



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 164**

**28 gennaio 2014**

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

---

***La difficoltà non è tanto quella di sviluppare nuove idee, quanto quella di separarsi dalle vecchie.***

*Ricordate la donna Prassede dei Promessi Sposi? Di lei Manzoni notava che era dotata di poche idee alle quali era, però, molto affezionata, e continuava: «Tra le poche, ce ne era per disgrazia molte delle storte; e non erano quelle che le fossero meno care». Ahimè, questa è una caratteristica che un po' tutti condividiamo con quel personaggio un po' tronfio e un po' ridicolo. Ci sono, infatti, idee che si sono attaccate al nostro cervello come zecche e ne succhiano l'energia creatrice impedendole di mettersi alla ricerca di altri pensieri, di aprire nuove prospettive. È il famoso economista inglese John Maynard Keynes (1883-1946) a denunciare questo rischio con la frase che abbiamo oggi proposto. A farci consumare più energie non è l'impegno nell'elaborare nuove idee ma nello staccare da noi quelle a cui siamo affezionati e che forse sono state anche smentite o per lo meno sono ormai improduttive.*

*In italiano c'è la locuzione "idea fissa" per designare una mania: l'espressione è di sua natura già un assurdo perché l'idea non può essere fissa come un bracciale che indossi; è una realtà vivente, dinamica, creativa. In realtà si tratta piuttosto di idee morte o erranee, disseccate, capaci solo di impedire il cammino della ragione. È per questo che è necessario un esercizio costante di autocritica, da una parte, e di ricerca e apertura dall'altra. Un filosofo dell'Ottocento, da noi spesso citato, Soeren Kierkegaard, ci dà al riguardo un bel consiglio che è da mettere in pratica con coraggio e determinazione, se si vuole distaccarsi da quelle idee: «Le idee fisse sono come i crampi ai piedi: il rimedio migliore è camminarci sopra».*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Proteggersi dai virus
3. Le nostre ricette – Felafel crudisti e Hummus di zucchini
4. Raccontaci di te – Marcovaldo e l’inferno italiano
5. Appmania! – Schermo del tablet rotto?
6. Lo sapevi che....?

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

**Venerdì 31 gennaio 2014 ore 17.00** – Biblioteca Nazionale Centrale – Via Castro Pretorio 105 (Parcheggio interno) – Il **Maestro Claudio D’ANTONI** presenterà il libro **GRAMMATICA MUSICALE** – *fondamenti per la comprensione del linguaggio dei suoni* – Interverranno Osvaldo Avallone (Direttore della Biblioteca), Luigi BERLINGUER (Ministro emerito Min. Istruzione), Franco Piperno (Ordinario musicologia La Sapienza), Giorgio REMBADO (Presidente Nazionale ANP) e Alfredo SANTOLOCI (Direttore conservatorio S. Cecilia).  
Il Maestro D’ANTONI eseguirà brani di Rachmaninov e Gershwin .

**3 e 4 febbraio 2014 ore 16.00** – Santa Croce a via Flaminia – **Cinema TIZIANO**  
– Ottavo concorso “*ILCORTO.it 2013*” – Proiezione di cortometraggi  
**ENTRATA GRATUITA**

**4 febbraio 2014 ore 18.00** – Santa Croce a via Flaminia – **Cinema TIZIANO** –  
Premiazione vincitore Ottavo concorso “*ILCORTO.it 2013*”  
**ENTRATA GRATUITA**

**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 20.30** 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 CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Incontro 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**

### **Protegersi dai virus: alcuni consigli utili**

Il timore di infezione da virus informatico sembra essere in aumento tra gli utenti della telematica. Proponiamo una lista di suggerimenti utili per ridurre i rischi di infezione.

Usate un software di protezione dai virus. Questo significa tre cose: caricarlo come primo programma in esecuzione, controllare ogni giorno se vi sono aggiornamenti sui virus e infine fare uno scan dei file del proprio computer periodicamente;

Usate un Firewall come un «gatekeeper» tra il vostro computer e la rete Internet. I Firewall sono essenziali per coloro che hanno una connessione ADSL o via cavo a Internet ma sono preziosi anche per chi utilizza la connessione telefonica;

Non tenete il computer allacciato alla rete quando non lo usate. E' consigliato piuttosto disconnettere il computer, se necessario, anche fisicamente.

Non aprite gli allegati delle e-mail provenienti da sconosciuti e verificate prima il nome dei mittenti e il soggetto;

Siate sospettosi anche di ogni allegato inaspettato inviatovi da chi conoscete poiché esso può essere stato spedito senza che la persona ne sia a conoscenza da una macchina infettata;

Scaricate regolarmente i «security patches» (modifiche per incrementare la sicurezza dei software) dal vostro fornitore di software.

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**

Di seguito la lettura e la ricetta dell'incontro

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

## **"Predicate il Vangelo ad ogni creatura"**

«Gesù disse loro: "Andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo ad ogni creatura"» (Mc 16,15).

Si può evangelizzare ogni creatura solo quando si ha purezza di cuore, come l'avevano i Santi che capivano ed erano ascoltati dagli animali.

Solo un cuore puro permette di vedere in ogni creatura l'impronta del suo Creatore e di essere coscienti del fatto che ogni creatura è chiamata a rendere Gloria a Dio

## **Falafel crudisti e hummus di zucchine**



### **Felafel:**

1 tazza di noci o mandorle o semi di girasole da mettere a bagno per una notte

1 tazza di carote grattugiate, sedano e cipolla

Aglione, prezzemolo o altre erbe fresche

1 cucchiaio di uvetta

5-6 pomodori secchi messi a bagno 4 ore

Miso o sale

Olio evo

Frullare tutti gli ingredienti, formare delle palline. Se il composto è troppo liquido aggiungere secondo il gusto lievito in scaglie o farina di psillo o di semi di lino. Se rimangono umide in superficie le si può rotolare nei semi di sesamo o papavero o anche nei fiocchi di alga nori per un gusto più deciso.

### **Hummus**

1 zuccina grossa

3 cucchiaini di tahin

¼ di spicchio d'aglio

Sale, cumino, succo di limone e olio evo

Frullare tutti gli ingredienti insieme per ottenere una salsa omogenea ma soda. Se risultasse liquida si può aggiungere tahin o lievito alimentare. Si possono aggiungere anche dei semi di sesamo ammollati e scolati per rendere più forte il sapore della crema.

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

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

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Marcovaldo e l'inferno italiano**

Ludmilla, la badante della madre di Marcovaldo, deve rinnovare il permesso di soggiorno.

Marcovaldo immagina che il rinnovo del permesso di soggiorno si faccia alla Questura. Di buon'ora si reca a casa della madre, aspetta che giunga la sorella per dare il cambio alla badante, e quindi accompagna la badante in Questura, predisponendosi mentalmente ai disagi di una lunga fila. Non trova nessuno, e viene informato da un cortesissimo funzionario che la pratica si esplica direttamente presso l'ufficio postale, dove potrà ritirare la modulistica necessaria, effettuare il versamento e prenotarsi per il successivo appuntamento in Questura.

Marcovaldo contava di sbrigare tutto in una giornata, ma essersi risparmiato una fila in Commissariato, che non è un bel posto, diciamolo, lo conforta. Questa modalità piace anche alla badante Ludmilla: “Bel paese Italia, dove cose di Questura si possono fare anche a Posta, e viceversa, magari. Quasi quasi prossimo anno pacco di Natale, che anno scorso è andato smarrito, spedisco da Questura, più sicura”.

Marcovaldo si reca all'ufficio postale più vicino, ed ecco il primo intoppo.

Abbiamo finito il “kit”.

Ed allora? Può provare presso un altro ufficio postale.

Altro ufficio postale: non siamo abilitati a questo tipo di servizio.

E qual'è l'ufficio postale abilitato più vicino? Ciampino viale Kennedy.

Ciampino viale Kennedy: no, non è vero che noi siamo abilitati. L'ufficio abilitato è quello di via di Torre Morena.

Pt via torre morena: si siamo abilitati, ma anche noi abbiamo finito il “kit”.

E quale ufficio potrebbe ancora averne? Provi a Cinecittà est.

Cinecittà est. Qui Marcovaldo scopre cosa è questo fantomatico “kit”: una busta contenente otto moduli da compilare, corredati da 20 pagine di istruzioni per la compilazione. Comunque, a parte la ridondanza di spiegazioni, nessun aggeggio

elettronico, badge o altro, solo carta. Tutto scaricabile da internet o acquistabile da buffetti, volendo.

Vabbè, il kit lo abbiamo, ora sotto con la compilazione.

“Può farlo a casa con calma, perché abbiamo esaurito l’occorrente per le assicurate, e quindi deve comunque tornare”.

La badante Ludmilla non se ne dà troppo pensiero. Dopo tutto si è fatta un giro per i Castelli, con rapida puntatina a Roma, ed anche se soffre un po’ l’auto, ha trascorso una giornata diversa, movimentata rispetto alle giornate al chiuso che le tocca trascorrere.

Marcovaldo invece è depresso. Che sia meglio la Russia? Dopo tutto per il rinnovo del passaporto di Ludmilla, dove paventava anche lì notti all’addiaccio davanti all’ambasciata, è bastata una prenotazione via internet al consolato in via Nomentana, e si è risolto tutto in un’oretta.

Per tirarlo su, Ludmilla racconta a Marcovaldo la storiella dell’inferno italiano e dell’inferno tedesco.

Non la sapete? Ma si che la sapete, anche questa è scaricabile da Internet ...

Un devoto di San Pietro, ma grande peccatore, muore, e si ritrova proprio davanti a San Pietro.

San Pietro esamina lo “statino” del suo devoto, e non può assumere nessun’altra decisione che spedirlo all’inferno.

Il trapassato si dispera, ricorda al santo la sua assoluta devozione, le solenni feste che organizzava al paese in suo onore, chiede a san Pietro di fare qualcosa per lui.

'Mi dispiace'... gli dice il santo portiere... 'Ma tu qui non puoi entrare, devi andare all'inferno: vediamo... al momento è libero un posto all'inferno Tedesco ed uno in quello Italiano... dove vuoi andare?' Avvilto il poveretto risponde... 'Dipende... può dirmi come sono organizzati i due inferni?' 'Nell'inferno Tedesco al mattino ti

fanno fare il bagno nella cacca... poi un diavolo comincia a darti martellate sulla testa fino all'ora di pranzo... a mezzogiorno si mangiano vermi e dopo ti fanno scalare un monte di cocci di vetro con le ginocchia... la sera il boia ti frusta per un paio d'ore e poi ti mandano a letto su un materasso di chiodi'. Distrutto dalla descrizione il disgraziato chiede... 'ed in quello Italiano...?' 'Nell'inferno Italiano al mattino ti fanno fare il bagno nella cacca... poi un diavolo comincia a darti martellate sulla testa fino all'ora di pranzo... a mezzogiorno si mangiano vermi e dopo ti fanno scalare un monte di cocci di vetro con le ginocchia... la sera il boia ti frusta per un paio d'ore e poi ti mandano a letto su un materasso di chiodi.' 'Ma è la stessa cosa... a questo punto uno vale l'altro...'. Di soppiatto S. Pietro gli sussurra nell'orecchio.. 'Mi sei simpatico... non dirlo a nessuno... ma ti consiglio quello Italiano'. 'Ma se sono uguali...' 'Si... ma nell'inferno Italiano un giorno manca la cacca... un'altro le fruste... un'altro il boia fa sciopero..."

Ludmilla ride. Marcovaldo cerca disperatamente di ricordarsi una storiella sulla Siberia per pareggiare il conto. Si accettano suggerimenti.

**G.Z.**

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**

### **Schermo del tablet rotto? Ecco cosa fare in questi casi**

Ve lo siete fatto scappare di mano. Un vostro amico lo ha inavvertitamente fatto cadere a terra. Per ragioni non meglio identificate c'è caduto sopra qualcosa di pesante. Insomma le cause possono davvero essere tante. Fatto sta che lo **schermo del tablet si è rotto**.

Prima di ricorrere a misure troppo drastiche, sappiate che anche in questi casi è ancora possibile fare qualcosa per rimediare.

#### **Entità del danno**

La prima cosa da fare è cercare di capire qual è l'effettiva entità del danno arrecato allo schermo del tablet rotto. Si possono infatti verificare due casi: si è rotto solo il touch screen, oppure il danno riguarda l'intero sistema.

Nel primo caso si è rotto “solo” il touch screen. È possibile accorgersene perché ci sono le caratteristiche crepe a forma di “tela di ragno”. E potete anche ritenervi fortunati. Lo schermo infatti continua a funzionare, anche se vederlo in questo modo non è bellissimo. Inoltre il prezzo per la sostituzione del pezzo danneggiato è sicuramente accessibile. In altre parole il vostro tablet funziona ancora normalmente.

Veniamo ora all'eventualità peggiore. Se una volta acceso il tablet sullo schermo vengono visualizzate le terrificanti strisce multicolori, allora il guaio è un po' più serio: si è danneggiato il sistema lcd dello schermo. Anche in questo caso il tablet non è da buttare: bisogna solo sostituire il pezzo.

#### **Assistenza**

Sicuramente la soluzione più pratica e (se siete ancora coperti dalla garanzia) conveniente: contattare il centro assistenza e informarsi sulle modalità di invio, riparazione e/o sostituzione del device. In questo modo non dovrete fare altro che attendere, dopo averlo spedito, che il device vi sia rispedito a casa.

### **Aziende specializzate**

Esistono, in Italia come all'estero, aziende specializzate nella riparazione dei tablet e quindi anche dello schermo rotto. Trovarne una non è difficile. I prezzi però possono variare.

### **Fai da te**

Potete infine provare a riparare voi lo **schermo del tablet rotto**. Sicuramente in questo modo risparmierete un po' in termini economici. Però bisogna essere degli esperti, altrimenti si rischia di fare danni ancora maggiori.

## **6 – Lo sapevi che....?**

Gli antizanzare non le allontanano: ti nascondono. Lo spray blocca i sensori delle zanzare in modo che non si accorgono che sei lì

## **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**