



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 156**

### **3 dicembre 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)

---

*Questi giorni che ci conducono al Natale e i successivi sono i più impietosi nel rivelare il dramma di famiglie lacerate o di solitudini dimenticate. Simone Weil (1909-1943), la nota scrittrice ebrea francese affascinata dal cristianesimo, ci ha lasciato sull'amicizia e sull'amore una meditazione "trinitaria": «L'amore puro è un'immagine dell'amore perfetto e originario della Trinità, essenza stessa di Dio. È impossibile che due esseri umani siano uno eppure sappiano rispettare la distanza che li separa: questo, invece, accade se Dio è presente in ciascuno di loro». Dio, infatti, è uno, eppure è una trinità di persone ed è l'amore che le unisce perché la divinità è amore, come ha insegnato s. Giovanni. L'amore umano autentico è, allora, una grazia da implorare, un dono divino da invocare.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Guida all’acquisto del portatile perfetto
3. Le nostre ricette – Spaghetti crudi con pesto di broccoli e noci
4. Raccontaci di te – Laura
5. Appmania! – Come condividere foto e siti web con android
6. 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**

### **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 10 Dicembre 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" con un incontro su temi di attualità

A cura di Patrizia Lombardi - al termine caffè' e pasticcini

**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

**Tutti i Mercoledì ore 10 - 12** a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

**APERTA...MENTE ANZIANI**

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. Anche tu sei invitato.

**Per informazioni: 333.1772038**

**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.

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 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.**



Ecco le proposte del Telefono d'Argento per passare con entusiasmo e in compagnia il periodo dell'Avvento.

- **Lunedì 9 dicembre ore 16.30** – Grande Tombola a Santa Croce
- **Mercoledì 11 dicembre ore 10.30** – San Frumenzio Via Cavriglia 8 –  
Facciamoci gli auguri con un regalino - Incontro con pranzo – Per adesioni  
333.1772038
- **Venerdì 13 Dicembre, ore 16,30**, S.Agnese Fuori le Mura - sala del Buon  
Pastore - festa per gli anziani con spettacolo della compagnia *L'eco dei  
Sanpietrini*
- **Sabato 14 dicembre ore 17** – Santa Croce - Proiezione del film UNA  
CANZONE PER MARION e GRANDE CENA con la condivisione di  
quello che ciascuno di noi metterà a disposizione
- **Domenica 15 dicembre** - Mercatino a piazza Verdi

- **Mercoledì 18 Dicembre ore 10.30**, in via dei Cavalleggeri 5, visita al Presepe dei Netturbini, insieme agli amici del gruppo di S.Agnese. Con autobus ATAC: 64 e 571. Per Informazioni e adesioni : 06 86207644
- **Sabato 23 dicembre ore 17** - Santa Messa a Santa Croce
- **Lunedì 30 dicembre ore 17** – Tombola a Santa Croce

### **Farmaci a domicilio**

Stiamo raccogliendo i nominativi di tutti coloro che volessero usufruire del servizio “farmaci a domicilio”. Nel ricordare che il servizio comprende il ritiro dell’impegnativa presso il medico di base, l’acquisto del medicinale e la consegna a domicilio, vi assicuriamo di partire il prima possibile appena raggiunto il numero di circa 50 utenti . In tal modo il servizio potrà essere completamente gratuito .

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

**Guida all’acquisto del portatile perfetto: quale marca di PC è più affidabile?**



Con tante opzioni disponibili, **scegliere il nuovo computer portatile** può essere difficile.

Certamente il modo migliore per trovare il portatile adatto è quello di andare in un negozio di elettronica vicino e provarlo davvero con le proprie mani e con i propri occhi.

**Come sapere qual è il miglior modello ed il più affidabile**, quale assicura una durata minima di almeno 3 anni senza rompersi e prima che diventi obsoleto e vecchio?

I fattori che consigliamo di giudicare prima di comprare un pc portatile nuovo sono:

### **1) Dimensioni dello schermo**

Si può comprare un pc con schermo di diverse dimensioni, dai 10" o anche meno ai 18" o più.

La dimensione dello schermo è importante: uno schermo piccolo può essere difficile da leggere, ma è più leggero e facile da portare, uno schermo grande è più ingombrante e grosso, può avere meno durata nella carica della batteria, ma si vede molto meglio.

La dimensione dello schermo ideale è quella dei 13"/14".

Ci tengo anche a dire che oggi la risoluzione dello schermo non è più legata alla dimensione com'era un tempo.

È ora possibile trovare portatili di piccole dimensioni con una risoluzione molto alta dello schermo.

Il minimo consigliato è 1024x768.

## **2) Peso**

Una differenza di 1 o 2 kg tra diversi modelli non sembra molto, ma può fare una grande differenza quando si porta la borsa del portatile ogni giorno.

## **3) Le unità ottiche, il lettore CD / DVD vale la pena averlo?**

A questo proposito, anche se i CD non si usano quasi più, vale la pena comprare un portatile con lo spazio di un lettore CD/DVD anche perchè volendo questo può essere sostituito montando un disco SSD che renderà il computer molto più veloce.

## **4) Processore e scheda video**

Un portatile con processore potente è d'obbligo; anche se non fa molta differenza se si usa il pc solo per controllare la posta elettronica, navigare in Internet e scrivere documenti, il processore assicura la visione di film in HD al computer senza difficoltà.

Lo stesso discorso può valere per la scheda video, anche se quelle standard integrate vanno benissimo.

Se poi si vuole un portatile per giocare, allora si deve prendere un notebook con scheda grafica Nvidia o AMD.

## **5) Disco e Ram**

Il limite minimo di memoria RAM di un computer oggi è 4GB che è anche il massimo per i PC 32bit.

Gli hard disk montati sui portatili sono sempre più grossi quindi non è mai un problema.

Il prezzo può alzarsi di molto se si cerca un portatile con disco SSD.

Il consiglio è di comprarne uno con hard disk normale e poi aggiungere semmai l'unità SSD al posto del lettore DVD pagando l'intervento al negozio di informatica.

### **6) Schermo touchscreen**

Molti notebook, specialmente quelli con Windows 8, hanno schermo touchscreen.

Anche se può sembrare una bella idea che dà sensazione di nuovo e che fa molta scena, alla fine alza il prezzo e può non essere molto pratico.

Da provare con mano.

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:***

#### **2. GRASSI O LIPIDI**

E' importante proteggere il cuore.

Conoscendo i vari tipi di grassi e sapendo quali bisogna ridurre e quali aumentare, possiamo attuare scelte alimentari informate che possono aiutarci a conseguire un'assunzione ottimale di questo alimento. Sembra infatti che in alcuni grassi che si trovano in abbondanza nell'olio d'oliva e nell'olio di semi di arachide, proteggano dalle cardiopatie.

1. Per proteggere il cuore la Scrittura ci dice che i credenti devono essere ripieni di Spirito Santo. Una delle figure bibliche che ci parla dello Spirito Santo è l'olio, che veniva usato non solo per l'unzione, e per i sacrifici, ma anche per alimentare il fuoco del candelabro (Es. 30:25; 31:11; 35:8).
2. Il riempimento dello Spirito Santo non si applica solo agli atti esteriori, ma anche ai pensieri più reconditi e alle motivazioni delle nostre azioni (Sal. 19:14).
3. Noi dovremmo essere completamente arresi allo Spirito Santo, affinché Egli possa possederci completamente, e in questo senso, riempirci.
4. Lo Spirito Santo pur dimorando nel credente può essere rattristato ( Rom. 8:9; Ef. 1:13,14; 4:30). La Sua attività dentro di noi può essere spenta (1 Tess. 5:19). Quando permettiamo che questo accada, non sperimentiamo la pienezza dell'opera e della potenza dello Spirito Santo in e attraverso di noi.

## **Spaghetti crudi con pesto di broccoli e noci**



### **Ingredienti:**

5 broccoli freschissimi

2 zucchine

15 noci circa

1 spicchio di aglio

sale

pepe

olio evo buono buono

### **Procedimento:**

Con l'aiuto di uno spiralizer (apposito strumento per creare spaghetti con verdure)

o pelapatate (otterrete delle tagliatelle) create la vostra pasta crudista e lasciate da parte. Frullare i broccoli con l'aglio, le noci appena sgusciate salare, pepare e oliare fino a raggiungere la giusta consistenza; eventualmente aggiungere un po' d'acqua se il composto non risulta bello cremoso senza strafare con l'olio.

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

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

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Laura**

Laura era una donna fantastica, ne ero certo.

Noi lavoravamo insieme.

Lei teneva la contabilità, io pensavo ai clienti e stavo alla cassa. Il nostro negozio era della famiglia di Laura, i suoi nonni lo aprirono, poi ci lavorarono i suoi genitori . Poi toccò a noi.

A me piaceva molto stare nel negozio. Quando Laura e io riprendemmo a lavorare dopo il matrimonio, capii che stavo finalmente entrando a far parte della sua famiglia.

Non ero solo più il commesso, quello a cui far sbrigare i compiti più faticosi. Ero, con mia moglie, il nuovo gestore del negozio. E mi sentivo felice.

Non immaginavo che, di lì a poco, sarebbero cominciate le scocciature. Voglio dire che Laura era bravissima, la vedevo lavorare per ore senza alzare lo sguardo dai libri contabili e pensavo di aver sposato la donna più efficiente del mondo. Anche mio padre lo diceva sempre. Proprio lui che, da quando quarant'anni prima era arrivato a Roma, non faceva che augurarsi che i suoi figli sposassero delle brave ragazze.

Del resto, come non perdere la testa per l'intelligenza di Laura e il suo sguardo tenero?

Per un po' di tempo le cose andarono bene. Laura passava le giornate con me, trovava mille pretesti per venire a farmi un buffetto sulla guancia, scherzare. E ridevamo come bambini un po' sciocchi forse, ma felici.

Era bello come quando eravamo fidanzati e lavoravamo insieme. Anzi, di più, perché potevo dire a tutti: "Ecco mia moglie. Vi presento mia moglie. Laura, la contabile, è mia moglie".

Quello che non sapevo, però, era che Laura era permalosa. Faccio un esempio. Una volta lessi per caso i suoi conti. Erano disordinati e confusi, al punto che pensai ci fosse un errore. Per cortesia, glielo dissi subito. Invece a lei non andò giù che io le facessi notare il suo modo di lavorare caotico. Ne ero sicuro.

Infatti, poi non facemmo che discutere per questo. Bastava che io le dessi un consiglio e lei se la prendeva, mi rispondeva male, teneva il muso.

"Mi piace guardarti mentre lavori" le dissi un giorno. Non si rendeva conto che la verità era molto semplice e bella: adoravo guardarla. Avrei passato la vita a guardare come si muovevano le sue mani, i passi leggeri con cui attraversava il negozio, sembrava che pattinasse.

Un giorno ci scontrammo nuovamente, per una vera sciocchezza. Alla fine Laura tornò a casa presto. Era furibonda. E io non avevo neanche voglia di parlarle, così chiesi a Franco, il mio migliore amico, di uscire.

Mi sfogai con lui. “Laura non mi sopporta più e non fa che lamentarsi per come la tratto”.

“Tua moglie è pazza di te”, mi disse lui mentre prendevamo una birra. “E, comunque, non devi preoccuparti. Le donne vanno prese così. Un giorno sono adorabili e ti riempiono di attenzioni, un altro ti svegli e tu sembra di essere in un film dell’orrore”. Io ho bevuto un sorso di birra e non ci ho pensato più.

Io volevo solo lavorare con mia moglie fianco a fianco. Che cosa c’era di male se, ogni tanto, mi sentivo di darle un consiglio? Io sarei stato felice se lei lo avesse fatto con me: l’avrei sentita ancora più vicina. Insomma, io volevo vederla sempre, anche quando riordinavo il negozio prima di cena. Chiedevo tanto?

**G.G.**

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 – APPMANIA**

### **Come condividere foto e siti web con android**

Con gli apparecchi Android, è possibile condividere foto e video, e comunicare ai propri contatti le pagine web interessanti che si trovano. La condivisione è tanto semplice quanto effettuare una telefonata o inviare un messaggio, e può essere fatta via email, SMS, MMS, Bluetooth o attraverso Internet, per esempio Facebook o Picasa.

#### **Condivisione di immagini o video:**

Aprire la scheda Applicazioni e toccare Galleria.

Selezionare l'immagine che si desidera condividere. Toccare Condividi, e quindi selezionare la modalità con cui si desidera inviare l'immagine.

#### **Condivisione di un collegamento web:**

Nel browser web, premere il pulsante Menu.

Toccare Condividi pagina, e selezionare la modalità con cui si desidera inviare il collegamento web.

## **6 – Lo sapevi che....?**

### **Le allergie vengono anche a 80 anni**

Le allergie insorgono finché l'organismo possiede una normale reattività immunitaria, per cui anche a 80 anni e oltre.

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**