



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 189**

**22 luglio 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)

---

***Tra due persone l'amico è sempre il terzo. E il terzo è il sughero che impedisce al colloquio tra i due di sprofondare nell'abisso.***

*Provo a proporre questa considerazione di un filosofo ottocentesco discutibile ma geniale come Friedrich W. Nietzsche per una situazione particolare che spesso si ripete e dalla quale sono anch'io appena uscito. Conosco una coppia di persone care che una decina d'anni fa ho sposato proprio io: in questo periodo s'è scatenata tra i due una tempesta a causa di un tradimento, un atto di debolezza e persino di stupidità del marito. Ebbene, anch'io, l'amico, ne sono coinvolto e, con lo sguardo più esterno e oggettivo, riesco certo a vedere la colpa ma anche la possibilità, anzi il dovere di una rinascita perché l'amore ferito rimane in questo caso ancora amore autentico, persino rinvigorito dopo la prova, nonostante le apparenze contrarie e le recriminazioni.*

*Sono molte le coppie che avrebbero bisogno di questo «sughero» che permetterebbe a loro di restare a galla, evitando di «sprofondare nell'abisso».*

*È, questa, la funzione più alta dell'amicizia anche nei confronti di altre relazioni. In certi terribili faccia a faccia tra due persone che si odiano e stanno per precipitare nella spirale della vendetta, quanto prezioso sarebbe il «terzo» che impedisce l'eccesso, che consiglia, che frena, che svela i rischi verso i quali ci si incammina ciecamente. Purtroppo viene sempre meno, in questi tempi così superficiali, la vera amicizia che solleva e guida. Al massimo c'è un compagno o un collega che forse ha persino il sottile interesse a farti cadere in quell'abisso...*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Google SafeSearch
3. Le nostre ricette – Pomodori ripieni estivi
4. Raccontaci di te – Sotto il segno dell’Ariete
5. Appmania! – Quando lo smartphone è offline
6. Mi ricordo....

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**

**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**

### **Google SafeSearch**

La funzione SafeSearch è studiata per filtrare i siti che includono contenuti espliciti di natura sessuale e per rimuoverli dai tuoi risultati di ricerca. Anche se nessun filtro è preciso al 100%, SafeSearch ti consente di evitare i contenuti che preferisci non visualizzare.

Per impostazione predefinita, è attivo il livello medio di SafeSearch, il quale aiuta a escludere le immagini esplicite dai risultati di ricerca. Se preferisci, puoi modificare l'impostazione passando al livello massimo di filtraggio per filtrare il testo esplicito insieme alle immagini.

#### **Attivazione o disattivazione di SafeSearch**

1. Visita la pagina Impostazioni di ricerca <http://www.google.com/preferences>
2. Nella sezione "Filtri SafeSearch" procedi nel seguente modo:
  - Attiva SafeSearch selezionando la casella accanto a "Filtra i risultati espliciti". Quando SafeSearch è attivato, le immagini e i video sessualmente espliciti verranno filtrati dalle pagine dei risultati della Ricerca Google, insieme ai risultati che potrebbero indirizzare a contenuti espliciti.

- Disattiva SafeSearch lasciando deselezionata la casella. Quando SafeSearch è disattivato, google fornirà i risultati più pertinenti alla tua ricerca e potrà includere contenuti espliciti se questi rappresentano l'oggetto della tua ricerca.

3. Fai clic sul pulsante Salva nella parte inferiore della pagina.

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

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

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

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

*Un cristiano dovrebbe fare esercizio fisico? Che cosa dice la Bibbia sulla salute?*

1 Timoteo 4:8 ci dà questa informazione: “L’esercizio fisico è utile a poca cosa, mentre la pietà è utile a ogni cosa, avendo la promessa della vita presente e di quella futura”. Nota che il versetto non dice che l’esercizio fisico sia assolutamente inutile! Dice che è utile, ma mantiene bene le priorità dicendo che la pietà è utile a ogni cosa. L’apostolo Paolo menziona anche l’allenamento fisico per illustrare le verità spirituali: “Non sapete che coloro i quali corrono nello stadio, corrono tutti, ma uno solo ottiene il premio? Correte in modo da riportarlo. Chiunque fa l’atleta è temperato in ogni cosa; e quelli lo fanno per ricevere una corona corruttibile; ma noi, per una incorruttibile. Io quindi corro così; non in

modo incerto; lotto al pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi, tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato” (1 Corinzi 9:24-27); “allo stesso modo quando uno lotta come atleta non riceve la corona, se non ha lottato secondo le regole” (2 Timoteo 2:5); “ho combattuto il buon combattimento, ho finito la corsa, ho conservato la fede” (2 Timoteo 4:7).

Quindi, non c'è chiaramente nulla di sbagliato che un cristiano faccia esercizio fisico. In effetti, la Bibbia dice chiaramente che dobbiamo riguardare il nostro corpo (1 Corinzi 6:19-20). Efesini 5:29 ci dice: "Infatti nessuno odia la propria persona, anzi la nutre e la cura teneramente...". La Bibbia ci mette anche in guardia contro l'ingordigia (Deuteronomio 21:20; Proverbi 23:2; 2 Pietro 1:5-7; 2 Timoteo 3:1-9; 2 Corinzi 10:5). Allo stesso tempo, la Bibbia ci mette in guardia anche contro la vanità (1 Samuele 16:7; Proverbi 31:30; 1 Pietro 3:3-4). Che cosa dice la Bibbia sulla salute? Sii sano/a! Come raggiungiamo tale mèta? Praticando un moderato esercizio fisico e mangiando in modo ragionevole. Questo è il modello biblico della salute e dell'esercizio fisico.

## **Pomodori ripieni estivi** (ricetta tratta da [veganblog.it](http://veganblog.it))



### **Ingredienti (per 1 persona):**

1 pomodoro cuore di bue  
(maturo, ma sodo)  
qualche cucchiaino di fagioli  
borlotti (saltati in padella con  
zucchine e carote)  
sedano fresco  
sale  
olio  
pepe (a piacere)

### **Procedimento:**

Super semplice! Svuotare il pomodoro, mettere la polpa nella padella con i fagioli già cotti con zucchine e carote, fare saltare. Aggiustare di sale, olio e aggiungere pepe se piace. Tritare una gamba di sedano verde fresco, possibilmente dell'orto come il mio 😊 e poi riempire con il tutto il pomodoro cuore di bue. Salare, oliare e servire! L'ho mangiato con un'insalatona super ricca! E' fresco, estivo e si recuperano gli avanzi!

Semplice, ma gustoso ed estivo! Buon appetito!

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Sotto il segno dell'Ariete**

Non ho mai creduto all'astrologia. Però ho sempre saputo di avere tutte le caratteristiche dell'Ariete, nel bene e nel male: sono testarda fino all'inverosimile, non sono per niente diplomatica, sono collerica, tenace, perseverante in tutte le cose della mia vita: perciò sono anche fedele ad oltranza. Infine vado pazza per il colore rosso. Sarà un caso, ma tutte queste mie caratteristiche corrispondono ai tratti distintivi che l'astrologia attribuisce a coloro che sono nati, appunto, sotto il segno dell'Ariete.

E non è finita, con il senno di poi devo riconoscere che, se avessi preso sul serio le indicazioni degli astrologi, forse avrei potuto valutare con più cautela i possibili sviluppi del mio matrimonio con Antonio, nato sotto il segno del Leone e anche lui in armonia con le caratteristiche che lo Zodiaco gli ha attribuito dalla nascita. Anche questo è un caso?

Ma all'epoca eravamo giovani, innamoratissimi e decisi a condividere tutto delle nostre vite, al più presto e senza crearci apprensioni di nessun tipo, tantomeno quelle dell'astrologia, che pretende di attribuirci un destino fin dalla nascita. Così, mentre i nostri rispettivi genitori ci esortavano di aspettare, sostenendo che sei mesi di fidanzamento erano troppo pochi, noi facemmo di testa nostra e ci sposammo.

Eravamo talmente storditi dall'impeto del nostro primo, grande innamoramento che non volevamo sentire alcun bastian contrario. Nessuno sarebbe mai riuscito a farci dubitare dell'indissolubilità della nostra unione.

La nostra reciproca promessa "Ti amerò per sempre" era scolpita nella roccia. Ben presto gli adulti attorno a noi capirono quanto sarebbe stato inutile contrastarci.



Così smisero di farlo e incrociarono le dita: dovevamo scoprire sulla nostra pelle l'altra faccia del "gioioso nido matrimoniale" e pagare l'eventuale scotto dei nostri giovani e facili entusiasmi.

Eravamo abituati ai vantaggi e alle comodità che presenta il vivere ciascuno a casa propria, assieme ai genitori. E, quando avevamo deciso di sposarci, non avevamo previsto i molti inconvenienti che ogni convivenza comporta.

Mai avremmo pensato che vivere sotto lo stesso tetto significava anche rinunciare a molte abitudini, vincere vizi e abbandonare grandi e piccole manie; mai avremmo pensato che, senza un continuo sforzo di reciproca tolleranza, un appartamento in comune può rivelarsi stretto e angusto.

Fu proprio perché non riuscimmo a mettere in conto tutte queste difficoltà, logistiche ed organizzative, che la nostra coppia scoppiò.

Fu un trauma per entrambi rendersi conto che, al di là della passione e dell'attrazione fisica, non c'era niente ad unirli. Per di più eravamo decisamente immaturi, incapaci di controllare i nostri desideri e di sacrificarci per il bene comune.

Presto cominciammo a litigare furiosamente. Bastavano un pretesto da nulla, un banale imprevisto, un piccolo malinteso per scaricare tra noi liti furibonde.

Antonio urlava e si sgolava, io lo ripagavo della stessa moneta e poi mi chiudevo in un silenzio orgoglioso. Con la cocciutaggine degli eterni adolescenti, ciascuno di noi faceva della propria determinazione a non cedere una questione d'onore; un principio da difendere a qualsiasi costo, anche a quello di rovinare il matrimonio avvelenandolo in maniera insanabile.

Ci separammo, tornando dai rispettivi genitori, in attesa di trovare una sistemazione autonoma.

L'unico aspetto positivo di questa triste parabola fu che, una volta divisi, i nostri rapporti cambiarono. Se durante la nostra convivenza avevamo litigato come selvaggi, subito dopo la separazione tornammo a comportarci da persone civili. Anzi, più che civili, i nostri rapporti divennero decisamente amichevoli, a dimostrazione che la causa di tutti i nostri guai stava in una convivenza cui non eravamo preparati.

Ogni tanto ci sentivamo al telefono: chiacchierate, toni pacati, confidenze. Eravamo perfino tornati a ridere insieme, come ai primi tempi del nostro fidanzamento.

Poco per volta, con mio grande stupore, diventammo amici.

Parlavamo a lungo. Spesso anche per un'ora intera. Ci raccontavamo come era andata la sua settimana e la mia, le grane di lavoro e le soddisfazioni, la lettura di un libro, un film alla televisione, un articolo sul giornale. I nostri argomenti di conversazione erano i più vari e diversi, ma immancabilmente ci trovavamo a pensarla allo stesso modo. Antonio, inoltre, trovava sempre il modo di strapparmi una risata, al termine di quelle lunghe telefonate, il mio umore era decisamente migliorato.

Alla fine tornammo a vivere insieme.

Ma chi l'ha detto, in fin dei conti, che Ariete e Leone sono segni zodiacali incompatibili?

C'è voluto un bel po', d'accordo, ma alla fine Antonio e io siamo stati felici. E non abbiamo più litigato, tranne quando io mi ostinavo a volergli leggere l'oroscopo.

***Francesca I.***

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**

### **Quando lo Smartphone è offline**



Gli smartphone sono una fonte inesauribile di idee.

Imparare un lingua, dedicarvi a un hobby, ritoccare una foto e... tutto quello che potete fare quando sparisce la connessione.

Che succede quando la connessione a internet del cellulare non va? La risposta è facile: panico! E invece, secondo il sito Mashable, ci sono alcune cose che possiamo fare con il nostro smartphone in assenza di collegamento...

#### **Approfittarne per ritoccare una foto**

Instagram permette di fotoritoccare le foto in modo facile e veloce, ma se siete perfezionisti e avete un po' di tempo a disposizione (per esempio siete nel metrò e non c'è campo), ci sono una varietà di applicazioni per iOS e Android che consentono di modificare i piccoli dettagli estetici di una foto o un video, in modo più efficace. I loro nomi? Photoshop Express (gratuito), Pixlr-o-matic (gratuita),

Magisto (gratuita), Splice (gratuita). Ma non dimenticate di scaricarle prima, quando la connessione a internet... funziona.

### **Migliorare il vostro vocabolario**

Non c'è momento migliore per migliorare il vostro vocabolario, se non durante un tragitto noioso. Fate pieno uso dei dizionari offline e delle applicazioni che forniscono varie funzionalità, come la pronuncia esatta delle parole che non conoscete, ad esempio. Si tratta di un ottimo diversivo per non sentire la mancanza di internet.

### **Tenere un diario**

Prendete il vostro Smartphone e mettetevi a scrivere. Esistono molte applicazioni, come Evernote e Microsoft OneNote, che vi permettono di farlo in forma privata, su un diario accessibile solo ed esclusivamente a voi, dove potrete aggiungere anche foto, video e clip vocali.

### **Imparare una lingua**

Cosa c'è di più utile ed emozionante di imparare una lingua prima o durante un viaggio? E' pieno di app che possono aiutarvi nell'impresa, alcune anche con gli mp3 per la pronuncia: basta scegliere una lingua e fare una ricerca nel vostro app store...

### **Risolvere le nostre abilità di sopravvivere**

Non si sa mai quando gli zombie potrebbero conquistare la vostra città. Meglio prevenire che curare. Quindi, per essere sicuri seguite la prossima volta, durante un tragitto senza internet, leggete un ebook che parli di tecniche di sopravvivenza. Potrebbe salvarvi la vita un giorno, se non proprio quel giorno.

### **Migliorare la nostra memoria**

Per togliere un po' di ruggine dal vostro cervello vi servono videogiochi didattici che stimolano le abilità di problem-solving, la concentrazione e la memoria. Di alcuni è stata dimostrata l'efficacia scientificamente: Memory Trainer, Mind Games, Mind Workout.

### **Imparare un hobby**

Scatenatevi con le applicazioni che insegnano a lavorare a maglia, cucire, disegnare, creare collane di perline e fare origami, come How to Make Origami, How to Make Paper Airplanes, How to Draw. E non siate imbarazzati ad ammettere che era da una vita che volevate imparare il punto a croce. In metropolitana troverete tizi con hobby molto più strani...

Articolo tratto dal sito: <http://www.bluewin.ch>

**Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:**

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

## **7 – Mi ricordo...**

*Mi ricordo... non è un ricordo ma ancora attualità. Non è un oggetto vintage, mi tiene ancora compagnia, è la mia preferita dai tempi dell'adolescenza. E' la penna stilografica, uno dei regali che si facevano per la prima comunione. C'è sempre il*

*piacere di sentire la scorrevolezza del pennino e dell'inchiostro che accarezzano il foglio bianco.*

**Gianf**

*Mi ricordo... i mezzi di trasporto degli anni '50 (Dauphine, Isotta, Gallo... ti dicono niente?)*

Guarda qui: <http://www.youtube.com/watch?v=7ash9QFTVfY>

**G.P.B.**

*Mi ricordo... tanti anni sono passati, la nostra vita è cambiata, noi siamo cambiati, i luoghi dove abbiamo vissuto la nostra infanzia e la nostra giovinezza sono cambiati, tante persone a noi vicine non ci sono più e tante altre ne sono arrivate; di quel tempo non ci resta che il profumo dei ricordi!*

*Il treno dei ricordi... inizia il suo viaggio...*

<http://www.youtube.com/watch?v=yKl6BMuqzpk>

**Antonio**

*Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al [telefonodargento@hotmail.it](mailto: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](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**