



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 199

30 settembre 2014

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

I benefici sono graditi finché possono essere ricambiati. Quando sono troppo grandi, invece di gratitudine, generano odio.

«Tacitiana» è l'aggettivo che si usa di fronte a una prosa scarna, essenziale ma incisiva. È ciò che possiamo dire anche di questa considerazione scoperta sfogliando un'antica edizione degli Annuali, opera grandiosa ma giunta a noi lacunosa, del famoso storico latino vissuto nel I sec. d.C. La sua è una lezione di amaro realismo: i piccoli atti di generosità sono graditi anche perché non impegnano più di tanto e permettono, prima o poi, una sorta di saldo col contraccambio. Diverso è il caso di un favore importante, anzi decisivo per il successo di una persona: è, infatti, facile che lentamente lo si senta come un peso e una specie di monito costante. La gratitudine si trasforma, così, insensibilmente in odio, in recriminazioni, in negazione.

Andando al di là di questa triste verità, legata all'orgoglio e all'egoismo delle persone, vorremmo comunque ritornare sul tema generale della riconoscenza, fiore raro ad attecchire (e si capisce il perché). Tante volte è quasi un peso

riconoscere di essere debitori di qualcosa a un altro perché la nostra superbia non ammette una sia pur blanda dipendenza. Altre volte è la superficialità che non esita a chiedere ma ignora il ringraziare. È curioso che nello stesso Salterio, di fronte a una cinquantina di suppliche di favori a Dio, ci sia solo una decina di Salmi di ringraziamento. Ricordiamo, allora, il monito di Paolo ai Colossesi: «E siate riconoscenti!» (3,15).

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Trucchi windows
3. Le nostre ricette – Cous cous crudista
4. Raccontaci di te – La Pasionaria
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

DOMENICA 5 OTTOBRE NELLE SEDI DEL TELEFONO D' ARGENTO SI FESTEGERANNO TUTTI I NONNI

FESTA DEI NONNI 2014

Partecipa anche tu! Ti aspettiamo! Chiamaci per conoscere le iniziative!

Per info: 06.8557858 – 333.1772038

Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349, il MARTEDI' alle ore 16:00 nuovo ciclo di incontri "Aperta...Mente".

Info: 06 86207644

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 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 CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Incontro di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

Con la collaborazione della **dott.ssa Bruna Bouchè** che, al termine dell'incontro, rimane a disposizione dei partecipanti per consulenze mediche e consigli salutari.

Ricette realizzate dalle chef del Telefono d'Argento

Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 – 06.3222976

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

Trucchi windows

Windows nasconde talmente tanti trucchi, trucchetti e azioni nascoste che è quasi impossibile conoscerle tutte anche per i più esperti.

Tra le varie azioni e modi di lavorare con Windows vediamo alcuni **trucchetti**, spesso poco conosciuti, che dovrebbero però essere usati da tutti per fare le cose più velocemente.

Non si tratta qui di opzioni o impostazioni da modificare, ma proprio di **azioni da eseguire col mouse o con la tastiera** che fanno **risparmiare molto tempo e rendono la vita più comoda**.

1) Anteprima dei file

Quando si scorrono i file d una cartella, è possibile vederli in anteprima su

Windows senza doverli aprire.

Per farlo, aprire una cartella con immagini, testi, foto, documenti, pdf ecc e premere i tasti *ALT + P*

Il riquadro di anteprima che appare affianco può essere anche ingrandito.

2) Eliminare al volo la cronologia del browser

Su tutti i browser, compresi Internet Explorer, Firefox e Chrome, si può eliminare la cronologia di navigazione e ogni traccia dell'uso di internet dal computer semplicemente premendo i tasti *CTRL + MAIUSC + CANC*.

3) Evidenziare la barra degli indirizzi

Sempre parlando del browser, per andare subito a scrivere un indirizzo o una ricerca, senza usare il mouse, basta premere *F6* e scrivere.

4) Aprire subito gestione attività (Task Manager)

La maggior parte delle persone sa che premendo i tasti *CTRL + ALT + CANC* insieme quando qualcosa non va sul computer, apre il menu di accesso al task manager.

Per essere più rapidi e aprire subito la Gestione Attività, basta invece premere i tasti *CTRL + MAIUSC + ESC* con un minor numero di passaggi.

Ovviamente si può sempre aprire il task manager cliccando col tasto destro sulla barra delle applicazioni.

5) Vedere il desktop

Uno dei trucchetti Windows più usati ed anche più conosciuti è il modo veloce di vedere il desktop pulito e senza finestre in qualsiasi momento.

Per farlo, si può cliccare l'angolo in basso a destra dello schermo oppure premere insieme tasti *Windows + D*.

Il tasto WIN è quello con l'icona della bandiera di Windows tra CTRL e ALT.

6) Rinominare molti file in una sola volta

Per dare a un insieme di file lo stesso nome, selezionarli tutti, premere *F2*, rinominarne uno e premere Invio.

Windows cambierà nome a tutti i file aggiungendo un 1,2,3 alla fine di ogni nome in modo da non confonderli.

7) Bloccare il computer istantaneamente

Soprattutto chi usa il portatile a lavoro o all'università conosce bene la scorciatoia per bloccare il computer in modo veloce.

Ogni volta che si lascia incustodito il PC, anche a casa, premere i tasti *Windows + L* per bloccarlo.

Le finestre e i programmi che si stavano usando rimarranno aperte e si potrà riprendere il lavoro da dove si era rimasti.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

L'uomo è custode e non padrone

"Sono mie tutte le bestie della foresta, animali a migliaia sui monti.

Conosco tutti gli uccelli del cielo, è mio ciò che si muove nella campagna"

Salmo50 (49)

Questo testo letto nel contesto biblico mette in luce la vocazione originaria dell'uomo che traspare nella Bibbia: il compito di coltivare e custodire, il compito di dominare a cui non bisogna attribuire il significato negativo di "tiraneggiare" ma un significato divino di Dominus: Gesù Cristo è l'esempio centrale di Dominus che non schiavizza ma serve, non opprime ma libera, non uccide ma dà vita: un dominio, quello nel senso originale, che porta alla salvezza e alla comunione.

La terra e le creature, è bene ricordarlo, non sono proprietà indiscussa dell'uomo ma all'Uomo e alla Donna, è stata consegnata solo la custodia con il compito di rendere "fruttuoso" il suolo e "dominati"(nel senso poc'anzi chiarito) gli animali.

(Tratto dal sito www.cattolicevegetariani.it)

Cous cous crudista



Ingredienti (per 4 persone):

1 cavolfiore grande

2 bustine di zafferano (solo se vi piace un sapore intenso, altrimenti va bene anche

1)

1 manciata di uvette ammollate

1 manciata di pinoli

sale, pepe

olio evo

Procedimento:

Mettete le uvette ad ammolarsi in un poco di acqua calda, tostare i pinoli in una

padella antiaderente. Prendere il cavolfiore e tagliare solamente le cimette, avendo cura di escludere bene i gambi (chiaramente non li butteremo via, potremo farci una zuppa, oppure al vapore, come più vi piace insomma). Metterle in un frullatore e frullarle bene con 1 filo di olio. Continuate a frullare fermanovi solo quando il composto assume l'aspetto di un cous cous, granellosino!! Mettere il cavolfiore frullato in una ciotola abbastanza capiente, aggiungere lo zafferano sciolto in 1 pochino d'acqua e mescolare bene finchè il tutto diventa giallo e omogeneo! Aggiungere poi gli ultimi ingredienti: le uvette strizzate e i pinoli interi tostati. Condire con sale, pepe e olio evo. E... perché no? Una spolveratina di lievito essiccato.

(tratta da www.veganblog.it)

4 - RACCONTACI DI TE

La Pasionaria

Da ragazza mi chiamavano la “*pasionaria*” perché non conoscevo mezze misure: per me, esistevano solo il bianco o il nero, il vero o il falso. Il grigio, le sfumature, le possibilità e i dubbi erano da considerarsi sinonimi di debolezza, sintomi di mancanza di determinazione.

E, naturalmente, la pensavo così anche in amore.

“Il nostro amore sarà per sempre” dissi a Vincenzo quando decidemmo di sposarci.

“Sempre è un periodo di tempo molto lungo” ironizzò lui. “Ma ce la faremo”.

Era implicito che saremmo stati fedeli l'uno all'altra, che niente e nessuno avrebbe potuto incrinare la nostra unione.

Arrivarono due figli, poi rilevammo il negozio dove lavorava Vincenzo. Quando mia madre rimase vedova ci trasferimmo in casa dei miei, una casa grande con giardino.

Poi Vincenzo aprì un secondo negozio e io smisi di andare in negozio e rimasi a casa a tenere la contabilità.

“Come mai l’hai lasciato libero?” rise mia sorella. Infatti Vincenzo e io avevamo sempre fatto tutto insieme, come una coppia inseparabile. Mia sorella, però, non aveva mai smesso di prendermi in giro per la mia rigorosa concezione della vita a due: marito e moglie devono fare della fedeltà reciproca il primo punto d’onore. Lei, invece, sosteneva che quello che conta è il progetto comune, il condividere la stessa meta, il volere le stesse cose. La fedeltà fisica, in fondo, è solo l’ultima delle condizioni per stare bene in due.

“E se scopri che tuo marito ti tradisce?” mi scandalizzavo io. “Cosa fai, gli dici: prego, continua pure?”.

“Ma se è una cosa da poco, che importanza ha?” rispondeva lei.

“Io non potrei mai tollerarlo. Ci siamo promessi reciproca fedeltà e le promesse vanno mantenute” replicavo, forte delle mie certezze.

Mia sorella si separò dopo quindici anni di matrimonio, nonostante due figli e un lavoro che dipendeva da suo marito, quando scoprì che Enrico aveva avuto un’avventura con una cliente dello studio.

“Non mi fido più di lui” mi confidò disgustata. “Un uomo capace di tradire così, senza neppure l’attenuante della passione, mi ripugna”.

“Ma se ti ha giurato e spergiurato che si è trattato di una cosa da nulla!” mi meravigliai io, che con il tempo mi ero addolcita parecchio. A dir la verità, non erano stati solo gli anni a cambiarmi, ma la vita e i suoi imprevisti.

A mia sorella non l’ho mai detto, e credo che non lo dirò mai a nessuno – non a caso racconto questa mia storia sotto pseudonimo – ma anch’io ho imparato che un matrimonio stabile e un amore che dura devono imparare a fare come le canne al vento: chinarsi e aspettare che passi la bufera.

La mia tempesta la chiamerò Giuditta. Ha cercato di sradicare il nostro canneto e, anche se ora riesco a vedere tutto con più freddezza, ci sono stati momenti in cui ho creduto di perdere tutto: mio marito, il nostro lavoro insieme, la serenità familiare, insomma tutto quanto.

Volete sapere perché non ho ceduto? Perché mi sono voltata dall’altra parte fingendo di non vedere? Perché proprio io “*la pasionaria*” ho imparato a valutare ogni leggera sfumatura di grigio e a tenerne conto?

Per una ragione semplicissima: perché il nostro matrimonio era più importante di una sbandata. Perché rigide come il marmo sono solo le statue, che non si piegano, ma si spezzano. Perché non credo più all’amore eterno nel senso di immutabile.

Perché so che le persone cambiano e tutti, uomini e donne, possono sbagliare.

Perché l’amore vero è quello che sa capire e adattarsi. Perché Vincenzo è più importante del mio orgoglio.

Ma anche, e soprattutto, perché mio marito ha saputo convincermi, con i fatti, che lui e io possiamo essere noi stessi solo insieme. Litigando, ridendo, soffrendo e alle volte sopportandoci a fatica, purché restiamo insieme.

“A papà e mamma, che si vogliono bene come il primo giorno!” ha esclamato nostra figlia al brindisi per le nostre nozze d’oro.

Ho abbracciato Vincenzo e lui mi ha sussurrato all'orecchio: "Per fortuna no. Te ne voglio molto di più".

"Anch'io" ho risposto. E so che dicevamo tutti e due la verità. Perché se non si cresce, che gusto c'è a passare tanti anni con la stessa persona?

Isabella

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

E' incredibile ma vero! Ancor prima del Keynote Apple del 9 settembre l'iPhone 6 (costo in Italia da **726** a **949** euro) aveva già i suoi cloni low cost. Basandosi esclusivamente sui rumors e sulle foto leaked trapelate in Rete, alcuni produttori cinesi di smartphone hanno realizzato e commercializzato in anteprima i loro "iPhone6", bruciando sul tempo la stessa Apple. A meno di **120** euro è possibile acquistare online il GoPhone i6 o il Wico i6, terminali Android con tema grafico in stile iOS che dal punto di vista hardware non hanno nulla da invidiare ai nuovi smartphone.

Clicca qui:

<http://www.macrumors.com/2014/07/16/wico-goophone-iphone-6-clones/>

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... quando si partiva per le vacanze estive e il nostro...amore... restava a Roma, aspettavo con ansia le sue lettere, allora non c'erano telefonini, internet, skype ecc. pero' quelle lettere le conservo ancora.

Gbal

Mi ricordo... che negli anni cinquanta e sessanta, durante il periodo estivo, andavo in campagna dove passavo le giornate con gli zii ed i cugini lavorando in campagna e nelle stalle. La vita in una cascina cominciava al canto del gallo e terminava al calar del sole. Non c'era né sabato, né domenica; il lavoro si svolgeva durante i sette giorni della settimana; solo un intervallo per la messa della domenica, per un bicchiere di vino in cantina mentre si scambiavano quattro parole con i vicini. Era una vita dura, il lavoro era molto faticoso perché non c'erano le macchine agricole moderne per lavorare la terra; il tutto avveniva con la forza delle braccia dell'uomo e degli animali che in campagna erano indispensabili. I segni della fatica erano evidenti sui volti dei contadini, che a quaranta anni, sembravano vecchi di ottanta. Solo durante l'inverno il lavoro era limitato nelle stalle perché la campagna dormiva sotto una coltre di neve che in quegli anni era sempre abbondante.

Guarda come si lavorava: <http://www.youtube.com/watch?v=BPkcRYNtQnM>

Ric.

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