



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 149**

**15 ottobre 2013**

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 raggiungendo il sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

*Quando in qualche alba ancora incerta o in una notte fonda mi muovo per la città, in partenza o in arrivo da qualche viaggio più lungo, scopro sempre un formicolare di persone che non sono i soliti nottambuli, vaganti senza meta. Ci sono, infatti, tranvieri, spazzini, distributori di giornali o derrate, tecnici, guardie notturne e poliziotti e così via elencando: è tutto un mondo di persone nascoste ma necessarie per la vita stessa della società. Dietro la ribalta dei potenti c'è sempre una folla di anonimi lavoratori. E questo vale per tante altre situazioni, a partire dalle stesse famiglie che, senza il «mattoncino nascosto» dei genitori che s'impegnano, si sfalderebbero. Siamo, perciò, riconoscenti a tutti questi sostegni segreti e cerchiamo anche noi - qualunque sia la nostra*

*posizione - di non far mancare il nostro mattone sempre necessario, soprattutto se nascosto.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

## **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Cosa sono i preferiti
3. Le nostre ricette – Ketchup crudista
4. Raccontaci di te – Sicilia terra mai!
5. Scoperte vitali e piccole rivoluzioni. OTTO
6. Appmania! – Come usare Excel su android
7. Lo sapevi che....?

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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

oppure telefonare al **333.1772038**.

## **1 – APPUNTAMENTI**

**Martedì 15 ottobre, alle ore 16:00**, riprendono gli incontri

APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 ( martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00 )

**Martedì 15 ottobre ore 16,30 gran rientro a piazza Euclide (ingresso sotto il portico della chiesa a sinistra) di Patrizia Lombardi e delle sue splendide presentazioni di libri arricchite da novità divertenti...**

**Tema dell'incontro:** la teoria del gender e presentazione del ciclo *“Viaggio in Italia attraverso i libri e i ricordi”*

**Il giovedì alle ore 17.30** Parrocchia di San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria  
**Pomeriggio nel terrazzo - Per informazioni: 06.8557858**

**Il mercoledì alle ore 20.45** Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale.

Vieni anche tu? Coraggio. Non occorre nessuna preparazione.

**Per informazioni: 333.1772038**

**Il mercoledì ore 17.30** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

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 delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13)* e il *venerdì mattina (ore 10 – 13)* sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

**Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.**

## **Una nuova iniziativa del Telefono d'Argento**

I volontari del Telefono d'Argento cercano di essere sempre pronti a rispondere alle richieste che gli anziani ci pongono: una delle tante, la più pressante, è quella degli accompagnamenti in auto per visite mediche specialistiche. Il servizio del pullmino municipale è interrotto ormai da alcuni mesi e non se ne prevede una ripresa in tempi rapidi.

Si è presentata un'occasione straordinaria: una volontaria dell'associazione ha deciso di donare la propria auto al Telefono d'Argento offrendo quindi l'occasione di poter far fronte alle molte richieste.

Per essere attivato, questo servizio, che abbiamo deciso di chiamare **SILVERCAR**, ha bisogno del vostro aiuto per pagare le spese di passaggio di proprietà, quelle di assicurazione, di bollo auto, di carburante ed infine di un contributo all'autista.

Sostenete il SILVERCAR con un contributo che verrà versato ai responsabili delle diverse sedi: Rossella per S. Roberto; Gian Piero per S. Croce; Barbara per S. Agnese; Lucia per S. Maria della Mercede; Maria per il Sacro Cuore; Idria per i Sacri Cuori. Verrà rilasciata regolare ricevuta ed ogni settimana, sulla Pillola appariranno i nomi dei sostenitori fino a quando avremo raggiunto la cifra necessaria per partire.

## **NOVITA'**

Il *Telefono d'Argento* continua la sua caccia al riciclo e al riutilizzo: stiamo infatti notando la valanga di sprechi che la dura legge del mercato impone. Noi del Telefono d'Argento vogliamo dare un piccolissimo contributo e nel nostro piccolo tentiamo di redistribuire risorse che altrimenti andrebbero sprecate: così finora stiamo facendo per i presidi medici (pannoloni, deambulatori sedie a rotelle ecc.), così per il cibo (piatti cucinati e donati alla Caritas).

Ora si aggiunge una nuova possibilità di redistribuzione. Le Ferrovie dello Stato dismettono grossi quantitativi di piatti e piattini, tazze e tazzine tutte in porcellana bianca con un piccolissimo logo delle ferrovie dello Stato ed altro. Noi non possiamo lasciar buttare via questo ben di Dio. Abbiamo trovato un camion con un trasportatore che con poche centinaia di euro porterebbe a destinazione le scatole. Stiamo cercando Comunità religiose o pensionati a cui potrebbero far comodo dando un piccolo contributo per pagare le spese del trasporto.

## **In ricordo di un amico.... (a cura di Antonio Adinolfi)**

Il nostro amico **Armando Savi** ci ha lasciati. Egli è stato riconosciuto "giusto" per la Comunità ebraica di Roma. La motivazione risale all'episodio del 1943, narrato nella pillola n.95 ( clicca qui: <http://www.telefonodargento.it/pillola95.pdf>) nel quale Armando, allora diciassettenne, e già responsabile di una piccola azienda boschiva a Monteleone Sabino, assunse, a proprio rischio, i due giovani ebrei Bruno Piperno e Lello Spagnoletto, esposti a Roma ai rastrellamenti tedeschi. Essendo l'attività boschiva considerata allora "strategica" l'assunzione valse da "salvacondotto" ai due giovani che, con l'aiuto dello stesso Armando, raggiunsero Monteleone ricongiungendosi poi con i propri familiari e salvandosi quindi dalla deportazione.

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **Che cosa sono i preferiti?**

*I Preferiti sono collegamenti a siti Web più visitati. Dopo aver aggiunto un sito Web all'elenco Preferiti, per visitare tale sito, sarà sufficiente fare clic sul relativo nome anziché digitarne l'indirizzo.*

*In Internet Explorer 8, se si desidera aggiungere un sito Web visualizzato all'elenco Preferiti, fare clic sul pulsante Preferiti, e quindi su Aggiungi a Preferiti. Digitare un nuovo nome per la pagina desiderata, specificare la cartella in cui creare il preferito e quindi fare clic su Aggiungi.*

Questa che avete appena letto è la definizione ufficiale del browser Internet Explorer

Quelle che seguono sono invece le definizioni dei “preferiti” fornite dai lettori della “Pillola per navigare”:

-Sono quelli che ti permettono di raggiungere rapidamente una pagina già visitata e aggiunta ai segnalibri, sono dei "tasti" nella barra in alto dello schermo...

Per aggiungere una pagina ai segnalibri devi prima andarci e poi cliccare su "segnalibri - aggiungi ai segnalibri (su usi firefox) cmq il procedimento è uguale in quasi tutti i browser

-i segnalibri sono tipo delle scorciatoie che puoi prendere per andare nelle pagine che vuoi..basta che trascini l' icona e la metti nei segnalibri..e il gioco è fatto ;) poi la clicchi e entra subito nella pagina senza andarla a cercare..

-Semplicemente i Preferiti. Se vai su un sito che ti interessa, di cui magari temi di dimenticare il link, lo salvi nei segnalibri e così quando vuoi puoi tornarci direttamente cliccando sul segnalibro

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) o telefona al **333.1772038**.

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso all'incontro di

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

**Il nuovo Testamento e gli animali**

Nelle primissime righe del Vangelo di Marco, subito dopo il battesimo nel Giordano, si racconta che la prima cosa che fece Gesù, mosso dallo Spirito, fu quella di andare nel deserto a vivere con le bestie selvatiche (Mc 1, 13).

Sono numerose le parabole del Maestro nelle quali si fa riferimento al mondo animale e vegetale.

Gesù sottolinea l'attenzione della Provvidenza per gli animali che, anche se non seminano e non mietono « il Padre vostro celeste li nutre» (Mt 6, 26).

Le piante, offrendoci i loro frutti, ci insegnano a riconoscere i segni dei tempi (Mc 13 28), e il giglio del campo, vestito più elegantemente di Salomone, ci ricorda il ricco amore della Provvidenza (Mt 6, 28-29).

Con grande tenerezza il Maestro si identifica con una chioccia che raduna e difende i suoi pulcini (Mt 6, 26), e il canto di un gallo risveglierà la coscienza impaurita di Pietro (Mc 14, 72).

Sarà poi una colomba a simboleggiare la discesa dello Spirito Santo su Gesù (Mc 1, 10) e (Gv 1, 32), e lui stesso si è identificato con un agnello (Gv 1, 29.36).

## Ketchup crudista



Per la buona riuscita della nostra ketchup saranno necessari dei bei pomodori maturi polposi, ottimi i cuore di bue o dei perini molto maturi.

### ***Ketchup crudista:***

- 500g di pomodori perini molto maturi e polposi
- 100g di aceto di mele non pastorizzato
- 4 cucchiaini di malto di riso (oppure succo d'agave)
- 200g di cipolla rossa dolce (tropea

è ottima)

- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- 1/2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 1/2 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di sale
- una punta di senape in polvere
- un cucchiaio di farina bianca di semi di carrube (addensante facoltativo)

Eliminare buona parte della buccia e dei semini interni dei pomodori, mettere la polpa in un recipiente con gli altri ingredienti e frullare molto bene fino ad

ottenere una passata omogenea. Per una salsa più densa si può aggiungere della farina bianca di semi di carrube che renderà la ketchup più consistente e cremosa.

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

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

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Sicilia terra mia!**

Nonna, ma perché non andiamo mai in Sicilia? La domanda di mia nipote Beatrice è la stessa che mi sono fatta io tante volte nella cabina della nave che ci portava in vacanza. Meta, la Sardegna, il posto dove venivamo a rifugiarci dopo un anno di fatiche, l'isola che avevo eletto mia seconda patria.

Già, perché non andiamo in Sicilia? Io sono nata a Catania e laggiù ho trascorso la mia infanzia, ho studiato, mi sono sposata e sono diventata mamma. Ma fin dalla mia nascita, un giorno di febbraio di tanti anni fa, mi sono sentita rifiutata da quella terra. Sarà perché i miei genitori desideravano tanto un maschietto, un bel bimbo sano che riempisse il vuoto lasciato da Vincenzo, il figlio perduto quando aveva appena sei mesi d'età. Ero ancora una bambina quando mio zio mi ha raccontato, senza una punta di umorismo, che mio padre è svenuto alla notizia della mia nascita.

Una femmina, che disgrazia. E' dura convivere con l'idea di non esser stata desiderata dai miei genitori: da loro mi sentivo piuttosto tollerata, accettata

controvoglia. E lo stesso provavo di fronte allo zio Francesco, onnipresente e onnipotente. Era il fratello di mia madre, celibe, e ha sempre vissuto con noi, dettando legge e formando un'alleanza di ferro con la sorella. Insieme amministravano i loro immobili, con uno stile che ricordava quello dei feudatari siciliani di una volta. Non c'è da stupirsi, quindi, del fatto che la mia bisnonna, quando decise di aver bisogno di un aiuto in casa, andasse a procurarsi la cameriera all'orfanotrofio. Scelse una bimba di otto anni, Angela, che poi andò in dote a mia madre quando si sposò con papà. Ed è stata Angela a cullarmi, ad ascoltarmi, a seguirmi come mia mamma non ha mai fatto. Le coccole che ho avuto me le ha fatte lei perché per mia madre ogni sentimento, ogni emozione erano dimostrazioni di debolezza. Persino l'amore coniugale era un dovere, persino i normali rapporti d'affetto con la famiglia. Granitica, dura, senza mai un dubbio: questa è stata mia madre.

Così sono cresciuta in una gabbia di divieti e di doveri, in cui il mio futuro era già segnato, deciso da zio Francesco e da mamma: avrei studiato quel tanto che basta a una donna e avrei fatto un buon matrimonio, e per buono intendevano ricco, prestigioso.

Ma io, già a dieci anni, sognavo di diventare medico. In parrocchia vedevo i manifesti che mostravano i bimbi denutriti dell'Eritrea e sognavo di prestare la mia opera ad Asmara. Un dottore in famiglia c'era già, zio Gaetano, che con zio Francesco era l'unica autorità cui mia madre si sottometteva. Ma io no, io avrei dovuto fare l'insegnante, un mestiere che si addiceva ad una donna: così la pensavano tutti, tranne papà che, però, non interveniva quasi mai. Sotto sotto, mi pareva d'accordo con la mamma. Lui era diverso, amava il suo "giardino" (così si chiamano gli agrumeti in Sicilia) e lì, nelle sue terre, abbiamo trascorso tante

domeniche. Era dolce, tranquillo e, nonostante quello svenimento alla mia nascita, mi voleva bene e mi incoraggiava. Ma non ha mai detto una parola contro la mamma, innamorato di lei dal primo giorno all'ultimo. Ricordo che quando mia madre era ormai immobilizzata nel letto dall'artrite reumatoide, lui passava le notti in bianco, tenendole la mano.

Gelosa di mia madre? Sì, anche perchè ho sempre vissuto con il sospetto di non essere stata desiderata. Ogni tanto pensavo a Vincenzo, a quel bimbo perfetto che per così breve tempo era stato la gioia dei miei genitori. Avrei potuto detestarlo, invece ho sempre provato per lui un grande affetto.

Da quella terra ho portato via anche i miei genitori e non ci sono più tornata.

*Nina*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

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

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

## **5 – Scoperte vitali e piccole rivoluzioni**

Siamo passati da una media di 40 anni di vita all'inizio del 1900, ai circa 84 anni attuali, con un'aspettativa, per un bimbo che nasce oggi, di oltre 100 anni di sopravvivenza. Ma quello che più conta è che sono molto confortanti anche le prospettive riguardo alla qualità della vita. E tutto grazie alle scoperte e alle

invenzioni che sono state numerosissime durante il ventesimo secolo. Tra le tante...

# OTTO

## IL LASER

Non possiamo non ricordare le meraviglie che oggi vengono fatte con i vari tipi di laser, tra cui la microchirurgia oculare, la quale sta mandando in pensione, nella maggior parte dei casi, l'uso di occhiali e lenti a contatto.

## II MICROONDE

Fu un certo dottor Spencer a scoprire che le onde elettromagnetiche potevano servire per riscaldare i cibi. Sulla base dei suoi studi, nel 1955 nacquero (in America tanto per cambiare), i primi forni a microonde. In Italia arrivarono solo nei primi anni '80, guardati con sospetto da chi vedeva in questi "aggeggi" una sorta di centrale nucleare domestica. Oggi il forno a microonde ha guadagnato la fiducia di tutti (o quasi); cuoce velocemente, è pratico, sicuro, perfetto per scongelare e non costa troppo.

**Hai qualche suggerimento da inviare? Secondo te, quale è l'invenzione del secolo scorso che ha rivoluzionato il nostro modo di vivere?**

**Manda una email al: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) oppure telefona al 333.1772038**

**Dai... prova!**

## **6 – APPMANIA**

### **Come usare Excel su Android**

Se vuoi sapere **come usare Excel su Android**, la prima applicazione che ti consiglio di provare è [Kingsoft Office](#). Si tratta di una suite per l'ufficio gratuita che comprende tutto l'occorrente per visualizzare, modificare e creare documenti di Word, Excel e PowerPoint. Supporta i servizi di cloud storage (Dropbox, Box e Google Drive) e la sua interfaccia è completamente in italiano. Puoi usarla per lavorare con i file XLS ed XLSX di Excel sul tuo smartphone o il tuo tablet senza rimpiangere troppo il PC.

Come si usa? Quasi inutile spiegarlo. Se vuoi aprire un documento di Excel già esistente, pigia sull'icona della **cartella** che si trova in alto a sinistra nella schermata iniziale della app e seleziona la voce **Cartelle** per selezionare un file dal telefono (o la MicroSD che c'è al suo interno) oppure la voce **Cloud storage** per importare un documento da Dropbox, Box o Google Drive. Se invece vuoi creare un nuovo foglio di calcolo, pigia sul pulsante + che si trova in alto e seleziona prima la voce **Nuovo documento** e poi **Blank Spreadsheet** dal menu che compare.

Ti ritroverai al cospetto di un'interfaccia molto simile a quella di Microsoft Excel, attraverso la quale potrai modificare il tuo foglio di lavoro come meglio credi. Per digitare delle cifre o dei testi all'interno di una cella, fai **doppio “tap”** all'interno di quest'ultima. Per richiamare le formule disponibili all'interno della app, invece, premi il tasto **Menu** del tuo smartphone/tablet, scorri la barra degli strumenti verso destra e seleziona l'icona **Somma automatica**. Al termine delle modifiche,

puoi salvare il tuo documento di Excel selezionando la voce **Salva/Salva con nome** dalla toolbar di Kingsoft Office. Più facile di così?



Un'altra ottima app per **usare Excel su Android** è [Google Drive](#), l'applicazione ufficiale del celebre servizio di cloud storage targato Google. Funziona prevalentemente online e consente di visualizzare, creare e modificare tutti i principali formati di file di Microsoft Office o OpenOffice/LibreOffice. È gratuita ed ha un'interfaccia utente completamente in italiano.

Per utilizzarla, non devi far altro che selezionare il foglio di calcolo da modificare dalla sezione **I miei file** della app oppure creare un nuovo documento di Excel pigiando sul pulsante + collocato in alto a destra e selezionando la voce **Foglio di lavoro** dal menu che compare. Per inserire le informazioni all'interno dei fogli di calcolo, basta fare **doppio tap** sulle celle. Quanto alle formule, su [questa pagina](#) trovi l'elenco di tutte quelle supportate.

Puoi anche attivare l'**accesso offline** per i documenti che ti interessa consultare/modificare in assenza di connessione Internet. Per farlo, pigia sulla **i** collocata accanto al nome del documento da avere a disposizione offline e metti il segno di spunta accanto all'opzione **Disponibile offline**.

## **7 – Lo sapevi che....?**

### **I neonati piangono nella lingua della mamma**

Si dice madrelingua e già il primo vagito lo conferma: il pianto dei neonati avrebbe le inflessioni della lingua parlata dalla mamma. Questo perché, sostengono i ricercatori dell'Università di Wurzburg (Germania), il bimbo assimila e apprende la cadenza e l'intonazione delle voci che sente già mentre si trova nell'utero, nell'ultimo trimestre di gravidanza.

N.B.: La sezione «**Lo sapevi che...?**» è pensata per presentare alcune voci che possano suscitare nel lettore una particolare curiosità che lo invogli a proseguire la lettura e la consultazione di internet.

## **IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE**

**\*Il Cinque per Mille non costa nulla;**

\*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;

\*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

\*Basta indicare solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento  
**C.F. 97335470585**

---

**Il Telefono d'Argento – Onlus.**

**Via Panama, 13 – 0198 ROMA**

**Tel. 06.8557858 – 338.2300499**

**Indirizzo e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**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:**

**[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**