

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 153**

**12 novembre 2013**

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

*Troppo spesso è forte la tentazione di incolpare sempre qualcuno dei propri insuccessi o fallimenti. Sul pedale dei diritti veri o presunti si pigia sempre il piede con rabbia, ma si tiene sempre il freno tirato sui propri doveri e sull'impegno personale. In questa linea, invece, ci si dovrebbe avviare con decisione, abbandonando querimonie e inerzie, nella consapevolezza che ci sono sempre occasioni propizie che vengono lasciate nel nulla, per superficialità o pigrizia. E se anche non ci fossero condizioni favorevoli, bisognerebbe essere pronti a crearle attraverso uno sforzo di fantasia, di genialità, di vivacità personale. Si ricordi sempre la parabola dei talenti che, accanto al primato del dono divino, pone il vigoroso e intelligente impegno umano.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Come digitare caratteri speciali
3. Le nostre ricette – Crema di olive kalamata e semi di girasole
4. Raccontaci di te – CIN CIN
5. Rispolveriamo il bon ton
6. Appmania! – Applicazioni per gestire file su Android
7. Lo sapevi che....?

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

oppure telefonare al **333.1772038**.

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

**Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00** – Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "Per stare insieme".

Maggiori informazioni al: 06 88 40 353

**Il Martedì alle ore 16:00,**

APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 ( martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00 )

**Martedì 12 Novembre ore 16,30** - Parrocchia Sacro Cuore di Maria, P.zza Euclide - Continua il programma di lettura dell'inverno "Viaggio in Italia attraverso i libri e i ricordi".

La Sardegna nelle pagine de "PADRE PADRONE" di Gavino Ledda - a cura di Patrizia Lombardi - al termine caffè' e pasticcini

**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**

**Mercoledì 13 novembre ore 10 - 12** riprendono gli incontri settimanali Aperta - Mente a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

Per informazioni: 06.8557858

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

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA 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

**Il Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia** della Parrocchia di S. Maria della Mercede Via Basento 100 propongono per il mese di novembre i seguenti appuntamenti:

- Mercoledì 6 novembre ore 16 “Giulietta e Romeo” il Film (seconda parte)
- Mercoledì 13 novembre ore 16 “Reazioni a catena” giochiamo insieme
- Mercoledì 20 novembre ore 16 “Manzoni .... Quel ramo del Lago di Como che volge a mezzogiorno...”
- Mercoledì 27 novembre ore 16 “Cuciniamo insieme”

Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13)* sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

**Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.**

## **Un Nuovo servizio**

Sta per partire una nuova iniziativa del Telefono d'Argento: si tratta della Consegna dei Farmaci a Domicilio.

Il servizio totalmente gratuito consiste nel ritiro, da parte di un “pony”, dell'impegnativa (ricetta rossa) presso il medico di famiglia, nell'acquisto dei farmaci richiesti e nella consegna a domicilio. Di grande utilità specialmente per le

persone che non possono uscire di casa, il servizio viene svolto nella totale sicurezza e precisione.

Perché sia gratuito c'è bisogno che si raggiunga il numero di una cinquantina di utenti e questo per garantire che le farmacie possano retribuire i “pony” che svolgono il servizio domiciliare.

Per maggiori informazioni e per poter usufruire del servizio Farmaci a Domicilio chiamate lo 06 8557858

## **SILVERCAR**

Stiamo raccogliendo i contributi per l'avvio del servizio Silvercar di accompagnamenti in auto. Abbiamo raggiunto oltre la metà della cifra necessaria per “partire”. Grazie a tutti e continuate ad aiutarci per iniziare il più presto possibile.

Chi volesse informazioni su come dare il contributo economico può chiamare lo 06 8557858

## **VOLONTARI! FATEVI UN REGALO**

Tutti i volontari del Telefono d'Argento sono invitati ad acquistare al prezzo simbolico di 1€ al pezzo gli oggetti donati dalle Ferrovie dello Stato in modo da creare un fondo cassa per le singole sedi. Gli oggetti acquistati possono essere dei simpatici regali natalizi spendendo molto poco!!!

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

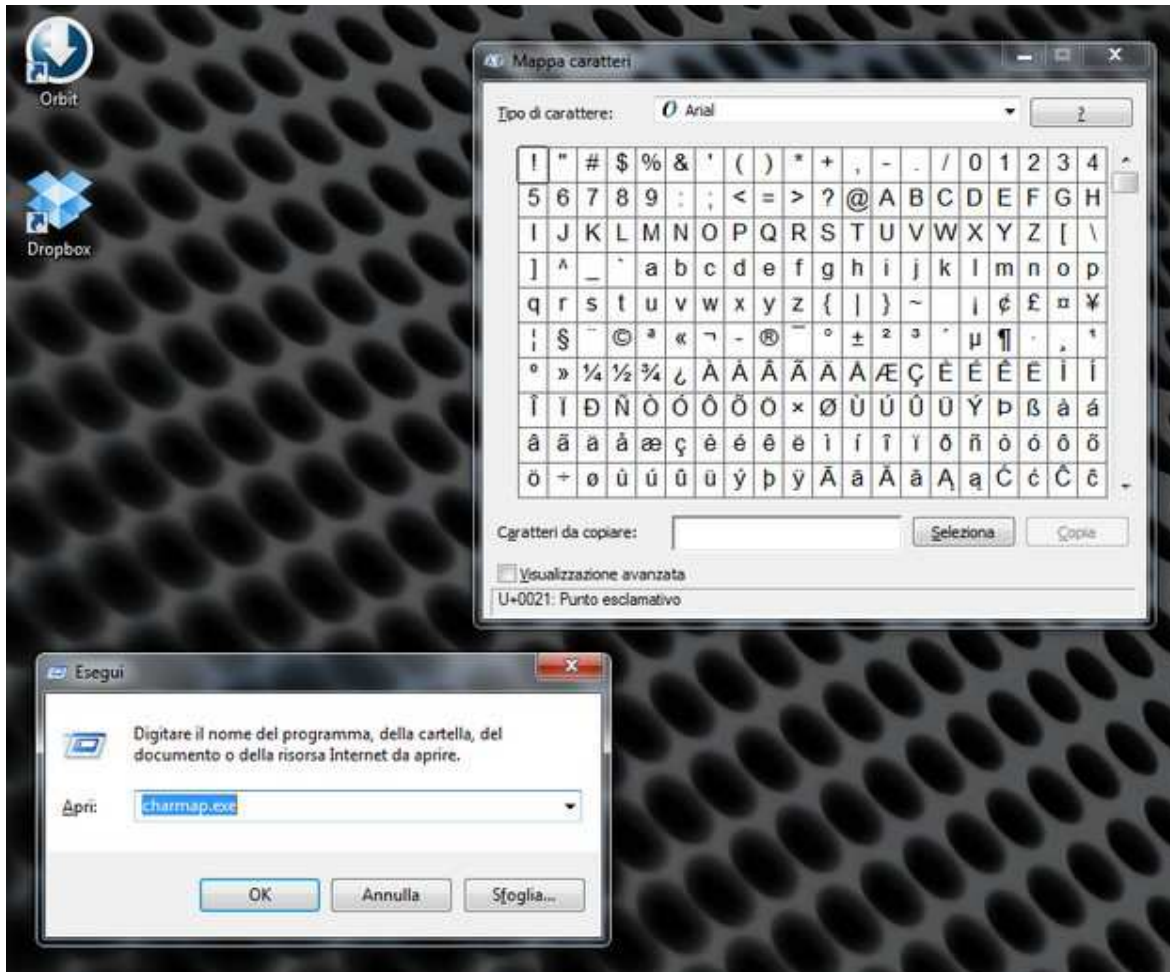
### **Come digitare caratteri speciali**

Un tuo amico ha inserito dei caratteri “strani” nel suo nickname su Messenger e non ti ha voluto svelare come ci è riuscito? Hai visto su Twitter tanti messaggi con delle **faccine**, delle frecce o delle barre di completamento all’interno e vorresti scoprire come riprodurli? Tranquillo, non ci vuole un mago del PC.

Evidentemente nessuno te lo ha mai detto prima, ma per inserire dei caratteri speciali nei tuoi testi puoi usare un’apposita utility integrata in Windows oppure delle combinazioni di tasti della tastiera. Pensa che puoi usare i caratteri speciali ottenuti dappertutto, in documenti, chat, social network e molto altro ancora. Se vuoi saperne di più, ecco **come digitare caratteri speciali**.



Clicca sul pulsante Start di Windows, digita **charmap.exe** nella barra di ricerca veloce (o in **Esegui**) e premi il tasto Invio della tastiera del tuo PC per avviare l'utility **Mappa dei caratteri** con tutti i caratteri speciali disponibili in Windows. Nella finestra che si apre seleziona, facendo doppio click su di esso, il carattere speciale che intendi usare nei tuoi testi e questo verrà copiato automaticamente nella clipboard, pronto per essere incollato in qualsiasi documento, sito Internet, social network o e-mail usando la classica funzione **Incolla** o premendo la combinazione di tasti **Ctrl+V**.



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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) o telefona al **333.1772038**.

## **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso all'incontro di

### **CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

In maniera allegorica, rifacendoci a quelli che sono i consigli della medicina per una corretta alimentazione, ci soffermeremo a considerare, dal punto di vista biblico, seguendo i consigli dello “specialista per eccellenza”, che è il Signore, quali sono i principi nutritivi giusti per salvaguardare la nostra vita spirituale.

#### ***I MACRONUTRIENTI:***

##### **I CARBOIDRATI continua.....**

I carboidrati devono essere assunti ogni giorno, perché alcuni organi, in particolare il cervello, possono ottenere energia vitale soltanto dal glucosio (Fil. 4:8; Eb. 4:12; 1 Pt. 1:13; 2 Pt.3:1)

Segue...

### **Crema di olive kalamata e semi di girasole**





◦◦ **Ingredienti** ◦◦

- 150 grammi di olive kalamata (peso al netto del nocciolo)
- 1 spicchio e mezzo di aglio
- 40 grammi di cipolla rossa

- 40 grammi di semi di girasole ammollati 8 ore
- 90 grammi di semi di girasole macinati con un macinacaffè
- 2 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 cucchiaini di origano fresco tritato
- qualche ciuffo di prezzemolo fresco tritato

● Scolate i semi dall'acqua di ammollo e sciacquateli. Lavorateli in un robot da cucina insieme a tutti gli altri ingredienti tranne i semi macinati e le erbe tritate. Se potete, usate un mixer non troppo grande rispetto al volume degli ingredienti, in modo da frullarli meglio e più velocemente. Dovrete ottenere un composto liscio e cremoso.

● Aggiungete a questo punto i semi di girasole macinati e continuate a lavorare ancora un minuto fino ad ottenere una crema omogenea. Versate in una ciotolina e amalgamate la crema con le erbe aromatiche tritate.

La potete spalmare su pane o crackers, accompagnarla alle verdure crude o condirci le insalate, magari diluendola con un filo d'acqua. In frigo si conserva 3-4 giorni, ma non credo duri così a lungo, almeno non a casa mia!

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

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

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **CIN CIN**

Credo che non dimenticherò mai il giovedì in cui Anna, la mia migliore amica, ha compiuto i 40 anni. E' venuta a prendermi al lavoro con sua sorella Rosa poco prima dell'ora di chiusura, ben decisa a dare inizio ai festeggiamenti.

“Andiamo a bere un aperitivo alla mia salute”, ha proposto. Così siamo andate in un bar lì vicino, un posto che frequentavamo spesso, con i nostri amici e anche con Franco, il proprietario, con cui eravamo molto in confidenza. Non a caso, quando ha saputo che festeggiavamo il compleanno di Anna, ha insistito per offrirci una delle sue specialità a gradazione alcolica potente.

Dopo aver bevuto quel cocktail, eravamo tutte e tre piuttosto su di giri. Io forse più di loro, visto che ne ho ordinato un altro. Rosa, saggiamente, non avrebbe voluto berlo, ma io non ho voluto sentire ragioni.

“D'accordo”, ha ceduto alla fine. “Ma dopo questo basta, altrimenti finiremo con il prendere una bella sbronza”.

“Sì”, ho detto io, “anche perché devo tornare in macchina fino a casa, prima di uscire di nuovo”.

Il programma, infatti, era di tornare, cambiarmi, e uscire di nuovo per andare alla festa. Ma, dopo il secondo drink, i miei buoni propositi erano già svaniti nel nulla. Eravamo diventate allegrissime, abbiamo cominciato a ridere come matte.

Forse non avremmo bevuto più niente, se non fossero entrati nel locale altri nostri amici.

Tutti quanti hanno voluto offrirci un cocktail. E io non ho fatto altro che bere tutto d'un fiato liquori, vodka, amari.

Avevo voglia di ridere, divertirmi, bere. E l'ho fatto.

Non saprei nemmeno dire quanti di quei cocktail ho mandato giù. Troppi, comunque, anche per me, che avevo sempre retto bene l'alcol. Non a caso, quando siamo uscite dal bar, ero piuttosto malferma sulle gambe. Però non mi sentivo ubriaca ed ero convinta di essere perfettamente in grado di guidare.

Tra l'altro, per raggiungere casa mia, dovevo percorrere meno di 10 chilometri, una sciocchezza. Così mi sono messa la volante.

Ma non ho fatto i conti né con il mio stato di ebbrezza, né con il fondo stradale bagnato. Ero in ritardo, meno di un'ora dopo avrei dovuto uscire di nuovo, così guidavo più veloce che potevo.

Ho superato un'auto che, invece, andava come una lumaca e, nel rientrare da quel sorpasso, ho preso male le distanze: l'ho urtata con la parte posteriore della macchina.

A quel punto la mia auto è impazzita, sbandando di qua e di là, senza che io riuscissi a controllarla. Sono finita fuori strada cappottandomi.

“Adesso muoio. Adesso muoio” mi sono detta.

Invece, quando l'auto si è fermata, mi sono accorta che non mi ero fatta neanche un graffio.

Ma una prima lezione l'ho avuta subito, strisciando fuori dal finestrino dell'auto perché la portiera non si apriva: la mia macchina, nuova di zecca, era semplicemente distrutta. Un rottame da buttare.

La seconda lezione è arrivata un quarto d'ora dopo, con la polizia: nelle vene dovevo avere più rum e vodka che sangue.

Conseguenza immediata: ritiro della patente, che, tra l'altro, mi serviva per percorrere i 10 chilometri, per andare e tornare dal lavoro.

Conseguenza successiva: una multa pazzesca. Una somma enorme, per me, equivalente ad un mese di stipendio.

Mi sentivo trattata come un'alcolizzata cronica, umiliata e mortificata come il peggiore degli ubriaconi. E non era bello, proprio per niente.

Risultato finale: non ho bevuto più, nemmeno un sorso di birra. E non solo durante il periodo che ha preceduto la restituzione della mia patente. Anche dopo: ho promesso a me stessa che non avrei più bevuto neanche un goccio di vino.

La mia avventura trasgressiva con l'alcol si è chiusa quel giovedì sera. Mi è costata troppo, in tutti i sensi. Da allora sono fedele alla mia promessa e bevo solo succhi di frutta.

***E.P.***

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

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

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

## **5 – Risapolveriamo il bon ton**

Vivere, com'è noto, è difficilissimo. Non possiamo scegliere la nostra vita però possiamo cercare di rendercela, e soprattutto renderla, più allegra e sopportabile a chi ci circonda. Il bon ton è la grazia del saper vivere, la leggerezza dell'esistere. Gesti, parole, silenzi, sorrisi, atteggiamenti che ci raccontano nel modo migliore agli altri.

Sono cambiati i tempi, è cambiata la società. Resiste la certezza che con un po' di bon ton noi, voi e gli altri vivremo meglio.

Se un tempo si faceva leva sul portamento, il contegno a tavola e l'abbigliamento da usare in determinate occasioni, oggi voi come vi comportereste nel caso che segue?

Qualcuno parla a voce alta al cellulare mentre è su un autobus o in treno: c'è un modo gentile per chiedergli di abbassare la voce?

No. Però possiamo provare con qualche piccolo strattagemma.

1. Sguardo scocciato: Sguardo a bocca truce fino a quando lo scocciato non si rende conto e si acquieta.
2. Mimica implorante: con un ampio sorriso, portare l'indice sulle labbra e implorare il silenzio
3. Melodia alternativa: indossare gli auricolari del nostro cellulare e ignorarlo

Qual è la migliore? Invia la tua risposta al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **6 – APPMANIA**

### **Applicazioni per gestire file su dispositivi Android**

Il trasferimento di file tra il PC e il tablet è semplice, basta collegare il cavo; ma come fare per gestire i propri file quando si è fuori casa? Nel mondo Android ci sono tantissime applicazioni per questo, chiamate file manager; si possono rivelare davvero preziose, tanto che alcuni produttori di tablet le includono tra quelle

preinstallate. Se cercate un programma per copiare, incollare, muovere o cancellare file, ecco di seguito quello che cercate.

**ES File Manager** è uno dei programmi più popolari in questo settore, soprattutto grazie alle numerosi funzioni di cui è dotato. L'applicazione offre le caratteristiche più elementari, quali copia, incolla, cancella e muovi; ma c'è anche una barra laterale per l'accesso veloce alle cartelle favorite, percorsi per la memoria locale, gallerie, un leggero riproduttore multimediale e una funzione per creare file compressi. Può integrarsi con servizi di archiviazione online come Dropbox o Google Drive, ed è compatibile con FTP e Samba (LAN). In poche parole, eccellente.

Anche **ASTRO Cloud & File Manager** è piuttosto popolare, e come il nome fa intuire ha funzioni per gestire sia i file locali che quelli in cloud. È quindi molto utile per chi tiene parte dei propri file online, oltre che sulla scheda SD del tablet. La visualizzazione predefinita permette di usare tutto lo schermo per scorrere tra i file, e con uno scorrimento laterale si può accedere alle diverse locazioni o a strumenti extra, come il gestore delle applicazioni, l'analisi della scheda SD e altro.

Chi cerca qualcosa di più essenziale dovrebbe provare invece **OI File Manager**, un programma gratuito e open source. Ha le caratteristiche essenziali di un file manager (copia, incolla, cancella, crea cartelle, etc.), può creare file compressi in zip e ha un pulsante "Invia" per condividere un file via posta elettronica o via cloud.

**File Expert** è un'altra applicazione versatile che include uno strumento per la pulizia del sistema, ed è compatibile con il trasferimento via Samba, FTP e Bluetooth. File Expert mostra i file con un'interfaccia ad albero facile da organizzare per tipo di contenuto (musica, ebook, etc.). Non mancano diverse funzioni extra, alcune delle quali sono a pagamento.

## **7 – Lo sapevi che....?**

### **Oltre all'effetto placebo esiste quello nocebo**

L'effetto placebo è noto: si assume una sostanza innocua pensando di prendere un farmaco e i mali spariscono per suggestione. Ma esiste anche il suo contrario, l'effetto nocebo: in questo caso si sperimentano gli effetti collaterali riportati sul bugiardino anche quando in realtà si assume un po' di zucchero. Lo ha dimostrato uno studio del dipartimento di neuroscienze dell'Università di Torino, pubblicato sulla rivista Pain e condotto su 73 casi.

N.B.: La sezione «**Lo sapevi che...?**» è pensata per presentare alcune voci che possano suscitare nel lettore una particolare curiosità che lo invogli a proseguire la lettura e la consultazione di internet.



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

**\*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 indicare 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](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:**

**[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**