



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 171

18 marzo 2014

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

Se il nostro destino è segnato dalla sofferenza, è però pur vero che abbiamo il diritto di sorridere per le piccole cose.

Acquista un sapore particolare questo consiglio così semplice se si conosce la storia tragica di chi ce lo rivolge. Sergej A. Esenin, straordinario poeta russo, si tolse infatti la vita impiccandosi in una stanza d'albergo a San Pietroburgo nel 1925, lasciando poche righe poetiche su un foglio di carta, righe scritte intingendo la penna nel suo sangue. Egli non aveva ancora trent'anni. Una parabola indiana afferma che anche l'uomo che è aggrappato a un arbusto che sta per cedere sull'orlo di un baratro non può far a meno di guardare una fragola rossa che si offre gustosa ai piedi di quell'arbusto. Anche Qohelet, sapiente biblico amaro e sconcolato, non esita a ripetere per ben sette volte nel suo libretto la necessità di assaporare le piccole cose della vita (si legga, ad esempio, 9,7-9).

Anche nell'esistenza più cupa si apre ogni tanto un piccolo squarcio di luce; anche in mezzo al deserto dell'infelicità si incontrano le piccole oasi di quiete; anche in un mare di lacrime viene il momento del sorriso. Io, però, vorrei mettere l'accento su quelle «piccole cose». Sì, perché noi spesso siamo convinti che la vera soluzione ai nostri problemi sarebbe in un evento clamoroso o in un atto solenne che tutto rivoluziona. E invece è proprio nella semplicità che si ha la vera pace; è nella quotidianità che si scoprono le energie per continuare a respirare e a sperare. Bisogna, dunque, ritrovare l'animo dei piccoli che si stupiscono anche delle cose naturali e spontanee e non si esasperano per ciò che manca o è lontano.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Che cos'è, dove si trova, e a cosa serve Internet?
3. Le nostre ricette – Polpette al pomodoro
4. Raccontaci di te – DIOCIAMMETTINCIELO
5. Appmania! – Come installare gli .apk
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

La Parrocchia dei Sacri Cuori a via Magliano Sabina presso piazza Vescovio è la sesta parrocchia in cui è presente il Telefono d'Argento ed è attiva tutti i Lunedì – Martedì e Giovedì dalle 17 alle 19 **tel 06 86210008**

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 Panama 13.
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.

Il prossimo incontro del gruppo romano di **Associazione Cattolici Vegetariani** si terrà il 29 marzo alle ore 17.00 presso la Basilica di Santa Croce a Via Flaminia in via Guido Reni 2 nella sede del Telefono d'Argento. Il programma verte su preghiera di intercessione per tutto il creato, lettura di un brano del Vecchio Testamento, condivisione e testimonianze. Alla fine dell'incontro ci organizzeremo in vista dell'udienza papale del 16 Aprile e in vista della Festa Nazionale dei Vegetariani dell'11 maggio 2014.

Per info: 333.1772038

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Che cos'è, dove si trova, e a cosa serve Internet?

Possono sembrare domande banali, ma a pensarci bene la risposta non è tanto facile.

Oggi attraverso questa gigantesca Rete si può fare di tutto: cercare informazioni, telefonare, scrivere lettere, giocare, lavorare.

Generalmente si tende a usare *internet* e *web* come fossero sinonimi, ma in realtà sono due cose distinte.

Il web è un'applicazione che utilizza la piattaforma chiamata Internet, che a sua volta è **una rete costituita da computer e dai collegamenti che li uniscono tra loro**. La comunicazione al suo interno avviene tramite dei **protocolli**, cioè dei linguaggi convenzionali che permettono la comprensione tra chi parla e chi ascolta, proprio come fosse una lingua.

Dicevamo che solitamente si parla di web e di internet come fossero la stessa cosa, e di quest'ultimo come di tutta quella mole di contenuti a cui si può accedere tramite un computer o un telefono o un tablet usando un browser. Internet, però, include anche altro, ad esempio i servizi di posta elettronica e la messaggia istantanea.

Cosa puoi fare quando sei in Internet? Tante, tantissime cose: ascoltare musica, cercare notizie, fotografie, guardare film, parlare con amici e sconosciuti, giocare, lavorare. Se tutta questa mole di possibilità ti confonde, non preoccuparti: presto saprai esattamente come raccapezzarti e come cercare quello che vuoi senza imboccare vicoli ciechi.

Dietro a Internet non c'è uno stregone onnisciente e onnipotente che fa comparire delle cose bellissime sul tuo schermo. L'idea alla base di questa *rete delle reti* è che **ognuno di noi utenti contribuisce a crearne un pezzetto**. Questi pezzetti diventano subito disponibili anche agli altri navigatori, ed entrano a far parte, appunto, del contenuto di Internet.

Come? Semplice: se scrivi un commento in un forum, commenti una notizia su un giornale online o crei una tua pagina Facebook, tutto questo diventa contenuto che tutti possono potenzialmente leggere. E diventano un frammento di Internet così come lo abbiamo definito poco sopra.

Come si accede a internet? Tramite un browser, che è un programma che ha come funziona principale proprio questa: fungere da **mezzo di locomozione per girovagare nella Rete** in cerca di quello che ti serve. Immagina che Internet sia una rete stradale, che connette città, paesi, case, e immagina che il browser sia un'automobile con cui ti sposti al suo interno.

I browser sono tanti. I più famosi sono [Chrome](#), [Safari](#), [Firefox](#), [Opera](#) e [Internet Explorer](#).

Quale sia il migliore non si sa. La verità è che ogni utente usa Internet in modo diverso, e quindi ognuno avrà un browser più adatto al proprio "stile di guida".

Insomma, per il momento non preoccuparti di quale tu debba scegliere: usa quello che hai già nel tuo PC (probabilmente Internet Explorer), andrà benissimo. Anzi, fai una cosa: aprilo con un bel doppio click e iniziamo a navigare!

Iniziamo a navigare! Poco fa abbiamo detto che Internet è come una rete stradale. Be', il paragone non è esatto, perché in realtà è ancora più simile a **una vera e propria città**. La città è piena di case. In ogni casa puoi trovare alcune specifiche cose, che nel nostro caso saranno informazioni, musica, video, programmi da scaricare, giochi e molto altro.

Come in ogni città che si rispetti, **ogni casa ha un indirizzo**, che la identifica con precisione. Se ad esempio vuoi andare a casa Telefono d'Argento, l'indirizzo è www.telefonodargento.it. Facile, no?



Una volta

entrato in una pagina Internet puoi andare da una stanza all'altra, cioè da una pagina all'altra, facendo click sulle immagini e sulle parole che ci sono dentro. E

fin qui tutto bene. Ma se non conosco l'indirizzo della pagina dove vorrei andare, come faccio?

Uso Google... e che è Google? Google è il più famoso dei motori di ricerca. Ti permette di trovare qualunque cosa si trovi in Internet senza conoscere l'indirizzo esatto della pagina su cui si trova.

Anche i motori di ricerca sono pagine Internet, e oltre a Google ce ne sono altri, ad esempio [Yahoo!](#) e [Bing](#).



scrivi qui quello che vuoi cercare...|

Cerca con Google

Mi sento fortunato

Come funziona una ricerca? **Basta scrivere nella barra che si trova sotto il logo colorato di Google la cosa che stai cercando e premere poi *Invio*.** Dopo un istante avrai una serie di risultati, cioè di pagine che contengono quello che hai cercato. Cliccando sui link, il browser ti fa visitare quelle pagine.

Imparare a cercare in Internet e fficacemente è solo questione di esperienza.

Con il tempo imparerai tre cose fondamentali:

- ad inserire i termini giusti per ottenere risultati davvero pertinenti con i tuoi desideri,
- a scartare con un colpo d'occhio i risultati che non ti interessano,
- a capire quali informazioni sono attendibili e quali no.

Cosa posso fare in Internet? La lista per rispondere a questa domanda potrebbe essere molto, molto lunga. Ecco alcuni esempi:

- **trovare informazioni** su qualsiasi argomento, anche il più strano e sconosciuto
- leggere notizie sui principali giornali del mondo
- **visualizzare video** di qualunque tipo
- **ascoltare e vedere radio** e televisioni nazionali e internazionali
- scrivere e ricevere **messaggi email**
- **consultare mappe** stradali e pianificare viaggi in qualunque luogo
- guardare le previsioni del tempo
- leggere libri
- **parlare in videoconferenza** con persone lontane
- comprare oggetti che non riesci a trovare nei negozi della tua città
- **scaricare nuovi programmi** e giochi per il tuo apparecchio

... e molto altro ancora!

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 CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Grande Madre!



Grande Madre!

fai scendere la tua benedizione su di me e sul Mondo.

Sia benedetta la terra,

sia benedetta la luce

che riscalda il cuore.

Sia benedetto lo spirito

che dal corpo si alza fino in cielo

con la forza dell'amore.

Possano i fiumi scorrere all'infinito.

Sia benedetta l'acqua.

Sia benedetta la Natura e

siano benedetti i frutti, le foglie, i germogli, i fiori e i semi di

ogni pianta.

Siano benedette tutte le creature della terra, del mare e dell'aria.

Siano benedetti gli esseri umani amorevoli, saggi e compassionevoli.

Siano benedetti coloro che soffrono e hanno bisogno.

Siano benedetti coloro che amano.

Sia benedetto il sole che illumina e scalda il mondo.

Siano benedetti gli elementi della creazione e i loro custodi.

Polpette al Pomodoro



Ingredienti

- 320 gr di peperone rosso
- 5 pomodori essiccati e reidratati
- 170 gr di Parmigiano Crudista
- 100 gr di farina di semi di girasole
- 15 gr di basilico fresco
- 2 cucchiaini di erba cipollina essiccata
- sale marino integrale q.b.
- Olio evo q.b.
- paprika dolce q.b. (facoltativo)

PER LA SALSA

- 3 pomodori da sugo
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- foglie di basilico

- olio di girasole spremuto a freddo q.b.
- cipolla disidratata
- 1 pizzico di sale marino integrale
- curry q.b. (facoltativo)

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

DIOCIAMMETTINCIELO

La mia infanzia fino ai 14 anni l'ho passata in un istituto di suore salesiane, mia madre mi conduceva la mattina presto in quella scuola e mi riprendeva la sera tardi quando tornava dal lavoro. Ricordo ancora con tanto affetto tutte le suore che ho avuto come insegnanti, ognuna con una sua precisa caratteristica, ma tutte molto care; suor Albertina era la nostra insegnante di disegno e di ginnastica ed era lei che preparava le recite e, visto che io ero tutto il giorno in istituto, prendeva sempre anche me per recitare; e poi ancora mi conduceva con se quando doveva uscire (a quell'epoca le suore non andavano mai sole) e mi rivedo nel cortile dell'istituto di via Dalmazia qui a Roma, dove mi lasciava ad aspettarla; le suore mi davano delle noci con un po' di pane ed io me ne restavo lì tutta beata a mangiare noci e pane!.....

Altro ricordo che ho delle suore è quel mio stare in istituto tutto il giorno a studiare e pregare, ed essendo una figlia unica affamata di compagnia, pensai bene (si era sotto Natale) di fare una NOVENA al Bambino Gesù perchè mi mandasse una sorellina! E si vede che pregai talmente tanto bene che mamma di lì a poco mi disse che una sorellina sarebbe arrivata! Molta gioia da parte mia che si è poi tramutata però in tanto dolore, perchè mia sorella Paola nacque ma morì dopo pochi mesi, forse la balia dalla quale era stata mandata, in quanto mia madre lavorando tutto il giorno non poteva prendersi cura di sua figlia, non l'aveva saputa ben curare.....

E poi in quanto al mio dormire ad ore inopportune e nei luoghi più impensati, ricordo quella volta in chiesa dalle suore (avrò avuto circa 12, 13 anni) era per Pasqua e le suore, come tutti gli anni, ci facevano fare gli “Esercizi spirituali”, quindi di buon mattino, ancor prima che iniziasse l’orario scolastico, ci ritrovavamo nella Cappella della scuola ad ascoltare un sacerdote per la solita predica mattutina. Quel giorno, tanto per cambiare, seduta tranquilla al mio posto, cullata dal suo parlare mi ero addormentata. Il prete però, preso dalla foga del suo discorso con voce stentorea disse “DIO CIAMMETTI IN CIELO” ed io svegliata di soprassalto udii solo CIAMMETTI per cui balzando in piedi gridai “Presente!” Quel che mi dissero poi le suore non sto a ripeterlo!.....

Elsa Ciammetti

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 installare gli .apk



Per un motivo o un altro potrebbe arrivare il momento in cui avete la necessità di **installare un .apk** a bordo del vostro dispositivo Android: tutto ciò è molto semplice, anche se **Google**, nativamente disabilita la possibilità di installare applicazioni al di fuori del **Play Store** per motivi di “sicurezza”. Tuttavia per disabilitare questo “blocco” imposto da Google non dovete fare altro che recarvi nelle impostazioni di sicurezza del vostro dispositivo **Android** e abilitare l’opzione relativa alle “Origini sconosciute” che, dunque, ci consentirà di installare applicazioni provenienti da fonti diverse dal Play Store.

6 – Mi ricordo...

Mi ricordo ... la siringa nel pentolino... Che male con mia nonna che mi correva dietro e mi diceva che non faceva male e ti credo il sedere era il mio.....correvo al bagno a chiudermi e mia madre insieme alla vicina che teneva in mano la famigerata puntura a convincermi di aprire...

A.S.

Mi ricordo... la mia prima macchina da scrivere (che avevo a scuola) per scrivere un po' veloce le mie dita, che allora erano piu' piccole, andavano a finire sempre tra un tasto e l'altro ed era sempre dolore o unghia spezzata.

Gabriella Baldelli Gbal

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche [face book.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