



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 188

15 luglio 2014

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

Gli adulatori sono abili lettori del pensiero. Ti dicono proprio quello che tu pensi.

Alzi la mano chi, almeno una volta in vita, non si è lasciato incantare da una lusinga o da un apprezzamento, anche se evidentemente esagerato o enfatico. E, in senso contrario, chi nella vita non è mai ricorso all'incensamento o alla sviolinata per accaparrarsi il favore di una persona importante? Potremmo torcere il celebre motto di Voltaire sulla calunnia nel suo antipodo: «Lodate, lodate: qualcosa resterà!». Uno scrittore moralista francese del Settecento, il marchese Luc de Clapiers, osservava che «noi amiamo persino le lodi che sappiamo non essere sincere», tanto è dolce l'adulazione.

Sopra ho, invece, citato una frase che lessi in un riquadro di motti e aforismi posti a suggello di un articolo sulla comunicazione. Là si diceva che questa osservazione è presente nella Storia d'Inghilterra del barone Thomas Babington Macaulay, politico e storico dell'Ottocento. Le sue sono parole sacrosante e

dovremmo ripetercele quando ci sentiamo troppo celebrati ed esaltati, consapevoli che questo atteggiamento è stato da noi forse esercitato nei confronti di chi volevamo conquistare o imbonire. Certo, un po' di urbanità, di generosità e di fiducia infusa nell'interlocutore è una buona cosa. Ma la piaggeria, la prostrazione e la cortigianeria fino alla falsità e all'impudenza sono una malattia che infetta i rapporti sociali e non di rado anche quelli ecclesiastici. È necessario conservare dignità e sincerità, anche se qualche volta può costare in successo e popolarità.

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 trovare i caratteri non presenti sulla tastiera
3. Le nostre ricette – Spaghetti crudi
4. Raccontaci di te – Dieta
5. Appmania! – Aggiungere contatti su WhatsApp
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 sede di S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349, durante il periodo estivo è aperta il martedì e il giovedì dalle ore 17.000

Per informazioni: 06 86207644

La sede del Telefono d'Argento ubicata presso la Parrocchia di S. Maria della Mercedes - Via Basento, 100 - riaprirà il 2 settembre 2014

Nel periodo di chiusura si può contattare 06.8557858

Tutti i Giovedì ore 17 – 19.30 a S. Roberto Bellarmino

Gelato e giochi in terrazza....

Per informazioni: 06.8557858

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

Come trovare i caratteri non presenti sulla tastiera

Come digitare i caratteri speciali (ossia quei simboli che non si trovano sulla tastiera).

Da "*Start/Esegui*" digita il comando *charmap.exe* e premi il tasto "*Invio*" per avviare l'utilità "*Mappa dei caratteri*" con tutti i caratteri speciali disponibili in Windows.

Nella finestra che si apre, seleziona il carattere speciale che desideri usare nei tuoi testi e questo verrà copiato automaticamente nella clipboard, pronto per essere incollato in qualsiasi documento, sito Internet, social network o e-mail usando la funzione "*Incolla*" o premendo la combinazione di tasti "*Ctrl+V*".

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Perchè amare gli animali? La parola a Madre Teresa...

Perchè ti danno tutto, senza chiedere niente. Perchè contro il potere dell'uomo con le armi sono indifesi. Perchè sono eterni bambini, perchè non sanno cos'è l'odio ne la guerra. Perchè non conoscono il denaro e si consolano solamente con un posto dove rifugiarsi dal freddo. Perchè si fanno capire senza proferire parola, perchè il loro sguardo è puro come la loro anima. Perchè non conoscono l'invidia nè il rancore, perchè il perdono è ancora naturale in loro. Perchè vivono senza avere una lussuosa dimora. Perchè non comprano l'amore, semplicemente lo aspettano e perchè sono nostri compagni, eterni amici che niente potrà separare. Perchè sono vivi. Per questo e altre mille cose meritano il nostro amore. Se impariamo ad amarli come meritano saremmo molto vicini a Dio.

Spaghetti di zucchine al pesto



A grande richiesta... un pesto insolito, originale, buonissimo...

Ingredienti per il pesto:

basilico

pistacchi

1 piccola zucchina

succo di limone

sale

Olio evo

Ingredienti per gli spaghetti:

5-6 zucchine di medie dimensioni

Procedimento:

Nel bicchiere del frullatore ad immersione inserire tutti gli ingredienti per il pesto.

Frullare, si deve ottenere un composto cremoso e morbido. Lavare le zucchine

previste per gli spaghetti. Con il tempera- verdure (misura piccola) formare gli

spaghetti. Disporre nei piatti le zucchine coprire con abbondante pesto e servire.

4 - RACCONTACI DI TE

Dieta

Dopo la morte di Giulio, mio marito, ero ingrassata a dismisura. Forse perché l'ansia mi spingeva a mangiare di più, forse a causa dei tranquillanti di cui avevo bisogno, per dormire qualche ora, la notte...

Era davvero un duro colpo! Giulio era mancato in pochi minuti, dopo una magnifica giornata trascorsa sul mare con i nostri amici: tutti dicevano che quella era la morte ideale, e che Giulio era stato "fortunato"! Ma io avrei preferito assisterlo in una lunga malattia che perderlo così, all'improvviso, senza avere il tempo di abituarci all'idea.

Dopo la sua morte rimasi sola con Renato, mio figlio, che era molto attaccato a me e soffriva nel vedermi così giù.

"Mamma sei ingrassata troppo" mi disse un giorno al termine del pranzo.

"Che cosa vuoi che me ne importi! Potrei diventare anche una balena, tanto..."

"Tanto cosa? La vita continua e troppi chili in più non fanno bene, nemmeno alla salute. Quanto pesi adesso?"

"Non lo so. Anche se avessi una bilancia, non mi peserei".

Il giorno dopo, mi regalò una bilancia e quando mi costrinse a salire sulla pedana, inorridii.

Comunque, fu più che altro per far contento Renato che decisi di mettermi a dieta. Allora, era in auge la "dieta a punti", basata sull'assunzione di tante proteine e pochi carboidrati. Così potevo mangiare anche una faraona intera o un branzino tutto per me, ma dovevo ridurre la pasta, il pane, i dolci e anche la frutta. Non mi fu facile adattarmi a quella dieta, ma mio figlio mi controllava così da vicino che

mi era impossibile “sgarrare”: sognavo piatti enormi di trenette al pesto e di spaghetti al pomodoro, ma continuavo coraggiosamente ad ingozzarmi di bistecche. In compenso, tanta fatica dava i suoi risultati: i chili si scioglievano e ogni settimana, controllando il mio peso, mi accorgevo che diminuiva sempre di più!

Non l'avrei mai creduto, ma a poco a poco, insieme con la linea, ritrovai il piacere di curare il mio aspetto e di uscire! Adottai un nuovo look, cambiasti il taglio dei capelli, acquistasti diversi abiti nuovi, Renato, felice di questa mia ritrovata vitalità, mi incoraggiava a continuare così.

Non avevo dimenticato mio marito, né il mio dolore, ma ero certa che anche lui se avesse potuto vedermi, sarebbe stato felice di trovarmi di nuovo attraente e mi avrebbe amata ancora di più. Anzi, qualche volta, mi sembrava proprio di sentirlo vicino a me, come quando era vivo...

Insomma quei chili in meno mi avevano regalato una leggerezza nuova, anche di spirito.

mi sentivo così vitale e piena di energia...

Poi, ad un certo punto... è comparsa una forte forma di allergia, che talvolta culminava anche in attacchi di asma. Notavo che le crisi allergiche si acutizzavano quando mangiavo certi tipi di alimenti. Capitava di andare al ristorante e di mangiare “tagliate” o cose simili e, il giorno dopo, l'allergia si manifestava con più violenza.

Si dice che nulla avvenga per caso. Si dice che tutto è già dentro di noi e che basta un piccolo stimolo per far venire fuori quello che già esiste in latenza.

Se questo è vero, la mia scelta di diventare vegetariana non è stata casuale.

Il primo ostacolo che ho dovuto affrontare è stato Renato. La reazione a questa mia decisione è stata quasi di panico: “Come si fa a vivere senza carne???”... “Sei una donna, hai bisogno di ferro, diventerai anemica” ... Comprendevo la buona fede che stava dietro a tali preoccupazioni, per questo motivo, armata di pazienza, ho fatto un patto con Renato: mi sarei sottoposta ad esami del sangue almeno due volte all’anno per verificare se la nuova dieta avrebbe creato degli scompensi al mio fisico e, in quel caso, sarei ritornata a mangiare carne...

Ora sono passati molti anni senza alcun problema e forse è arrivato il momento di lasciar perdere la dieta e godermi la mia felicità con Renato, sua moglie e la mia nipotina...

Luciana

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

Aggiungere contatti su WhatsApp



Whatsapp, è un’applicazione per dispositivi mobili che permette di scambiare messaggi di chat con i

propri amici come se fossero dei veri e propri SMS, con notifiche e funzionamento attraverso l'utilizzo della connessione ad internet, sia 3G o 4G che Wi-Fi.

La cosa che occorre sapere è che non è possibile aggiungere amici manualmente; questi ultimi, infatti, si aggiungeranno non appena salvati nella rubrica, visto che l'app analizza ogni nuovo numero controllando se anch'esso è utilizzato sul sistema di messaggistica.

Per aggiungere un amico su Whatsapp, dunque, non occorre fare altro che salvare il suo numero sulla rubrica, così da trovarselo subito nei contatti preferiti dell'applicazione.

Ovviamente, nel caso un amico non avesse Whatsapp, pur avendo un dispositivo di ultima generazione, è possibile invitarlo ad usare l'applicazione mandandogli un SMS dall'applicazione stessa, nel quale gli sarà fornito anche l'indirizzo da dove scaricare ed installare facilmente l'applicazione.

Per chattare con un amico:

1. Verificare che l'amico abbia WhatsApp installato.
2. Per invitare amici su WhatsApp, aprire l'app > premere il [Menu](#) > **Impostazioni** > **Contatti** > **Dillo a un amico**.
3. Verificare di avere il numero di telefono dell'amico salvato nella rubrica
4. Nota: WhatsApp non esegue la sincronizzazione con gli amici di Facebook, quindi sarà necessario inserire manualmente i loro numeri di telefono nella rubrica per consentire a WhatsApp di trovarli.
5. Verificare di aver importato i contatti dalla scheda SIM.
6. Accertarsi che l'amico abbia il nostro numero nella sua rubrica.

7. Lanciare WhatsApp e attendere 15 secondi.
8. Toccare l'icona matita✎, quindi toccare il nome dell'amico per iniziare a chattare!
9. Se non si vede l'amico, provare ad andare sulla pagina **Seleziona Contatti** WhatsApp e selezionare **Menu** > **Aggiorna** sulla pagina **Seleziona contatto**.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... i jeans per essere alla moda dovevano essere a zampa d'elefante

Gbal



*Mi ricordo... **Domenica è sempre domenica** cantava un antico adagio.... quasi a ribadire la particolarità di questa giornata nel grigiore della settimana ...*

Ascolta e guarda qui: <http://www.youtube.com/watch?v=w51G02sWuZo>

Riconosci qualcuno?

G.P.B.

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

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