



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 90

28 agosto 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.

*Quando si è innamorati o amati, è un piacere assaporare goccia per goccia i gesti, le parole, i ricordi dell'amore. Ma è altrettanto vero che, quando si odia qualcuno, è fonte di sottile godimento distillare la velenosa dolcezza del male che si augura all'altro o recriminare per ogni particella di odio che l'altro ti ha scagliato addosso. Questa esperienza non di rado ha un corollario particolare che può spiegare parzialmente la stessa esperienza di base: il confine tra amore e odio non è così ferreo come a prima vista appare. Ci sono amori appassionati che insensibilmente si trasformano in odi insanabili: mi viene in mente il terribile racconto **La sonata a Kreutzer** di Tolstoj (1889-90) ove l'amore si tramuta in gelosia e la gelosia in odio e l'odio in delitto, in modo progressivo e costante. Per questo non ci si deve mai stancare di vegliare su se stessi, sulla*

volontà, sulle passioni, nella consapevolezza della propria fragilità e debolezza morale.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Trucchi col mouse
3. Indovina!
4. Le nostre ricette – Colazione con melone
5. Raccontaci di te – Il conciliatore
6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 15
7. Buonumore – Eutanasia

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:

TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.IT

Cerchi un artigiano? Chiama subito il nostro numero 333.1772038

Con una sola telefonata in poco tempo avrai a disposizione **artigiani competenti ed economici** per effettuare piccole riparazioni: impianti elettrici e idraulici, condizionamento, riscaldamento, antifurto, videosorveglianza, pitturazioni, giardinaggio, impermeabilizzazione, sartoria e tanti altri lavori ancora.

Hai bisogno di un libero professionista?

Allora sei nel posto giusto. Qui puoi trovare il libero professionista del futuro: medico, psicoterapeuta, avvocato, dentista, commercialista e tanto altro ancora a prezzi veramente economici. Quindi se hai bisogno di qualunque tipo di assistenza chiama subito i nostri numeri 06.84407449 – 333.177203

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 BORDO**

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all’indirizzo: TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.IT

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI

Tutti i Giovedì alle ore 17.30 – Parrocchia San Roberto Bellarmino

Burraco in terrazza con merenda.

Per maggiori informazioni:

06.86207644 – 338.2300499

Domenica 7 ottobre 2012 – Festa dei nonni 2012

Segui le iniziative del Telefono d'Argento e chiama 06.84407449

Da Mercoledì 5 settembre 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 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)

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e della chef Daria Nuccetelli per la realizzazione delle ricette – Aiuto chef Nella Caiani - Fotografa Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Dal 6 settembre 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.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Trucchi col mouse: click e tasti in diversi modi

Non c'è computer che non venga usato con il mouse (a meno che non si abbia un monitor touchscreen o un computer Lenovo) quindi, saperlo usare bene è importante per muoversi tra le finestre di Windows, del browser e, in generale, per usare il computer velocemente.

In Windows, ci sono tre tasti sul mouse, tra cui, quello centrale, è una rotella di scorrimento.

Con questi tre tasti si possono fare tante cose in modi diversi, a seconda di dove vengono premuti: vediamone alcuni meno conosciuti.

1) Tenere premuto il tasto Maiusc per selezionare porzioni di testo o gruppi di file in una cartella.

Pratica scomoda e diffusa è quella di selezionare più file in una cartella o un pezzo di testo su un foglio word tenendo premuto il tasto sinistro del mouse e trascinando la selezione.

Molto più facile e preciso invece è premere una volta con tasto sinistro sul primo file, tenere premuto Maiusc sulla tastiera e poi premere di nuovo col mouse al termine della selezione, sull'ultimo file.

Su un foglio di testo, cliccare sul primo carattere, quindi premere il tasto maiusc, scegliere l'ultimo carattere, cliccare qui e rilasciare il tasto Maiusc.

2) Tenere premuto il tasto Ctrl per selezionare pezzi diversi di testo oppure singoli file insieme.

Se con Maiusc si seleziona dal primo all'ultimo, con la stessa procedura si può tenere premuto il tasto Ctrl per selezionare solo i file cliccati in una cartella.

Allo stesso modo, con Ctrl si possono selezionare diverse parti non contigue di un testo.

Tenere premuto il tasto Ctrl durante la selezione e, mantenendolo premuto, selezionare un altro pezzo di testo e così via.

3) Tenendo premuto Maiusc e premendo poi il tasto destro del mouse sul desktop di Windows o sopra un file o una cartella, si apre un menu contestuale più ampio, che comprende alcune opzioni nascoste.

4) Lo Zoom con la rotella del mouse + Ctrl.

Non tutti sanno che, in Windows, sia sul desktop, sia su un foglio di testo, sia su un browser navigando in internet, sia guardando una cartella o qualsiasi altra cosa, se si preme il tasto CTRL sulla tastiera e poi si muove la rotella del mouse, si può ingrandire o rimpicciolire la visuale.

E' quindi immediato fare lo zoom avanti o indietro del testo, delle icone, delle immagini e di quello che si vuole.

5) Con un doppio clic di mouse al centro della barra del titolo di una finestra, la si ingrandisce al massimo o la si minimizza.

Un trucco meno conosciuto è invece quello per cui, con un doppio click nell'angolo sinistro di qualsiasi finestra o programma, esso viene chiuso.

6) Sui browser internet, si può tenere premuto il tasto Ctrl per aprire un link in background, in una nuova scheda, lasciando aperta quindi quella che si sta guardando.

La stessa cosa si può fare cliccando sui link con la rotella.

7) Su qualsiasi browser come Chrome, Internet Explorer o Firefox, si può chiudere una scheda semplicemente premendoci sopra col tasto della rotella del mouse.

Questo metodo è molto più veloce rispetto il click sulla crocetta o la combinazione di tasti.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

3 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana chiedeva: “**Cosa viene dopo la salita?**”

Soluzione: **L'affanno**

E ora ecco il nuovo indovinello: **Più la tiri e più si accorcia.** Cos'è?

Inviare la risposta all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

4 – 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.

Per iniziare la giornata all'insegna del buonumore, ecco una ricetta d'estate tutta da gustare.

Con il caldo abbiamo bisogno di introdurre nella nostra dieta acqua e sali minerali e la frutta è un ottimo alleato per una colazione salutare. Bere spremute di frutta fresca o succhi ci aiuta a fare il pieno di freschezza, minerali, vitamine e a mantenere il giusto grado di idratazione nella mattinata.

Via libera a frullati, frappé, centrifugati o smoothies! La frutta è sempre un'ottima abitudine e in questa stagione, poi, troviamo la frutta più gustosa dell'anno: pesche, angurie, meloni, susine... Frullata, mixata, centrifugata, spremuta, con

ghiaccio. Se la frutta è buona e gli ingredienti sono miscelati con gusto, il risultato è sempre goloso.

Colazione con melone

(per due porzioni)

2 fette di melone

2 fette di anguria

1/4 tazza di noci

1 cucchiaino di malto di riso



Questo è un modo semplice e fresco per iniziare la giornata. Basta tagliare il melone e anguria a tocchetti. Top con noci tritate e un filo di malto di riso.



Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Il conciliatore

Nei momenti critici delle sue trattative più importanti, il padre chiamava sempre sua figlia perché servisse un bicchiere di “Conciliatore”. Lei interrompeva quegli estenuanti esercizi al pianoforte che fino ad allora avevano riempito i silenzi circospetti di sensali e mezzadri, e appariva bellissima e silenziosa nel salottino assolato.

L'effetto era certo: l'indefinibile sorriso della figlia e la freschezza di quel nettare puro e salvifico spianavano tutte le difficoltà, dalle pretese formali di un contratto agli ostacoli d'onore imposti da antichi odi familiari.

Finito questo compito e secondo la volontà della folle gelosia del padre, la ragazza tornava alle sue giornate solitarie di segregata in casa.

Un giorno si presentò un giovane allevatore per vendere le sue bestie. Era poco più di un ragazzino, con gli occhi fieri e sfuggenti. Il vecchio vedendolo così ingenuo e avventato, ebbe scrupolo a continuare ma il moro di Cipro che albergava in lui lo lanciò d'istinto in una partita avida e brutale. Ricattò, dispreggò e blandì finché il ragazzo non svendette i suoi mezzo sangue, tutti perfettissimi.

Vittorioso e soddisfatto, pagò e disse: “Ragazzo, io penso che tu abbia fatto un buon negozio.”

“Lo credo anche io, signore, “ replicò l'altro. “E vi chiedo per questo di brindare in segno di augurio e benedizione”.

Il vecchio acconsentì benevolo. Chiamò la figlia e bevve avidamente, assetato da quella lunga galoppata vincente.

Figlia e ragazzo lo guardarono prima inebetirsi, poi barcollare e quindi cadere a terra con un ghigno malevolo. Allora, certi dell'effetto della loro droga, scapparono via, lontanissimo.

Quei due ragazzi erano mio nonno e mia nonna. Nei racconti di mia madre non si spiega come avessero fatto a innamorarsi o anche solo ad accordarsi, ma di certo ancora oggi, quel vinello bianco e fruttato a casa nostra si chiama, con fare allusivo, “Conciliatore”.

G.P.B.

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038.**

6 – CURIOSITA'

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 15

Il fantasma del Campidoglio

Pesanti porte che si chiudono inspiegabilmente da sole, oscuri sospiri, clangore di catene, rumori improvvisi. E ancora, notti interminabili, stanze buie, corridoi

labirintici, torri medievali, tetri sotterranei, rovine, ma soprattutto presenze impalpabili e inspiegabili.

No, non siamo in un antico castello scozzese o nelle buie segrete di un convento medievale, classiche ambientazioni da romanzo gotico, genere letterario nato nella seconda metà del settecento nelle Isole Britanniche, che grazie a maestri come Horace Walpole, Ann Radcliffe o Edgar Allan Poe, conobbe gran fortuna con le sue storie fantastiche, gli eventi soprannaturali, i protagonisti spettrali ed orridi, l'ambivalente e contraddittoria pulsione che mescola horror e fascino per il non conosciuto, l'ignoto.

Qui il mistero è più vicino e ha poco a vedere con la fervida fantasia e l'invenzione letteraria. Protagonista è il Campidoglio e in particolare il Palazzo Senatorio, con la sua stratificazione di storia e mura. Ma soprattutto il suo segreto meglio custodito. Fra i dipendenti del Palazzo, soprattutto tra quelli con più anni di servizio, se ne parla da anni, ma sempre a mezza bocca, bisbigliando. Si raccontano vicende e particolari, ma solo a persone amiche e fidate. Si giura sulla verità degli accadimenti, ma nessuno è disposto a parlare in prima persona. Chi scrive, prima di riuscire a squarciare il muro del silenzio e avere i pochi, ma fondamentali dettagli della storia, ha fatto la spola tra decine di persone chiedendo lumi a colleghe del Segretariato Generale, autisti, vigili urbani, indimenticati guardaportoni in pensione. Un fantasma si aggira in Campidoglio. E come vuole la tradizione, solo durante la notte.

Tante le testimonianze che parlano di strani eventi ed oscure apparizioni tutte riconducibili al misterioso fantasma del Palazzo. Uno spettro che porterebbe con sé il segreto inconfessabile di una morte straziante e violenta. Il passaparola

capitolino lo identifica infatti con l'anima inquieta di un frate che in epoca medioevale, colto in flagrante adulterio con la moglie dell'allora comandante della guarnigione di guardia al Campidoglio, fu da quest'ultimo, in una cieca e immediata vendetta, murato vivo all'ultimo piano della torre di Nicolò V. Da allora il suo fantasma vagherebbe con urla e rumore di catene, soprattutto durante la notte del 9 dicembre, probabilmente il giorno della sua atroce fine, nelle antiche stanze del Palazzo. In particolar modo nei locali del quarto piano adiacenti alla torre, dove si trovano ora alcuni uffici del Gabinetto del Sindaco.

Vari i racconti che negli ultimi tre decenni segnalano la sua presenza: dall'elettricista che in una notte estiva calma ed afosa, mentre stava riparando alcune prese della Sala delle Bandiere, fu sorpreso e atterrito dall'improvvisa, violenta chiusura delle due ante della pesante porta della Sala; alle diverse testimonianze di vigili, che in servizio di controllo notturno nel palazzo deserto, giurano di aver sentito rumori di passi e voci indistinte provenire dai piani superiori; fino all'episodio più eclatante che accadde alla fine degli anni ottanta proprio il 9 dicembre: allora esisteva un servizio di guardiania notturna, con un piccolo gruppo di vigili urbani che dormiva nel Palazzo ed effettuava, ad intervalli regolari, un giro di perlustrazione nei vari piani. Uno di loro, oggi in pensione, poco prima dell'alba, mentre i suoi colleghi erano andati a prendersi il primo caffè del giorno nell'appena aperto bar sotto l'Ara Coeli, venne destato da una serie di rumori provenienti dal primo piano. Pur titubante, l'agente salì per controllare e nel giro tra corridoi e sale ebbe la netta, epidermica sensazione di essere osservato e seguito. I suoi colleghi, di ritorno dal bar, lo trovarono in evidente stato di agitazione, aggrappato al cancello di ingresso di Sisto IV, dal quale non si staccò se non al finire del turno. Inutile dire che da allora in poi rifiutò ogni servizio

notturno, alimentando così ancor di più la leggenda dello spettro del frate. Spettro che tra l'altro non sarebbe il solo a dimorare nel Campidoglio.

Siamo nell'anno del Signore 1731. Roma, bellissima ma ormai in drammatica decadenza, vive la sua ultima grande fioritura artistica. Fontana di Trevi, le facciate di San Giovanni in Laterano e di Santa Croce in Gerusalemme. Sono gli ultimi capolavori. Nel luglio di quell'anno un garzone di barbiere viene arrestato per rissa. In una prigione nascosta nel ventre del Campidoglio, incontra nella cella un uomo anziano, ben vestito, con una grande barba bianca, che fa strani discorsi.

“Questo é il puro fatto” come lo racconta il diarista contemporaneo Francesco Valesio

C'è lo dice il diarista e incisore settecentesco Francesco Valesio che nella sua opera monumentale "Diari di Roma 1700 -1742" narra, con dovizia di particolari.

Giovedì 26. Festa di S. Anna, ed alle 12 cadde pioggia impetuosa.

Era carcerato per ragione di rissa nella segreta del Campidoglio un giovane di barberio, il quale nel risvegliarsi vide nella segreta un uomo con barba longa di buon aspetto che lo interrogò per qual cagione fosse; quello credendolo un guardiano o altro, gli narrò il caso e la sua indigenza. Questo gli disse che era un senatore romano in tempo di Giulio (ed esso disse Giulio Cesare) e che lo volea aiutare e gli diede un giulio di Giulio II, siccome egli lo avea richiesto, ed indi gli replicò se volea altro e quello lo pregò di portar via gli piatti né quali avea pranzato, per non sentire sopra ciò il rimbrotto del carceriero, né osservo altro.

Venuto all'ora consueta il carceriero e veduti gli piatti avanti la porta, dubitò non fosse fuggito il carcerato, ma, entrato dentro, ve lo ritrovò e udì il fatto che colui credea fosse stato uno mandato da esso e ne fece avvertito il senatore; il quale (siccome dalla sua bocca hollo udito) non ne fece caso alcuno credendola una favola.

La stessa sera alle 23 hore mentre il carcerato cenava ecco aprirsi la porta e ritornare il fantasma e lo rimproverò di aver propalata la cosa e perciò essersi perduta la sua fortuna e che egli lo voleva arricchire e pose in terra tre scattole, che al carcerato parve fossero ripiene di monete, essendo la stanza alquanto oscura, ed essendosele riprese il fantasma, prese gli il ferraiolo, la camiciola ed il giustacore e se le portò via. Essendo subita aperta e poi racchiusa la porta, quello volle correrli dietro, ma cadde subito: alzò egli le grida, v'accorse il guardiano e udì il fatto e ne fu fatto consapevole il senatore, che a sorte discorrea col giudice, che immediatamente andò a prendere l'esame. Gli panni furono ritrovati fra la prima e la seconda porta della segreta, fra le quali si interpone un corridoro; non si ritrovava la camiciola, che fu ritrovata in un cantone ricoperta di polvere ed immondezza; nella segreta nel luogo ove esso avea vedute le scattole di moneta v'erano tre mattoni, che nella carcere non vi erano né erano stati ivi portati.

Questo é il puro fatto.

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

7 - BUONUMORE

Eutanasia

Ieri notte, mia moglie ed io eravamo seduti a tavola, parlando delle cose della vita.

Quando siamo arrivati a parlare di vita e di morte, le ho detto:

- Non mi lasciare mai vivere in stato vegetativo, in dipendenza completa da una macchina e alimentato da una flebo. Se mi dovessi vedere in questo stato, spegni gli apparati che mi tengono in vita!

Allora lei si è alzata, ha spento il televisore ed il computer, e mi ha tolto la birra...

Scrivi a: telefonodargento@hotmail.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:

telefonodargento@hotmail.it

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

BUONA SETTIMANA dal Telefono d’Argento