

---

# LA PILLOLA PER NAVIGARE

## NUMERO 62

**14 febbraio 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](http://www.telefonodargento.it)

---

Iniziamo la pillola per navigare con una riflessione.

*La vita è carica di sorprese: è bella l'immagine della curva della strada di montagna che ti fa apparire un orizzonte o un panorama inatteso. Il vero rischio nell'esistenza è proprio questo, non metterci più per strada come pellegrini alla ricerca delle meraviglie di Dio. Abbiamo altre volte citato una frase dello scrittore inglese Chesterson: «Il mondo non perirà certo per mancanza di meraviglie, bensì perirà per mancanza di meraviglia». Non osiamo attendere, cercare, sperare e così perdiamo – nel chiuso della nostra pigrizia o dello scoraggiamento – le tante sorprese della vita che Dio ci ha donato.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Eventi
  2. Salvaspesa – sei
  3. La “Pillola per navigare” – Aggiornare un vecchio PC conviene ancora?
  4. Indovina! – Voltagabbana
  5. Le nostre ricette – Pomodorini ripieni
  6. Raccontaci di te – Diario
  7. Curiosità – Quant’è un barile di petrolio?
  8. Buonumore – Grandeur
- 

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**

**Sabato 18 febbraio ore 16** - sala del Centro Culturale di S. Roberto Bellarmino  
Via Panama 13. **”Giovani e anziani insieme in rete”**

Una grande festa del Telefono d’Argento ma anche della Pillola per Navigare con l’arrivo di tanti partecipanti provenienti dalle 5 sedi dell’associazione, che si incontreranno realmente.

L’evento, che rappresenta uno dei più importanti appuntamenti del 2012 promosso dal Telefono d’Argento, è organizzato con il patrocinio della consigliera regionale on. Olimpia Tarzia, punta a mettere insieme le competenze giovanili nell’uso del computer con la curiosità ed il desiderio di vicinanza degli anziani.

### **Partecipa anche tu – Non Mancare**

Iscriviti ai tel. 06.84407449 o 338.2300499 o 333.1772038

Oppure manda una email a: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

**Domenica 26 febbraio 2012 - Andiamo al teatro insieme –**

***”Il giorno della Civetta” teatro Parioli - Peppino de Filippo***

Il prezzo per ogni spettatore (adulto o bambino) è di 13 euro invece di 33 o 28 euro.

**Per prenotazioni telefonare ad una sede del Telefono d’Argento ([clicca qui per l’elenco: www.telefonodargento.it](#) ) oppure chiama 338.2300499**

**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.

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

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.**

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso,

più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

**Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 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.

## **SEI**

Vogliamo concentrare le nostre attenzioni sulla spesa quotidiana a in particolar modo sui detersivi.

Molti si lamentano del costo di alcuni prodotti indispensabili per pulire la casa e così ci siamo documentati per capire come poter risparmiare sui detersivi. In rete ci sono alcune ricette fai da te come per esempio la **crema detergente al bicarbonato**, che si prepara con bicarbonato, acqua, due gocce di detersivo per i

piatti e l'olio essenziale di timo e bergamotto che fungono da disinfettanti e sono l'ideale per pulire il bagno e tutte le superfici incrostate.

Un'altra ricetta utile è quella per fare il detersivo per lavare i piatti con 3 limoni, 400 ml. di acqua, 200 g di sale e 100 ml. di aceto bianco e chi lo ha provato assicura un risultato davvero straordinario.

Se invece siete poco pratici vi consigliamo di acquistare i detersivi alla spina perché costano molto meno e in molti casi sono pensati per rispettare la natura.

Ora vi spieghiamo come i **rifiuti domestici**, in particolare gli avanzi di cibo, possono divenire validissimi detersivi da utilizzarsi per i più svariati scopi.

In particolare vogliamo oggi occuparci della pulizia dei nostri capi d'abbigliamento preferiti che, grazie all'utilizzo degli scarti dei carciofi, dei fagioli e dei limoni, potrebbe risultare notevolmente più veloce, efficace ed economica di quanto non potrebbe mai essere grazie all'utilizzo dei detersivi tradizionali.

### **ACQUA DI COTTURA DEI CARCIOFI**

Una volta che si siano cotti i carciofi per il nostro pranzo o la nostra cena potremmo riutilizzare l'acqua di cottura, opportunamente ribollita e filtrata, quale additivo da aggiungere direttamente al cestello della lavatrice insieme a poco sapone. Questo stratagemma, da utilizzarsi solamente con i capi scuri, permetterà a chiunque di ottenere un bucato perfettamente pulito e mai scolorito

### **ACQUA DI COTTURA DEI FAGIOLI**

L'acqua di cottura dei fagioli e, più in generale, dei legumi, trattata nel modo precedentemente descritto, è di innegabile utilità nel caso in cui si vogliano ottenere capi d'abbigliamento perfettamente sbiancati.

## **LIMONE**

Un detersivo da utilizzarsi in tutti gli altri casi, invece, potrebbe venir ricavato dai limoni. Per ottenerlo sarà sufficiente mescolare la buccia tritata ed il succo di un limone con poco sale grosso. Questo composto, infine, andrà cotto per circa 20 minuti e addizionato con aceto sino a raggiungere la quantità di un litro.

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

### **Aggiornare un vecchio PC conviene ancora?**

Possiedo dal 2004 un computer Olidata con sistema Windows XP – Media Center Edition. Negli anni ho installato un vecchio disco rigido interno e sto pensando di aggiornare nuovamente il sistema. Mi conviene farlo? Eventualmente cosa dovrei aggiungere o sostituire?

*Flavio*

L'aggiornamento di un PC di qualche anno fa non è semplice, specialmente per la difficoltà nel reperire componenti ormai non più in commercio. In questo caso, inoltre, anche un upgrade “importante” non darebbe buoni risultati. Per avere un incremento delle prestazioni soddisfacente si dovrebbe sostituire scheda madre, processore, RAM, scheda video, alimentatore... quindi tutto il PC! Meglio quindi utilizzare il computer nella sua configurazione originale, o passare ad un nuovo sistema. In quest'ultimo caso è preferibile optare per un portatile.

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 "**Importanza**" chiedeva:

"Tutti si tolgono il cappello al suo arrivo. Che cos'è?"

Anche questa settimana molti lettori hanno inviato la risposta corretta che è: **Il pettine.**

E ora il nuovo indovinello dal titolo **Voltagabbana**

"Ciò che rosso era, nero resta". Che cosa è?

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.

Presentiamo di seguito la ricetta dolce che è stata realizzata al corso di cucina crudista e che ha riscosso *un po'* di successo

# **Pomodorini ripieni..**

(foto realizzate da Gabriella)



## **Ingredienti (per una persona):**

5 pomodorini

4 cucchiari di pasta tahin

1 panetto di tofu morbido

sale qb

capperi/olive per decorare



**Procedimento:**

Tagliare la calotta dei pomodorini e svuotarli dell'acqua e dei semi.

Mettere il tahin e il panetto di tofu nel frullatore fino ad ottenere una crema morbida. Regolare di sale e trasferirlo con un cucchiaino all'interno dei pomodorini (o con una siringa per dolci, se vi è più comoda!)

Decorare con capperi o olive tagliate a metà e gustate.

Un suggerimento viene inviato dalla piccola **Federica** (nipotina di Gabriella):

*“per la salsa di ieri mettere qualche CAPPERO E FRULLARLO PER DARE UN PO PIU’ DI SAPORE”.*



Cosa ne pensate? Sembra un ottimo suggerimento!

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

**6 - RACCONTACI DI TE**

## **Diario**

### **20 agosto:**

da oggi esisto... grazie ai miei genitori che si vogliono tanto bene...

### **31 agosto:**

la mamma non sa ancora niente di me... E' andata in barca ed è scivolata, ma per fortuna non si è fatta niente di grave, una piccola contusione ma io sono ancora vivo.

### **28 agosto:**

oggi è il compleanno della mamma, ha compiuto 18 anni: è molto giovane vero? anche il papà è molto giovane, ha 19 anni e quest'anno ha preso la maturità classica con il massimo dei voti. Che bravo! Sono orgoglioso di lui!

### **18 settembre:**

oggi la mamma si è sentita male durante l'interrogazione di latino mi dispiace che soffra per me.

### **20 settembre:**

ormai so già come sarò... E si... Sarò un bambino. Oggi le mie gambine si sono mosse... ...da grande farò il calciatore...

### **21 settembre**

la mamma ignora la mia esistenza, ma io vivo dentro di lei e le faccio compagnia anche se non sa...

### **22 settembre**

oggi la mamma non è andata a scuola, papà ha fatto una telefonata verso l'una e poco dopo è apparso alla porta con un mazzo di fiori, perché? che sciocco non ricordavo! ... Oggi è l'onomastico della mamma.

### **24 settembre**

la mamma è andata dal dottore e aveva paura:" coraggio" le ho gridato ma forse non mi ha sentito!!! la mamma ora sa di me e piange... Naturalmente di "contentezza"...

### **26 settembre**

la mamma oggi ha pianto per tutto il giorno... Non capisco mah...

### **27 settembre**

La mamma mi ha portato a fare una passeggiata, poi ha incontrato papà che le ha offerto una cioccolata (come sono carini insieme). Per un momento mi sono sembrati strani, poi la mamma ha cominciato a parlare in un modo altrettanto strano... Non ho capito bene, specialmente un termine come ..."aborto"... chissà cosa vuol dire, comunque sono sicuro che tutto ciò non mi riguarda...

### **28 settembre**

oggi i miei genitori mi hanno fatto....

*G.P.*

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' .....**

**Quant'è un barile di petrolio?**

A quanti litri equivale un barile di petrolio? Tante volte infatti si ascolta l'espressione di 'barile di petrolio' quando si parla di economia, di costo del petrolio, dei rincari sulla benzina e conseguentemente ci si chiede quanto valga un barile di petrolio in termini di litri; per soddisfare la curiosità in merito e rispondere alla domanda abbiamo pensato di pubblicare questo articolo...

Un barile di petrolio, unità di misura negli scambi commerciali riguardanti questo importantissimo idrocarburo, equivale a ben 158,99 litri di greggio, 159 approssimando.

Ovviamente l'utilizzo del barile come unità di misura per indicare quella data quantità di petrolio è legato ad un discorso storico per quanto attiene la vendita e lo stoccaggio dell'oro nero, come si è soliti definirlo, infatti il barile era il primo contenitore ove si conservava il petrolio quando veniva estratto, barili rigorosamente di legno.

Fin qui abbiamo detto a quanti litri equivale un barile di petrolio ma se volessimo sapere a quanti galloni, unità di misura anglosassone che differisce a seconda che sia USA o inglese, corrisponde un barile di petrolio?

Bene, la risposta è che un barile di petrolio equivale a 42 galloni USA.

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

## **8 - BUONUMORE**

### **Grandeur**

Un tedesco un americano e un italiano al bar discutono dei tempi della guerra vantandosi della propria flotta navale.

**Il tedesco:** "Noi avevamo delle portaerei così grandi che per spostarci da poppa a prua utilizzavamo le biciclette".

**L'americano:** "E allora? Le nostre erano così grandi che per spostarci da poppa a prua utilizzavamo le moto".

**L'italiano** allora: "Mi fate ridere tutti e due. Le nostre portaerei erano così grandi che a prua c'era la guerra e a poppa non ne sapevamo niente!"

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**