



---

## PILLOLA PER NAVIGARE

### NUMERO 214

**13 gennaio 2015**

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

---

***Non occorre che tu esca di casa. Resta al tuo tavolo e ascolta. Non ascoltare nemmeno, aspetta soltanto. Non aspettare nemmeno, sii assoluto silenzio e solitudine.***

*È notte fonda mentre scrivo queste righe. Anche la città è immersa in un “assoluto silenzio”, sotto il sudario dell'oscurità gelida dell'inverno. Sto sfogliando un album di fotografie, forse troppo leziose e manierate, intitolato Tornare felici; i testi, però, sono di un autore di qualità, Marco Guzzi, il quale ha anche costellato le pagine di citazioni. Ho scelto quella di uno scrittore che amo, Kafka. Mi sembra non solo adattarsi a questa mia notte, ma anche a divenire uno spunto di riflessione per tutti. Usciamo troppo spesso di casa, talora per obbligo di lavoro, ma non di rado per distrarci, pur di non restare da soli con sé stessi. Certo non è facile rimanere al tavolo e ascoltare ciò che il cuore sussurra e la coscienza rimprovera. Ma ancor più difficile è aspettare: sapere, cioè, che la nostra vita può avere una chiamata a una scelta diversa oppure immaginare un progetto nuovo di esistenza.*

*Tuttavia la cosa più ardua – ma alla fine la più esaltante – è proprio l'”assoluto silenzio”. È lì che Dio si rivela, è lì che il mistero si schiude, è lì che scopriamo il vero senso della preghiera, è lì che la meta della vita si delinea. Immersi tutto il giorno in una fiumana di parole, di suoni e di rumori, coinvolti in incontri e in scontri, non sappiamo più decifrare il linguaggio del silenzio che è lo stesso linguaggio della fede. Non per nulla Giobbe, giunto alla fine delle sue grida, sa una cosa sola: «Io, o Signore, ti conoscevo per sentito dire, ora i miei occhi ti vedono» (42,5). Ed è “assoluto silenzio”.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Barre a dritta
3. Le nostre ricette – Insalata di carciofi
4. Raccontaci di te – Il primo bacio
5. Appmania! – Rottamare
6. Mi ricordo....
7. Andiamo al cinema – Er più

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**

**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

Il Telefono d'Argento di S. Maria della Mercede - Via Basento 100 - nell'Angolo dell'Amicizia presenta **alle ore 16:00** un incontro quindicinale per la nostra memoria.

**"I NOSTRI ANNI PASSATI RICORDANDO LE STORIE IN CUI  
ABBIAMO CREDUTO. COLORI, MUSICA, FOTO, RACCONTI"**

**a cura di Gianfranco Proietti**

Info: 06 88 40 353

**Tutti i Mercoledì ore 10 – 12** in via Panama 13 : 1 ora di ginnastica dolce e 1 ora di counseling.

Per informazioni: 06.8557858

**Il mercoledì ore 17.00** 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.**

Il *Telefono d'Argento* ha attivato una convenzione con lo

**STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi**

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convenzione clicca qui:

[www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg](http://www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg)

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **BARRE A DRITTA**

Vuoi cambiare la dimensione delle barre di scorrimento che appaiono nelle finestre di Windows?

Ecco come fare:

- Aprire l'editor del registro (scrivendo regedit dal menu Start)

- Spostiamoci su  
HKEY\_CURRENT\_USER\ControlPanel\Desktop\WindowsMetrics
- Nella sezione di destra cambiamo i valori delle chiavi ScrollHeight e ScrollWidth fino ad ottenere il risultato desiderato



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

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

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

L'incontro del mercoledì dal titolo

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA** è stato effettuato in maniera insolita. La dott.ssa Bouche' ha ampiamente parlato delle intolleranze alimentari e il tempo dedicato alle argomentazioni che ne sono scaturite non hanno consentito di realizzare la prevista ricetta che è stata, pertanto, rinviata al prossimo mercoledì.

Ecco comunque la ricetta di questa settimana

## **Insalata di carciofi**



*Ingredienti (per 4):*

**carciofi 4**

**limone ½**

**olio extravergine d'oliva 4 cucchiari**

**prezzemolo 1 mazzetto**

**sale marino integrale**

**pepe bianco**

Riempite una ciotola d'acqua e spremeteci il mezzo limone.

Ora la parte più difficile e noiosa: la preparazione dei carciofi! Tagliate il gambo, staccate le foglie esterne e più dure e infine tagliate le punte. Metteteli subito a bagno nella ciotola per evitare che anneriscano (in cambio saranno le vostre

unghie a farlo!).

Man mano riprendete ogni carciofo, tagliatelo a metà ed eliminate con un coltello affilato il fieno interno.

Tagliate i carciofi a fettine (molto!!) sottili e conditele con olio, sale e pepe.

Tritate il prezzemolo e aggiungetelo all'insalata.

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Il primo bacio**

Ho sempre voluto crescere in fretta.

Avevo appena compiuto 15 anni e già dicevo di averne 16. Mia madre, invece, puntualizzava precisa che non li avevo ancora compiuti e che ci voleva ancora quasi un anno.

Del resto, dimostravo più della mia età. A 12 anni sembravo già una ragazza. Alta, slanciata, ben fatta e pure carina. Allora abitavamo in un piccolo paese in provincia di Cagliari, con poche distrazioni, e io ero diventata il bersaglio preferito dei ragazzi. A 13 anni è iniziato l'incubo del telefono. Il nostro numero ha fatto il giro del paese e i ragazzi si divertivano a bersagliarmi di telefonate.

I miei erano preoccupati, mio padre soprattutto, perché mia madre la prendeva con più leggerezza.

Ricordo che c'era chi mi leggeva poesie, chi si arrabbiava quando rifiutavo un appuntamento.

Io e mia madre ci divertivamo a sentire quelle telefonate.

Le cose sono cambiate quando mi sono innamorata per la prima volta. A 14 anni ho preso la prima vera cotta per Flavio.

E qui mia madre è diventata più dura. Di colpo, non era più l'amica che mi dava consigli, ma la mamma in ansia.

Diceva che ero ancora troppo piccola.

Io rispondevo che si potevano provare sentimenti a qualsiasi età.

Tuttavia Flavio era un concentrato di problemi e di malumore.

E mia madre mi diceva allora di mettermi almeno con un ragazzo che mi facesse ridere e chiudeva il discorso sempre con la stessa frase: "Prima dei 16 anni, ti proibisco di avere una storia".

Non la capivo per niente. Uffa, ma perché non potevo di decidere di avere una storia, se volevo?

Me lo voleva scegliere lei il fidanzato?

Ho cominciato ad uscire con Flavio di nascosto, perché secondo mia madre non era il caso di vederlo più di una volta a settimana. Ma io avrei voluto stare sempre con lui.

Una volta è venuto a prendermi dopo la scuola e mi ha portato in spiaggia con la sua piccola macchina. Era inverno e non c'era nessuno in giro. Abbiamo camminato con i piedi nell'acqua gelida poi lui si è fermato davanti a me e mi ha baciata.

Il mio primo bacio!

E' stato bellissimo, un momento sospeso, magico. Ricordo di avere pensato:

"Posso morire domani, ma almeno un bacio l'ho dato".

Poi, di colpo, Flavio è sparito.

Io lo cercavo, lui non mi rispondeva, in giro non lo vedevo più. L'ho cercato per settimane, prima di capire che era meglio lasciar perdere.

Ho perso l'appetito e mi sono chiusa in casa.

Mia madre, un giorno, è entrata in camera mia e mi ha detto: “Allora, lo capisci che sei troppo giovane per avere una storia?”:

Ho pianto lacrime di rabbia, ma una parte di me non vedeva l’ora di raccontarle tutto.

*Gloria*

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**

### **Rottamare**

Cosa si può fare per liberarsi dei vecchi cellulari, senza arrecare danno all'ambiente, e soprattutto per mantenere una forma di rispetto verso l'investimento iniziale d'acquisto? Non è possibile semplicemente gettarli tra i rifiuti, perché rientrano in una categoria di rifiuti speciali detta RAEE (rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici).

Quasi la totalità dei componenti è fatta di elementi dannosi per l'ambiente, come il litio, il cadmio, il piombo, il nichel e la plastica. Per semplificare queste

operazioni di smaltimento, quasi tutti i centri di telefonia offrono il ritiro gratuito dell'usato.

Qualora si optasse per la soluzione di rottamazione, a tutela della propria privacy è necessario eseguire un reset completo del telefono, in modo da eliminare i dati sensibili e personali, avendo cura di eliminare anche foto e video. Rimuovere le memory card e la sim. Per quanto riguarda agli accessori, i modelli attualmente in commercio sono dotati di cavetti usb molto versatili e riutilizzabili su altri dispositivi.

Se invece, ritenete che il vostro cellulare sia ancora in buone condizioni, potete scegliere di darlo in beneficenza indiretta (cercate con google i siti appositi). La procedura di donazione è finalizzata alla raccolta fondi in favore di associazioni no profit, ed è possibile scegliere sia l'ente a cui destinare che la percentuale del valore da dare in beneficenza.

Infine sul web è possibile trovare una moltitudine di soluzioni per il riciclo intelligente. Uno tra i tanti è quello di trasformare un vecchio apparecchio in un antifurto.

Vuoi sapere come?

Clicca qui: [http://www.dreamcatcher.it/cellulari\\_spia/cellulare-spia.htm](http://www.dreamcatcher.it/cellulari_spia/cellulare-spia.htm)

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

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

## 6 – Mi ricordo...

*Mi ricordo...*

una lacrima sul viso

<https://www.youtube.com/watch?v=YGI0yyZZLuc>

non ho l'età

<https://www.youtube.com/watch?v=PtbW7zYmYfM>

in ginocchio da te

<https://www.youtube.com/watch?v=o2SmTDOYCNM>

buon ascolto.

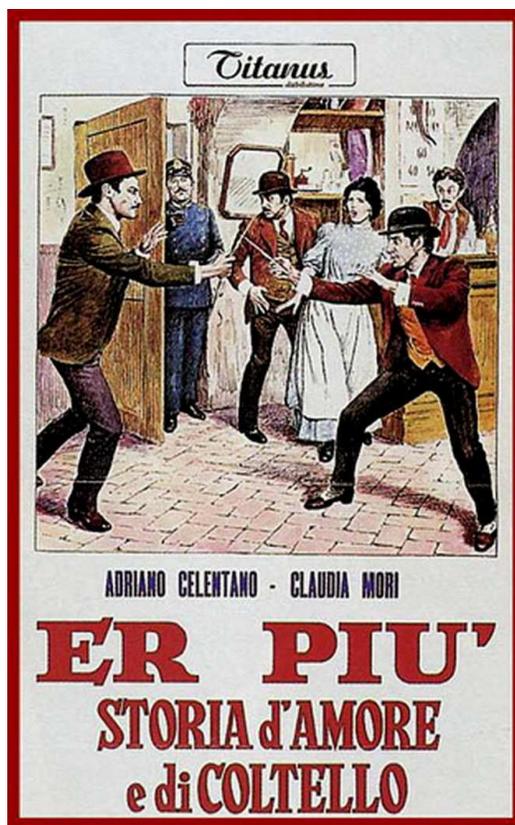
*Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al*

*[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche*

*[facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)*

## 7 – ANDIAMO AL CINEMA

Film della settimana: **ER PIU'**



Tieni premuto il tasto CTRL e Clicca qui per vedere il film completo:

<https://www.youtube.com/watch?v=i4WsgQgf8mY>

*oppure*

vai su google.it e digita: **er più film completo**

**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**