



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 168

25 febbraio 2014

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

Se voglio che la mia vita abbia un senso per me, bisogna che abbia un senso per gli altri.

Ha spaziato dalla poesia alla filosofia, dal romanzo alla sociologia, ma il suo nome è legato a una strana ricerca mistica -senza Dio-, percorrendo le strade lampeggianti e oscure dell'eros e della violenza.

Dagli scritti del francese Georges Bataille (1897-1962) estraiamo questa battuta che merita una riflessione, anche perché ha alla base uno dei temi fondamentali non solo per la religione, ma pure per la filosofia e la semplice esistenza umana, ossia il senso della vita.

Interessante è la sua proposta: cercare «un senso per gli altri».

La frase è passibile di una duplice applicazione.

La prima è evidente: noi non siamo monadi sigillate, non siamo reclusi nel carcere dorato di un'anima bloccata a sua volta in un corpo.

Siamo di natura aperti all'altro, sia esso il creato, oppure il prossimo, o Dio.

Una grave malattia che purtroppo infetta non pochi adulti è l'«autismo» spirituale, che nasce dall'egoismo o dalla paura dell'altro e che acquista varie

patologie degenerative (razzismo, odio, fobia, isolamento, avversione e così via).

L'unica medicina è quella dell'amore, dell'incontro, del dialogo, dell'apertura.

Ma c'è un'altra accezione per la frase di Bataille.

Bisogna che la nostra vita diventi espressione di un senso anche per gli altri, sia un segno di luce, si trasformi nel sale, nella fiaccola, nella città posta sul monte, per usare le celebri immagini del Discorso della Montagna di Cristo.

È quella che si è soliti chiamare "testimonianza", l'esatto opposto di certe esistenze - anche di credenti - insipide, ingrigite, flaccide, appunto "insignificanti".

Martin Luther King giustamente ammoniva il cristiano a non essere un semplice «termometro» che s'adatta alla temperatura ambiente, bensì un «termostato» che riscalda con la sua presenza un orizzonte spesso gelido e tenebroso.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La "Pillola per navigare" – Piccoli trucchi per Windows 8
3. Le nostre ricette – Tacos
4. Raccontaci di te – Bach, che passione!
5. Appmania! –
6. Mi ricordo....

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

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Mercoledì 26 febbraio 2014 ore 16 - Parrocchia S. Maria della Mercede –Via Basento, 100 – Giochiamo insieme

Per maggiori informazioni: Tel. 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)

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 ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATIVA 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

Piccoli trucchi per usare meglio Windows 8 senza fastidi (e come Windows 7)



Windows 8, di base, è molto simile a Windows 7.

Quando però lo si comincia ad usare si possono scoprire una serie di caratteristiche e funzionalità tra cui alcune apprezzate ed anche sorprendenti (come ad esempio, il Task manager) mentre altre invece possono infastidire e

deludere gli utenti più abituati al desktop tradizionale che ha reso Windows il sistema operativo numero uno al mondo.

Vediamo alcuni trucchi per risolvere i problemi più fastidiosi di Windows 8 ed usarlo in modo migliore, come si faceva con Windows 7, senza fastidi e senza farsi mancare nulla, per ripristinare funzionalità mancanti come, ad esempio, il menu Start classico.

1) Disattivare La barra multifunzione sopra le finestre delle cartelle

L'interfaccia delle finestre di Windows 8 ha ora un nuovo menù che è lo stesso dei programmi Microsoft Office.

Il cosiddetto "**Menù Ribbon**" (a nastro) non è male e rende le opzioni più facili da vedere e da cliccare.

Di converso, occupa spazio sullo schermo e può darsi che qualcuno voglia disattivarlo.

Per nascondere la barra multifunzione dalle finestre di Windows 8 si può cliccare sulla freccia in alto a destra oppure premere la combinazione di tasti Ctrl + F1 per fare prima.

2) Disattivare i riquadri animati nella schermata Start

Come si può vedere fin da subito, alcune piastrelle della schermata Start, come quello delle news, dei viaggi e delle foto, sono animate e mostrano immagini in movimento.

Anche se possono risultare simpatiche, possono creare confusione e distrarre dal lavoro.

Per disattivare le animazioni dai riquadri basta semplicemente cliccarci sopra col tasto destro del mouse e selezionare l'opzione "*Disattiva riquadro animato*".

3) Accedere velocemente agli strumenti di Windows

Senza installare programmi esterni per mettere un menu Start classico, si può accedere facilmente a tutte le funzioni di sistema premendo la combinazione tasti *Windows-X* oppure spostando il puntatore del mouse nell'angolo basso a sinistra e premendo il tasto destro.

Nel menu che si apre si possono aprire, tra le altre cose, il prompt dos anche con privilegi amministratore, il Pannello di Controllo, la barra *Esegui* comandi, visualizzatore eventi, Cerca, Esplora file, Sistema, Programmi e funzionalità.

4) Far comparire gli strumenti di amministrazione di Windows sulla schermata Start

Senza aprire il Pannello di Controllo, si possono vedere tutti i collegamenti agli strumenti da amministratore di sistema sulla schermata Start andando sul menu di destra (passare il cursore sul lato destro dello schermo visualizzando la schermata Start) e premendo su *Impostazioni*.

Premere su "*riquadri*" e poi su SI alla voce "*Mostra strumenti di amministrazione*".

5) Evitare l'aggancio delle finestre spostate di lato sul desktop

Come su Windows 7, Windows 8 utilizza la funzione **AeroSnap** sul desktop per disporre automaticamente le finestre al bordo dello schermo.

Si può disattivare questa funzione dal Centro accessibilità.

Premere quindi la combinazione di tasti *Windows+U* per aprire il Centro Accessibilità e poi cliccare sull'opzione *Facilita l'utilizzo del mouse*.
Scorrere la finestra di opzione e barrare quella dov'è scritto "*Evita la disposizione automatica delle finestre quando vengono spostate ai margini dello schermo*"

6) Riprodurre i DVD

La riproduzione di DVD, per motivi di licenze, non funziona su Windows 8 a meno che non si abbia la versione con Windows Media Center
Per vedere DVD in un computer con Windows 8 basta comunque installare il programma [VLC](#), gratuito e libero da scaricare.

7) Far tornare la casella di conferma quando si eliminano file

In Windows 8, quando si elimina un file non viene chiesto se si è sicuri di spostarlo nel cestino.

Per sicurezza, sarebbe meglio ripristinarla cliccando col tasto destro sull'icona del *Cestino*, andando nelle *Proprietà* e selezionando la casella "*Visualizza conferma eliminazione*"

8) Mostra desktop

In Windows 8, il pulsante del *Mostra Desktop* sulla barra degli strumenti esiste ancora, anche se è disabilitato.

Cliccare allora col tasto destro sulla barra delle applicazioni, scegliere *Proprietà* e nella scheda *Barra delle applicazioni* selezionare "*Usa Aero Peek per visualizzare l'anteprima del desktop....*".

Il desktop si può sempre visualizzare premendo i tasti *Windows-D*

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

Di seguito la lettura e la ricetta dell'incontro

CUCINA CRUDISTA CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Abbandonata la medievale interpretazione antropocentrica della Creazione, molti teologi avanzano oggi una visione più ampia dell'amore di Dio, che ha dato la vita a noi e tutte le altre creature.

I sacerdoti che hanno curato il volume, **Collaboratori del creato a cura di G. Bormolini e L. Lorenzetti Libreria Editrice Fiorentina**, insieme allo studioso **Paolo De Benedetti**, sono tra i maggiori sostenitori della “teologia degli animali” che, partendo da incontestabili attestazioni bibliche, si avvia sulla strada di un'etica che non può ignorare la sofferenza degli altri esseri senzienti.

Dio, dopo il diluvio universale, dice a Noè: “Ecco, io concludo il mio patto con voi e i vostri discendenti [...] e con tutti gli esseri animati che sono tra voi: uccelli, armenti e tutti gli animali”. E tantissimi sono i passi delle scritture che, ignorati o male interpretati in un passato che d'altra parte negava diritto di vita e di libertà anche agli schiavi, alle donne, ai neri, agli omosessuali, fino agli ebrei, rivelano invece una grande attenzione e rispetto nei confronti di tutti gli esseri viventi. Una frase paradossale, ma per molti versi condivisibile, dello scrittore americano di religione ebraica Isaac B.Singer, premio Nobel nel 1978, dice “Nei confronti degli animali, tutti siamo Nazisti; per gli animali, Treblinka vive in eterno”. Singer,

nello specifico, si riferiva al drammatico problema degli allevamenti intensivi, ma ci si potrebbero aggiungere i maltrattamenti, gli abbandoni, le uccisioni ingiustificate. Si uccide quando si spegne una vita. Si fa del male quando si infligge dolore o sofferenza.

Tacos



Ingredienti:

- 1 insalata romana
- 10 noci
- 1 spicchio di aglio (se gradito)
- 1 cucchiaino di cumino
- paprika qb
- sale qb
- 3-4 pomodori
- 1/2 cipolla rossa
- 1 cetriolo
- 1 avocado
- 1 tazza di semi (canapa,

girasole, zucca, qualsiasi, quello che ti capita in mano)

1 tazza di lievito alimentare

Procedimento:

La tazza di semi e il lievito va mescolato nel frullatore e diventa un parmigiano vegan. In questa versione abbiamo aggiunto anche un po' d'acqua, così è diventata una crema di formaggio. Poi prepari la tua "carne" vegan, che è semplicemente noci, aglio, cumino, sale e paprika frullati. Ci vuole assolutamente il cumino e l'aglio. La quantità delle verdure non è esatta, vedrai tu quanta ne devi mettere e cosa ti piace di più. Tagliate le verdure come piace a voi, prendete delle belle foglie di insalata romana, spalmate prima la "carne", aggiungete le verdure, il "formaggio" e... tutto qui. Mi raccomando fatevi un panino e mangiatelo con le

mani! Via la forchetta e il coltello! Così sentiamo più l'energia del nostro cibo. Beh, che dire? E' una meraviglia.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Bach, che passione!

Ho cominciato a suonare Bach quando avevo nove anni e non ho mai smesso: prima col pianoforte, poi con l'organo, poi con il clavicembalo delle tastiere elettroniche, qualche rara volta su un clavicembalo vero.

Ma che solitudine in questa mia passione! Come è stato sempre difficile dividerla con altri! E che gioia quando questo succedeva!

Incontrare non una persona ma un coro polifonico che aveva nel suo repertorio, tutto rigorosamente classico, anche l'adorato Giovanni Sebastiano; inserirmi prima come corista poi come organista non lo credevo possibile. Invece è accaduto.

Si tratta di un coro di musica sacra antica. Si esibisce qualche volta in concerto, ma più spesso accompagna funzioni religiose.

Nell'ambito di questo servizio siamo invitati alla chiesa di un convento di suore di clausura per la festa della Santa fondatrice dell'ordine.

Una chiesa bella, grande, antica. Arriviamo numerosi, in gran forma, pronti a cantare e suonare la nostra meravigliosa musica antica.

Lo spazio per la musica è a destra dell'altare, dove si trova un bell'organo elettronico, con due tastiere e tanti registri. Il suono è molto simile a quello di un classico organo a canne.

La messa inizia alle 18, ma noi arriviamo con mezz'ora di anticipo per disporci ordinatamente nello spazio a noi riservato, per distribuirci gli spartiti e per la prepararci materialmente e spiritualmente al canto di accompagnamento alla messa.

Io arrivo, come concordato, puntualissima, con la mezz'ora di anticipo che il direttore del coro esige da noi, e cosa vedo?

Nel "nostro" spazio un gruppetto di giovani si dispongono a semicerchio. Una giovane porta a tracolla qualcosa che sembra una chitarra dentro la sua custodia. Toglie la custodia. E' proprio lei, una chitarra.

Ma chi sono? Cosa fanno nel nostro spazio, alla nostra cerimonia solenne?

Per qualche minuto ci ignoriamo. Noi ci disponiamo intorno all'organo e loro dispongono le loro sedie a pochi metri da noi.

L'ora della messa si avvicina. Mancano pochi minuti. Non è possibile continuare ad ignorarci. Il direttore del coro avvicina la ragazza con la chitarra.

Con un tono di voce che si sforza di essere educato, ma con un'espressione che non esprime buoni sentimenti, le chiede chi sono e cosa ci fanno nello spazio della nostra musica.

Sono un gruppo di musica sacra "rock" che è stato invitato da una suora del convento.

Ecco scoperto l'arcano.

“Ma chi vi ha invitato?”

“Suor Caterina ha invitato noi per accompagnare la messa della santa fondatrice”

“Ma come? Suor Benedetta ha invitato noi. Noi con la nostra musica antica siamo il coro adatto per la commemorazione della santa fondatrice”

“Noi non sappiamo nulla di Suor Benedetta. Noi siamo stati invitati da suor Caterina”

“Ma vi pare che le vostre chitarre siano adatte ad una fondatrice vissuta tra il '4 e il '500?”

“Le nostre chitarre sono adattissime e suor Caterina le conosce bene!!”

“Noi pensiamo che la santa fondatrice si stia rivoltando nella tomba pensando alla vostre chitarre”

“Voi pensate di noi quello che volete. Noi siamo stati invitati a cantare alla messa della santa fondatrice e non ci muoviamo di qui!”

Inutile insistere. Siamo qui: due complessi di musica sacra: uno classico antico;l'altro moderno rockettaro.

Dobbiamo prendere atto del doppio invito e venire a miti consigli. Fra un po' inizia la messa solenne. Con grande sforzo dobbiamo trattare: un canto ciascuno a turno a partire dal canto d'ingresso, proseguendo con le parti fisse della messa per proseguire con la comunione e il canto finale.

Inizia la messa. Inizia l'alternarsi del canto: rockettaro monodico con chitarra alternato ad antico polifonico con organo. La parola si può dominare. Lo sguardo no. Insieme ai canti si alterna un gioco di sguardi tra i due cori. Disprezzo? Compatimento? Tolleranza forzata?

Intanto la messa continua. E si arriva al fatidico “Scambiatevi un segno di pace”

A questo punto la chitarrista della controparte percorre tre metri che corrispondono ad un solco che separa due civiltà contrapposte e inconciliabili; mi si avvicina; mi porge la mano e, con un sorriso aperto, smagliante, ma con una piega della fronte che pare chiedere perdono, mi stringe la mano e proclama ad alta voce “Pace!!!”

Daniela MC

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

App Android da avere sul nuovo cellulare o tablet assolutamente

Chi hai appena comprato o ha ricevuto in regalo un nuovo smartphone o tablet Android, si troverà un cellulare vuoto, con alcune app già installate da Samsung, HTC o LG, che se non c'erano era meglio perchè non servono a niente.

Dopo aver messo la scheda SIM e importato la rubrica, la prima cosa che si fa è aprire Google Play per cercare nuove applicazioni da installare.

Tra le tantissime app che si possono cercare e trovare in Google Play, solo alcune possono essere considerate obbligate per tutti o quasi, sono quelle app che non possono mancare in un cellulare Android, da avere assolutamente e subito per usare lo smartphone in tutta la sua potenza.

1) Chat, comunicazione e messaggi

- [WhatsApp](#) è la prima app da installare subito e da avere su qualsiasi smartphone, sia esso Android che altro.

Chi aveva già uno smartphone, sa già che Whatsapp è l'applicazione per mandare messaggi gratis sfruttando la connessione internet.

Siccome è ormai usata da tutti, si troveranno sicuramente molti amici già iscritti

con cui si potrà chattare liberamente e gratis fin da subito.

L'app Whatsapp per Android è gratis per un anno, poi costa 1 Euro l'anno e va pagata tramite l'account Google, con una carta di credito o una postepay che non dovrebbe essere un problema pagare..

- [Viber](#) è un'altra di queste applicazioni, con la differenza che **con Viber si può messaggiare e anche telefonare ai cellulari.**

Può essere un doppione con Whatsapp, ma è davvero un'**ottima alternativa a Skype**, con prezzi inferiori per le telefonate ai fissi e cellulari di tutto il mondo.

2) **Fotografia**

Sul nuovo smartphone Android si troverà un'app fotocamera molto più evoluta, con tante opzioni per scattare foto in ogni ambiente e in ogni momento.

Con Android però si possono anche usare altre app fotocamera e modificare le foto quanto si vuole.

- [ProCapture](#) è la miglior applicazione per scattare foto, anche se la versione con tutte le funzionalità non è gratuita e costa 3,50 Euro.

In ProCapture strumenti chiave e impostazioni sono sul lato sinistro dello schermo, facilmente accessibili prima di scattare la foto, senza dover cercare l'opzione giusta.

L'applicazione permette di fare compensazione dell'esposizione incrementale, supporta differenti risoluzioni di immagine, ha funzioni automatiche di bilanciamento del bianco e di messa a fuoco e tanto altro.

- [Fotor](#) è, senza dubbio, la miglior applicazione di fotoritocco su Android.

Ha un sistema di controllo estremamente intuitivo per modificare le foto e basta scorrere verso l'alto o verso il basso in qualsiasi punto dello schermo per selezionare lo strumento da usare.

- [Snapseed](#), con la sua facile interfaccia grafica, è l'altra grande app di fotoritocco, by Google.

- [Instagram](#) con i suoi 150 milioni di iscritti, è uno dei social network più usati, facente parte sempre del circuito Facebook.

Ogni foto scattata con Instagram può essere migliorata con un filtro e condivisa su Facebook velocemente.

Instagram supporta ora anche i video da 15 secondi.

- [Flickr](#) è un'app dell'universo Yahoo che è bello avere su Android per la sua capacità di archiviazione.

Le foto si possono salvare in formato originale su Flickr gratuitamente fino a 1 TB.

In pratica si possono conservare le foto in Flickr per tenere un backup di sicurezza, per averle sempre visibili anche sul computer e per non perderle se il cellulare venisse rubato.

È anche possibile scattare e caricare le proprie immagini facendo fotoritocco con gli strumenti molto potenti di Aviary.

- [Google+](#) dovrebbe essere inserita nella sezione dei social network, ma ritengo sia

un'app da avere assolutamente per il suo modo di gestire le foto.

Con Google+ si può fare in modo che ogni foto scattata sia caricata poi su Google+, in versione un po' ridotta, per condividerla velocemente o farne un backup.

In un altro articolo la guida alla [gestione foto online con Google+ per fotografi da smartphone](#).

3) **Musica**

Con Android non solo si possono sentire le musiche come si farebbe con un iPod o un iPhone caricandocela dentro dal computer, ma si può anche ascoltare musica in streaming.

Le app da avere subito sono almeno 5:

- [Spotify, l'app per sentire musica gratis](#) in streaming, via internet, direttamente dal cellulare.

- [Google Play Music](#) che permette di ascoltare le canzoni caricate dal computer, sul cellulare, senza fare trasferimenti.

Un po' come con Google+ per le foto, si può usare Google Music per sincronizzare la musica del PC e averla automaticamente anche sullo smartphone.

- [Shazam](#) per essere sempre pronto a riconoscere il titolo di una canzone che si ascolta per radio o in qualsiasi posto.

Shazam è una delle [app per riconoscere titolo e autore delle canzoni col cellulare](#).

- [TuneIn](#) per avere tutte le radio del mondo nel cellulare, comprese quelle italiane.

4) Video

- [Youtube](#), ovviamente, è già installata su qualsiasi smartphone Android e bisogna solo aggiornarla.
- [VLC](#) come app per vedere video di ogni tipo senza problemi, che serve anche a [aprire i video in streaming da internet su Android](#).
- [Flash per Android](#) per vedere i video dai siti di streaming dal browser web è un plugin da avere subito, non scaricabile però dallo store ufficiale (come si può vedere dalla guida collegata).

5) Browser, navigazione web e lettura notizie

Dalla lista dei [migliori browser per Android](#) direi che bisogna averne sempre sul cellulare almeno 4: [Chrome](#) come predefinito soprattutto se lo si usa già sul computer, [Dolphin Browser](#) da configurare per [aprire i siti in versione desktop cambiando user agent](#) (per evitare paywall come quello di Repubblica o Corriere) e che apre anche i siti in Flash, [Firefox](#) perchè è Firefox e per farlo usare a eventuali ospiti e [Opera Mini](#) per navigare anche se la connessione internet fosse lentissima.

6) Social network

Due sono le app da avere subito: [Facebook](#) e [Twitter](#).

Ci tengo a sottolineare il fatto che chi non ha mai usato Twitter sul PC perchè l'ha trovato poco pratico o noioso, troverà in Twitter una grande app per informarsi su quello che accade nel mondo e accanto a noi.

6 – Mi ricordo...

Mi ricordo delle feste fatte in casa col solito sfigato di turno addetto al giradischi... e non si chiamava neppure disc-jockey

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038o usare anche [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

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