



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 157

10 dicembre 2013

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

Non essere amato è una sfortuna; non saper amare è una tragedia.

Albert Camus, scrittore francese nato in Algeria nel 1913 e morto in incidente stradale nel 1960, è spesso inquietante, ma sa essere non di rado emozionante come nella frase che oggi proponiamo. Chi non immagina quanto sia acre una giornata in cui non c'è nessuno che ti ricordi, ti dica una parola, pensi alla tua solitudine? E ci sono persone che per anni proseguono così, in questa «sfortuna», che dura fino in punto di morte, tant'è vero che ci sono alcuni dimenticati persino in quell'istante estremo. Ma Camus alla «sfortuna» del non essere amati oppone una «tragedia», quella del non saper amare.

In questo caso, infatti, sei tu stesso che blindi la tua anima perché non accolga nessuno, blocchi il cuore perché non abbia un fremito, paralizzi la mano perché non faccia una carezza. Un altro grande autore, il tedesco Thomas Mann, scriveva: «La felicità non sta nell'essere amati: può creare solo soddisfazione e vanità. La felicità è nell'amare». E Camus continuava così la sua riflessione:

«Quando si è avuto una volta la fortuna di amare intensamente, si spende la vita a cercare di nuovo quell'ardore e quella luce». Ecco, allora, una verifica da fare: se ci si è ridotti a un ghiacciolo, senza più un palpito, senza il desiderio di un incontro, senza la volontà di un dono, si deve essere preoccupati più che per una malattia. Sarà, infatti, sempre meglio aver amato e perduto o sbagliato che non aver mai amato.

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 salvare una pagina web
3. Le nostre ricette – Datteri ripieni
4. Raccontaci di te – Fuoristagione
5. Appmania! – Condividere la connessione dello smartphone al PC
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

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, Piazza Euclide - Dopo tre incontri dedicati a tre regioni d'Italia: la Sicilia, la Sardegna e il Lazio e a tre autori: Giuseppe Tomasi di Lampedusa, Gavino Ledda e Giuseppe Gioacchino Belli, martedì parleremo di un tema di attualità con gli interventi di Vittorio e di Gianni che ci parleranno dell'Africa e in particolare del Congo e del Kenia con immagini e testimonianze dirette.

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.

- **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** – Intera giornata - Mercatino a piazza Verdi del telefono d'Argento – Vieni anche tu a comprare qualcosa di bello.
- **Domenica 15 dicembre – ore 17.30** - Basilica di Santa Croce al Flaminio – Concerto di Natale RESONET IN LAUDIBUS – Coro Diapason 440 – Sergio Scapigliati - Diretto dal Maestro Renzo Cilia e con l'accompagnamento del Maestro Massimiliano Franchina
- **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
- **lunedì 23 dicembre ore 10** - 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 .

RISPARMIAMO REDISTRIBUENDO

E’ da qualche tempo che il Telefono d’Argento, con le sue piccole forze, sta tentando di ridurre gli sprechi che a vari livelli si è costretti ad assistere. Abbiamo iniziato con i presidi sanitari (pannoloni, deambulatori sedie a rotelle ecc.) che tanti portano nelle nostre sedi e che noi distribuiamo a chi ne ha bisogno.

E’ stata la volta poi, dei cibi cotti e cucinati che il Circolo dell’ex-Tiro a Volo dona e che ritiriamo ogni domenica per distribuirli alle circa 170 persone che il lunedì mattina affollano la mensa di S. Roberto Bellarmino.

Recentemente il Telefono d’Argento è impegnato in un'altra bellissima iniziativa di redistribuzione e riutilizzo: abbiamo ricevuto in dono, dalla più grande azienda di trasporti del nostro paese, un grosso quantitativo di piatti, tazze, ed altri oggetti per la casa.

Quando ci hanno chiesto se potevamo liberare il loro deposito entro una settimana, abbiamo subito inconsapevolmente accettato e, caricati tre camion di scatoloni li abbiamo depositati in tre sedi associative invadendo quasi tutti gli spazi operativi. Ci siamo subito messi all'opera e, con la nuova auto dell'associazione, siamo andati a recapitare (e lo stiamo ancora facendo) grandi quantitativi di oggetti a tanti centri di accoglienza e associazioni caritative che ne hanno bisogno: a don Antonio Coluccia, alla Giustiniana, che ha istituito un centro per giovani in difficoltà; alle suore degli anziani poveri a S. Pietro in Vincoli; ad un convento delle suore di Madre Teresa a Tor Bella Monaca; al Centro di don Guanella sull'Aurelia ed a tante piccole istituzioni religiose e non che operano in città. Nonostante la fatica di caricare e distribuire, oltre alla difficoltà di dover tenere depositato tanto materiale ingombrante e pesante, è enorme la soddisfazione di poter riutilizzare oggetti utili di cui molti hanno bisogno e che, per la triste legge del mercato, andrebbero distrutti. Abbiamo ancora altro materiale: aspettiamo segnalazioni.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come salvare una pagina Web

Grazie al diffondersi delle connessioni ADSL e delle reti senza fili, siamo quasi sempre connessi ad Internet ma questo non vuol dire che sia svanita del tutto la necessità di conservare alcuni documenti e alcune informazioni in locale per

poterle consultare anche **off-line**. Il problema è che abbiamo perso l'abitudine di conservare le notizie che ci servono.

Sai **come salvare una pagina Web** sul PC? Anche nei browser alternativi che pian piano stanno minando il predominio di Internet Explorer? Prenditi cinque minuti di tempo libero e fatti rinfrescare un po' la memoria su come si fa a conservare le informazioni contenute nelle pagine Web per consultarle quando non si è collegati ad Internet. Ricorderai (o imparerai) tutto in un lampo!

Iniziamo col vedere **come salvare una pagina Web** normalmente, ossia sotto forma di documento HTML consultabile anche offline con qualsiasi browser Web. Queste sono le procedure base per tutti e tre i principali browser disponibili per Windows.

- **Internet Explorer:** clicca sull'icona dell'**ingranaggio** collocata in alto a destra (se utilizzi IE9, altrimenti clicca sulla voce File collocata in alto a sinistra) e seleziona la voce **File > Salva con nome** dal menu che compare. Nella finestra che si apre, seleziona il formato in cui salvare la pagina sul PC dal menu a tendina **Salva come** (**Archivio Web** salva pagina Web e immagini in un unico documento in formato mht, **Pagina Web completa** salva pagina Web e immagini in file separati, mentre **Pagina Web solo HTML** salva solo il testo della pagina senza le immagini) e clicca sul pulsante **Salva** per completare il salvataggio.
- **Google Chrome:** clicca sull'icona della **chiave inglese** collocata in alto a destra e seleziona la voce **Salva pagina con nome** dal menu che compare. Nella finestra che si apre, seleziona il formato in cui salvare la pagina sul PC dal menu a tendina **Salva come** (**Pagina Web completa** salva pagina Web e immagini in file separati, mentre **Pagina Web solo HTML** salva solo il testo

della pagina senza le immagini) e clicca sul pulsante **Salva** per completare l'operazione.

- **Mozilla Firefox:** clicca sul pulsante arancione **Firefox** collocato in alto a sinistra e seleziona la voce **Salva pagina con nome** dal menu che compare. Nella finestra che si apre, seleziona il formato in cui salvare la pagina sul PC dal menu a tendina **Salva come (Pagina Web completa** salva pagina Web e immagini in file separati, **Pagina Web solo HTML** salva solo il testo della pagina senza le immagini, mentre **File di testo** salva solo il testo della pagina Web sotto forma di file txt) e clicca sul pulsante **Salva** per completare l'operazione.

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 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

Tra i grassi più noti c'è: IL COLESTEROLO

Il colesterolo è essenziale per la vita, per la crescita, per lo sviluppo, la riproduzione etc. Tuttavia, nonostante questo ruolo biologico di primo piano, quando il colesterolo circola nel sangue in concentrazioni superiori alla norma si trasforma in un acerrimo nemico della nostra salute.

Il peccato è ciò che ci separa dal riempimento dello Spirito, e l'ubbidienza a Dio è il modo in cui lo si mantiene. Il peccato ha sempre delle conseguenze sul nostro rapporto con Dio. Mentre la nostra relazione con Dio è sicura in Cristo, il peccato non confessato nella nostra vita può ostacolare la comunione con Dio e ostacolare l'opera dello Spirito Santo nelle nostre vite. Ecco perché è molto importante confessare i nostri peccati, perché Dio "è fedele e giusto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità" (1 Gv. 1:9). Se quindi lo Spirito Santo non ci lascerà mai, possiamo invece perdere i benefici della Sua presenza in noi.

Datteri ripieni



Datteri al naturale

150 grammi di mandorle

100 grammi di zucchero di canna grezzo

acqua di fiori d'arancio q.b.

Tritare nel macinacaffè lo zucchero e le mandorle, mischiare con l'acqua di fiori d'arancio fino a che non si raggiunge la giusta consistenza. Farcire i datteri snocciolati.

Migliora lasciato riposare un paio di giorni.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Fuoristagione

Mi si è gelato il sangue il pomeriggio in cui mia sorella Dina mi ha detto: “Sai, Pina, ho avuto una bellissima idea. Perché il mese prossimo tu ed io non ce ne andiamo via per qualche giorno, magari in Toscana?”.

L’idea di andare via con lei non mi attirava per niente. Dina è sempre stata prepotente, volitiva, invadente e chiacchierona. Difficile arginarla. Per di più è una bella donna dalla vitalità prorompente, che intreccia conoscenze nuove con una facilità impressionante.

Quel sabato pomeriggio era arrivata a casa mia, come al solito, con la forza di un ciclone. Adesso sedeva nella mia cucina e aspettava una risposta. Ho preso tempo versandole una tazzina di caffè. Intanto la studiavo di sottocchi.

Suo marito, un uomo mite e taciturno, era morto di infarto un anno prima, però lei sembrava avere retto bene il colpo. Ora viveva sola con l’unico figlio, un ragazzo di quasi quarant’anni, che si lasciava tiranneggiare da lei.

“Non tirare fuori scuse, vedrai che ci divertiremo, Pina. Io ho proprio bisogno di muovermi , di cambiare aria, ma non ho voglia di farlo da sola”.

Ho taciuto imbarazzata.

“Guardami, Pina” ha aggiunto allora lei “Ho sessantacinque anni, eppure sono ancora una bella donna”.

La modestia non è mai stata una sua qualità.

“Però non ho tempo da perdere, se voglio rifarmi una vita e trovare un nuovo compagno. E io lo voglio. Non sono fatta per restare sola. Non sono come te che sei vedova da più di dieci anni e hai già fatto la muffa”.

Spaventata le ho fatto cenno di abbassare la voce. Mi figlia era nella sua camera e non volevo che sentisse.

Avrei anche potuto ricominciare a vivere sul serio e trovarmi un altro compagno, però non l’ho fatto. Ho deciso di dedicarmi soltanto ai miei figli e ai miei genitori.

“Allora è deciso” ha affermato Dina, interrompendo un lungo silenzio. “Tu non preoccuparti di nulla. Ci penso io ad organizzare tutto”.

Nei giorni successivi, Dina non ha fatto che tampinarmi, insistendo. E ci si sono messi di mezzo anche i miei figli un po’ preoccupati di avere una madre casalinga e anche troppo sola.

“Pensa a quante cose potrete fare insieme, tu e la zia” mi ripetevano a turno. Ma a convincermi è stato mio nipote, che una sera mi ha sussurrato: “Per favore, zia, toglimela dai piedi per un po’”.

Ha organizzato tutto Dina, naturalmente, dal viaggio in treno all’albergo. Ed è stato così che mi sono ritrovata in una graziosa camera con vista sul mare di Viareggio, un paese incantevole.

“Da lì potremo fare un sacco di escursioni nei dintorni” aveva deciso mia sorella. Ma per i primi due giorni si è preoccupata soprattutto di studiare l’ambiente,

come diceva lei, tentando di agganciare tutti gli uomini soli che ci capitava d'incontrare.

La sera del terzo giorno nella sala da pranzo dell'albergo, è entrato un tipo alto, con i capelli brizzolati, baffetti e intensi occhi scuri. Mia sorella, subito eccitata mi ha sussurrato: "L'hai visto quello? Uahu, che roba!".

Ho dovuto mordermi le labbra per non ridacchiare, soprattutto quando lo sconosciuto è venuto a sedersi proprio ad un tavolo accanto al nostro.

Ho scommesso dentro di me che Dina sarebbe riuscita ad attaccare discorso con lui nel giro di un quarto d'ora. E ho perso, perché lei non ha lasciato passare neanche cinque minuti prima di rivolgergli uno dei suoi sorrisi migliori e consigliargli: "Scelga le penne del pescatore, sono ottime".

Di sicuro avevo da imparare molto da mia sorella, così briosa, comunicativa ed estroversa. Io non le assomigliavo affatto o forse avevo solo smesso di somigliarle da molto, troppo tempo. Al dessert Fulvio era già passato al nostro tavolo e ci stava raccontando che era passato di lì solo per caso. La sua auto aveva avuto un guasto poco lontano da Viareggio e il meccanico da cui si era fermato gli aveva consigliato proprio il nostro albergo. "Stavo andando in vacanza in un agriturismo in Toscana, dove hanno un ottimo maneggio" ha spiegato. "Sono un appassionato di equitazione. Ma adesso credo che cambierò programma. Dovranno sostituire il motore e temo che ci vorranno diversi giorni".

Da un guizzo birichino negli occhi di Dina ho capito che stava ringraziando il caso per aver portato quel bel pesce dritto dritto nella sua rete. Dopo cena Fulvio ci ha accompagnate in una lunga passeggiata per il lungomare di Viareggio. Era un buon conversatore, brillante e divertente. La conversazione in realtà era tutta tra

lui e Dina. Io mi limitavo ad ascoltare e mi sentivo un po' il terzo incomodo. La prossima volta li avrei lasciati soli.

La mattina dopo ho finto di dormire , e quando l'ho sentita scivolare fuori dalla camera , ho provato una strana sensazione di libertà.

Dopo di allora ci sono state tante altre mattine e, mano nella mano, cuore nel cuore, Dina e Fulvio sono ancora insieme.

Pina

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 – APPMANIA

Condividere la connessione dallo smartphone android al PC



Ormai tutti abbiamo uno smartphone ed è possibile utilizzarlo come access point per navigare dal pc o dal tablet.

Per condividere la connessione internet del cellulare basta sfruttare la WiFi, per farlo segui questi semplici passaggi:

- Dal menu accedere ad "Impostazioni";
- Scegliere la voce "Impostazioni wireless e reti" e da qui in "Tethering e Router Wi-Fi";
- Qui possiamo scegliere se condividere la connessione internet tramite cavo usb o più facilmente tramite wifi.
- Scegliamo Router Wi-Fi e configuriamolo;
- In SSID imposta il nome che vuoi visualizzare alla rete;
- Se vuoi proteggere la rete impedendo a vicini sconosciuti di collegarsi in sicurezza imposta "Wpa PSK" e scegli la password d'accesso;
- Salva spuntando la voce "Router Wi-Fi";
- Dal pc o dal tuo tablet cerca la rete wifi appena creata e collegati con l'eventuale password d'accesso che hai scelto.

Fai attenzione al tuo piano, navigare su internet da altri dispositivi usando il Tethering potrebbe comportare costi aggiuntivi.

6 – Lo sapevi che....?

I nomi più usati in Italia sono Giuseppe e Maria.

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

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