
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 38

30 agosto 2011

Per una migliore e **divertente** lettura della Pillola collegati a questo link:

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/PILLOLA38.pdf>

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

Come sempre iniziamo con una preghiera tratta dal Salterio

Confida nel Signore e fa' il bene;

abita la terra e vivi con fede.

Cerca la gioia del Signore,

esaudirà i desideri del tuo cuore.

(sal 37, 3-4)

Abbiamo preso una decisione: dovevamo trovare una soluzione al problema: “e questa volta come iniziare la presentazione della pillola?”. Ogni settimana il rituale è sempre lo stesso: davanti al computer, aperto sulla prima pagina della pillola, con la sensazione di non avere nessuna idea da scrivere; subito dopo, facendosi forza, cerchiamo di abbozzare le varie presentazioni, iniziando una rincorsa di parole, un metti e toglì di frasi che non soddisfano mai completamente. Alla fine sapete cosa abbiamo deciso? Abbiamo scelto di accompagnare la presentazione con una bella immagine che riguarda il Telefono d’Argento. Così abbiamo guadagnato una mezz’ora in tempo e tanta tranquillità in più. Ecco la prima foto (per vedere la foto ricordati di cliccare su:

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/PILLOLA38.pdf>)



Mandate le vostre foto e le pubblicheremo. Ecco l'indirizzo a cui spedire:

telefonodargento@hotmail.it

BUONA LETTURA DELLA PILLOLA!

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi collaterali
2. Gli iscritti consigliano – “La proteggo io”
3. La “Pillola per navigare” – Velocizzare il lavoro sul pc
4. Per stare meglio – Frutta e verdura: sappiamo cosa compriamo?
6. Le nostre ricette – Pizza dolce con l'uva
7. Raccontaci di te – La gattara
8. Curiosità – Chi ha ideato l'ora legale?
9. Buonumore – Panini al prosciutto

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

In caso di bisogno chiama il numero telefonico:

333.1772038

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

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

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI COLLATERALI

Giovedì ore 17.00 nel terrazzo della parrocchia di San Roberto Bellarmino – gelato e chiacchiere insieme.

Telefonare **06.84407449**

Il **martedì e giovedì pomeriggio** dalle ore 17 alle ore 19, presso la Parrocchia di Santa Croce a via Flaminia, entrando da via G. Reni 2b, si impara ad utilizzare meglio il 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.

Chiama il Telefono d’Argento al numero 06.84407449 oppure 333.1772038

2 - GLI ISCRITTI CONSIGLIANO.

«La proteggo io!»

La persona che vi sta di fronte vi fa prima paura e poi vi offre la soluzione alla vostra paura?

Per la ridicola somma di...

Certo non è molto semplice, perciò...

La paura è una cattiva consigliera

La paura è una reazione psichica a una minaccia che si teme. Per liberarci di questa paura, siamo disposti a fare molte cose. Purtroppo a volte anche cose irrazionali, che non avremmo mai fatto così se non fossimo stati influenzati dalla paura.

L'esempio dell'agente assicurativo

Le pecore nere tra gli agenti assicurativi poco seri sfruttano la paura come metodo per vendere i propri prodotti: creano scenari deprimenti per quanto riguarda un'insufficiente erogazione della pensione, comprovando il tutto con grafici nefasti. Anche per quanto riguarda la vendita delle assicurazioni sulla vita, tali potenziali truffatori non hanno nessuna remora a usare la paura come metodo per vendere i propri prodotti. Presentano il destino dei poveri parenti che piangono il defunto arricchendolo di orribili dettagli sulla povertà.

L'esempio del consulente per gli investimenti

I consulenti per gli investimenti poco seri che vi devono comunicare una perdita cercano di farvi tirare fuori altro denaro, sostenendo che diversamente andrebbe perso tutto.

L'esempio del venditore di rimedi

I venditori di rimedi disonesti cercano di farvi paura, sostenendo che per una determinata malattia avete bisogno soltanto di questo o di quell'altro prodotto che hanno solamente loro... Inoltre, secondo loro non bisogna fidarsi della medicina ufficiale. Se lo si fa, si rischia di morire presto.

Il Telefono d'Argento consiglia

Non prendete decisioni basate sulla paura o mentre siete in uno stato di paura.

Verificate le argomentazioni addotte da chi vuole farvi paura e procuratevi l'opinione di terzi.

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo:
PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Velocizzare il lavoro sul pc

Noi del Telefono d'Argento abbiamo scritto un pò di trucchi per velocizzare il lavoro sul pc. Sono cose facili che gli utenti un pò più esperti conoscono di sicuro. Perciò speriamo di esservi utili e di farvi risparmiare tempo durante l'utilizzo del vostro pc e dei programmi che avete installato.

Bandiera(Detta anche windows, è il tasto dopo il ctrl) + **m** : Riduce tutte le applicazioni aperte ad icona.

Bandiera + **r**: Apre l'esegui (che si apre da start e poi esegui)

Bandiera + **u**: Apre accesso facilitato detto anche utility manager

Ctrl + **c**: Copia gli elementi selezionati

Ctrl + v: Incolla gli elementi selezionati

Ctrl + x: Taglia gli elementi selezionati

Bandiera: Apre il menu avvio

Alt + su, giu, destra o sinistra: Selezioni scritte o elementi

Ctrl + alt + canc: Apre il task Manager

Alt + F4: Chiude l'applicazione usata in quel momento

Stamp/r.sist: Cattura lo schermo, dopo andate su paint cliccate su incolla e vedrete una foto dello schermo.

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 o telefona al **333.1772038**.

4 – PER STARE MEGLIO

Frutta e Verdura: sappiamo cosa compriamo?

L'obbligo di etichettare frutta e verdura, previsto dai regolamenti europei, è disatteso in un gran numero di esercizi commerciali, anche se dal 15 febbraio 2003 è entrato in vigore il decreto legislativo n. 306/2002, che prevede sanzioni da 550 a 15.000 euro per i commercianti che non espongono le etichette.

Anche per gli ortofrutticoli freschi, infatti, grazie al Regolamento Ce 2002/1996, è obbligatoria un'etichettatura che riporti la varietà (ad esempio, mele golden, stark o annurca, pere kaiser, uva Italia, ecc.), la categoria di qualità (categoria extra, I o II) e l'origine (nazionalità o zona di produzione, come regione o comune di

provenienza). L'applicazione delle nuove norme ha trovato non poche resistenze ed ha destato perplessità. Più svelta ad adattarsi la grande distribuzione, mentre nei punti vendita più piccoli e nei mercati rionali la situazione lascia ancora molto a desiderare.

I prodotti da etichettare

L'obbligo di etichettatura riguarda sia i prodotti venduti sfusi sia quelli confezionati, ma, per effetto del DM 393/95, restano esonerati gli agricoltori che vendono direttamente i loro prodotti al consumatore. I prodotti ortofrutticoli ai quali si applicano le norme di qualità comunitarie sono di due tipi:

ORTAGGI: aglio, asparagi, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli di Bruxelles, cavoli cappucci e verzotti, cetrioli, cicoria Witlof, cipolle, fagiolini, lattughe, indivie ricce e scarole, melanzane, peperoni dolci, piselli, pomodori, porri, sedani da coste, spinaci, zucchine, funghi coltivati;

FRUTTA: agrumi, albicocche, avocado, banane, ciliegie, cocomeri, fragole, kiwi, mele, pere, meloni, nocciole in guscio, noci in guscio, pesche e nettarine, prugne (susine), uva da tavola.

Per tutti questi prodotti le etichette devono fornire informazioni relative a: natura del prodotto, alla sua origine, alla varietà e alle caratteristiche commerciali qualitative.

A queste informazioni obbligatorie possono essere aggiunte anche alcune facoltative, come il numero di frutti, tenore minimo di zucchero, ecc...

I controlli in attuazione del decreto legislativo 306/02 sono di competenza delle singole regioni.

Se le norme di etichettatura sono violate, ci si può rivolgere alla Polizia Municipale. Segnalazioni relative ad irregolarità di altro tipo possono essere

indirizzate agli uffici decentrati dell'Ispettorato centrale repressione frodi e ai nuclei antisofisticazione (Nas) dei carabinieri.

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **I FIGLI DI ANTONIO**, chiedeva: Antonio ha due figli nati alla stessa ora dello stesso giorno, nello stesso anno, dalla stessa donna, ma non sono una coppia di gemelli. Com'è possibile?

SOLUZIONE: Sono due figli nati da un parto trigemino.

Ecco ora il nuovo indovinello: **IL MISTERO DELL'ASCENSORE.**

Un uomo viveva al venticinquesimo piano di un palazzo di trenta piani. Ogni mattina (eccetto il sabato e la domenica) entrava nell'ascensore, ne usciva al pianterreno e andava al lavoro. Alla sera, tornava a casa, entrava nell'ascensore, ne usciva al ventiquattresimo piano e faceva una rampa di scale a piedi per arrivare al venticinquesimo.

Perché usciva al ventiquattresimo anziché al venticinquesimo?

Invia la tua risposta all'indirizzo: pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 – LE NOSTRE RICETTE

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.

L' Italia è il primo produttore mondiale di uva. Perché non approfittarne dunque e sfruttare in questo periodo di tarda estate le sue formidabili proprietà per il nostro benessere? Minerali, antiossidanti e fenoli per la nostra salute.

Gli antiossidanti contenuti nel succo d' uva sono particolarmente efficaci, ed aiutano la detossificazione corporea. Una delle sostanze più importanti presente nell' uva è rappresentata dal resveratrolo. Il resveratrolo è un fenolo a cui è attribuita azione antitumorale e di fluidificazione del sangue (può limitare l'insorgenza di placche trombotiche). Inoltre ci difende da agenti patogeni come batteri o i funghi. Questa sostanza è contenuta anche nel vino mantenendo le sue proprietà, se non fosse per i solfiti e l'alcool sarebbe consigliato a tutti...

PIZZA DOLCE CON L'UVA



Ci scusiamo se omettiamo le dosi, ma con un po' di esperienza ...

Ingredienti:

farina integrale di grano

1 cubetto di lievito di birra

acqua quanto basta per impastare

uva bianca

zucchero integrale di canna

Procedimento:

Far sciogliere il lievito in acqua tiepida, unirlo alla farina e impastare aggiungendo acqua quanto basta per ottenere un impasto liscio ed elastico. Coprire con un canovaccio e lasciar lievitare per circa 3 ore o anche meno visto il caldo di questi giorni!!! Una volta raddoppiata, prendere la massa e stenderla su una teglia leggermente oliata. Quindi lavare per bene l'uva bianca, tagliare a metà gli acini se sono troppo grandi quindi adagiarli sulla pizza in modo non troppo distanziati tra loro. A questo punto cospargere il tutto con zucchero integrale di canna a volontà!!! Infornare a forno ben caldo per circa mezz'ora, ma poi dipende dal forno che usate; verso gli ultimi minuti accendete il grill o la ventola se il forno è ventilato, per far rosolare bene la parte superiore della pizza. Pronta per essere mangiata sia fredda che calda, abbinata a pietanze sia dolci che salate... si sposa un po' con tutto. Dimenticavamo di dirvi che è più gustosa se bella spessa perchè lo zucchero naturale dell'uva penetra anche all'interno rendendolo morbido mentre sopra la pizza si caramella con lo zucchero di canna e resta croccante...

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

7 - RACCONTACI DI TE

La gattara

Verso la fine degli anni cinquanta mia nonna viveva in un monolocale di trenta metri quadrati.

La cucina era illuminata da un'ampia finestra che si affacciava su uno spazioso giardino.

Quando mia nonna era ancora viva il posto era curato.

Lei chiamava un contadino che, gratuitamente, si prestava a falciare l'erba, curare i fiori e sfrondare gli alberi dai rami troppo lunghi.

Alla sua morte mio padre mi chiese se fossi interessato al posto.

Lo occupai in un battibaleno portandomi appresso un borsone di libri e due grucce con dei pantaloni e delle camicie appese.

Finalmente un posticino solo per me. Passavo soprattutto le giornate studiando.

Di tanto in tanto sollevavo lo sguardo e mi rammaricavo del giardino che avevo di fronte.

L'incuria allignava sovrana, l'erbaccia era cresciuta di quasi un metro, un camioncino di operai aveva scaricato alcune traversine, un fabbro usava un angolo come deposito e un falegname si faceva portare il legno ancora grezzo e lo depositava vicino al portone.

Portone si fa per dire, in realtà si trattava di un mezzo portone perché l'incuria e l'abbandono lo avevano liquefatto.

Dopo un po' di giorni mi accorsi che stazionava un bel gruppo di sette gatti.

Poi notai che ad orari rigorosamente prestabiliti (le 12 e le 18) i gatti si radunavano verso il centro dello spiazzo.

Di lì a poco appariva una signora avanti negli anni che portava loro da mangiare.

Strinsi amicizia e mi divertii ad accompagnarla alla mattina a far la spesa.

Si chiamava Aurora e come il suo nome era solare, vitale, sempre pronta a sorridere e a scherzare.

Ci spostavamo con il suo borsone e andavamo a comprare del pesce, della frutta e della verdura.

Verso le undici poi si passava da Peppino un vecchio compagno delle scuole elementari che gestiva una tavernetta con del buon vino rosso.

Si rimaneva quaranta minuti a bere un bicchiere di vino e ad ascoltare i clienti occasionali e quelli abitudinari che confidavano al cameriere le loro avventure amorose o i loro viaggi.

Lei aveva avuto un marito ammiraglio a Venezia e nei primi anni di matrimonio lo aveva raggiunto in India e poi in Africa del Sud e poi in Giappone.

Quando tendeva l'orecchio ad ascoltare alcune di queste storie ammiccava.

Lei che il mondo lo aveva davvero conosciuto sorrideva. Alle dodici meno cinque si alzava e mi accompagnava a casa.

Ma era in questo momento che cominciava il suo show.

Entrava nel giardino e improvvisamente uscivano sette buffi musetti oltrepassando travi in legno o sbucando fuori da case abbandonate.

Lei li chiamava con voce imperiosa alle dodici in punto.

Marina era la prima ad affacciarsi, la matrigna felina, poi c'erano Poldo sveglio ed abile a percorrere le traversine in ferro.

In coppia arrivavano Melissa e Gigi, due mici piccoli molto vivaci e giocherelloni.

Zippa si avvicinava e mangiava solo se lei rimaneva lì vicino mentre Trilli era il più piccolo che spesso bisognava prendere in braccio e accarezzarlo.

Aurora poi si avventurava dentro una casetta abbandonata e andava a confortare Coeta, una gatta che zoppicava e si trascinava la coda perchè paralizzata.

Se n'è andata un paio di mesi fa.

I suoi mici all'inizio non volevano mangiare ma quando mi sono avvicinato con il suo borsone della spesa hanno cominciato a seguirmi.

Certo lo sapevano, io mi comportavo in maniera diversa...

Aurora se ne andò ma non sparì, ogni mezzogiorno quando radunavo i sette gatti la sua aria eloquente ed imperiosa aleggiava ancora nel mio piccolo trascurato giardino e mi aiutava ad entrare in contatto con loro.

S.D.

Invia 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**.

8 – CURIOSITA'

Chi ha ideato l'ora legale?

Il primo a proporre l'ora legale così come viene intesa in Italia, cioè l'ora estiva, fu Benjamin Franklin (1706 – 1790), l'uomo politico (fu uno dei padri dell'indipendenza degli Stati Uniti) e inventore americano noto per aver ideato il

parafulmini e le lenti bifocali. Il suo scopo era “etico: accrescere le opportunità di lavoro produttivo in estate, usando il più possibile le ore di luce.

In Europa venne proposta e adottata nel 1915 per diminuire il consumo di carbone e di energia elettrica durante il periodo bellico. Da allora l’ora legale è largamente usata d’estate da molti Paesi, per risparmiare risorse energetiche: secondo alcuni studi il risparmio è pari a circa l’1% al giorno. In Italia è stata adottata per la prima volta nel 1916.

Cosa ne pensi? Invia un tuo commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

9 - BUONUMORE

PANINI AL PROSCIUTTO

Un finanziere, un poliziotto e un carabiniere si ritrovano in servizio in una zona disagiata, costretti a mangiare alla meglio, appoggiati ai cofani delle auto, giubbotto antiproiettile sempre indossato, inevitabile pranzo al sacco. Il finanziere guarda nella sua busta preparata dalla moglie e fa "Panino col prosciutto... e voi?". Il poliziotto controlla la sua busta "Panino col prosciutto pure io". Il carabiniere li imita "Panino con prosciutto come voi". I tre mangiano mugugnando un po'. Nei giorni che seguono e i militi continuano a trovare per pranzo un panino con il prosciutto ciascuno. Un giorno d'estate, esasperato dalla monotonia, il finanziere esclama "Basta! Se anche stavolta mia moglie ha preparato un panino al prosciutto giuro che prendo la pistola e mi sparo!" Nella busta c'è infatti il solito panino e prima che gli altri due possano reagire, il finanziere estrae la pistola d'ordinanza e si spara un colpo in testa. Il poliziotto esclama febbrile "Giusto! Il collega ha dimostrato di avere un fegato d'acciaio e noi poliziotti ce l'abbiamo

come quello dei finanzieri. Adesso, se anche stavolta trovo il panino al prosciutto per pranzo, giuro che mi sparo anch'io!" Il poliziotto trova il solito panino, emette un grido furibondo, con gesto solenne estrae l'arma d'ordinanza e si spara in testa. Il carabiniere si guarda attorno frastornato. E' rimasto solo con due cadaveri "Che colleghi coraggiosi! L'Arma però non può essere da meno. Se anche io trovo il solito panino col prosciutto mi sparo un colpo in testa!" Inutile dire che anche il carabiniere trova l'immane panino al prosciutto e, in pochi secondi, si suicida con un colpo in mezzo agli occhi. Il giorno dei funerali, le vedove camminano affrante al fianco delle tre bare che si avviano al cimitero. La moglie del finanziere non smette di piangere e disperarsi "Ma perché lo hai fatto? Non ti piaceva il panino al prosciutto che ti preparavo? Potevi dirmelo te lo avrei fatto al formaggio, alla mortadella, alle melanzane, perché ti sei sparato, perché?" La moglie del poliziotto avanza lenta, fra un singhiozzo e l'altro "Ma perché lo hai fatto? Non ti piaceva il panino al prosciutto che ti preparavo? Potevi dirmelo, ti avrei cucinato il pollo ai peperoni, la frittata di verdure, il timballo di maccheroni, ti avrei cucinato tutto quello che volevi, perché ti sei sparato, perché?" La moglie del carabiniere chiude il mesto corteo. Cammina tranquilla, in nero come le altre, ma quasi rassegnata "Ma perché lo hai fatto? Capisco il finanziere, capisco anche il poliziotto, ma tu... tu il pranzo te lo preparavi da solo!"

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