
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 59

24 gennaio 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.

“Nella vita è necessario anche osare e, per far questo, bisogna entrare in gioco, mettersi in causa, intraprendere anche un'avventura e non rinserrarsi nel proprio guscio. Chi inizia a lottare, a correre, a impegnarsi, certo, s'imbatterà anche in sconfitte e cadute, ma la sua esistenza sarà autentica, pulsante, colma di atti ed eventi. Questo inizio spesso è da molti rimandato, facendo scorrere quel tempo prezioso, che è unico e irreversibile, a noi assegnato dal Creatore. Gesù ironizzava sui bambini che nelle piazze non riuscivano ad accordarsi sul gioco da fare (mimare un funerale o imitare le nozze?) e, così, sfuggiva il tempo del loro divertimento gioioso (Matteo 11,16-17). Chi vive di incertezza, di paura, di esitazione alla fine vede la sua vita dissolversi tra le sue stesse mani come polvere inutile e vana”.

card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. Salvaspesa – Tre
3. La “Pillola per navigare” – Privacy, come cancellare le tracce della navigazione
4. Indovina! – Tiranno
5. Le nostre ricette – Insalata croccante d’inverno
6. Raccontaci di te – Fortuna e fortunata
7. Curiosità – Lo sapete che aiuta di più una minestra calda che
8. Buonumore – Alfabeto

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

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

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI

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 Bibbia.

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e della chef Daria Nuccetelli per la realizzazione delle ricette.

[Guarda le foto](#)

Per partecipare iscriversi telefonando al numero 333.1772038 - 063222976

Giovedì alle ore 16.30 nella parrocchia di S. Croce a via Flaminia – Via Guido Reni 2b – lo scrittore **Giorgio MONTEFOSCHI** continua il ciclo di incontri letterari

Per partecipare telefonare al **Telefono d’Argento** dalle ore 17 alle ore 19 allo 06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

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

Sabato 18 febbraio ore 16 nella sala del Centro Culturale di S. Roberto
Bellarmino Via Panama 13. **"Giovani e Anziani si incontrano in rete"**
Per informazioni tel. 06.84407449

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 – SALVASPESA

«Come salvaguardare il bilancio familiare in tempo di crisi»

La crisi che stiamo vivendo morde i bilanci delle famiglie. Non resta che cercare di quadrare i conti a fine mese, magari rivisitando le proprie spese e ingegnandosi per risparmiare. Uno stile di vita diverso può arrivare a notevoli abbassamenti dei costi. Il mondo della Rete sta diventando un enorme supermercato digitale dove è possibile acquistare beni e servizi con sconti notevoli. La nuova frontiera della spesa è dunque digitale.

Ma non mancano i cari vecchi suggerimenti di sempre per chi esercita il mestiere della spesa.

TRE

Risparmiare sui farmaci

La migliore soluzione in questo caso è, dove possibile, acquistare i FARMACI GENERICI.

Farmaci generici... Che cosa sono?

La risposta è semplicissima: farmaci di cui è scaduto il brevetto e che quindi li può produrre chiunque. Nasce quindi una vera e propria concorrenza ed i prezzi di alcune marche possono essere molto più bassi di quelli reclamizzati dalla propaganda televisiva o di quelli usati quando ancora erano sotto brevetto. I farmaci generici oltre ad avere un "nome proprio" (il marchio della ditta produttrice), avranno anche un "nome comune", che è quello del principio attivo. Se due farmaci hanno lo stesso principio attivo, vuol dire che sono gli stessi, cambia solo "la marca" ed ovviamente il prezzo. Per controllare se il vostro farmaco usato è generico, oppure quale farmaco è più economico fra tutti quelli con lo stesso principio attivo, vi consigliamo di visitare il sito

<http://www.generici.com>.

Selezionando "il miglior prezzo" si accederà ad un vero e proprio motore di ricerca sui farmaci generici. Basta inserire il nome del principio attivo o del farmaco che state usando e troverete qual è il più economico.

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Privacy, come cancellare le tracce della navigazione.

Qualche ficcanaso potrebbe controllare i siti che avete visitato. Infatti è possibile risalire a tutti i siti che sono stati visitati.

Rimedio: cancellare la cronologia ed i files temporanei.

Si fa così: cliccare su strumenti e scegliere opzioni internet. Nella finestra che appare selezionare cancellare cronologia e poi cliccare su elimina file e selezionare Elimina tutto il contenuto non in linea, e fare OK

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

4 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **PIOGGIA**, chiedeva:

“Qual è l'animale che restò fuori dall'arca di Noè?”

SOLUZIONE: Il pesce.

Ecco ora il nuovo indovinello dal titolo **Tiranno**.

Meglio non discuterci, tanto ha sempre l'ultima parola! Chi è?

Inviare la risposta all'indirizzo: 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.

Insalata croccante d'inverno



Ingredienti (per 2 persone):

1 arancia
1 finocchio medio
1/4 cavolo cappuccio piccolo
sale, olio, pepe nero qb

Procedimento:

Pelate l'arancia al vivo con un coltello affilato e tagliatela a fette su un tagliere con il canale raccogli-succhi. Lavate il finocchio ed il cavolo, tagliateli a fette

sottilissime e conditeli con olio extravergine d'oliva possibilmente appena franto, una macinata di pepe nero, sale, le cimette tenere del finocchio tritate ed il succo dell'arancia che inevitabilmente sarà uscito al momento dell'affettatura. Disponete le fette di arancia sul fondo del piatto e adagiatevi sopra l'insalatina croccante. Se vi va, decorate con due strisce di carota arrotolate, ricavate con il pelapatate.

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

Fortuna e fortunata.

Non li sopportavo proprio quei ragazzi che avevano scelto il muretto del mio piccolo giardino come loro punto di ritrovo.

Si raggruppavano lì tutti i pomeriggi, chiacchieravano ad alta voce, sghignazzavano, si facevano scherzi e fumavano.

La loro presenza mi infastidiva e da quando avevano scelto il mio muretto per il loro bivacco pomeridiano non mi sentivo più libera di andare in giardino. Appena li sentivo arrivare mi chiudevo in casa e abbassavo anche la tapparella della portafinestra in tinello perché non potessero vedermi. Però, dietro la tapparella, li spiavo. Il muretto è basso, sormontato da una inferriata che lascia vedere comodamente la strada, e interrotto in un tratto da un cancelletto arrugginito che

non ricordo di aver mai aperto. Loro si appoggiavano lì e chiacchieravano per tutto il tempo. Ma che cos'avevano da raccontarsi?

Neanche le ragazze mi erano simpatiche. Sfacciate, tutte con l'ombelico fuori e i capelli a strisce multicolori. Ho sempre odiato le tinte per i capelli. Io, i miei, non li ho toccati mai. Sono grigi e mi piacciono così. E basta che piacciono a me, perché da quando è morto mio marito, ho sempre vissuto da sola e senza vedere nessuno. Non ho mai frequentato molto neanche i negozianti perché non avevo soldi da buttare e al supermercato, invece, risparmiavo qualcosa.

Come passavo le mie giornate? Facendo poco o niente. La spesa, appunto, qualche passeggiatina, leggevo e vedevo molta televisione. Anni prima, devo dire, avevo cercato di fare amicizia con qualche vicina di casa, ma non mi ero trovata bene e ci avevo rinunciato. Meglio sola che male accompagnata, mi ero detta. E non me ne ero mai pentita.

Mi annoiavo?

Non lo so, ma preferivo evitare la compagnia e il contatto con gli altri. Quindi, a maggior ragione, il fatto che quei ragazzi avessero scelto di occupare tutti i pomeriggi il mio muretto mi indispettava non poco. A dire la verità avevo cercato di cacciarli via, avvisandoli che quel muretto era mio. Ma loro sapevano bene che il marciapiede, invece, è di tutti. Avevano annuito con la testa, con aria di compatimento, ed erano rimasti lì dov'erano.

Così, pomeriggio dopo pomeriggio, io non avevo potuto fare altro che chiudermi dentro casa a spiarli e a rimuginare tra me e me.

Finché, un giorno, sentii suonare alla porta. Lo squillo del campanello, da mesi silenzioso, mi fece sobbalzare di paura. Ma poi mi ripresi e, incuriosita, andai zitta zitta a guardare dallo spioncino. E chi c'era dietro alla porta? Proprio il più antipatico dei ragazzi del muretto, uno spilungone con i capelli dritti a ciuffi sulla

testa e l'aria da bullo. Decisi di non aprire, ma quello, testardo, continuava a suonare. E non voleva darsi per vinto. Era chiaro che, se non gli avessi dato retta, avrebbe continuato all'infinito mettendo in allarme tutto il palazzo, così agganciai la catenella e aprii la porta.

“Che diavolo vuoi?” dissi bruscamente.

“Mi scusi signora, mi scusi tanto” replicò il ragazzo con un tono, devo dire, molto educato “ma ci siamo accorti che nel suo giardino...”

“Che cos'ha il mio giardino?” l'interruppi.

“Nulla, non ha nulla” balbettò lui, sorpreso dal mio tono. “Volevo solo dirle che abbiamo visto che nel suo giardino c'è un gattino. E' piccolissimo e sembra molto malandato. Miagola da far pena. Non l'ha sentito?”

“No” risposi mentendo, perché, a dire la verità, era dalla notte prima che sentivo una specie di miagolio, ma non mi ero neanche chiesta da dove potesse venire.

“Se mi fa entrare le mostrerò dov'è nascosto”.

Farlo entrare? Un'idea del genere non mi passava neanche per la mente.

“Indicamelo dal muretto se riesci” gli dissi duramente, e gli chiusi la porta in faccia.

Ero seccatissima. Non avevo affatto voglia di occuparmi di gatti randagi, ma a quel punto, con tutti quei ragazzi che aspettavano di vedere cosa avessi fatto, non potevo neanche disinteressarmene.

Alzai la tapparella della porta-finestra e uscii in giardino. Bè forse dire giardino è dire troppo, perché l'avevo trascurato ed era diventato un ammasso disordinato di sterpaglie. I ragazzi, da dietro l'inferriata, mi indicarono subito dov'era il gattino. Piccolissimo, grigio, tigrato e gli occhi ancora celesti, miagolava appena. Era chiaro che era ridotto allo stremo. Che cosa dovevo fare? Non potevo abbandonarlo dov'era, lo capivo: era troppo indifeso. E poi c'erano quei ragazzi

fermi lì a seguire con ansia e partecipazione ogni mia mossa. Raccolsi il gattino, che era così minuscolo che sul palmo della mia mano sembrava solo un batuffolino di soffice pelo.

“Signora, signora” cominciarono a strillare i ragazzi tutti insieme. “Ce lo faccia vedere almeno per un istante, per piacere”. Glielo mostrai , ma ero già indispettita. Perché non si facevano i fatti loro?

“Ha bisogno di latte” dissi, un po’ risentita “e io non ne ho più in frigorifero”.

“Vado io!” strillò un ragazzotto, che subito salì sul motorino e partì rombando. “E io vado in farmacia a comprare una siringa” aggiunse una ragazzina. “E’ troppo piccola per il biberon. Bisogna usare una siringa senza ago. Lo so perché l’ho visto fare” e sparì in tutta fretta anche lei.

E così rimasi in giardino, con il gatto in mano ad aspettare, mentre gli altri, che mi osservavano come se non avessero mai visto un micio in vita loro, non facevano che chiedersi quanti giorni potesse avere, se fosse maschio o femmina e che nome dargli.

“E’ femmina” annunciai io dopo aver dato un’occhiata.

“Allora la chiami Fortuna” propose il ragazzo che aveva suonato alla porta.

“Perché è stata davvero fortunata a capitare nel giardino di una persona gentile come lei.

Mi stava prendendo in giro? Gli lanciai un’occhiataccia, ma a meno che non fosse un attore consumato, il ragazzo sembrava sincero.

Poi arrivarono il latte e la siringa, io dissi che mi dovevo occupare del gatto e mi richiusi in casa. Ero alquanto turbata.

Ma il peggio arrivò quando cominciai a dare il latte alla micetta. Ciucciava con accanimento, come se si rendesse conto di lottare per la vita, e i suoi occhietti

azzurri si velavano per lo sforzo ma restavano sempre fissi sui miei, come se capisse che la sua sopravvivenza dipendeva da me. Oppure ero io che, per un misterioso meccanismo, dipendevo ormai da lei?

Il giorno dopo, quando il campanello suonò di nuovo, tutta presa dalla gattina, non pensavo più ai ragazzi. Erano loro, però: e volevano notizie.

Pioveva, e non potevo fargli vedere la gattina dal giardino. Non mi restava che farli entrare.

Avevano portato in regalo del latte, una cuccetta di vimini con un fiocco rosa, una piccola lettiera, la sabbia, una pallina di gomma. Sconcertata, li guardai per la prima volta con attenzione. Sotto i cappelli, dietro il trucco, nonostante gli orecchini e qualche spillone, avevano occhi sinceri e non erano maleducati, anzi perfino gentili.

Chiesi i loro nomi e li imparai subito. Poi offrii loro dei biscotti. Mi chiesero se potevano tornare. Potevo dire di no? Giorno dopo giorno mi abituai alla loro presenza. Loro coccolavano fortuna e, poco per volta, inizia a saperne di più sulla loro vita: una mi chiedeva consigli per la scuola, un'altra mi confidava di essere innamorata, un terzo mi parlava di sua madre...

Un pomeriggio preparai una torta al cioccolato apposta per loro. Erano anni che non ne cucinavo una e non mi riuscì benissimo, ma loro furono contenti lo stesso e la mangiarono fino all'ultima briciola.

Strano: quella fu la prima volta, dopo tanto tempo, che riuscii a prendere sonno serenamente, con Fortuna che dormiva sul letto, accanto a me.

Da quel giorno sono passati due anni. Fortuna è diventata una grossa miciona che fa sempre le fusa e la mia vita è completamente cambiata.

Maria Teresa

Invia anche tu 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**.

7 – CURIOSITA'

Lo sapevate che aiuta più una minestra calda che la vitamina C?

Gli specialisti della Mayo Clinic sfatano i pregiudizi sul raffreddore.

Lo sapevate che aiuta piu' una minestra calda che la vitamina C?

Fuori piove e fa freddo: chi esce si prenderà il raffreddore. **Falso**. Non ci si ammala perchè fuori fa freddo o piove, e nemmeno perchè si e' rimasti esposti ad una corrente d' aria. A scatenare il raffreddore sono virus trasmessi da persone già ammalate. Il contagio avviene principalmente tramite le mani: spesso chi ha il raffreddore, quando si soffia il naso o trattiene uno starnuto, tocca le proprie mucose nasali, pullulanti di virus. Poi, con le mani infette, contamina oggetti e contagia gli altri.

E' piu' facile buscarsi il raffreddore d' inverno che d' estate. **Vero**. Freddo e maltempo spingono le persone a trascorrere piu' tempo in ambienti chiusi. In queste condizioni, aumentano le probabilità di venire a stretto contatto con chi e' raffreddato.

E' stato calcolato che la maggior parte dei raffreddori vengono contratti dai ragazzi a scuola e vengono "passati" ai genitori. E' molto facile prendersi il raffreddore da chi starnutisce o tossisce senza la mano davanti alla bocca. **Falso.** Non e' cosi' facile. Ogni volta che una persona raffreddata tossisce o starnutisce, spruzza nell' aria minuscole particelle di muco e saliva, che contengono anche i virus del raffreddore. Per fortuna, le particelle virali sono presenti solo in bassissima concentrazione. E nell' aria non "viaggiano" molto lontano. Quindi, anche stare nella stessa stanza o sullo stesso tram con un maleducato, non aumenta le probabilità di ammalarsi. Anzi: e' piu' facile prendere un raffreddore da chi copre uno starnuto con la mano e poi ce la porge per salutarci.

Il raffreddore diventa contagioso dal giorno in cui si manifestano i sintomi. **Falso.** Chi ha il raffreddore puo' contagiare gli altri gia' dal giorno prima di cominciare a starnutire.

Lavarsi spesso le mani serve a prevenire il contagio. Vero. Per tenere alla larga i germi del raffreddore bisogna lavarsi spesso le mani, con acqua e sapone. I Rhinovirus riescono a sopravvivere sulla pelle anche per ore.

Fare il pieno di vitamina C protegge dal raffreddore. **Falso.** Studi scientifici ben controllati dimostrano che la vitamina C e' di scarso aiuto per il raffreddore.

Ai bambini il raffreddore viene piu' spesso. Vero. I bambini si ammalano di raffreddore piu' facilmente dei grandi. In media, agli adulti viene il raffreddore 2 - 3 volte all' anno. Mentre i bimbi in età prescolare possono prenderlo 5 - 8 volte all' anno, alcuni anche una volta al mese. Ma perchè i bimbi sono piu' vulnerabili? Anzitutto perchè si scambiano i germi con piu' facilità poiché hanno piu' contatti, e

spesso si dimenticano di lavarsi le mani o se le lavano male. Poi perchè non hanno ancora sviluppato abbastanza difese immunitarie contro i virus.

Una minestra calda attenua i sintomi del raffreddore. **Vero.** Mangiare un piatto fumante di brodo o minestra, può liberare il naso dalle particelle di muco che lo ostruiscono. Merito del vapore che sprigiona. Rimuovere le secrezioni nasali stagnanti non solo aiuta a sentirsi meglio, ma favorisce l' eliminazione di altri virus e batteri che vi possono essere intrappolati.

La stanchezza rende piu' suscettibili ai raffreddori. **Falso.** Non ci sono prove scientifiche che la fatica renda piu' vulnerabili ai raffreddori. **Vero,** però , che chi si ammala di raffreddore in un periodo in cui si sente già particolarmente affaticato, può avvertire un maggior senso di disagio e di malessere.

Sudare fa bene. **Vero.** Chi ha il raffreddore, dopo una bella sudata, per esempio da esercizio fisico, spesso si sente meglio: si attenuano la congestione nasale e la sensazione di avere la testa pesante. Gli stessi effetti contro i sintomi del raffreddore si ottengono respirando il vapore caldo emesso da una pentola d' acqua bollente. Questi rimedi, però , non aiutano a guarire prima. L' unico modo per avere la meglio sul raffreddore e' aspettare che l' organismo produca abbastanza anticorpi per distruggere il virus. Il tempo necessario, di solito, e' circa 5 - 7 giorni.

Sembra un appuntamento irrinunciabile: ognuno di noi prende il raffreddore in media 2 volte all' anno. Responsabili della malattia sono circa 200 virus diversi e ogni volta che veniamo a contatto con uno dei tanti Rinovirus, il nostro sistema immunitario sviluppa le difese per debellarlo e le memorizza. In futuro, saremo

immuni dalle aggressioni di quel virus che ci ha fatti ammalare. "Questo spiega perchè talvolta, anche se chi ci sta vicino ha il raffreddore, non ce lo attacca. Ma in agguato, pronte a farci ammalare, ci sono altre decine di virus: prima o poi, ce ne capita senz' altro uno ancora sconosciuto al nostro sistema immunitario". Allora cominciano starnuti, naso che gocciola, occhi lucidi.

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

8 - BUONUMORE

Alfabeto!

Un bambino torna da scuola e chiede al papà:

"Mi compri la bicicletta?"

E il papà:

"Hai imparato l'alfabeto?"

Il bimbo dice di no e il papà gli dice che gli comprerà la bicicletta solo quando l'avrà imparato.

Così il giorno dopo il papà chiede al figlio:

"Hai imparato l'alfabeto?"

Lui risponde di sì

Il papà:

"Fammi sentire..."

Il bimbo:

"A B C...icletta"

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