

---

## LA PILLOLA PER NAVIGARE

### NUMERO 65

**6 marzo 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.

***“L'esperienza è un pettine che la natura dona ai calvi”***

*La sapienza popolare ama spesso ricorrere alla spezia dell'ironia per colpire vizi e difetti: è il famoso principio latino del castigare ridendo mores, ossia del colpire i comportamenti non con la sferza dello sdegno altezzoso ma con la pacata forza d'una risata. Spesso, infatti, le miserie umane meritano, più del grido veemente, la critica quieta e l'umorismo. È ciò che fa anche l'antica saggezza cinese con questo proverbio, il pettine al calvo interessa ben poco ed è per lui di assoluta inutilità. Così purtroppo, annota il sapiente, accade a tanti*

*con l'esperienza: è un pettine che non riesce mai ad essere usato perché siamo vuoti di consapevolezza, di rimorso, di correzione.*

*Ricordo una definizione di esperienza che lessi tempo fa e che era attribuita all'autore francese del famoso romanzo *Pel di carota*, Jules Renard (1864-1910): «Un regalo utile che non serve a niente». Il paradosso è che questo dono non manca a nessuno perché vivere è obbligatorio e quindi è consequenziale fare esperienza. Ma pochi sono quelli che imparano la lezione della vita e, quindi, la maggioranza preferisce andare a sbattere di nuovo la testa, a scottarsi le dita, a rimanere scornato. Alla fine l'esperienza altro non è che il nome che assegniamo ai nostri errori, senza cavarne beneficio per il futuro. C'è, dunque, un'ostinazione che nasce dall'orgoglio e che ci fa credere che noi non cadremo mai più in uno sbaglio già fatto. E così ci avviamo sicuri e impavidi, senza prudenza e consiglio, verso il nuovo errore.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Eventi
2. Salvaspesa – nove
3. La “Pillola per navigare” – Come aprire la calcolatrice scientifica su windows
4. Indovina! – Girovago
5. Le nostre ricette – Polpette carote e noci
6. Raccontaci di te – I casi della vita
7. Curiosità – Le patatine fritte furono inventate per dispetto
8. Buonumore – Pappagalli

## **AUGURI A TUTTE LE DONNE**



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 6 marzo alle ore 15.30** – Parrocchia S. Agnese fuori le mura – via nomentana 349 - CORSO APERTA...MENTE ANZIANI, PER L'ALLENAMENTO DELLA MEMORIA NELLA TERZA ETA'.

Per aderire e per maggiori informazioni:

**340 9252361 – 06.86207644**

**Martedì 13 marzo 2012 ore 16.30** – Parrocchia del Sacro Cuore Immacolato di Maria - Piazza Euclide - **Incontri di lettura**

Telefono: 06.84407449 - 06.8840353

**Giovedì 15 marzo 2012 ore 10** – **Cineforum** - Presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

**Tel. 331.3248598 – 06.84407449**

**Giovedì 29 marzo 2012** – **Grande festa del Telefono d'Argento e festeggiamento dei 100 anni di IDA MENCAGLIA PACIUCCI**

**Tel. 06.84407449**

**Lunedì 16 Aprile 2012 Gita a Calcata Medievale**

Partenza ore 10 e ritorno entro le ore 19

Costo di pranzo, pullman e divertimento circa 25 euro

Per prenotazioni e informazioni:

**Tel: 06 844.07.449 - 333.1772038 – 338.2300499**

**Domenica 15 Aprile 2012 – Teatro Parioli – IL PAESE DEI CAMPANELLI –**

Biglietto euro 13

Per prenotazioni e informazioni:

**Tel: 06 844.07.449 - 333.1772038 – 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 informazioni telefonare a 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.

### **NOVE**

#### **Risparmio in cucina: programmare il menu settimanale**

Quante volte, pulendo il frigo, ci rendiamo conto di aver sprecato prodotti che abbiamo acquistato ma che ci siamo dimenticati di avere? Quanti volte ci capita da acquistare più del dovuto e di dover buttare via frutta e verdura perché ormai non più commestibili? Un segreto per porre fine allo spreco c'è e la parola chiave da tenere a mente è solo una: *organizzazione*.

Per limitare lo spreco di denaro (e di prodotti alimentari) non serve altro che un foglio, la vostra agenda degli impegni e un pò di concentrazione.

Iniziate a disegnare delle colonne, una per ogni giorno della settimana, dividendo la sezione del pranzo da quella della cena. Stabilite ora il numero di persone che prenderanno parte al pasto (quante persone riescono a pranzare e a cenare a casa

vostra ogni giorno a seconda degli impegni? Avete cene fuori, oppure ospiti a cena, in programma?) e contate i pasti completi che dovrete preparare.

Con la vostra agenda personale alla mano stabilite il tempo libero che avrete a disposizione per preparare i pasti, giorno per giorno. Quando avrete svolto anche questo compito potrete iniziare a ideare un piccolo menu settimanale scrivendo sulla vostra lista della spesa gli ingredienti che vi servono ricordandovi di specificare se sono freschi o sciolati.

Non rimane che stabilire il giorno della spesa: il week end sarà sicuramente il periodo in cui sarete più liberi di cucinare e invitare ospiti a casa vostra. In questo caso recatevi a fare la spesa il venerdì sera e acquistate i vostri prodotti freschi che potrete cucinare il sabato, la domenica e il lunedì. Per la metà della settimana potrete invece preparare risotti (i funghi freschi possono essere conservati in frigorifero per quattro giorni), spaghetti e minestre (usate gli eventuali resti di verdure per passati da servire con crostini e un filo d'olio).

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

## **Come aprire la calcolatrice scientifica su Windows**



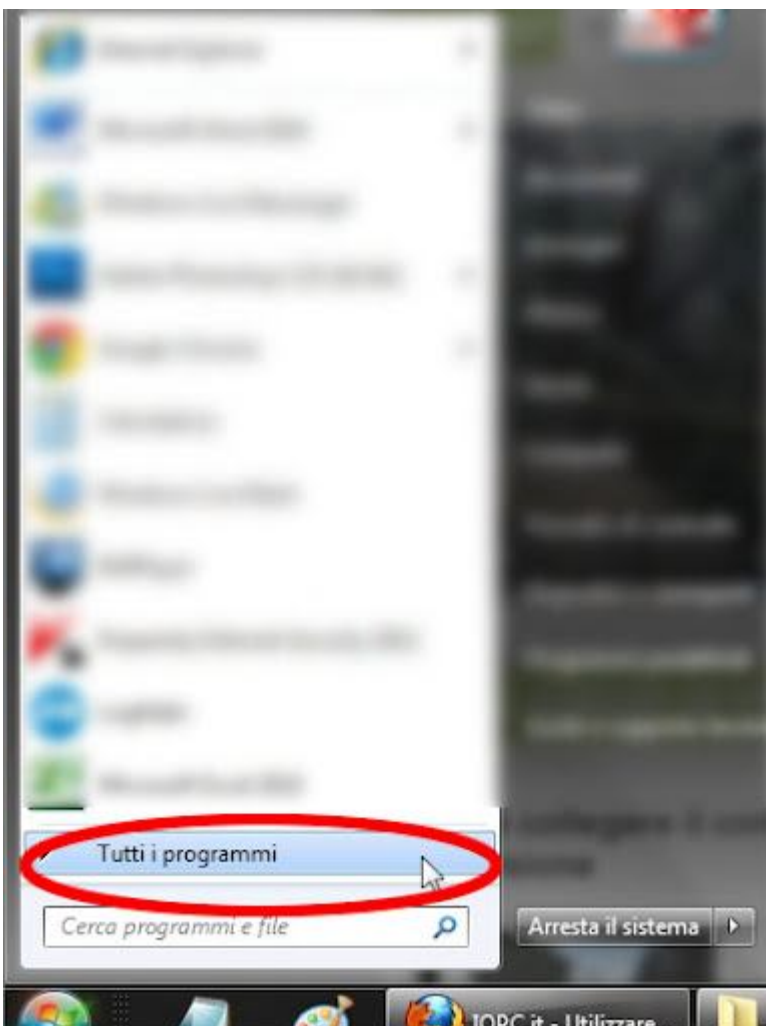
Sicuramente anche tu cercherai di utilizzare il tuo computer per qualsiasi tipo di lavoro, allora molto probabilmente necessiterai di sfruttare appieno tutte le funzionalità del sistema



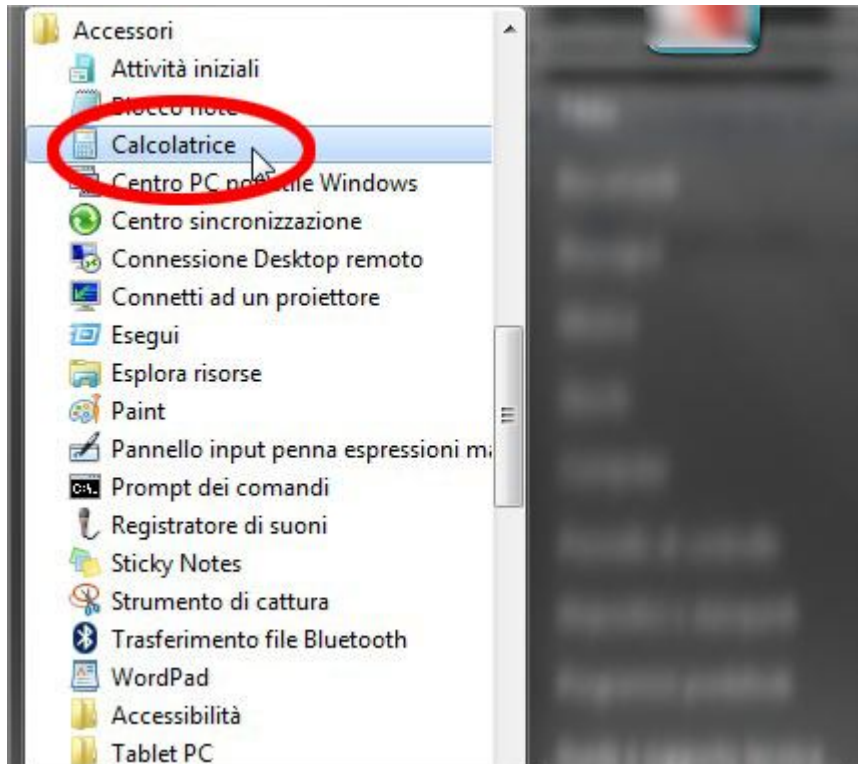
operativo Windows. Microsoft offre la possibilità di utilizzare una comoda calcolatrice integrata sul tuo PC, infatti tutti i sistemi operativi Windows ne posseggono una. Apparentemente questa può risultare solo in versione classica, ma in realtà è possibile convertirla in una perfetta calcolatrice scientifica. Come? Te lo spieghiamo noi.

Ti sarà, quasi sicuramente, capitato di aprire la calcolatrice presente su Windows, per questo motivo saprai come accedere ad essa. Per sicurezza, però, te lo spieghiamo.

Dirigiti e clicca sul bottone Start (che su Windows 7 e Vista è contrassegnato dal logo di Windows). Successivamente clicca sulla scritta “Tutti i programmi” situata in basso al menu appena aperto.



Al click ti usciranno tutti i software installati sul tuo pc. Cerca e seleziona la cartella “Accessori”. Al suo interno ci sarà il programma di cui parliamo nell’articolo, la “Calcolatrice”. Clicca sul suo nome per aprire l’applicazione.



Alla selezione si aprirà la classica calcolatrice senza particolari funzioni, ma comunque utile.

Se sei interessato a intensificare le opzioni presenti, puoi trasformarla in una scientifica.

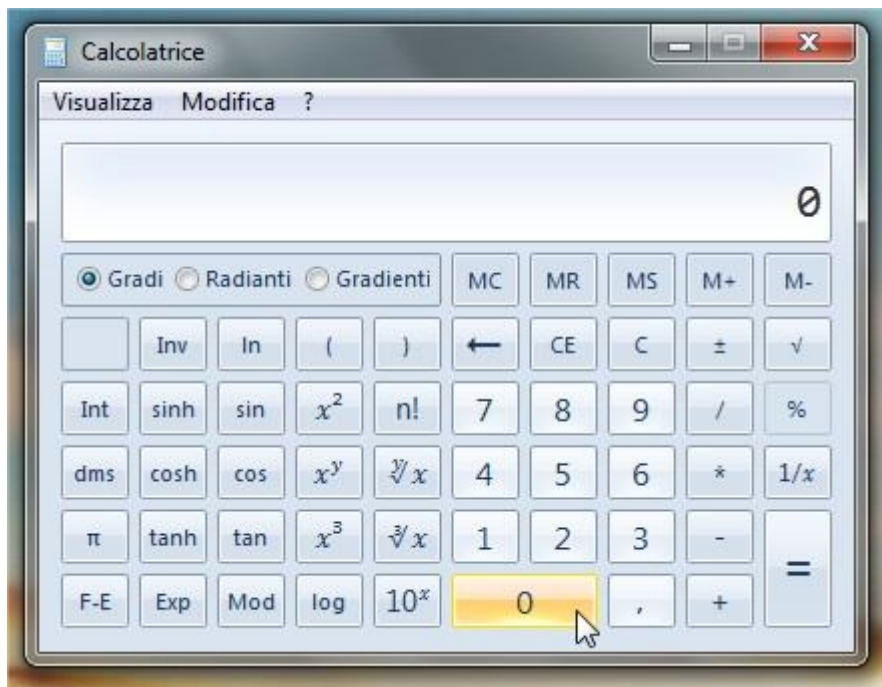


Clicca sulla voce “Visualizza” posizionata in alto a sinistra della calcolatrice.

Al click si aprirà un piccolo menu in cui dovrai selezionare la voce “Scientifica”.



Adesso la calcolatrice diventerà perfetta per i tuoi scopi.



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 **Volaree**" chiedeva: "Vola ma non ha le ali, piange ma non ha gli occhi. Cos'è?"

Risposta: **La nuvola.**

E ora il nuovo indovinello dal titolo: **Girovago.**

"Gira il mondo intero senza muoversi mai". Come si chiama?

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

---

## 5 - LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito la ricetta che è stata realizzata mercoledì scorso al corso di cucina crudista ispirato dalla lettura della 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:

*Geremia 29,5-7*

*Geremia 29,8*

*Geremia 29,12-14*

# Polpette carote e noci



## **Ingredienti:**

1/2 chilo di noci

1/2 chilo di carote grattugiate

1 cipolla rossa di Tropea

1 cucchiaio di uvetta

1 cucchiaio di olio

5 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

sale marino integrale qb

un pizzico di aneto

noce moscata a piacere

Paprika

**Procedimento:**

Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo, correggere se necessario con lievito in scaglie. Formare le polpettine e passarle nella paprika continuando a fare la pallina

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

## **6 - RACCONTACI DI TE**

### **I casi della vita.**

La cosa più bella della vita, secondo me, è la sua capacità di sorprendere. Basta pensare alla mia storia...

Figlia unica, nacqui quando i miei genitori non erano più giovani e non si aspettavano più di avere figli. Poi, prima che compissi vent'anni, mia madre morì. Per mio padre fu un colpo tremendo e io cercai di stargli vicina in tutti i modi possibili, anche perché lui soffriva di cuore e l'idea di perderlo mi terrorizzava. Così, lo coccolai per anni, quasi senza rendermi conto che, intanto, il tempo passava anche per me. Finché, invecchiando, lui divenne sempre più simile ad una specie di bimbo da accudire, e io la sua figlia-madre.

Inutile dire che non mi sposai. Uscivo di rado, facevo qualche passeggiata con papà, ma più spesso mi dedicavo al mio grande amore: la lettura.

Sì, ero una divoratrice di libri, forse proprio perché la mia vita era tanto limitata. E allora, viaggiavo attraverso la lettura: mi appassionavano le storie d'amore, le avventure, i gialli, ma anche i saggi e le poesie. Insomma, leggevo di tutto, con la voracità di chi trova nella fantasia ciò che non ha dalla vita.

Da ragazza mi sarebbe piaciuto insegnare, e avevo cominciato a frequentare la facoltà di Lettere. A un certo punto, però, avevo interrotto gli studi, con il proposito di riprenderli più avanti. Poi... per pigrizia o per altri problemi, finii per rinunciare a quel progetto.

Avevo quarantanove anni quando un infarto, l'ennesimo, si portò via mio padre. Fu allora che, per la prima volta nella vita, mi sentii sola, persa in un vuoto di cui non vedevo la fine. Può sembrare strano ma, fino a quel momento, non mi ero mai resa conto di quanto la mia vita fosse povera di affetti. Ero sola, in quella casa troppo grande, senza un amico a cui rivolgermi né un'attività che mi aiutasse a superare quel momento di crisi.

Capii che dovevo trovarmi un lavoro, uno qualsiasi, purché mi portasse fuori da quella casa e da quel silenzio.

Lo ammetto: fui molto fortunata.

Frequentavo spesso la libreria del quartiere e, un giorno, notai un cartello:

“Cercasi commessa, part time”.

Incredibile ma vero! Mi presentai subito al proprietario, che mi conosceva di vista, e in men che non si dica ottenni il lavoro. Ero pagata poco, ma non importava: la sola idea di stare tra i libri, disporli in vista, “annusare” le novità, discutere con i clienti mi esaltava!

Ma chi avrebbe immaginato mai che...

Un pomeriggio, entrò in libreria un bell'uomo, distinto ed elegante, sui sessant'anni. Mai visto prima.

Abitava da pochi giorni nel quartiere e stava cercando un libro per il nipotino. “Le faccio vedere il reparto bambini...” dissi, accantonando rapidamente il libro che avevo in mano. Lui lanciò un'occhiata al volume, e subito dopo sorrise. “Sta leggendo questo romanzo?” chiese. “Io l'ho appena finito. Che cosa ne dice?”.

Era un romanzo scritto da un'autrice contemporanea, che io trovavo formidabile. “Be, io lo trovo bellissimo!” risposi, francamente. “La trama, i personaggi, i dialoghi... è un libro che rapisce, che...” esitai, intimidita. Forse stavo esagerando con l'entusiasmo.

“Ha ragione!” esclamò invece lo sconosciuto. “Significa che abbiamo gusti simili. Magari può consigliarmi un libro anche per me?”.

Lo consigliai, eccome! E così bene che lui tornò molto spesso in libreria. Avevamo davvero gusti simili e prendemmo l'abitudine di scambiarci pareri e consigli, facendo chiacchierate sempre più lunghe. Perciò quando Alberto mi invitò a cena la prima volta, gli dissi subito di sì. Stavo bene con lui e, anche se era evidente che gli piacevo e non avevo mai avuto una vera storia d'amore. Non m'sentivo intimidita da quella situazione.

Al primo invito a cena, ne seguì un secondo; poi fui io ad invitare lui a casa mia, per il mio cinquantesimo compleanno. “Solo tu ed io. Ti va l'idea?”

Gli andava, eccome. Non a caso, proprio quella sera Alberto mi chiese di sposarlo. Naturalmente. Gli dissi di sì. E il mio cinquantesimo compleanno fu il più felice della mia vita.

***Maria Pia***



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' .....**

### **Le patatine fritte furono inventate per dispetto.**

Le patatine fritte sono uno dei cibi più apprezzati del nostro secolo.

L'idea di friggerle venne allo chef statunitense George Crum non di certo per appagare il palato piuttosto per ripicca verso un cliente pretenzioso.

Si narra infatti che nel 1853 in un ristorante di New York, il "Moon Lake Lodge resort", un cliente incontentabile rimandò indietro per tre volte un piatto ritenendo che le patate, servite per contorno, erano tagliate in modo troppo spesso.

Fu così che il vendicativo chef affettò le patate in maniera sottilissima e le fece friggere, convinto di disgustare l'antipatico cliente; che invece le trovò divine.

Non ci volle poi molto tempo ed il passaparola e la loro commercializzazione ... le avviò alla conquista del mondo.

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

## **8 - BUONUMORE**

### **Pappagalli**

Una ragazza va da un prete per parlargli: "Padre, io ho comprato due pappagalline. Volevo insegnargli a parlare, ma loro dicono solo una frase!". "E cosa dicono?" "Ciao, siamo due prostitute! Vuoi divertirti un po'?". "Che scandalo! Fai così: io ho due pappagalli maschi a cui ho insegnato a pregare e leggere la bibbia! Li mettiamo vicini così i miei lo insegneranno alle tue!". "Oh grazie, grazie infinite!". La ragazza porta le pappagalle, le mette vicino a quelli del prete che stavano dicendo il rosario. Le due iniziano: "Ciao, siamo due prostitute! Volete divertirvi un po'?". E un pappagallo all'altro: "Metti via la bibbia Frank! Le nostre preghiere sono state esaudite!".

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**