



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 158

17 dicembre 2013

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

“L'amore non consiste nell'accarezzare una coscia”. Persino i canonici si sarebbero svegliati se il vescovo avesse detto una cosa simile dal pulpito. Avrebbe allora detto: "Amore vuol dire amare gli altri più di noi stessi". Qui i canonici si sarebbero subito riaddormentati.

*È un peccato che anche nei seminari non si leggano più i romanzi di Bruce Marshall, il noto scrittore cattolico scozzese morto ottantenne nel 1979. Un amico comune, il francescano Nazareno Fabbretti, me l'aveva fatto conoscere indirettamente attraverso una serie di aneddoti esilaranti, di apologhi e di vicende. Ma anche attraverso i suoi romanzi come *La sposa bella da cui ho tratto l'odierna citazione un po' birichina eppur inoppugnabile*. Essa ci offre lo spunto innanzitutto per sottolineare la necessità di un po' di sapore e di spezia nel comunicare la verità. Un antico adagio rabbinico affermava che val più un grano di pepe che non un cesto di cocomeri. Un'educazione (e una predicazione) lagnosa e infarcita di buoni e santi luoghi comuni lascia del tutto indifferenti.*

Oltre a questa osservazione ovvia di metodo, dalle parole di Marshall raccogliamo anche una nota di contenuto. L'amore è ben più della carnalità e la sua scoperta avviene sulla via del cuore, del sentimento e della donazione. Tuttavia non si deve essere gretti nel giudicare il comportamento di una persona, colpendolo soltanto per un atto di debolezza carnale. Sono aspetti della stessa realtà: saper amare è ben più che "accarezzare una coscia", ma non si deve essere implacabili e rigidi custodi di una misurazione solo dei gesti esteriori. Non dobbiamo, comunque, ridurci a quell'uomo e a quella donna di mezza età che p. Gaston, un altro personaggio di Marshall, ha di fronte sul treno: «così indifferenti l'uno all'altra da far pensare che fossero sposati».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – 5 modi per spegnere il PC Windows 8
3. Le nostre ricette – Carpaccio di broccolo e cavolfiore
4. Raccontaci di te – Ambienti
5. Appmania! – Come cambiare la tastiera 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

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)

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.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

5 modi per spegnere il PC Windows 8 e 8.1

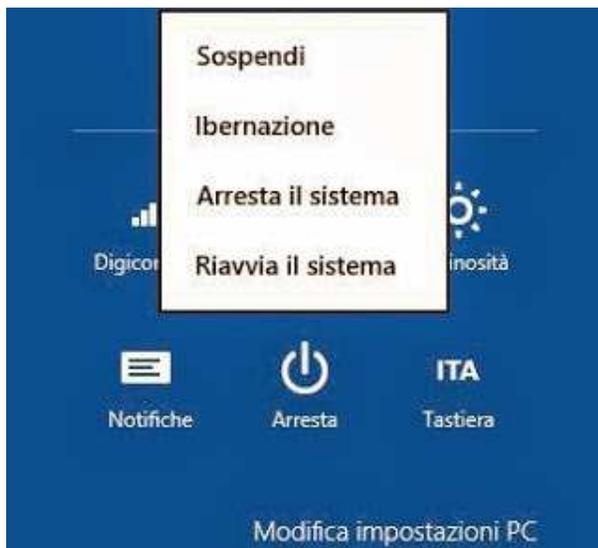
Soprattutto per chi sta appena iniziando ad usare e scoprire Windows 8 e 8.1 **spegnere il PC** potrebbe rivelarsi una cosa non tanto semplice.

Questo perché su Windows 8 non c'è più il tasto Start nella barra delle applicazioni, reintrodotta poi su Windows 8.1 seppur con altra grafica e funzionalità rispetto a quello di Windows 7. Ad ogni modo spegnere il computer con i due nuovi sistemi operativi della Microsoft non è in sé un'operazione complicata ma la prima volta si dovrà cercare tale funzione, che nonostante tutto sia comunque a portata di mano, bisogna sapere dove trovarla. Il bello è che **la si**

può trovare in differenti posizioni e a tale proposito a seguire andiamo a vedere sei modi per spegnere il PC Windows 8 e 8.1.

1. Dalla Charm bar

La **Charm bar** è il menu laterale destro che compare in sovrapposizione sullo schermo quando si posa il puntatore del mouse nell'angolo in alto o in basso a destra del monitor (ma richiamabile anche con la combinazione di tasti *Windows+C*). Dunque nella Charm bar premere il pulsante **Impostazioni** e come nell'esempio sotto in figura:



nella schermata che segue fare un click sul pulsante **Arresta** e nel menu contestuale scegliere l'opzione "**Arresta il sistema**" per spegnere il computer.

2. Dal menu dal tasto Start di Windows 8.1

Come detto in apertura la Microsoft in Windows 8.1 ha reintrodotta il **tasto Start** il quale consiste nel menu *Windows+X* di Windows 8 ma con la differenza che in quello di Windows 8.1 c'è l'opzione "**Chiudi o disconnetti**" (sotto in figura):



con la quale appunto fra le altre cose è possibile spegnere il PC cliccando l'opzione "Arresta il sistema".

3. Con Alt+F4

La sempreverde combinazione dei due tasti **Alt+F4** su Windows 8 e 8.1 torna utile anche per spegnere il computer. Infatti quando ci si trova sul Desktop una volta premuta essa richiamerà la finestra "**Fine della sessione di lavoro**" (sotto in figura):



nella quale fra le altre opzioni c'è anche "Arresta il sistema" per spegnere il PC dopo aver confermato cliccando *OK* o premendo *Invio*.

4. Dal Prompt dei comandi

In tal senso si può agire anche dalla classica linea di comando. Ovvero basterà

richiamare il **Prompt dei comandi** (dal menu *Windows+X* di Windows 8 e/o dal *tasto Start* di Windows 8.1) e come nell'esempio sotto in figura:

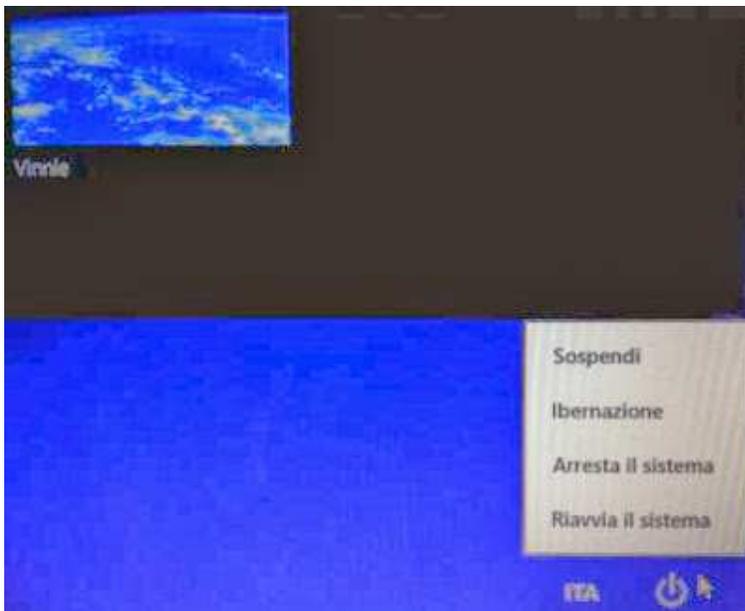


```
Microsoft Windows [Versione 6.3.9600]
(c) 2013 Microsoft Corporation. Tutti i diritti riservati.
C:\Users\Vinnie>shutdown /s
```

digitare il comando **shutdown /s** e premere *Invio* per confermare, ovvero per avviare lo spegnimento del computer.

5. Dalla schermata di login

Se ci si trova nella **schermata di login**, all'accesso di Windows o perché ci si è disconnessi dall'account, è possibile spegnere il PC anche da questa posizione:



clickando il pulsante **Power** e nel menu contestuale facendo click sull'opzione "*Arresta il sistema*".

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 LDL eccessivo aumenta il rischio di sviluppo di aterosclerosi (L'aterosclerosi è una malattia subdola, si sviluppa nel corso dei decenni in silenzio, senza dare alcun sintomo. Purtroppo quando compaiono i primi sintomi, la situazione delle arterie è già compromessa e c'è il rischio di cadere vittima delle complicanze. L'evoluzione della malattia è legata ad una lunga lista di fattori modificabili (fumo, alcol, dieta, sedentarietà, diabete, ipertensione, infezioni virali, sovrappeso etc.).

Le parole di Giacomo sembrano esprimere vivamente questo concetto: “...la concupiscenza avendo concepito, partorisce il peccato; e il peccato, essendo compiuto genera la morte” (Gc. 1:15). Il peccato produce una conseguenza, la morte. Questa conclusione corrisponde perfettamente alla dichiarazione di Dio ad Adamo: “Nel giorno che tu ne mangerai tu morrai...” L'organismo si consuma e crolla perché una causa esterna ha turbato e turba l'equilibrio dei suoi apparati e dei suoi sistemi e questa causa è il peccato.

1. Noi rattristiamo lo Spirito vivendo come i pagani (Ef. 4:17-19), mentendo (4:25), adirandoci (4:26,27), rubando (4:28), bestemmiando (4:29), essendo amareggiati (4:31), non perdonando (4:32), ed essendo sessualmente immorali (5:3-5).
2. Rattristare lo Spirito, significa agire in un modo peccaminoso, sia solo con il pensiero, e sia con il pensiero e con gli atti (Cant.2:15; Ecc. 10:1). Non c'è dubbio che la Bibbia presenti come peccaminose cose come uccidere, commettere adulterio, mentire, rubare, etc. La questione più difficile sta nel determinare quelle aree che la Bibbia non tratta direttamente. Quando la Bibbia non copre un certo argomento, dobbiamo farci guidare da alcuni principi generali della Sua Parola. Quando non c'è alcuno specifico riferimento scritturale, è bene chiedersi non se una certa cosa sia sbagliata, quanto piuttosto se sia certamente buona. La Bibbia dice, per esempio, di “ricuperare il tempo” (Col. 4:5).
3. Dobbiamo ricordarci che i nostri corpi, così come le nostre anime, sono stati redenti e appartengono a Dio (1 Cor:6-19,20). Questa grande verità dovrebbe avere una reale connessione con ciò che facciamo del nostro corpo e rispetto a dove lo portiamo.

Carpaccio di broccolo e cavolfiore



Ingredienti:

1 broccolo

1 cavolfiore

1 porro

2 cucchiari di capperi sotto sale

1 bella manciata di pomodori secchi al naturale

2 cucchiaini di timo

5 cucchiari di olio evo

1 cucchiaino di aceto balsamico o se preferite di salsa tamari

sale, pepe qb

Procedimento:

Pulite bene tutte le verdure, poi dividete in quarti il broccolo e il cavolfiore e tagliateli a fette sottilissime. L'ideale è usare un robot da cucina che preveda

questa funzione, altrimenti usate un coltello molto affilato. Non buttate via i pezzetti che si sbricioleranno, ma uniteli al resto. Tagliate i porri a metà nel senso della lunghezza, poi affettateli a mezze rondelle sottili oppure a striscioline. Mettete tutto in un'insalatiera capiente, o se preferite disponeteli su un piatto a strati alternati e preparate il condimento, iniziando prima di tutto a dissalare i capperi, sciacquandoli sotto l'acqua fredda. Metteteli in un mixer insieme ai pomodori secchi, il timo, l'olio, l'aceto o il tamari, il sale e il pepe (se usate il tamari, che è già molto salato di suo, occhio al sale! Magari evitatelo e aggiungetelo alla fine se serve). Tritate bene e aggiungete questo condimento delizioso ai cavoli, mescolando bene per insaporire il tutto.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Ambienti

Non scrivo per lamentarmi, perché sarebbe assurdo: in apparenza, infatti, ho tutto quello che potrei desiderare. In apparenza. Perché, in realtà, non sono felice. Soprattutto non sono soddisfatta di me e delle mie scelte.

Avevo venticinque anni quando conobbi Elio. Non ero bellissima, ma sapevo come mettere in risalto il mio fascino. Da mia madre, che aveva un piccolo laboratorio di sartoria, avevo imparato tutti i trucchi per vestire bene e valorizzare

la mia figura. E, naturalmente, avevo imparato a cucire. Ero più ambiziosa di lei, però, e decisa a tentare la fortuna. Mi iscrissi ad una scuola di stilismo e lì cominciai a credere che avrei potuto realizzare i miei sogni. La grande città, con i suoi negozi, la gente piena di voglia di fare e le novità, era il mio ambiente naturale.

Ancora prima di finire la scuola, cominciai a far confezionare dal laboratorio di mamma alcuni capi disegnati da me. Usavo stoffe indiane belle e non troppo care e osavo accostamenti di colore insoliti. Riuscii a realizzare le mie creazioni in un paio di negozi di tendenza e... cominciai a sentirmi lanciata. Non più la figlia della sarta, ma una donna creativa e abile, che aveva il successo a portata di mano. Cominciai ad allargare le mie conoscenze e a frequentare ambienti nuovi. Del resto, i miei primi successi mi avevano regalato un atteggiamento sicuro, non privo di fascino. Se ne accorse anche Elio, che conobbi a una festa in una villa. Fu lui, me lo confidò dopo, a chiedere al padrone di casa di presentarci, affascinato dal mio abito e dal mio atteggiamento sicuro. Quando si avvicinò a me sorrisi, quindi feci di tutto per conquistare il suo interesse e, quando mi telefonò dopo due giorni, esultai. Rifiutai il suo primo invito, solo per civetteria, ma poi gli telefonai io.

Elio è sempre stato abituato ad aver il meglio: auto sportive, orologi costosi, vacanze e, naturalmente, ragazze affascinanti. Io ero incuriosita da lui, felice di avere conquistato un uomo che tutte le altre desideravano, ma avevo altro per la testa. In fondo, quel che più mi stava a cuore era la mia collezione, la mia carriera di stilista.

Da un giorno all'altro, però, mi ritrovai oggetto di una corte serrata, fatta di fiori, telefonate, improvvisate e tantissime attenzioni alle quali non ero abituata e che mi frastornavano. In pochi mesi ci fidanzammo e, tre anni più tardi, ci sposammo.

Il primo attacco venne da mia suocera che mi chiese di smettere di lavorare. Mi aveva invitato ad un tè, con il pretesto di conoscerci meglio, e io mi sentivo così intimidita dalla cameriera con il grembiule candido, dai tendoni di seta, dai mobili antichi sovrastati dai ritratti degli antenati, che non replicai.

Poi sferrò il colpo finale: “Nel nostro ambiente le mogli non lavorano. Certo, tu vieni da un'altra classe sociale, ma se vuoi che il vostro matrimonio funzioni bene, devi adattarti”.

Non aggiunse che sperava che il matrimonio andasse male, ma lo lasciò intendere.

Uscii da casa sua frastornata e con la sensazione di essermi cacciata in un vicolo cieco, poi quella sera ne parlai ad Elio. Lui minimizzò, ma in fondo diede ragione a sua madre: perché avrei dovuto lavorare, se non c'erano problemi economici? E poi, presto avremmo avuto dei figli; come avrei fatto allora?

Sentivo la rete chiudersi a poco a poco sopra la mia testa, ma non sapevo che cosa fare: avevo sposato Elio perché lo amavo e ci tenevo anche a mostrarmi “all'altezza” di lui, della sua famiglia e del suo ambiente. Dovevo insistere o adeguarmi ai suoi desideri?

In realtà, rimandai la decisione, perché restai subito incinta. E dopo mi resi conto che tornare a lavorare sarebbe stato impensabile. Dopo due anni nacque il secondo figlio e io rinunciai per sempre alla speranza di riprendere il lavoro che amavo.

Valeva la pena di rinunciare ad un lavoro che amavo per ridurmi così? E' vero, sono piena di cose: ho una bella casa, vestiti, gioielli...

Ma non mi piaccio e non mi riconosco nella signora borghese, spenta e annoiata, che sono diventata. La cosa che mi manca di più, in fondo, è la stima di me stessa. Ho sbagliato a rinunciare ai miei progetti per Elio? Ma ho sbagliato anche perché ero troppo debole, timorosa di lottare contro il suo ambiente.

Maria Teresa

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

Come cambiare la tastiera Android

L'avvento degli apparecchi android dotati di touch-screen ha reso la scrittura di testi tramite dispositivi mobili molto più agevole rispetto a quella che si aveva sui vecchi tastierini numerici con T9, questo però non vuol dire che la situazione non si possa migliorare ulteriormente. Se si utilizza uno smartphone **Android**, ad esempio, è possibile sostituire il tastierino virtuale predefinito del sistema operativo con uno personalizzato scaricato dall'Android Market.

Sul Market di Android ci sono tante tastiere alternative, più pratiche e belle da vedere di quella predefinita del sistema operativo di Google, che non aspettano altro che essere scaricate e provate.

Prima di vedere in dettaglio **come cambiare la tastiera Android**, devi procurarti un tastierino virtuale alternativo da usare sul tuo smartphone. Se vai sull'Android Market e cerchi "tastiera" oppure "keyboard" ne trovi tantissimi, ma fai attenzione a scaricare solo quelli che hanno un punteggio alto e dei commenti positivi da parte degli utenti. Altrimenti, potresti rischiare di incappare in qualche software malevolo che sfrutta la tastiera di Android per rubare password e altri dati sensibili.

Fra le tastiere alternative per Android più famose e apprezzate dagli utenti ci sono la [tastiera di Android 2.3](#) che porta su Android 2.2 e precedenti il tastierino virtuale di Android Gingerbread e [SlideIT](#), un tastierino molto particolare disponibile in versione di prova gratuita per 15 giorni ma poi a pagamento (costa 4,50 €) che permette di digitare velocemente le parole su Android non togliendo mai il dito dallo schermo del telefono.



Una volta scaricato un tastierino virtuale alternativo, puoi procedere a **cambiare la tastiera Android**. Recati dunque nelle **Impostazioni** del tuo Android facendo "tap" sull'apposita icona presente nella home screen,

seleziona la voce **Lingua e tastiera** dal menu che si apre e metti il segno di spunta accanto alla voce relativa alla tastiera alternativa che hai installato (es. **SlideIT**).

Se ti compare un avviso relativo ai rischi che si corrono usando tastierini alternativi, non preoccuparti, è normale, quindi sfiora il pulsante **OK** e accetta di abilitare la tastiera per Android appena installata.

Adesso devi impostare la nuova tastiera come predefinita, in modo che venga usata in tutte le applicazioni al posto di quella predefinita di Android. Apri quindi una qualsiasi “app” in cui si può digitare un testo, tieni il dito premuto per qualche secondo nel campo in cui digitare il testo e, nel riquadro che si apre, seleziona la voce **Modalità inserimento**. Seleziona quindi la tastiera virtuale che hai appena installato e il gioco è fatto.

A questo punto, hai sostituito la tastiera virtuale di Android ma ricorda che l’operazione è reversibile in qualsiasi momento. Basta tenere premuto il dito su un’area di testo, fare “tap” su **Modalità inserimento** e scegliere il nome del tastierino da usare come tastierino predefinito.

6 – Lo sapevi che....?

Nei conventi, durante la lettura delle Sacre Scritture, quando ci si riferiva a San Giuseppe si diceva "Pater Putatibus", abbreviato in P.P.. Ecco perché il più comune diminutivo di Giuseppe è Peppe o Peppino.

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