



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.84407449 – 333.1772038  
e-mail: telefononodargento@hotmail.it  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 64**

**28 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.

*“A vedere il modo con cui sono trattati i malati negli ospedali, si direbbe che gli uomini abbiano inventato questi tristi asili non per curare gli ammalati ma per sottrarli agli occhi delle persone felici perché non turbino le loro gioie”.*

*Chi faceva quest'amara considerazione viveva nel Settecento ed era lo scrittore moralista Nicolas de Chamfort, autore di una raccolta di Massime e pensieri. Tuttavia capita a tutti, anche oggi, di varcare la soglia di ospedali trasandati, dal funzionamento approssimativo, ove l'attenzione al malato è sbrigativa, nonostante i tanti discorsi sulle riforme della sanità. Ma quello che vorrei sottolineare nella frase di Chamfort riguarda un atteggiamento comune a tutti. È indubbio che il malato sia "pesante": non si stanca mai di raccontarci i suoi malanni, è lamentoso, la sua situazione non genera certo allegria.*

*È per questo che noi sani siamo spesso tentati di fare come il sacerdote e il levita della parabola del Buon Samaritano: essi, vedendo il disgraziato ferito sui bordi della strada, «passarono oltre, dall'altra parte». Il guardare altrove e l'evitare ogni sofferenza ci protegge dal rischio di turbare la nostra tranquillità. Ho visto molte persone durante i servizi televisivi sulla fame nel mondo distogliere lo sguardo dallo schermo perché quelle creature deformi e rinsecchite facevano loro troppa impressione. Quante volte in quei "tristi asili" che sono le case di riposo per anziani accade che i vecchi genitori siano lasciati là per mesi e mesi senza che un figlio li visiti. Non si vuole sporcare la propria quiete e serenità. È per questo che il profeta Isaia ammonisce a «non distogliere gli occhi da quelli della tua carne» (58,7) spesso abbiamo tra le mani una verità, dall'amore e che riesce a ricomporre la vetrata mirabile della verità.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Eventi

2. Salvaspesa – otto
  3. La “Pillola per navigare” – Come cambiare la pagina iniziale di internet
  4. Indovina! – Volareee
  5. Le nostre ricette – Bevanda allo zenzero – Succo di pomodoro condito
  6. Raccontaci di te – Una decisione difficile
  7. Curiosità – Perché la bandiera del Vaticano ha il simbolo delle 2 chiavi?
  8. Buonumore – Ceci
- 

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

**Martedì 28 febbraio alle ore 16.30** nella sala del Telefono d'Argento a Piazza Euclide ci sarà la presentazione del testo di Italo Svevo "Corto viaggio sentimentale" a cura di Letizia Morales. Si tratta dell'ultima opera scritta dall'autore triestino; è un volumetto breve ma intenso che ci verrà descritto, spiegato e letto con autentica passione.

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.

*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 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.

### **OTTO**

Mangiare bene non significa necessariamente spendere tanto per la spesa, per risparmiare in cucina bastano infatti alcuni piccoli semplici accorgimenti da attuare sia quando andiamo al supermercato che quando siamo in cucina intenti a preparare il pranzo o la cena.

Nel momento in cui facciamo la spesa possiamo risparmiare anzitutto acquistando frutta e verdura di stagione, che costano meno rispetto a quelle “fuori stagione”, nonché preferendo marche meno conosciute ma che non necessariamente risultano meno buone, dal momento che molto spesso i costi che le grandi aziende affrontano per pubblicizzare i prodotti sono indirettamente a carico dei consumatori.

Da non sottovalutare inoltre i volantini delle offerte, che a volte consentono di risparmiare fino alla metà del prezzo originale. In tal caso, se si tratta di prodotti a lunga scadenza, il consiglio è di approfittarne e di farne scorta.

In cucina, invece, è possibile risparmiare anzitutto preparando tutto personalmente ed evitando quindi di acquistare i piatti pronti, che nella maggior parte dei casi costano decisamente di più, e poi prediligendo tutte le cosiddette ricette low cost, ossia tutti quei piatti che per la loro preparazione non richiedono l'utilizzo di ingredienti particolarmente dispendiosi e lunghe cotture, in quanto per risparmiare in cucina occorre anche tenere d'occhio i consumi di gas ed elettricità.

Tra questi vi segnaliamo le ricette antipasti economici e veloci, le ricette primi piatti economici e veloci, le ricette secondi piatti economici e veloci e, infine, le ricette dolci economici e veloci.

Si può inoltre risparmiare in cucina non solo in termini di preparazione dei piatti ma anche in termini di pulizie, utilizzando ad esempio il [detersivo piatti fai da te](#) o il [detersivo lavastoviglie fai da te](#). (clicca sul testo blu)

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

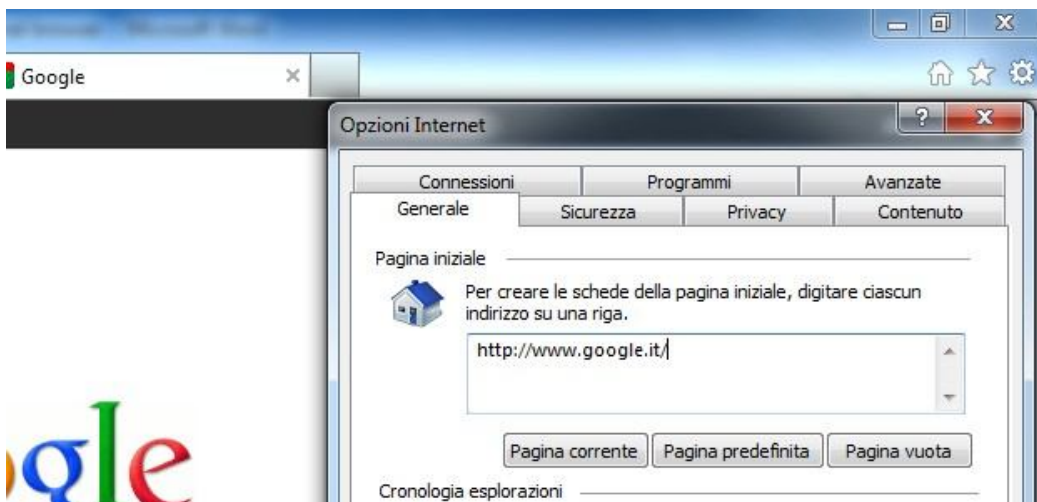
### **Come cambiare la pagina iniziale di internet**

Un programma che hai installato recentemente sul PC ha cambiato la pagina principale del tuo browser (quella che si apre appena avvii il programma) e non sai come reimpostare quella che avevi prima? Non preoccuparti, ci vuole poco.

Qualsiasi browser tu utilizzi, c'è la possibilità di cambiare la pagina iniziale da visualizzare all'apertura del navigatore in una manciata di click. Ecco quindi come impostare la pagina iniziale nel browser su Internet Explorer, Mozilla Firefox e Google Chrome. Rimarrai stupito da quanto è facile!

Se vuoi imparare **come impostare la pagina iniziale nel browser** in Internet Explorer, avvia il programma tramite la sua icona presente nella barra delle applicazioni o nel menu Start di Windows. Nella finestra che si apre, clicca sull'icona a forma di **ingranaggio** che si trova in alto a destra e seleziona la voce **Opzioni Internet** dal menu che compare.

Per cambiare la pagina iniziale di Internet Explorer, digita l'indirizzo del sito che vuoi usare come home page nel campo di testo collocato sotto la voce **Pagine iniziale**, oppure utilizza il pulsante **Pagina corrente** per impostare la pagina visualizzata correntemente nel browser come pagina iniziale, e clicca prima su **Applica** e poi su **OK** per salvare i cambiamenti.

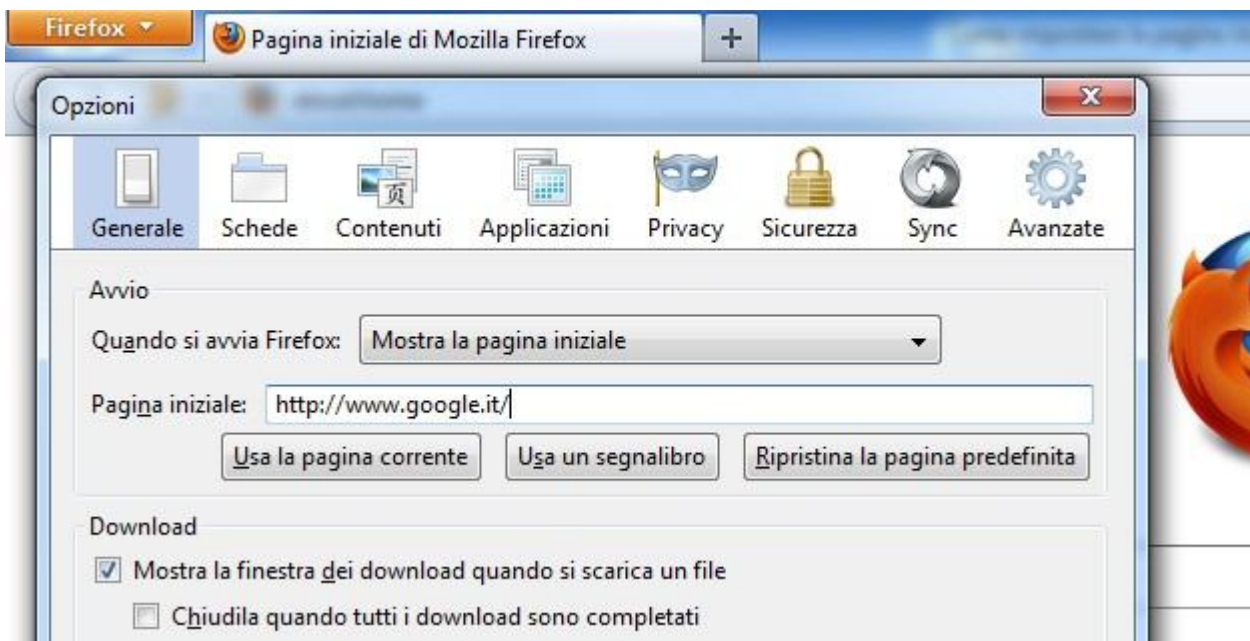


Se utilizzi Mozilla Firefox e vuoi **impostare la pagina iniziale nel browser**, avvia il programma tramite

la sua icona presente sul desktop o nel menu Start di Windows e, nella finestra che si apre, clicca prima sul pulsante arancione **Firefox** (collocato in alto a sinistra) e poi sulla voce **Opzioni** contenuta nel menu **Opzioni**.

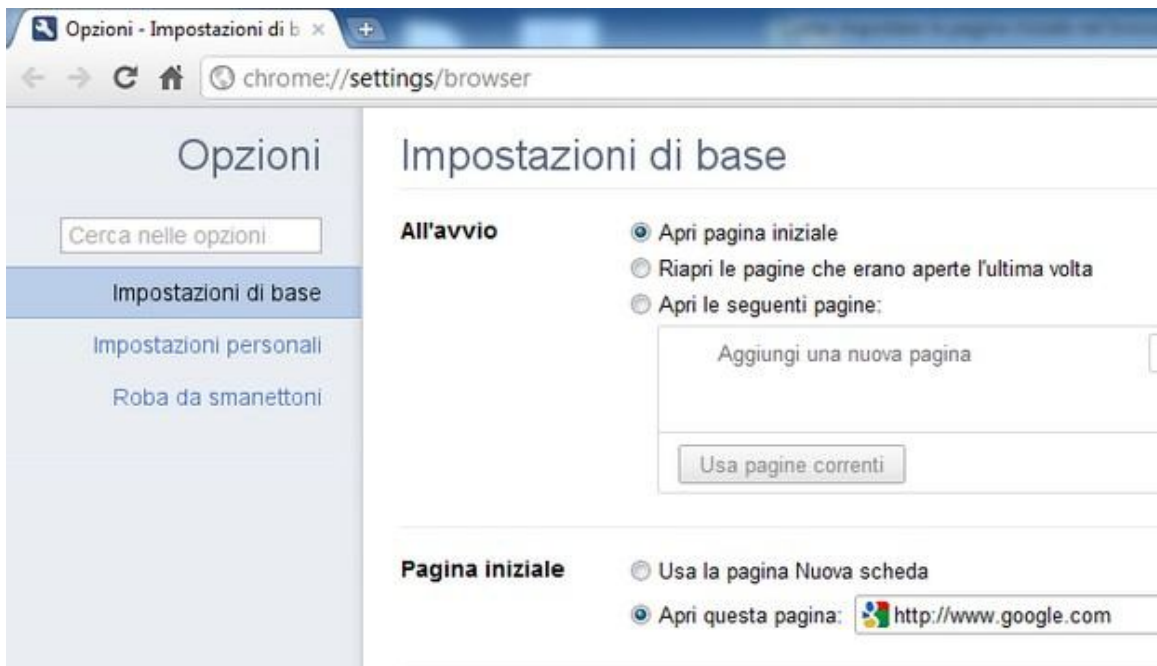


Per cambiare la pagina iniziale di Firefox, digita l'indirizzo del sito che vuoi usare come home page nel campo di testo collocato accanto alla voce **Pagine iniziale**, oppure utilizza il pulsante **Usa la pagina corrente** per impostare la pagina visualizzata correntemente nel browser come pagina iniziale, e clicca su **OK** per salvare i cambiamenti. Accertati che nel menu a tendina **Quando si avvia Firefox** ci sia impostata la voce **Mostra la pagina iniziale**.



Se il tuo browser preferito è **Chrome**, saprai sicuramente che il navigatore di Google per impostazione predefinita non utilizza un sito come pagina iniziale ma una schermata speciale in cui ci sono le anteprime dei siti Internet visitati più di recente. Vuoi cambiare questa impostazione e utilizzare un classico sito Internet come pagina iniziale del browser?

Allora avvia Chrome, clicca sull'icona a forma di **chiave inglese** che si trova in alto a destra e seleziona la voce **Opzioni** dal menu che compare. Nella pagina che si apre, metti il segno di spunta accanto alla voce **Apri questa pagina** e digita nel campo di testo che si trova lì di fianco l'indirizzo del sito che vuoi usare come pagina principale di Chrome.



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 "**Drinn**" chiedeva: "Qual è il metodo più semplice per capire perché ti stanno chiamando?"

Risposta: Rispondere.

E ora il nuovo indovinello dal titolo **Volareeee:**

Vola ma non ha le ali, piange ma non ha gli occhi. Cos'è?

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

---

## **5 – LE NOSTRE RICETTE**

Presentiamo di seguito le ricette che sono stata realizzata mercoledì al corso di cucina crudista ispirato alla 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*

Sono stati letti i seguenti brani:

*Is 18, 1-12*

*Ger 14,12*

*At 13,2; 14,23*

*Mt 17,21*

Per rispettare digiuno e astinenza del mercoledì delle ceneri - primo giorno di Quaresima - sono state realizzate le ricette di due bevande.

### **Bevanda allo zenzero**



## **Ingredienti:**

4-6 mele

zenzero fresco

acqua

## **Preparazione**

Centrifugare mele e radice di zenzero – Aggiungere circa 2 litri di acqua (con acqua gasata sembra birra)

## **Succo di pomodoro condito**



Corso di cucina  
crudista ispirato  
dalla Bibbia

## **Ingredienti**

Pomodori maturi – acqua - sale - pepe

## **Preparazione**

Frullate accuratamente i pomodori ben maturi. Aggiungete acqua quanto basta, un pò di sale ed un pizzico di pepe. Se lo gradite potete metterci anche un pizzico di peperoncino. Frullate ancora un pochino, assaggiate ed eventualmente aggiungete quello che secondo voi ancora manca.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

## **6 - RACCONTACI DI TE**

### **Una decisione drammatica**

Talvolta nella vita è necessario prendere delle decisioni difficili, ebbene, al di sopra di queste vi sono delle decisioni drammatiche che possono segnare un individuo per il resto della sua vita.

Questo accadde a mio padre durante l'ultima guerra mondiale:

Era l'inverno tra il 1940-41, mio padre A.G., sottotenente di vascello della Regia Marina Militare Italiana, prestava servizio su un Cacciatorpediniere nelle acque dello Ionio. Era di notte e le nostre navi non essendo ancora dotate di radar erano facilmente identificabili dalle Marine Anglo-Americane, nostre nemiche.

Mio padre aveva la mansione di direttore di tiro e si trovava nei pressi dei cannoni di prua in una zona abbastanza esposta al fuoco nemico, quando in lontananza vide dei bagliori accompagnati da alcuni boati. La nave in quel momento si trovava in mare aperto e quegli effetti luminosi così improvvisi denotavano molto probabilmente una nave colpita in grave pericolo, era alleata o nemica? L'ordine perentorio di recarsi subito in quella direzione arrivò subito dalla plancia di comando con la voce del comandante seguita dallo stato di preallarme.

Dal profondo della nave si sentì un ruggito improvviso, i motori spinti alla massima potenza fecero fare un balzo in avanti allo scafo.

Era notte fonda con buona visibilità, i bagliori, con l'avvicinarsi alla nave colpita, erano avvolti da un denso fumo nero che a tratti li offuscava.

La nave, ormai in piena avaria, fu raggiunta nel giro di circa 15 minuti:, era un cacciatorpediniere tedesco, nostro alleato all'epoca. La poppa era stata colpita da un siluro nemico e stava affondando, alcuni marinai si erano già buttati nelle gelide acque marine, affrontando così una morte quasi certa, altri, forse speranzosi di un salvataggio in extremis erano rimasti ancora sulla nave.

Finalmente la nave italiana arrivò sul posto ed il comandante ordinò che fosse posizionata prua contro prua per evitare di essere coinvolti anch'essi in un eventuale affondamento improvviso della nave tedesca.

I marinai tedeschi rimasti a bordo rimasero alquanto stupiti per quella manovra così rapida, mentre il comandante della nave italiana ordinava a A.G. di lasciare immediatamente la sua postazione e dirigersi a prua per coordinare il salvataggio dei possibili naufraghi. A.G. non aspettò neanche la fine dell'ordine che già si era diretto sulla punta estrema della prua per iniziare il salvataggio. L'equipaggio dell'altra nave, però, non sembrava in grado di prendere delle decisioni sulla propria salvezza, spaventati per l'affondamento imminente restavano come impietriti sulla tolda della propria nave, forse attendendo ordini da qualche loro superiore. A.G. allora, non conoscendo la lingua tedesca e non riuscendo a farsi capire chiese ad un suo subalterno che ne aveva studiato un po' cosa doveva gridar loro per farli muovere nella sua direzione.

Il suo subalterno gli disse “ signor A.G. dica loro:” kommen sie mir” e faccia un gesto con la mano verso di se” A.G. si attenne a quanto dettogli e si accorse che il gruppetto da lui individuato cominciò a muoversi nella sua direzione. A.G. tendendo loro la mano e con l'aiuto di altri marinai a lui affiancati riuscirono a salvarne una quindicina. Nel frattempo in lontananza si vedevano altri bagliori accompagnati da rumori sordi, probabili cannonate. Sulla coperta dell'altra nave ora non si vedeva più nessuno, ma A.G. sentiva ancora delle voci provenire da sottocoperta, stava quasi per saltare sull'altra nave quando improvvisamente vide la propria prua allontanarsi da quella dell'altra nave. Rimase allibito, c'erano sicuramente altre vite da salvare e non glielo avevano permesso! Ritornò alla sua postazione con un'angoscia indescrivibile nel cuore (penso che questo fatto lo accompagnò per il resto della sua vita). L'indomani nel quadrato ufficiali il

comandante della nave volle complimentarsi con lui per l'eccellente operazione di salvataggio e vedendo il viso costernato di A.G. capì al volo i suoi sentimenti così disse: - So bene che all'interno di quella nave forse c'era ancora qualcuno, ma se non te n'eri accorto ci stavano sparando addosso, dovevo salvare i miei uomini pur con il sacrificio di qualcun altro, un giorno quando sarai tu il comandante di una nave, mi capirai e ti auguro di non dover mai prendere una decisione come questa.

Alla fine della guerra a mio padre A.G. fu conferita una medaglia di bronzo per questa azione di salvataggio.

*Marcello G.*

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 la bandiera del Vaticano ha il simbolo delle due chiavi?**

La bandiera di Città del Vaticano è di forma quadrata, come poche altre, e si compone di due rettangoli verticali di colore giallo e bianco – il primo a sinistra e il secondo a destra – come i colori delle due chiavi di san Pietro, l'oro e l'argento. Proprio al centro del rettangolo bianco ci sono le due chiavi del santo incrociate e incoronate da tiara e stola papale.



Una chiave simboleggia l'apertura del mondo terreno, la realtà di ogni giorno, mentre l'altra è l'apertura al mondo straordinario, ultraterreno. Sono incrociate tra loro perché all'uomo servono entrambe per costruire il legame tra terra e cielo. Sembra inoltre che la prima apparizione delle due chiavi sia riconducibile al XV secolo durante il papato di Martino V.

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

## **8 - BUONUMORE**

### **Ceci**

Due amici chiedono una Grazia alla Madonna della Guardia e fanno il voto di andare sino al Santuario, tutto in salita, a piedi con dei ceci nelle scarpe!

La Grazia arriva e loro partono.

Mentre uno cammina spedito e senza sofferenza, l'altro praticamente arranca con dolori allucinanti.

Ad un certo punto, quello che cammina a fatica, chiede all'altro:

"Ma come mai vai così tranquillo? Non senti dolore con i ceci nelle scarpe!?"

L'altro "Io nò!"

"Come nò?"

"Li ho messi cotti!"

**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**