Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.8557858 – 333.1772038
e-mail: telefonodargento@hotmail.it
sito: www.telefonodargento.it

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 145

17 Settembre 2013

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 raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

---

Meditare per qualche minuto ogni giorno non è tempo perso; anzi, è una sorta di fermento che feconda il nostro pensare e agire, impedendo che si disperdano in vanità e fumo.
È una medicazione necessaria soprattutto quando la superficialità ha aperto tante feritoie nella nostra coscienza, lasciando che da esse fuoriescano e si disperdano nel vuoto l'interiorità, la sensibilità morale, l'anelito per la verità.
Vi ricordate quando a scuola s'imparavano quei versi di Petrarca: «Solo e pensoso i più deserti campi / vo mesurando a passi tardi e lenti»?

Ecco, nell'agitarsi frenetico della società contemporanea, rallentiamo, appartiamoci e pensiamo, anzi, meditiamo.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti

2. La "Pillola per navigare" – Come cercare una parola in una pagina web

3. Le nostre ricette – Ananas Cocco e Finocchio

4. Raccontaci di te – I miei nipoti

5. Scoperte vitali e piccole rivoluzioni. QUATTRO

6. Appmania! – App per fare la spia con il cellulare

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

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 – APPUNTAMENTI

Il giovedì alle ore 17.30 Parrocchia di San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria

Pomeriggio nel terrazzo

Per informazioni: 06.8557858

Il mercoledì alle ore 20.45 Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale. Vieni anche tu?

Coraggio. Non occorre nessuna preparazione.

Per informazioni: 333.1772038

Il mercoledì ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

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 delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come cercare una parola in una pagina web

Anche se non sei molto avvezzo al mondo tecnologico, sei stato costretto a fare una ricerca su Internet ed ora ti trovi ad un punto in cui ti sei “bloccato”. Sei arrivato su una pagina Web molto lunga, vuoi cercare una determinata parola in essa ma non sai come si fa. Tranquillo, è facilissimo: collegati alla pagina Web in cui vuoi cercare una determinata parola, un termine o un nome, clicca sull’icona a forma di ingranaggio che si trova in alto a destra e seleziona la voce File > Trova nella pagina dal menu che si apre.

In alternativa, premi la combinazione di tasti Ctrl+F sulla tastiera del PC e otterrai lo stesso risultato.

Comparirà una barra di ricerca nella parte alta a sinistra della finestra, mediante la quale potrai cercare tutti i termini desiderati all’interno della pagina. Una volta digitata la parola (o le parole) da trovare, Internet Explorer evidenzierà tutte le corrispondenze trovate all’interno del documento indicandone il numero accanto alla barra di ricerca.

Per passare da una corrispondenza all’altra, puoi premere il tasto Invio della tastiera oppure cliccare sul pulsante Successivo. Per tornare alla corrispondenza precedente, invece, puoi cliccare su Precedente. Inoltre, cliccando sul pulsante Opzioni puoi scegliere di cercare solo parole intere o effettuare ricerche tenendo in considerazione la differenza fra Maiuscole/minuscole inserite nella barra di ricerca.

Se vuoi cercare una parola in una pagina ed utilizzi Google Chrome, devi cliccare sul pulsante Menu collocato in alto a destra e selezionare la voce Trova dal menu contestuale o, in alternativa, premere la combinazione di tasti Ctrl+F sulla tastiera del PC.
Comparirà una piccola barra di ricerca in alto a destra nella quale dovrai digitare le parole o le frasi da trovare nella pagina. Per andare avanti e indietro fra le corrispondenze, bisogna premere il tasto Invio o cliccare sulle freccette poste sul lato destro del campo di ricerca.

Infine, se utilizzi il browser Mozilla Firefox puoi effettuare delle ricerche all'interno delle pagine Web premendo la combinazione di tasti Ctrl+F sulla tastiera del computer oppure richiamando il menu del programma (tasto Alt della tastiera) e selezionando la voce Modifica > Trova da quest'ultimo.
Comparirà una barra nella parte bassa a sinistra della finestra, mediante la quale potrai eseguire le tue ricerche all'interno della pagina corrente. Anche in questo caso, puoi passare velocemente da una corrispondenza all'altra premendo il tasto Invio della tastiera o usando i pulsanti collocati accanto al campo di ricerca (Successivo e Precedente), mentre con il pulsante Evidenzia è possibile mantenere evidenziate tutte le corrispondenze trovate.

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

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

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso all'incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

"Beato l'uomo che ha cura del debole" Salmo 41 (40)

"Beato l'uomo che ha cura del debole,
nel giorno della sventura il Signore lo libera.
Veglierà su di lui il Signore,
lo farà vivere beato sulla terra,
non lo abbandonerà alla brame dei nemici.
Il Signore lo sosterrà nel letto del dolore:
gli darà sollievo nella sua malattia"

"Beato l'uomo che ha cura del debole", la beatitudine espressa in questa salmo è una beatitudine per l'uomo che si prende cura del debole, per l'uomo che decide di guardare la sofferenza dell'altro, che sceglie di non vivere nell'indifferenza, nè vuole passare oltre (cfr: parabola del "buon samaritano").

Quell'uomo è beato innanzitutto perchè sente nel cuore una fiamma che arde di compassione, un desiderio di curare l'altro e riceve la più grande delle ricompense: la cura da parte di Dio.

Sebbene la Grazia di Dio spesso arriva improvvisamente ed in modo "immeritato" questo salmo ci rivela una grande promessa del Signore: assicura un sostegno a chi sostiene il debole.

A colui che presta cura alla debolezza nell'altro Dio promette di stargli vicino nella propria debolezza e di prendersi cura di lui, come lui si prende cura dell'altro.

E chi nella nostra epoca attuale è più debole dell'animale? Chi viene ancora schiavizzato, tenuto alla catena, tenuto in carcere da innocente, rapito dai suoi luoghi naturali per essere strumento di "divertimento" umano? Chi è fatto nascere senza dignità solo per servire da "abito di lusso", da "cibo"? Chi è tenuto in gabbie così piccole da non potersi nemmeno muovere per essere sottoposto a truci e inutili esperimenti "scientifici"?

Se il "metro" per guidare l'azione dell'uomo è il "bisogno di cura" dell'altro allora non si può negare che in questo momento è l'animale l'essere vivente che è più lesionato nell'essenziale: la vita, l'identità, la dignità, la libertà.

Il debole dei deboli oggi è l'animale, e nel cuore dell'uomo "beato"non può che nascere un grido nel sentire il suo dolore, un grido che diventa preghiera ma che diventa anche azione, un azione di cura per alleviare la sofferenza di questi esseri viventi resi schiavi dalla tirannia umana, succubi di un sadismo che sembra non avere limiti, assordato da un colpevole silenzio e da una agghiacciante indifferenza.

Quando il grido nel cuore del beato si fa così forte, quando la compassione smuove le viscere, quando la preghiera si fa richiesta d'aiuto e quando chi prova questo si sente così solo ed impotente in questa lotta per la loro dignità ecco la risposta del Signore "beato l'uomo che ha cura del debole", si beato quest'uomo perchè non sarà lasciato solo nella sua "battaglia", beato quest'uomo perchè con l'amore con cui guarda l'altro così è guardato da Dio, beato quest'uomo perchè il Signore gli si fa accanto nella sua "fame e sete di giustizia", beato quest'uomo perchè vedrà la sua terra promessa: uno stato in cui l'armonia tra il Creatore e le sue creature raggiunge la pace descritta da Isaia.

"Sia benedetto il Signore, da sempre e per sempre Amen Amen"

ANANAS COCCO & FINOCCHIO

Più che una ricetta questa è un'idea per uno spuntino/aperitivo/bevanda per ogni occasione e un'ottima strategia per consumarne in dosi massicce e a crudo, così da conservarne i benefici al 100%.

Gli abbinamenti frutta/verdura possono sembrare insoliti, ma provare per credere!

Ingredienti:

1 finocchio

1/3 di ananas maturo e dolce

cocco in scaglie per guarnire qb

acqua qb

Procedimento:

Frullate finocchio e ananas (con 1-2 cubetti di ghiaccio) fino ad ottenere uno smoothie spumoso e delicato, aggiungendo acqua se necessario, gradualmente.

Decorare con cocco a piacere

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

I miei nipoti

Abito in una casa tutta rosa: al piano terra siamo io e Marco, mio marito; al primo Gianni, nostro figlio, con la moglie Cristina e i figli, Salvatore e Lucia.
Una sistemazione ideale, in teoria, che mi permette di stare vicina a mio figlio e ai miei nipoti.
Solo che… se ne avessi la forza, dovrei chiedere a Gianni di allontanarsi e cambiare casa. Perché solo così potrei tentare di rimediare a una situazione che mi è sfuggita di mano.
Tutto è cominciato quando i miei nipoti erano piccoli. Io ero più giovane, ero ancora energica e in ottima salute, ma avevo la sensazione che la mia vita mi stesse terribilmente stretta. Mi sentivo sola, con mio marito non riuscivo a comunicare e non facevo altro che ripensare al passato, piena di dubbi e rimpianti.
Mi ero sposata tanti anni prima con Marco: alto, abbronzato, capelli neri, occhi di brace, mi aveva conquistato con un solo sguardo; inoltre era un buon partito. Io ero innamoratissima di lui e Marco sembrava presissimo da me: quando ci vedevamo, ci bastava sfiorarci la mano per sentirci percorrere da un brivido. E,

anche se mi ero resa conto che avevamo caratteri diversi, credevo che l'attrazione fisica sarebbe bastata per fare di noi una coppia felice.

Fu così soltanto all'inizio. Poi, mi resi conto che Marco stava cambiando: non era mai stato un tipo romantico ma diventava sempre più nervoso. Passava sempre meno tempo a casa e se provavo a chiedergli qualche coccola, mi diceva che, ormai, eravamo sposati e non era il caso di comportarsi come ragazzini. Poi, restai incinta e, benché fossi felice di quella gravidanza, capii che Marco si sarebbe allontanato ancora di più da me.

Quando nacque nostro figlio, mi dedicai a lui e, per alcuni anni, ritrovai la serenità. Marco era orgoglioso di suo figlio e, anche se non era molto presente, mi consolavo con il pensiero che, dietro il suo carattere ombroso, si nascondesse un buon padre.

Quando mio figlio crebbe, furono i miei suoceri, sempre più bisognosi di cure, ad assorbire le mie attenzioni. E fu solo quando loro scomparvero, l'uno dopo l'altra, che dovetti ammettere la verità: la mia famiglia non esisteva più. Gianni, ormai, non aveva più bisogno di me e con Marco non parlavamo mai, non ci confidavamo, non c'era sintonia tra di noi. Così scoprii di essere sola accanto ad un uomo che ormai non amavo più. Forse avrei dovuto lasciarlo. Non ero felice così, ma non avevo il coraggio di piantare tutto: che cosa avrei fatto?

Stavo sprofondando lentamente nella depressione quando mio figlio mi annunciò che si era fidanzato.

Capii subito che Gianni faceva sul serio, ma non mi sentii gelosa della mia futura nuora. Anzi, ero felice che mio figlio si sistemasse e speravo che mi avrebbe dato dei nipotini.

Inoltre, il suo matrimonio mi offriva l'occasione di tenermi impegnata, ristrutturando l'appartamento al primo piano, che prima occupavano i miei suoceri, e organizzando la cerimonia.

Presto nacquero i miei nipotini: Salvatore, poi Lucia, dopo solo un anno.

Adoravo quei bambini!

Fin dall'inizio mi offrii di aiutare Cristina, mia nuora, nella gestione dei piccoli e della casa. Dopo la nascita di Lucia, poi, mia nuora ebbe una lunga depressione "post partum" che, per alcuni mesi, la rese del tutto passiva: non si occupava dei bambini, non preparava la cena, non riusciva quasi ad alzarsi.

Fu naturale che, in quei momenti, io prendessi in mano la situazione: allattavo la piccola Lucia con il biberon, seguivo Salvatore nei suoi primi passi, uscivo con i piccoli e, verso sera, tornavo a casa per accogliere Gianni.

Già, mio figlio mangiava da me, con i bambini. Era inutile affaticare Cristina…

Mio marito accettava la situazione senza dire nulla. E io, mi vergogno a dirlo ma è così, ero felice perché sentivo che i miei cari avevano bisogno di me e che io davo loro tutto l'affetto e le cure che mi richiedevano.

Quando Cristina si riprese, ovviamente i bambini tornarono a stare con lei. Però, ormai, si erano affezionati tantissimo a me. E io, d'altra parte, non perdevo occasione per stare con loro: li portavo a passeggiare; aiutavo mia nuora al momento della pappa; li facevo addormentare con le ninne nanne che avevo cantato anche a mio figlio.

Passarono alcuni anni. Il mio rapporto con Gianni si era ridotto ad una convivenza pacifica ma priva di qualsiasi emozione.

L'unica gioia, per me, erano proprio i bambini di Gianni: man mano che crescevano, li trovavo sempre più belli, intelligenti, curiosi e vivaci. Raccontavo

loro migliaia di storie, ridevamo assieme, li riempivo di regali. Li portavo all'asilo, andavo a riprenderli e, spesso, invitavo i loro amici a casa: In quelle occasioni, preparavo ricche merende. Poi, a poco a poco, crescendo, i bambini cominciarono a restare da noi anche a cena. Quindi, cominciarono a chiedere sempre più spesso di passare da noi anche la notte: entrambi adoravano starsene nel lettone con me, mentre io leggevo o raccontavo lunghe fiabe.

Poi mi sono confidata con un amico psicologo che mi ha aiutata a riflettere.

"Silvana, il tuo zelo nei confronti dei nipoti è eccessivo e rischia di fare del male sia ai bambini sia a tuo figlio".

"Ma come? Io ho fatto tanti sacrifici per quei piccoli!".

"Si, ma intanato hai tolto a tua nuora ogni responsabilità. Lei rischia di perdere il suo ruolo e tu… sei proprio certa di aver agito per spirito di sacrificio? Non credi che tenere quei bambini facesse piacere, prima di tutto a te stessa?"

Ci ho pensato molto. E ho capito che lo psicologo aveva ragione: non è stato per aiutare Cristina che ho tenuto con me i bambini. E' stato perché io avevo bisogno di loro, del loro calore, del loro affetto.

Ora dovrei chiedere a Gianni e Cristina di cambiare casa e allontanarsi, perché solo così lei potrebbe riprendere in mano la situazione.

Ma saprò farlo?

Silvana

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.

5 – Scoperte vitali e piccole rivoluzioni

Siamo passati da una media di 40 anni di vita all'inizio del 1900, ai circa 84 anni attuali, con un'aspettativa, per un bimbo che nasce oggi, di oltre 100 anni di sopravvivenza. Ma quello che più conta è che sono molto confortanti anche le prospettive riguardo alla qualità della vita. E tutto grazie alle scoperte e alle invenzioni che sono state numerosissime durante il ventesimo secolo. Tra le tante…

QUATTRO

I GRUPPI SANGUGNI

La scoperta dei gruppi sanguigni (Karl Landsteiner nel 1900 e premio Nobel nel 1930) e, quindi, la possibilità di effettuare trasfusioni e trapianti di organo ha ridato la vita a milioni di persone infortunate oppure operate, oltre che a malati di gravi malattie del sangue come talassemia, anemie, leucemie ecc...

GLI OMOGENEIZZATI

Introdotti in Italia verso il 1960 dalla Simmenthal, che li produceva per la Plasmon, i primi vasetti di omogeneizzati furono distribuiti nelle farmacie. Nel giro di pochi anni il consumo si estese moltissimo e il canale di vendita si allargò, non senza polemiche, anche ai negozi alimentari e ai supermercati. Praticità, qualità e sicurezza i segreti di un successo che non ha mai conosciuto soste.

Hai qualche suggerimento da inviare? Secondo te, quale è l'invenzione del secolo scorso che ha rivoluzionato il nostro modo di vivere?

Manda una email al: telefonodargento@hotmail.it oppure telefona al 333.1772038

Dai… prova!

6 – APPMANIA

App per fare la spia col cellulare

Nei film di James Bond ed anche quelli di Mission Impossible, la spia veniva sempre equipaggiata con orologi o microspie da piazzare in giro per recuperare informazioni e smascherare i cattivi.

Oggi invece, con i moderni smartphone, tutti possono equipaggiarsi e portarsi in giro **applicazioni da spia**, la cui efficacia può essere amplificata dalla fantasia di chi vuole usarle a proprio vantaggio.

Per usare il cellulare come farebbe anche James Bond, allora si possono installare alcune **applicazioni da spia, da detective o da giornalista**, molto **utili a catturare informazioni di nascosto, audio, video o foto.**

1) **Record My Call**

Record My Call è un'app che permette di **registrare ogni telefonata** si fa col telefonino, sia invita che ricevuta.

L'app funziona anche se le recensioni sono un po' cattive puntando soprattutto il dito su un problema: è necessario attivare il microfono e quindi sentire la telefonata in viva voce per registrarla.

Autocallrecorder fa la stessa cosa e sembra funzionare meglio per registrare le telefonate, sempre gratis e sempre per Android.

2) **Snapchat** è un'app che recentemente sta avendo enorme successo, soprattutto tra i più giovani che amano farsi scherzi.

Snapchat serve a **inviare messaggi con immagini che si autodistruggono automaticamente** dopo 10 secondi che compaiono sullo schermo del destinatario..

3) **Cell Tracker** è forse la migliore applicazione per le mamme preoccupate di dove vanno i figli incoscienti o per le mogli che vogliono spiare i movimenti dei mariti quando dicono di andare a lavoro o a giocare a calcetto.

Si può provare gratis in versione Lite e permette di **sapere tutto quello che fanno le persone controllate**, sia i loro movimenti, **i luoghi dove si trovano**, le persone chiamate e tutto quello che può far diventare chiunque un vero stalker.

4) **Spy Cams** è un'applicazione free che permette di vedere in diretta centinaia di video dal vivo in tutto il mondo ripresi da **webcam pubbliche**.

5) **Per scattare foto di nascosto su Android** invece si può usare l'app **Mobile Hidden Camera**, gratis nella versione lite che comunque funziona bene.
Lo schermo rimane nero e l'otturatore non fa suoni quindi per ogni foto che si fa non ci sarà alcun segnale esterno.
L'edizione premium costa 40 dollari e contiene un set completo di funzionalità utile a detective e spie vere.
In alternativa, si può scaricare gratis **Spy Camera OS** per Android, con diverse opzioni per nascondere gli scatti di foto.
C'è anche un modo per scattare foto automaticamente quando la fotocamera inquadra un volto.

6) **Ear Spy** è un'app per Android che permette di amplificare i suoni intorno per sentirli meglio con le cuffiette.
In pratica, si mettono le cuffiette, si attiva l'applicazione e poi si ascoltano i discorsi delle persone vicine, per farsi i cavoli loro.

Aggiungo a queste app anche IP Webcam che permette di usare la fotocamera di Android come webcam per il pc.

IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE

Anche quest'anno nella denuncia dei redditi, come sai, c'è la possibilità di dare **gratuitamente** il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento.
La "Pillola per Navigare" fornisce settimanalmente, ad alcune centinaia di amici che hanno frequentato i nostri corsi di computer, informazioni notizie curiosità ed ha soprattutto lo scopo di creare una rete di amicizia sempre più ricco e coinvolgente.

***Il Cinque per Mille non costa nulla;**
*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;
*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

*Basta mettere solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento
C.F. 97335470585

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 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.

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento