

---

# LA PILLOLA PER NAVIGARE

## NUMERO 53

13 dicembre 2011

## NUMERO SPECIALE per un anniversario speciale

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](http://www.telefonodargento.it)

---

Iniziamo la pillola per navigare con una *piccola* riflessione.

*Certe volte viene spontaneo dire di fronte a sorprese o a eventi del tutto imprevedibili: «Non si finisce mai di imparare». Oggi è proprio su questo atto di umiltà necessario che vorrei riflettere, partendo da due differenti citazioni che ho scovato leggendo un articolo sulla terza età. La prima è una frase presente in una lettera scritta da sant'Agostino a san Girolamo (166,1) ed è un pensiero vero e consolante per tutti, anche per me che, ad esempio, potrei imparare finalmente ad usare il computer. Quelli della mia età ricordano il delizioso programma televisivo Non è mai troppo tardi degli anni '60 in cui il maestro Manzi aiutava non pochi italiani maturi a superare l'analfabetismo di*

*ritorno. Ed è suggestivo vedere ancor oggi tante persone attempate frequentare università a loro riservate, dedicandosi allo studio o all'artigianato, avviarsi verso nazioni straniere in visita ai loro monumenti, frequentare teatri e sale di musica.*

*È un segno di freschezza e di vitalità che rende meno pesante e persino riesce ad allontanare la vecchiaia. È bello, allora, poter ripetere con l'antico sapiente ateniese Solone (VII-VI sec. a. C.) l'altra frase sull'invecchiare imparando sempre cose nuove. Paradossalmente talora ci si imbatte in giovani privi di curiosità, annoiati e ripetitivi, privi di ogni desiderio di conoscenza. In realtà una vita senza desiderio di ricerca è quasi una morte anticipata. È ancora un antico pensatore, Seneca, ad ammonirci che «per tutta la vita bisogna imparare a vivere e per tutta la vita bisogna imparare a morire».*

**card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

---

**Una mail come la nostra, dedicata alla comunicazione, non poteva ignorare l'anniversario di un evento che ha costituito un momento importante per tutto il Telefono d'Argento. Esattamente un anno fa, il 14 dicembre 2010, veniva inviato il primo numero della "Pillola per navigare".**

**Incredibile ma vero: è già passato un anno.**

**Per celebrare l'evento, il contenuto di questa pillola è un po' speciale.**

**Iniziamo col guardare un videomessaggio trasmesso da Rossella D'Agostino, presidente e fondatrice dell'associazione Il Telefono d'Argento.**

**Per vedere clicca qui <http://www.telefonodargento.it/auguri2011.avi>**

---

**Poi, come per ogni compleanno che si rispetti, un piccolo regalo a tutti, un manuale per navigare con google.**

Si può leggere qui <http://telefonodargento.it/PotereConGoogle.pdf>

**Ed ora andiamo avanti.**

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

1. Eventi
2. Teniamo vivo il nostro cervello – Esercizio n. 10 – Sapori dal passato
3. La “Pillola per navigare” – Il WEB ha un nuovo padrone
4. Indovina! – Rossana
5. Le nostre ricette – Cena Igienista
6. Raccontaci di te – L’apparenza inganna
7. Curiosità – Perché si dimentica
8. Buonumore – La morale della birra

---

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](mailto:PILLOLAPERNAVIGARE@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 BORD**

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**.

---

## **1 – EVENTI**

**Il Venerdì alle ore 17 nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2d – 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

**Martedì 15 dicembre 2011 – ore 18.45** – Parrocchia di Santa Agnese fuori le mura - Via Nomentana 349 - Formazione volontari del Telefono d'Argento  
Tel. 331.3248598

**Sabato 17 Dicembre 2011 alle ore 15:30** - VISITA GUIDATA alla BASILICA DI SANTA AGNESE FUORI LE MURA e SANTA COSTANZA

Appuntamento alle ore 15:15 nel cortile davanti alla sede del Telefono d'Argento (prima porta a destra) con ingresso da via Nomentana n. 349

Costo: 3 euro a persona per la guida.

Seguirà scambio degli auguri di Natale con merenda nella nostra sede di Santa Agnese

Prenotarsi ai telefoni:

06.86207644 – 06.84407449 – 338.2300499

Il giorno del Santo Natale – **25 dicembre 2011** – **ore 13** - il Telefono d'Argento organizza il **PRANZO DI NATALE** presso la struttura messa gentilmente a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Chi desidera partecipare gratuitamente come invitato o come volontario, chiami con cortese urgenza i seguenti numeri telefonici:

06.84407449 - 06.3222976 - 333.1772038 – 338.2300499

L'ultimo dell'anno – **31 dicembre 2011** – **ore 20** - il Telefono d'Argento organizza il **CENONE DI FINE ANNO** presso la struttura messa gentilmente a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Dopo la partecipazione al **TE DEUM** nella parrocchia di S. Roberto Bellarmino a piazza Ungheria, per ringraziare il Signore dell'anno trascorso, ci ritroveremo alle ore 20 in Via G. Frescobaldi 22 per condividere il *Grande Cenone di Fine Anno*.

Chi desidera partecipare gratuitamente come invitato o come volontario, chiami con cortese urgenza i seguenti numeri telefonici:

06.84407449 - 06.3222976 - 333.1772038 – 338.2300499

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.**

**2 – TENIAMO VIVO IL NOSTRO CERVELLO.**

## «Esercizio n. 10»

# Sapori dal passato

Certi cibi riattivano nella memoria associazioni con emozioni passate.

In un passaggio memorabile di “Alla ricerca del tempo perduto”, Marcel Proust descrive il piacere travolgente di un ricordo d'infanzia scatenato associando il gusto di un biscotto *madeleine* intinto nel tè.

*“E subito, mi portai alle labbra un cucchiaino di tè nel quale avevo lasciato che s'ammorbidisse un pezzetto di "madeleine". Ma nello stesso istante in cui il liquido al quale erano mischiate le briciole del dolce raggiunse il mio palato, io trasalii, attratto da qualcosa di straordinario che accadeva dentro di me. Una deliziosa voluttà mi aveva invaso, isolata, staccata da qualsiasi nozione della sua causa. Di colpo mi aveva reso indifferenti le vicissitudini della vita, inoffensivi i suoi disastri, illusoria la sua brevità, agendo nello stesso modo dell'amore, colmandomi di un'essenza preziosa: o meglio, quell'essenza non era dentro di me, io ero quell'essenza. Avevo smesso di sentirmi mediocre, contingente, mortale. Da dove era potuta giungermi una gioia così potente? Sentivo che era legata al sapore del tè e del dolce, ma lo superava infinitamente, non doveva dividerne la natura....”*

### **Infanzia rivisitata.**

Cercare cibi che possono riaccendere ricordi dell'infanzia: quella bustina di polvere di castagne che vendeva il nonnino davanti alla scuola, il ghiacciolo che tingeva la lingua di rosso, i formaggini MIO. Cibi mai più mangiati da allora.

## **Il primo morso**

Ricreare il primo pranzo con il coniuge. Cibi mangiati al primo appuntamento o al proprio matrimonio possono riportare in vita sinapsi a lungo dormienti e offrire un nuovo modo per migliorare i ricordi del passato.

## **E.... non dimenticare il ripieno**

I pranzi di Natale, di Pasqua, delle gite al mare o in campagna possono evocare tutti i sentimenti e i ricordi delle vacanze passate. Un sapore e, come Proust, saranno ricordati l'odore dei cassetti della nonna e zia Rossella che dice di non giocare sotto il tavolo.

Provare a ricreare uno dei questi pranzi di nuovo in un giorno che non sia festa.

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

# Il WEB ha un nuovo padrone:

## **HACKGOOGLE**

Il contenuto di questa *pillola per navigare* è destinato ai navigatori **esperti** e le informazioni riportate, tutte totalmente legali, sono fornite così come sono a solo scopo didattico.

### **INTRODUZIONE AD HACKGOOGLE**

1) hackgoogle consente l'accesso a ben 600 siti di filehosting ( RAPIDSHARE, MEGAUPLOAD, FILEFACTORY....)

2) Possibilità accedere a vari blog e/o forum su scala mondiale

- 3) accesso a siti di vario genere
- 4) accesso a siti di vario genere per siti dominio ( ru, ir, com, net, org, biz ecc...)
- 5) Utilizzo di varie chiavi hacker inurl intitle eccetera con ricerca di file per estensione ( software, musica, video, immagine, e-book, documenti, file iso ) e possibilità di aggiungere estensioni di file precedendoli con il simbolo | ( pipe ) usando la combinazione di tasti "ALT + 124" oppure "SHIFT + \"
- 6) Il p2p forse ha trovato il suo nemico più formidabile?
- 7) E cosa importantissima....risparmiare di scrivere istruzioni complicatissime ma usate dei menu intuitivi.
- 8) Tutte le sintassi vanno applicate nei menu da sinistra a destra ed in senso orario.

Per usare l'interfaccia di Hackgoogle cliccate appresso

<http://www.astropatrol2450dc.it/hackgoogle.html>

(non si scarica nulla ma si accede al meta motore).

Qui invece si accede alla guida online

[http://www.astropatrol2450dc.it/SUPER\\_TUTORIAL\\_HACKGOOGLE.htm](http://www.astropatrol2450dc.it/SUPER_TUTORIAL_HACKGOOGLE.htm)

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 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo “Caffè?” chiedeva:

“In quale parte di una tazza è meglio collocare il manico?”

SOLUZIONE: Nella parte esterna.

(Brava Anna S. che è l'unica che ha indovinato)

E ora il nuovo indovinello: **Rossana!**

Tutto ciò che la signora Rossana Rossi possiede è di colore rosso. Vive in un **bungalow** rosso, con sedie rosse, tavolini rossi, poltrone e divani rossi.

La pareti, il soffitto e il pavimento sono rossi.

Tutti i suoi vestiti sono rossi, anche le scarpe.

Anche televisore, telefono e cucina sono rossi.

Di che colore saranno le scale di casa sua?

Inviare la risposta all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

---

## 5 – LE NOSTRE RICETTE

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

Considerando che questo è un numero *speciale* della pillola, *speciale* è anche la nostra ricetta che comprende una cena intera.

## **Cena igienista perfetta!**

Normalmente, non cuciniamo molto, ma nel periodo invernale ci concediamo spesso zuppe calde o risotti o pasta di segale integrale con le verdure, ecc... Sempre e rigorosamente dopo aver spazzolato una ciotolona di insalata mista! Questa volta, in occasione del compleanno della Pillola per navigare, vorremmo condividere con voi la perfetta cena igienista. Poi le varianti sono moltissime, sia per gli ingredienti dell'insalata, sia per il primo piatto a seguire e sia per le altre verdure cotte o crude come chiusura del pasto. Basta solo avere fantasia ed essere amanti della semplicità in tavola ed il gioco è fatto.



**Ingredienti per l'insalata di apertura:**

1 cespo di lattuga

5 ravanelli

1/2 cipolla bionda a rondelle

una manciata di semini misti tritati

olio evo buono buono spremuto rigorosamente a freddo

poco tamari

poco succo di limone

**Preparazione:**

Be', credo non necessiti di spiegazione 😊

A seguire zuppa di porri, cipolle e orzo.



**Ingredienti per la zuppetta calda calda:**

1 porro tagliato a rondelle

1 cipolla tagliata a rondelle

1 gambo di sedano sempre a rondelline

orzo perlato

prezzemolo

brodo vegetale quanto basta preparato come più vi piace

un pizzico di sale

olio evo buono

2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

**Preparazione:**

Mettere tutti gli ingredienti nel brodo (tranne olio e lievito) e cuocere a fiamma alta fino al bollore, poi mettere al minimo il gas, aggiungere l'orzo perlato e continuare la cottura. Nel piatto aggiungere un filo d'olio ed il lievito.

E per finire, cavolfiore verde (quello a cimette che sembrano tanti alberelli) con olive.



**Ingredienti:**

1 cavolfiore lessato al dente  
1 manciata di olive tagliate grossolanamente  
olio evo strabuono  
1 filo di tamari

**Preparazione:**

Mettere il cavolfiore e le olive in una capiente ciotola e condire con olio e tamari.  
Delizioso.

**Il punto:**

Essere igienisti non è solo mangiare in un certo modo e cioè prediligendo i cibi crudi e quindi vivi e vitalizzanti a quelli cotti. E', al contrario, una filosofia di vita, è anche respirare bene, meditare, pregare, sentirsi parte del tutto, pensare positivo, fare attività fisica, rispettare l'universo e tutte le sue creature, amare la vita e godersela appassionatamente! E, ultimo, ma non per questo meno importante, ritrovarsi in perfetta salute applicando poche semplici regole!

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

**6 - RACCONTACI DI TE**

**L'apparenza inganna**

Siamo a dicembre e il Natale è ormai prossimo. Travolta dalla confusione tipica di questo periodo, per quello strano fenomeno denominato associazione mentale, l'altro giorno mi sono ricordata di un fatto accaduto lo scorso anno proprio durante le festività.

Era la mattina di Santo Stefano, avevo trascorso felicemente il venticinque con la famiglia e mi accingevo a fare una passeggiata. Stavo assaporando l'aria frizzantina di quella bella giornata invernale quando incontrai la mia amica Isabella: una bella signora mora dal viso simpatico e comunicativo, sempre molto elegante e raffinata.

Mi fermai per salutarla e alla prima occhiata mi accorsi subito che qualche cosa non andava: la sua espressione solitamente allegra era scomparsa per lasciare il posto all'avvilimento. Mi meravigliai notevolmente, perché una contagiosa allegria è proprio la caratteristica di Isabella e dopo le solite banali frasi di circostanza del tipo: "Come stai? Ti trovo dimagrita ... etc.", le domandai come aveva trascorso il Santo Natale. La mia amica mi guardò, fece una smorfia amara, poi rispose che sarebbe andato benissimo, se non ci fosse stato qualcuno a guastarle la festa. "Ma che dici!!", esclamai, "Chi ti ha rovinato la festa? Non hai passato il Natale con la famiglia?". A quel punto Isabella, nervosamente, si decise a spiegarmi quanto le era successo e impetuosa come un fiume in piena, cominciò a raccontare:

"Durante le feste natalizie, tra i miei familiari è abitudine ormai consolidata da anni, festeggiare la Vigilia a casa della cugina Anna ed il giorno di Natale a casa mia ...!". "Questo lo sapevo!", le dissi sorridente, "ma cosa è successo di tanto antipatico?". "... In tale occasione", continuò, "provo un grande piacere, impegnandomi a fondo, nel preparare la tavola con cura cercando ogni volta di renderla sofisticata, elegante, originale e festosa. Purtroppo quest'anno a causa del

troppo lavoro in ufficio, non ho avuto molto tempo per pensare ai preparativi e quindi l'ho organizzata esattamente come l'anno scorso! Ho pensato a come mi era riuscita bene e non ci ho visto nulla di male nel ripresentarla uguale! Sai, era davvero molto raffinata, aveva riscosso grande ammirazione generale e non mi aspettavo di sicuro sorprese sgradevoli!”.

A questo punto la mia curiosità aveva raggiunto l'apice, non vedevo l'ora di scoprire cosa era capitato e restai in attesa di conoscere lo sviluppo dei fatti, anche perché con la mia fantasia non riuscivo proprio ad immaginarlo. Poiché il freddo era pungente, invitai Isabella a consumare un caffè nel bar vicino e dopo avere ordinato, le chiesi di spiegarsi; lei riprese a raccontare, sorseggiando il suo espresso appoggiata al bancone:

“Dovendo passare la Vigilia a casa di mia cugina Anna e sapendo che la serata finisce sempre molto tardi, mi sono organizzata preparando la tavola del venticinque il giorno prima in modo da non essere costretta, proprio il giorno di Natale, a buttarmi giù dal letto alle sette del mattino e passare poi il resto della giornata come uno zombie!”. La guardai senza capire e Isabella riprese: “Giunta a casa di mia cugina la sera del ventiquattro, ho avuto la sgradevole sorpresa di vedere che mi aveva spudoratamente, vergognosamente copiata in ogni dettaglio! La sua tavola era la riproduzione esatta di quella preparata da me l'anno prima ... e ... quindi ... di quest'anno!! Aveva copiato tutto nei minimi particolari, perfino il colore della tovaglia ..., il modo di piegare i tovaglioli e gli ornamenti ...! Insomma, mi ha scippato l'originalità delle idee! Anna, ha rubato la mia fantasia, reso il mio pranzo di Natale assolutamente banale e .... me, furiosa!!”. Mi misi a ridere di gusto e cercai di rasserenarla dicendole che non valeva la pena prendersela per così poco, in fondo la cugina, copiandole l'allestimento della tavola, aveva riconosciuto la sua abilità. Ma Isabella non aveva ancora finito, e

più raccontava più s'infuriava: "Vedi!", spiegò, "quest'anno sono venuti a Roma dalla Sicilia i nostri cugini Matilde e Salvatore. Poiché erano presenti anche al pranzo della Vigilia, hanno visto prima la tavola preparata da Anna e ... le hanno fatto mille complimenti per la sua bravura! ... Mentre io dovevo assistere senza dire niente! ... Poi, il giorno dopo, sono venuti a casa mia ed hanno trovato apparecchiato nello stesso identico modo!!! ... Che cosa hanno pensato, secondo te?", Mi domandò esasperata Isabella. "... Ovviamente a me non hanno rivolto nessun complimento! Mi avranno giudicato una persona squallida, senza fantasia, capace solo di copiare..! Mi sento veramente offesa e adesso mia cugina non la voglio più vedere per un bel pezzo e non mi fiderò mai più di lei!".

Rimasi senza parole. Volevo consolare Isabella per l'umiliazione da cui era visibilmente afflitta, ma non ci riuscivo perché avevo una gran voglia di ridere. Più la guardavo, più la vedevo demoralizzata e allora le dissi: "lascia perdere, il valore delle persone non si misura con una tavola apparecchiata e i tuoi amici lo sanno. Ma soprattutto ricordati che ... l'apparenza inganna!". Subito dopo cercai di distrarla spostando la conversazione su altri argomenti e non la lasciai finché non le ritornò il sorriso.

Ci salutammo poco dopo e mentre mi allontanavo, nella mia testa risuonava ossessivamente quel famoso proverbio: "l'apparenza inganna!". Pensai a quanto sia facile abbindolare la gente ed a quante brillanti carriere sono state scaltramente costruite sull'apparenza, nonché sul furto delle idee umiliando le persone meritevoli. Compresi a fondo la saggezza di quell' adagio e nel mio cuore mi sentii molto solidale con la mia amica Isabella.

***Maria Grazia Izzi***

Invia anche tu 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**.**

---

## **7 – CURIOSITA' .....**

### **Perché si dimentica?**

Oggi ci chiediamo il perché si dimentica dal punto di vista dei processi che hanno a che fare con la memoria dell'uomo. I modelli scientifici che spiegano il fenomeno dell'oblio sono tanti quanti le teorie sulla natura della memoria umana ed i suoi processi. Prenderemo dunque in considerazione le ipotesi oggi maggiormente accreditate...

La prima riguarda il trascorrere del tempo tra l'apprendimento (o l'esperienza) di qualcosa e la prima rievocazione.

Più quest'intervallo è lungo, più è facile che il ricordo stenti a riaffiorare.

Un'eccezione riguarda il ricordo di eventi accaduti anche molto tempo prima, ma particolarmente carichi di significati emotivi positivi o negativi (es. un incidente, una promozione sul lavoro, ecc.).

Questo modello spiegherebbe dunque solo in parte l'oblio.

Un'ipotesi più accreditata è quella che riguarda l'accuratezza nel momento della formazione della traccia mnemonica: più un evento o esperienza appresi sono ricchi di dettagli, maggiore è la probabilità di ricordarli vividamente.

Ovviamente questo modello presuppone che in fase di acquisizione dell'informazione la persona dedichi l'attenzione necessaria a fissare in memoria le informazioni.

Ancora, un'altra ipotesi esplicativa considera che dimenticare le cose possa essere una conseguenza dell'interferenza di altri ricordi.

La capacità mnemonica rispetto ad un evento specifico sarebbe inficiata da altri ricordi molto simili o concettualmente legati a ciò che si tenta di ricordare.

Un'altra causa della perdita delle informazioni potrebbe essere l'interferenza di fattori emotivi con i processi cognitivi (principalmente attenzione, memoria).

Quando si è in preda ad emozioni intense può succedere di 'perdere' anche temporaneamente la capacità di ricordare qualcosa.

In presenza di traumi importanti l'oblio può essere addirittura totale e sostenuto per tempi lunghissimi.

Menzione va assolutamente fatta delle cause organiche dell'oblio.

Si dimentica a seguito di malattie che interessano l'encefalo (es. Morbo di Alzheimer), traumi cranici, interventi chirurgici.

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

## **8 - BUONUMORE**

### **La morale della birra.**

Un professore di filosofia era in piedi davanti alla sua classe, prima della lezione, ed aveva davanti a sé alcuni oggetti.

Quando la lezione cominciò, senza proferire parola, il professore prese un grosso vaso per la maionese, vuoto, e lo riempì con delle rocce di 5-6 cm di diametro.

Quindi egli chiese agli studenti se il vaso fosse pieno, ed essi annuirono.

Allora il professore prese una scatola di sassolini, e li versò nel vaso di maionese, scuotendolo appena. I sassolini, ovviamente, rotolarono negli spazi vuoti fra le rocce.

Il professore quindi chiese ancora se il vaso ora fosse pieno, ed essi furono d'accordo.

Gli studenti cominciarono a ridere, quando il professore prese una scatola di sabbia e la versò nel vaso.

La sabbia riempì ogni spazio vuoto. “Ora”, disse il professore, “voglio che voi riconosciate che questa è la vostra vita. Le rocce sono le cose importanti - la famiglia, il partner, la salute, i figli, l'amicizia - anche se ogni altra cosa dovesse mancare, e solo queste rimanere, la vostra vita sarebbe comunque piena.

I sassolini sono le altre cose che contano, come il lavoro, la casa, la moto, l'auto. La sabbia rappresenta qualsiasi altra cosa, le piccole cose. Se voi riempite il vaso prima con la sabbia, non ci sarà più spazio per rocce e sassolini. Lo stesso e per la vostra vita; se voi spendete tutto il vostro tempo ed energie per le piccole cose,

non avrete mai spazio per le cose veramente importanti. Stabilite le vostre priorità e dedicate più tempo alle cose importanti, il resto è solo sabbia”.

Dopo queste parole, a lezione quasi terminata... uno studente si alzò e prese il vaso contenente rocce, sassolini e sabbia, che tutti, a quel punto, consideravano pieno, e cominciò a versargli dentro un bicchiere di birra.

Ovviamente la birra si infilò nei rimanenti spazi vuoti, e riempì veramente il vaso fino all'orlo.

### **Morale della storia?**

Non importa quanto piena è la vostra vita, c'è sempre spazio per una BIRRA!!!

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

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

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**