Grazia, Graziella, Selene, Ginevra, Selenio, Regina

**domenica 3** Aprile a Riccardo e Sisto

**lunedì 4** Aprile a Isidoro, Isabella e Isidora

**AUGURI!!!**

---

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

In caso di bisogno chiama il numero telefonico:

**333.1772038**

Inoltre, per chiedere chiarimenti, manda una e-mail a:

[HELPDESK@TELEFONODARGENTO.IT](mailto:HELPDESK@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](mailto:PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT)

oppure telefonare al **333.1772038**.

---

## **2 - GLI ISCRITTI COMUNICANO E CONSIGLIANO.**

La **Divina Commedia** deve essere letta? **Sicuramente si.** Il poema più famoso del medioevo, è una chiave di volta dell'intera letteratura mondiale. **Ma ballarla?**

Ancor meglio come dimostra il **secondo spettacolo della trilogia** di Emiliano Pellissari, la "**CANTICA II, Divina Commedia**".

Dopo il successo dell'Inferno dove regnavano i **corpi nudi e isolati** adesso vengono introdotti i costumi, probabilmente per il rispetto per il **Censore Catone**, nell'ascesa al monte del Purgatorio.

Una **salita spirituale in una cornice medioevale** "attraverso quadri allegorici,

scanditi da una musica tratta dal repertorio classico intervallato da sonorità contemporanee.

La Dott.ssa Manzoni, manager del Teatro Olimpico offre al Telefono d'Argento una forte riduzione sui biglietti per lo spettacolo

“CANTICA II - PURGATORIO - DIVINA COMMEDIA”

**di domenica 3 Aprile ore 18.00.**

Il Telefono d'Argento sta formando un gruppo di persone per assistere allo spettacolo, poiché il costo è solo di € 10,00 anziché 32,00 (poltrona) e lo stesso prezzo è valido anche per gli accompagnatori, quindi anche per coloro che non hanno 65 anni.

Vieni anche tu?

Telefona al **338.2300499** per unirti al gruppo.

Ci divertiremo!

---

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo:  
[PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT](mailto:PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.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!**

---

### **3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE ....**

## **Perché per navigare serve il browser?**

Si chiama browser (da una parola inglese che significa “sfogliatore”) il programma di navigazione che permette di accedere ai siti (i luoghi della rete ove si trovano testi,immagini e suoni) e quindi di leggere e/o scaricare documenti. I browser più diffusi sono Internet Explorer e Mozilla Firefox; entrambi permettono di accedere alla maggior parte dei servizi di Internet. Per aprire una pagina basta scriverne l’indirizzo corretto nella finestra principale del programma. All’interno delle pagine web il puntatore del mouse in certi punti si trasforma in una “manina”: lì è attivo il collegamento (detto link) a un altro sito, raggiungibile con un semplice click del mouse. I link sono spesso evidenziati da parole sottolineate.

**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](mailto:pillolapernavigare@gmail.com) o telefona al **333.1772038**.

---

## **4 – TIP**

### **PAURE**

Ve ne sono di tutte le specie: di viaggiare, di volare, di entrare in un luogo buio, di salire nell'ascensore, di parlare in pubblico, di essere punti da una vespa o sfiorati da un moscone, di andare in una automobile guidata da altri, di affidarci alle scale mobili o a un tapis roulant. Sottostimate e comunemente definite “fobie” restano tuttavia dei fatti tormentosi, occasioni di disagio, anche quotidiano, debolezze per le quali veniamo osservati e giudicati dagli altri. Sarebbe opportuno non avere paura delle nostre paure; riconoscerle e parlarne, senza ostentazione ma anche con un po' di ironia; è il modo migliore per affermare il nostro diritto a tenercele tutte. Ci sono poi le paure “grandi”, quelle che non si dimenticano ma che è bene archiviare in qualche angolo del cervello senza tenersele sempre in evidenza: aver subito un grave intervento chirurgico, la rapina in banca con relative minacciose frasi e gesti da film noir, il vuoto d'aria mentre si volava a diecimila metri sulle montagne svizzere e così via. La più insidiosa, perché non si fa riconoscere facilmente, è la paura di vivere. Le ambiguità, i depistaggi, le giustificazioni a posteriori sui fatti e sui comportamenti non mancano. Eppure alcuni sintomi parlano chiaro: un perenne cattivo umore nei confronti del presente che solo quando diventerà “passato” si rivelerà rifugio e luogo di felicità, fughe in avanti continue e persistenti in un futuro mitico e immaginario, fatalistico immobilismo prima, e vittimismo dopo, di fronte a qualsiasi decisione che comporti rischio o semplicemente responsabilità. Paura di vivere è malattia dalla quale si può anche desiderare di non guarire mai. Ma se a un certo punto della nostra vita ci rendiamo conto che non ci ha aiutato ad essere più felici potremmo forse cambiare idea.

Scrivi a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## 5 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana chiedeva:

La signora e il signor Rossi hanno cinque figli. La metà di questi sono maschi. Com'è possibile?

**Ecco la risposta:** Anche l'altra metà è composta da maschi

E ora il nuovo indovinello.

*“Il medico vi prescrive tre pillole e vi raccomanda di prenderne una ogni mezz'ora. Quanto tempo vi durano le pillole?”*

**Invia la tua risposta all'indirizzo:** [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## 6 – RICETTA

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta a ricette semplici semplici che prevedono l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

Questa settimana una bevanda!!!!

Sembrerebbe una semplice spremuta d'arance e invece... la camomilla c'è ma non si vede, ve l'assicuro che c'è!

È una “ricetta” molto semplice ma al cui delicato abbinamento non avevo mai pensato! Provatela se volete aggiungere una nota diversa alla solita spremuta...

# Aranmilla



## **Ingredienti:**

2 arance piccole  
150 ml acqua  
1 cucchiaio fiori di camomilla  
zucchero a piacere

## **Procedimento:**

Mettete a scaldare l'acqua in un pentolino e quando raggiunge l'ebollizione toglietela dal fuoco e mettete in infusione i fiori di camomilla. Lasciate i fiori una decina di minuti, filtrate il tutto e fate raffreddare bene la camomilla.

Intanto spremete le due arance e aggiungete il loro succo alla camomilla.

Dolcificate con lo zucchero se non gradite troppo il retrogusto di camomilla.

---

Se hai una ricetta che ritieni possa essere gradita da altri lettori, spediscila e la pubblicheremo sulle prossime “Pillole per navigare”; invia la tua ricetta a questo indirizzo:

[pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## **7 - RACCONTACI DI TE**

### **BANDIERE**

Brignole (Medaglia d’Oro al V.M.) comandava la vecchia torpediniera “Calatafimi”, con la quale ebbe il coraggio – o l’impudenza – di affrontare con il siluro e con il cannone, nella notte del 14 giugno 1940, la 3° squadra francese venuta a bombardare Vado, Savona e Genova.

Più tardi, l’8 settembre 1943, Brignole era al Pireo con la stessa nave e rifiutò di collaborare con i tedeschi, malgrado allettanti proposte.

Imprigionato, si nascose addosso la bandiera della torpediniera. Fu trasferito con un convoglio di carri bestiame nel lager di Leopoli. Nel lungo viaggio di trasferimento, specie gli ultimi 6 giorni “si soffrì terribilmente la fame” scrive nel suo rapporto. Il solo aiuto venne dalla popolazione polacca: “Lungo la ferrovia molta gente gettava sui nostri vagoni pane e mele col rischio di essere fucilati dalle sentinelle tedesche... Per le strade di Leopoli, durante i trasferimenti la gente sfidava i calci di moschetto dei tedeschi per portarci pane e sigarette”. Gli ufficiali prigionieri vengono spostati frequentemente da un campo all’altro e subiscono perquisizioni e rapine ad ogni partenza e arrivo. Gli aguzzini scuciono gli indumenti e le suole delle scarpe alla ricerca di valori, ma non trovano mai la bandiera.

Gli internati militari italiani vengono trattati, insieme ai russi, come l'ultima categoria umana: nei campi e nei trasferimenti devono sopportare non solo disagi e privazioni, ma atti di autentica crudeltà. Marce forzate, perquisizioni particolarmente sgradevoli, infermerie senza medicinali e senza difesa contro la TBC sono la normalità; trovarsi vicino ai reticolati è pericoloso: il 7 aprile le sentinelle uccidono il capitano Thun, il 24 giugno feriscono 4 ufficiali. Tuttavia, malgrado il terrore, nel campo funzionano 5 radio clandestine, che consentono di ascoltare radio Londra e le emittenti italiane. "I bollettini radio vengono letti ogni giorno nelle varie camerate tenendo alto lo spirito di tutti i prigionieri". Due radio vengono poi sequestrate e i detentori puniti, ma il servizio informazioni continua con i superstiti apparecchi di fortuna.

Nell'agosto 1944, malvisto dai tedeschi per la sua intransigenza, Brignole passa ad altri l'incarico di rappresentante dei prigionieri. Ma nel febbraio 1945, trasferito a Sandbostel, anima la protesta degli ufficiali che si vogliono costringere a lavorare. Viene compilata una dichiarazione in cui gli ufficiali stessi rivendicano di non avere aderito alla RSI " perché legati a un giuramento di fedeltà", cui hanno prestato e presteranno fede. Poiché sarebbe una violazione della Convenzione di Ginevra, non lavoreranno per il nemico; per questo reato il codice penale militare italiano prevede la pena di morte; i desideri di Mussolini non li riguardano: non hanno riconosciuto il suo governo, non possono e non vogliono farlo.

Questa risposta scandalizza i tedeschi, che la mandano al comando centrale: significa il trasferimento al tragico lager di punizione di Buchenwald . Ma sopraggiunge la liberazione ad opera degli Alleati e allora la bandiera della Regia Torpediniera Calatafimi viene estratta dalla fodera di una giacca, ultimo nascondiglio, e la mattina del 17 aprile 1945 viene solennemente alzata alla

presenza di tutto il campo inquadrato. Così una bandiera tricolore soppianta quella della croce uncinata.

Una bandiera non è un pezzo di stoffa colorato e cucito, ma un complesso di valori che coinvolgono e identificano il Paese di riferimento. Se ne ha conferma ogni volta che, come massima offesa, qualcuno insulta o brucia una bandiera altrui. Nelle fattispecie richiamate in questo scritto si può forse aggiungere che il vessillo del *Dezza* testimoniò nei “giorni dell’ira” la presenza della patria là dove c’erano italiani, in qualsiasi luogo, in qualsiasi condizione fossero. Baciandolo, i giovani aspiranti ufficiali da numeri – ogni internato aveva un numero e come tale era distinto e chiamato - tornavano uomini, e attribuendo un carattere sacro al giuramento prestato nel presente amaro, assumevano su di sé la storia passata del Paese – i sentimenti, le passioni, gli eroi – e si impegnavano per la vita a costruirne il futuro. E l’insegna del *Calatafimi*, che sventolò sul campo di Fallimbostel nella primavera 1945, non trasmetteva un peana di vittoria, ma proclamava che gli internati non avevano mai dimenticato la dignità e la speranza, collegate alla patria lontana. Quella bandiera non era stata mai prigioniera – chi per anni l’aveva portata, nascosta sul cuore, lo sapeva bene – ed esaltava la sopravvivenza dell’Italia alle miserie materiali e morali del momento. Al di là delle sofferenze, degli odi, delle tragedie, domani sarebbe stato un altro giorno della sempre risorta patria.

**Maria Eugenia B. e marito**

Raccontaci anche tu la tua storia e, se lo vorrai, la condivideremo in rete.

Invia la tua storia a questo indirizzo:

[pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

**Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.**

---

## **8 - LO SAPEVI? .....**

**Dopo il freddo del lungo inverno: depurazione..... depurazione!!!**

Il nostro benessere quotidiano è anche legato alla capacità del nostro organismo di eliminare i prodotti di rifiuto dei suoi processi metabolici, le cosiddette tossine.

Queste possono essere di due tipi: quelle endogene, che si formano a seguito dei processi metabolici dell'organismo e quelle esogene, la cui formazione dipende invece da fattori esterni come alimentazione scorretta, inquinamento ambientale, stili di vita frenetici o effetti collaterali di terapie farmacologiche.

L'eliminazione di queste sostanze e quindi la conseguente depurazione dell'organismo è un processo fisiologico che avviene normalmente attraverso l'azione dei cosiddetti organi "emuntori": fegato, reni, intestino e pelle. In particolari condizioni ambientali o di accentuato stress psico-fisico può verificarsi, però, una maggiore produzione di tossine da parte del nostro organismo. L'eventuale accumulo di queste sostanze può essere responsabile, a sua volta, di possibili stati di affaticamento o malessere.

Per prevenire l'insorgere di tali situazioni e favorire quindi il fisiologico mantenimento dello stato di benessere, è consigliabile praticare tutte quelle abitudini che possono favorire la nostra salute: seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, aiutare i processi di depurazione dell'organismo assumendo adeguate quantità di liquidi (acqua, infusi e tisane), evitare l'abuso di alcolici e di grassi insaturi, svolgere un po' di attività motoria.

I fisiologici processi di depurazione e di smaltimento delle tossine da parte dell'organismo sono alla base del nostro stato di benessere generale; per aiutare e

favorire queste funzioni, è consigliabile seguire alcune semplici, ma importanti regole, come per esempio una corretta alimentazione e un sano stile di vita. E' consigliabile inserire nella nostra dieta frutta fresca e verdura di stagione, perché ricche di vitamine, Sali minerali e sostanze antiossidanti. Per la nostra alimentazione quotidiana è bene limitare il consumo di zuccheri semplici sostituendoli con i carboidrati complessi di pane, pasta e riso. Occorre inoltre privilegiare cibi ricchi di fibre, come legumi e pane integrale e cercare di evitare i grassi saturi, preferendo un consumo moderato di quelli insaturi di origine vegetale come l'olio extra vergine di oliva a crudo. Vanno infine evitati quanto più possibile i cibi fritti, manipolati e gli intingoli. A fianco di tutto ciò è bene riuscire a trovare anche un po' di tempo da dedicare ad una moderata e costante attività fisica adatta alle nostre esigenze e condizioni fisiche.

Quando seguire questi consigli non è sufficiente e quando il medico di fiducia non ritiene necessario ricorrere ad una strategia farmacologica vera e propria, un aiuto equilibrato e efficace ci può essere offerto dal mondo delle piante officinali: Aloe, Bardana, Carciofo, Cardo marino, Tarassaco contengono infatti principi attivi utili per coadiuvare i fisiologici processi di depurazione dell'organismo.

Il Tarassaco per esempio, viene definito dalla medicina popolare "depurativo del sangue". L'Aloe presenta una spiccata attività depurativa, favorendo la fisiologica eliminazione di scorie e tossine accumulate dall'organismo. Inoltre piante dalle attività antiossidanti come il tè verde possono essere di aiuto per contrastare l'azione dei radicali liberi, sostanze presenti nel nostro organismo e responsabili dei processi di invecchiamento cellulare.

Cosa ne pensi? Invia un tuo commento a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

---

## **9 - APPUNTAMENTI**

**Mercoledì 30 marzo 2011 alle ore 16:00** - Parrocchia Santa Maria della Mercede, Via Basento 100 - GIULIO D'AMORE, Musicologo, terrà una Conversazione con ascolti su: *Il Risorgimento italiano in musica: Rossini Bellini Verdi*

**Venerdì 1 Aprile ore 19:00** – Parrocchia di San Roberto Bellarmino –  
Meditazione Quaresimale di P. Raniero CANTALAMESSA sul tema “Purificatevi dal lievito vecchio per essere pasta nuova”.

Il *martedì e giovedì pomeriggio* dalle ore 18 alle ore 19, presso la Parrocchia di Santa Croce a via Flaminia, entrando da via G. Reni 2b, è possibile personalizzare e aggiornare con nuovi programmi il proprio computer.

Il *giovedì mattina (ore 9 – 13) e il venerdì mattina (ore 9 – 13)* sono 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.

Telefono **06.84407449** e **331.3248598**

---

## **10 - BAZAAR**

Questa settimana nel Bazaar:

1. In regalo: letto stile 800 con tecnologia moderna sollevamento materasso.  
Telefonare al Telefono d’Argento allo 06.84407449 e chiedere di Titti Grandi.
2. Materasso da decubito e struttura completa in regalo. Chiamare **338.2300499**
3. La Sig.ra Marasca Catalano offre un deambulatore e una sedia a rotelle. Via Ruggero Fauro **06.8072909**
4. Alcuni pacchi di pannoloni assorbenti di misura L e XL sono a disposizione gratuitamente presso la sede del Telefono d’Argento. Telefonare allo **06.84407449**

Se disponi di qualcosa che vuoi offrire e vuoi che il tuo annuncio sia inserito nel BAZAAR, chiama il numero 06.84407449 o invia una e-mail a:

[telefonodargento@gmail.com](mailto:telefonodargento@gmail.com). Fai lo stesso se invece cerchi qualcosa.

Non esitare!!!

---

## **11 - BARZE.....**

### **Un piccolo difetto**

Corrado è un giovane molto timido e riservato. Questa sua timidezza è causa di grande preoccupazione per il padre poiché Corrado ha difficoltà ad avvicinare le ragazze.

Essendo Corrado ormai in età di matrimonio, il papà lo affida nelle mani esperte di Pietro, suo grande e vecchio amico, che ha promesso di trovargli una fidanzata.

Così Pietro combina un incontro, scopo matrimonio, tra Maria e Corrado.

I due giovani si sono dati appuntamento in una sala da tè e, superate le presentazioni, cominciano a chiacchierare cordialmente.

Corrado scruta Maria con attenzione. Maria non è solo bella, ma dopo un po' si rivela anche intelligente e affascinante. Ne è letteralmente rapito.

Tuttavia.....

“Scusi Maria....non so come dirglielo ..... Pietro mi aveva parlato di un piccolo difetto ma.... Io non ne vedo nessuno”.

“Oh, infatti! Fino alle cinque è all’asilo!”.

**Cosa farà Corrado?**

**Scrivi a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)**

---

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@gmail.com](mailto:telefonodargento@gmail.com)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)**

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

**Per finire.... (pillola di saggezza):**

Chi si loda, s'imbroda.

**Ciao.....**