

---

# LA PILLOLA PER NAVIGARE

## NUMERO 57

**10 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](http://www.telefonodargento.it)

---

Iniziamo la pillola per navigare con una *piccola* riflessione.

*Nella vita tutti abbiamo avuto l'occasione di imbatterci in persone che hanno il dono di infondere fiducia, anche nelle situazioni più drammatiche. Sono quelle - per usare una locuzione popolare - del "bicchiere mezzo pieno", capaci di stimolare sempre il fremito della speranza e dell'incoraggiamento. Ma tutti abbiamo talora incrociato persone pronte a spingere in basso chi è già in difficoltà, forse anche con una sottile punta di sadismo. Lo scrittore inglese George Bernard Shaw, in una battuta della sua opera teatrale Candida (1895), coglie l'aspetto satanico di questo comportamento, sottolineandone la carica eversiva.*

*Si punta, infatti, a minare la fiducia in se stessi che ciascuno di noi possiede e che ci permette di entrare nel mondo, di incontrarci con gli altri, di esprimere*

*idee e offrire un contributo allo sviluppo della società. Sono tanti i modi coi quali è possibile incrinare questa sicurezza. C'è l'altezzosità del sapere di un maestro che umilia il discepolo; c'è la pesantezza della critica da parte di un collega; c'è l'incomprensione di un genitore o la superficialità di un amico o l'offesa di un avversario. Certo, c'è una fiducia in se stessi che è mera superbia, ostinazione o pervicacia. Ma per ognuno di noi è necessario avere una sicurezza interiore, il coraggio di accettarci e di impegnarci, nella consapevolezza che tutti hanno un dono da offrire agli altri, hanno un posto da occupare nella società, hanno un pur piccolo segno da lasciare nella storia dell'umanità.*

**card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Eventi
2. Salvaspesa – Uno
3. La “Pillola per navigare” – Trasforma il pc in iPad
4. Indovina! – Felice
5. Le nostre ricette – Colazione cruda
6. Raccontaci di te – Alberi
7. Curiosità – Come è nato il simbolo dell’euro?
8. Buonumore – Shhh!

---

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**

**Mercoledì 18 gennaio 2012** 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.

Per partecipare iscriversi telefonando al numero 333.1772038 - 063222976

**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.**

## **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.

## **UNO**

**Ecco alcuni consigli per risparmiare quando si fa la spesa**

Cercare di fare una lista dettagliata che andrà rispettata assolutamente.

Non andate mai al supermercato a stomaco vuoto, il banco della gastronomia può diventare la vostra fine.

Accertarsi delle offerte promozionali controllando che il prezzo sia effettivamente più basso e che la data di scadenza non sia troppo prossima. Accertarsi che la quantità non sia esagerata rispetto al nostro utilizzo comune.

Procurarsi assolutamente un volantino con tutte le offerte promozionali, e se possibile richiedere una carta fedeltà.

Acquistare delle ricariche per i saponi liquidi o i detersivi

Scegliere le confezioni più grandi perché consentono di risparmiare, ma senza esagerare.

Provare prodotti meno famosi e comunque meno pubblicizzati. I prodotti negli angoli più remoti degli scaffali sono quelli che costano meno.

Evitare le primizie, acquistando frutta e verdura di stagione.

Evitate di acquistare cibi già confezionati perché costano di più di quelli venduti a taglio.

Quando acquistate l'acqua minerale, a meno che non avete particolari esigenze, scegliete quella che costa meno.

Evitate assolutamente gli integratori.

Comprare al supermercato prodotti di automedicazione e medicinali senza prescrizione, in farmacia solitamente costano di più.

Infine vi consigliamo di andare a fare la spesa nei discount in quanto si risparmia di più rispetto ai negozi tradizionali e non è detto che anche qui non possiate trovare il prodotto di marca scontato. Secondo un'indagine Codacons i discount hanno infatti i prezzi più bassi.

I mercati rionali risultano vantaggiosi per l'acquisto di prodotti ortofrutticoli e per la casa.

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

### Trasforma il PC in iPad

Muori dalla voglia di usare un iPad ma non te la senti di aprire il portafoglio ed acquistarlo? No, problem, trasforma il tuo PC nel tablet Apple!

iPadian è un simulatore di iPad per Windows che non richiede installazione e ti permette di usare il computer come fosse un tablet Apple.

L'applicazione è portable e una volta lanciato il file EXE si aprirà un desktop alternativo che sembra (e si comporta come) un iPad. L'interfaccia è infatti in puro stile tablet, sia nell'aspetto che nel funzionamento.

Tra le app di iPadian si scorre con un tocco di mouse, vengono visualizzate a schermo intero e nella parte bassa dello schermo c'è un classico Dock con gli shortcut ad alcuni programmi.



Tutte le app aperte possono essere richiamate con un click sui tab che vengono automaticamente creati nella parte inferiore del Dock.

Tramite un App Store creato ad hoc puoi anche cercare ed installare applicazioni nuove, gratis.

La bella sorpresa che iPadian offre è una gran quantità di programmi che fanno brillantemente le veci applicazioni a pagamento anche di fascia alta.

Per il fotoritocco, ad esempio, c'è Sumo Paint, che non farà rimpiangere Photoshop se non agli utenti professionali.

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 **FESTE**, chiedeva:

In quali Paesi il Natale e il Capodanno si festeggiano nello stesso anno?

**SOLUZIONE:** Anche in Italia, e precisamente il 1° di gennaio e il 25 dicembre di ogni anno!

Ecco ora il nuovo indovinello: **FELICE**

Felice sta pulendo all'esterno le finestre di un grattacielo, su una scala alta 30m. Non ha alcun sistema di sicurezza. Improvvisamente perde l'equilibrio e cade sul marciapiede di cemento. Nulla attutisce la caduta, eppure Felice non si fa alcun male. Come mai?

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.

### **Colazione cruda**



**Ingredienti (per 1 persona):**

1 caco al punto giusto di maturazione (non mollissimo)

1 bastone di vaniglia

decorazioni facoltative

**Procedimento:**

Lavare delicatamente il caco, asciugarlo e con un coltello ben affilato tagliarlo a metà nel senso della larghezza. Tagliare a tocchetti la stecca di vaniglia e distribuirli, facendo uscire un po' di "polverina" sul caco e parte dei bastoni infilarli e/o altri adagiarli sul caco stesso. Depositare le due metà del caco in una pentolina antiaderente dal fondo spesso (una metà adagerà sul picciolo).

Accendere la fiamma a calore medio basso (dipende dal pentolino), coprire con un coperchio e lasciare cuocere per circa 15 minuti – controllare di tanto in tanto che non attacchi e nel caso smuoverlo un po' o abbassare la fiamma -. Quando il caco comincerà a diventare più compatto, e meno molle, (la buccia, pare assurdo, ma succede proprio così, diventa dura!), girare il caco e lasciare cuocere per circa 5 minuti. Impiattare (decorare) e gustare!! Occhio che ustiona!!

**Il punto:**

Abbiamo cosperso una metà del caco col bastoncino di vaniglia tagliato nel senso della lunghezza, l'altra metà infilando i pezzetti (che poi si potranno riusare!). Il caco piacerà anche a chi non ama quella consistenza bavosa molliccia... Volendo si può far cuocere anche in forno per 15 minuti a 200°. In casa sentirete un profumo di vaniglia!!



Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

## **6 - RACCONTACI DI TE**

### **Alberi**

“Vieni nonna, ti faccio vedere l’albero” disse Luca, tirandomi per mano con la foga gioiosa dei bambini.

Ero appena arrivata in casa di mia figlia, non avevo ancora tolto la giacca e posata la borsa da viaggio, ma mi lasciai trascinare in soggiorno e vidi subito l’albero di cui Luca era tanto orgoglioso. La sua cima arrivava quasi al soffitto. Non era uno di quegli alberi con gli ornamenti ricercati, che cambiano ogni anno secondo la moda. Ogni globo di vetro, ogni angelo e stella avevano una storia. Molti ornamenti venivano dalla mia casa e molti da quella dei genitori di mio genero. Era un albero splendido, ricco di memorie e d’amore.

“Ti piace mamma? Finalmente sono riuscita a trovare un albero ecologico grande come volevo io”.

“E’ bellissimo” le risposi commossa. “Hai visto che ho messo anche la ghirlanda azzurra? E’ un po’ spelacchiata, ma fa ancora la sua figura” disse.

La ghirlanda era attorcigliata alla base del tronco e poi scendeva a ricoprire il vaso. Guardandola, la mia mente si affollò di ricordi che Luca spazzò via con una domanda che suonava come un ordine: “Giochiamo alla play station, nonna?”.

“Lasciala riposare, è appena arrivata! Vieni mamma, ti faccio subito il caffè. Ho tante cose da dirti”. Abbiamo sempre tante cose da dirci. Viviamo in due città diverse lontane solo un’ora di treno l’una dall’altra, ma a me spesso pare che la distanza si dilati in un deserto grande come il Sahara. Allora mi attacco al telefono per sentire la voce di mia figlia. Mi accorgo subito se c’è qualcosa che non va anche se lei mi risponde con il tono consueto.

Non ebbi più tempo per ripensare alla ghirlanda azzurra finchè arrivò l’ora di andare a letto. In casa di mia figlia dormo in mansarda e mi piace molto, perché proprio sopra il letto, sul soffitto di legno, c’è il cristallo della larga finestra che lascia vedere il cielo. Se la notte è serena guardo le stelle, se ci sono le nuvole osservo, alla luce riflessa della città, il loro continuo cambiar di forma, finchè non mi addormento.

Quella sera di metà dicembre il cielo minacciava pioggia e i nuvoloni plumbei sembravano immobili. L’immagine della ghirlanda azzurra attorcigliata al tronco dell’albero guidò la mia mente indietro nel tempo fino al giorno in cui l’avevo comprata.

Io e Sergio, mio marito, eravamo molto giovani e molto felici perchè a maggio, come una rosa, era nata la nostra bambina. E quando mancavano pochi giorni a Natale, nostra figlia aveva solo sette mesi ma io mi ero messa in testa di comprarle un grande albero. Gli abeti veri e alti, in vaso con le radici per poterli trapiantare, erano molto costosi e noi non avevamo un giardino in cui farli continuare a vivere dopo le feste. Girammo i grandi magazzini. All’epoca i primi alberi di plastica erano magri come spaventapasseri e senza un minimo di fascino. Ero delusa come se fossi stata io la bambina. Allora Sergio mi disse: “Possiamo fare un ultimo tentativo a Porta Portese dove vengono degli ambulanti a vendere alberi di Natale e altre piante”. Il mio volto si illuminò di speranza. Era già buio e sulle strada di

Porta Portese spirava un forte vento. I venditori avevano grandi sciarpe attorno al collo e guanti di lana. Le piante appoggiate al muretto sembravano volare via. Ma io vidi un albero che pareva aspettare solo me. Era steso a terra con i rami stretti da una corda e aveva il tronco tagliato di netto, senza radici.

“Bello vero? E’ la parte superiore di un abete che hanno appena abbattuto, se lo vuole le faccio fare un affare”.

“Quest’albero è perfetto! Lo pensi anche tu?” dissi a Sergio. “Certo, vado a prendere l’auto, vedrai che ci starà”.

Avevamo una Seicento familiare. Per la prima volta, mi fece piacere poter disporre di quell’orrore di macchina, che aveva provocato ferite nel mio senso estetico dal momento in cui l’avevo vista.

Mentre Sergio andava a recuperare la seicento, fui attratta da un piccolo negozio tutto illuminato. La vetrina era piena di addobbi dipinti; scelsi bolle di vetro dipinte, stelle, angeli stilizzati di legno con le ali di tulle e moltissime ghirlande dorate.

Stavo per uscire dal negozio dove avevo speso più di quello che potevo permettermi, quando vidi la ghirlanda azzurra. Presi anche questa, pensando che avrei rinunciato a quel golfino d’angora che volevo comperarmi. Che importanza poteva avere un golfino di fronte al primo albero di Natale della mia bambina? Uscii dal negozio con il sorriso sulle labbra. Sergio stava lottando contro l’albero per costringerlo ad entrare dentro l’auto, aiutato dal venditore. L’operazione si rivelò complessa, ma alla fine riuscì e tornammo a casa. Naturalmente l’albero non entrava nell’ascensore e noi lo portammo su per le scale strette, con difficoltà. La bambina dormiva e la gentile vicina di casa che si era offerta di occuparsi di lei leggeva un libro accanto alla culla di vimini. Vide l’albero e commentò sorridendo: “Siete proprio due ragazzi! Un albero tanto grande per una bambina

così piccola!”. Risi e, ringraziandola, l’accompagnai alla porta. Lei disse: “Verrò a vederlo quando l’avrete addobbato. Ma vi consiglio di collocarlo in vaso stabile e pesante se non volete che vi caschi sulla testa”.

Sergio e io ci guardammo perplessi, poi andammo alla ricerca di un grosso secchio di plastica, che era certamente sommerso nel caos dello sgabuzzino. Lo trovammo e, per renderlo pesante, Sergio scese nel cortile del condominio e lo riempì di sassi e di terra. Quando l’albero fu sistemato a dovere dentro il secchio ci abbracciammo soddisfatti. Il lavoro più gravoso era compiuto, da quel momento iniziava la gioia di addobbarlo.

Grosse gocce di pioggia cominciarono a cadere sul vetro della mansarda e il loro ticchettio sottolineò il profondo silenzio della notte. Ma le immagini suscitate dai ricordi erano così presenti nella mia mente che io vidi davvero il grande albero maestoso e ricco di ghirlande illuminarsi di piccole luci intermittenti. Vidi la culla di vimini e la mia figura giovane chinarsi a prendere la bimba tra le braccia. Vidi i suoi occhi neri e vellutati allargarsi per la meraviglia mentre agitava le manine verso le luci. Quella scheggia di purissima gioia si era incastonata nella mia anima e continuava ad essere fonte di felicità. Sorrisi nel buio pensando che quella bimba era diventata una donna, e aveva dato vita ad una creatura che mi era cara quanto lei.

La vita scorreva in fretta , ma c’erano momenti che si ripetevano come un rito. Mi dissi che nessun atto d’amore andava perduto , come il desiderio di due innamorati di dare un albero grande grande ad una bambina piccina piccina.

La pioggia continuava a cadere ma il cielo si era fatto più chiaro. Chissà che ora era? Non aveva importanza, non si guarda l’orologio quando si è felici e io in quel momento lo ero.

Fu la voce di Luca a svegliarmi a giorno fatto. Mi urlò il suo saluto da sotto la scala che portava alla mansarda: “Nonna ciao, esco con papà”.

La mansarda era piena di luce grigia e io avevo un gran mal di testa. Ingollai le pillole per la pressione evitando di guardarmi nello specchio del lavabo. Infilai il mio comodo vestito da casa, scesi la scala e raggiunsi mia figlia in cucina che mi preparò un caffè bollente. Poi uscimmo e quando tornammo a casa Luca mi monopolizzò per i suoi giochi. Giocavo con lui da sempre, ma non erano i soliti giochi. Noi due abbiamo una fantasia sfrenata e con lui ridevo serena e mi svuotavo la testa da tutti i pensieri. Quando riuscii a convincerlo a fare i compiti, mia figlia e io potemmo parlarci un po’. Avevo una domanda da farle che mi girava in testa fin da quando avevo visto la ghirlanda azzurra attorcigliata alla base dell’albero. Tanti anni prima io avevo un motivo per metterla: coprire il brutto secchio di plastica pieno di sassi. Ma il suo vaso era bello...

“C’è una ragione particolare per cui hai attorcigliato la ghirlanda azzurra al tronco e poi hai coperto il vaso?” le chiesi.

Mi guardò e rispose: “Sì, quest’albero non ha radici... Tu hai comprato quella ghirlanda per il primo albero della mia vita... e con quella io ho dato le radici al mio albero”.

Gli occhi mi si riempirono di lacrime mentre scoprivo che non solo gli atti d’amore non vanno perduti, ma si moltiplicano all’infinito.

Pensai che una gioia grande può nascondersi nelle piccole cose, come uno dei doni più grandi della vita.

***Maria S.***

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' .....**

### **Come è nato il simbolo dell'euro?**

Il glifo deriva dal termine greco “glufe” (intaglio) e indica un incavo tondo o angolare come ornamento architettonico. Il simbolo grafico dell'euro, detto gufo, si ispira alla quinta lettera dell'alfabeto greco, la epsilon (E), e alla “E” di Europa. La scelta del simbolo fu fatta nel 1995 dalla Commissione europea. Nelle intenzioni dei suoi ideatori, due tratti orizzontali che tagliano la epsilon rappresentano stabilità della moneta il suo colore, invece, richiama il giallo dell'oro e ne simboleggia il valore.

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

---

## **8 - BUONUMORE**



**Shhh!!!!**

Frate Francesco entrò nel Monastero del Silenzio ed il Superiore gli disse:

- Fratello, questo è un monastero silenzioso. Tu qui sei il benvenuto. Puoi rimanerci finché vuoi, ma non devi parlare finché non te ne do io il permesso!

Frate Francesco visse nel monastero un anno intero prima che il suo Superiore gli dicesse:

- Fratello Francesco, tu sei qui da un anno ormai. Ora puoi dire due parole!

Frate Francesco rispose:

- Letto duro.

- Mi dispiace sentirti dire ciò. - disse il Superiore - Ti daremo subito un letto migliore.

L'anno seguente Frate Francesco fu chiamato nuovamente dal Superiore:

- Oggi puoi dire altre due parole, frate Francesco.

- Cibo freddo.

Disse frate Francesco e il Superiore gli assicurò che in futuro il cibo sarebbe stato migliore.

Al suo terzo anniversario al monastero, il Superiore chiamò nuovamente frate Francesco nel suo ufficio:

- Puoi dire due parole, oggi.
- Vado via. - disse Frate Francesco.
- E` meglio. - commentò il superiore - Da quando sei qui non hai fatto altro che lamentarti!

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**