



Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.8557858 – 333.1772038
e-mail: telefonodargento@hotmail.it
sito: www.telefonodargento.it

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 242

28 luglio 2015

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

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” - Scorciatoie per tutti
3. Le nostre ricette – Succo di anguria
4. Raccontaci di te – L'influenza televisiva
5. Appmania! – Come proteggere il proprio account Facebook
6. Andiamo al cinema – Barbecue!
7. Convenzioni

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

Una Vacanza Diversa

Alcuni giorni fa, il 4 luglio 2015, si è conclusa a Bassano Romano quella che i partecipanti hanno definito più di una vacanza: oltre a godere dell'accoglienza di Villa S. Vincenzo, del suo verde e del suo buon cibo, gli amici del Telefono d'Argento hanno dato vita ad attività di gruppo, sotto la direzione dello psicoterapeuta Gianfranco Proietti e della sua équipe, che hanno loro consentito di conoscere meglio se stessi e di potenziare la reciproca conoscenza. Durante la settimana di soggiorno si sono succeduti momenti di riflessione, scambi di esperienze e perfino momenti di gioco e relax. Le foto ne sono una piccola testimonianza.



Per vedere le altre foto della vacanza clicca qui o incolla sul tuo browser il seguente indirizzo: <http://www.blog.telefonodargento.it/>

La sede di S. Agnese rimarrà chiusa durante il mese di agosto.

Per ogni informazione: 06.8557858

Il Giovedì ore 17.30 – 20.00 in via Panama 13

TUTTI IN TERRAZZA

Bibite, gelati e chiacchiere per stare insieme

Per informazioni: 06.8557858

La sede di S. M. Mercedes rimarrà chiusa per il mese di agosto. Le attività riprenderanno dal 1° settembre.

Per ogni informazione: 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

Scorciatoie per tutti: combinazioni di tasti di sistema di Windows

Con le scorciatoie da tastiera si va molto più veloci

F1: Guida

CTRL + ESC: Menu Apri Start

ALT + TAB: Passare tra i programmi aperti

ALT + F4: Chiudere il programma

MAIUSC + CANC: Eliminare elementi in modo permanente

Logo Windows + L: Blocca il computer (senza utilizzare CTRL + ALT + CANC)

Combinazioni di tasti di programma di Windows

CTRL + C: copia

CTRL + X: tagliare

CTRL + V: Incolla

CTRL + Z: Annulla

CTRL + B: grassetto

CTRL + U: sottolineare

CTRL + I: corsivo

Comandi generali solo tastiera

F1: Avvia la Guida di Windows

F10: Attiva le opzioni di barra dei menu

MAIUSC + F10 verrà aperto un menu di scelta rapida per l'elemento selezionato (uguale a cliccare col tasto destro del mouse su un oggetto)

CTRL + ESC: Apre il menu di avvio (utilizzare i tasti di direzione per selezionare un elemento)

CTRL + ESC o ESC: consente di selezionare il pulsante Start (premere TAB per selezionare la barra delle applicazioni oppure premere MAIUSC + F10 per un menu di scelta rapida)

CTRL + MAIUSC + ESC: Consente di aprire Task Manager di Windows

ALT + freccia giù: Consente di aprire una casella di riepilogo a discesa

ALT + TAB: Passare a un altro programma in esecuzione (tenere premuto il tasto ALT e premere il tasto TAB per visualizzare la finestra attività cambio)

MAIUSC: Premere e tenere premuto il tasto MAIUSC mentre si inserisce un CD per ignorare la funzionalità di esecuzione automatica

ALT + barra spaziatrice: Consente di visualizzare il menu di sistema della finestra principale (dal menu di sistema , è possibile ripristinare, spostare, ridimensionare, ridurre al minimo, ingrandire o chiudere la finestra)

ALT +/- (ALT + segno meno): Visualizza il menu di sistema della finestra figlio Multiple Document Interface (MDI) (dal menu di sistema della finestra figlio MDI, è possibile ripristinare, spostare, ridimensionare, ridurre al minimo, ingrandire o chiudere la finestra figlio)

CTRL + TAB: Passare alla successiva finestra figlia di un programma di interfaccia a documenti multipli (MDI)

ALT + lettera sottolineata nel menu: apre il menu

ALT + F4: Chiude la finestra corrente

CTRL + F4: Chiude la finestra di interfaccia a documenti multipli (MDI) corrente

ALT + F6: Passare tra più finestre del programma stesso (ad esempio, verrà visualizzata la finestra di dialogo Blocco note individuare ALT + F6 alterna tra la finestra di dialogo Trova e la finestra principale di blocco note)

Gli oggetti della shell e scorciatoie generali di Windows Explorer/cartella

Per un oggetto selezionato:

F2: Rinomina oggetto

F3: Trovare tutti i file

CTRL + X: tagliare

CTRL + C: copia

CTRL + V: Incolla

MAIUSC + CANC: Elimina la selezione immediatamente, senza spostare l'elemento nel Cestino

ALT + INVIO: Aprire le proprietà dell'oggetto selezionato

Per copiare un file

Premere e tenere premuto il tasto CTRL mentre si trascina il file in un'altra cartella.

Per creare un collegamento

Premere e tenere premuto CTRL + MAIUSC mentre si trascina un file sul desktop o una cartella.

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco quanto letto, commentato e realizzato nell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

La gola: un desiderio inappagato dell'anima

Il peccato di gola è legato ad un impulso irrefrenabile, a un'incapacità di moderarsi nell'assunzione di cibo o, più in generale, nell'oralità (alcol, il fumo, etc.). La radice di questo peccato è un desiderio d'appagamento immediato del corpo per mezzo di qualche cosa di materiale che provoca compiacimento. Il rapporto col cibo è un problema serio che investe molti aspetti legati all'esistenza: il cibo è la prima condizione di esistenza e spetta al cibo e alla gola mettere in scena un tema che non è alimentare, ma profondamente esistenziale, perché va alla radice dell'accettazione o del rifiuto di sé. Al di là dei disturbi dell'alimentazione, che necessitano di adeguati trattamenti psicologici, si assiste spesso ad episodi apparentemente "normali", dietro ai quali si può intravedere un rapporto col cibo non completamente sereno.

Ogni peccato non è qualcosa che "offende" Dio, nel senso che ha come unico effetto quello di far irritare un Dio capriccioso, ma è in primo luogo un qualcosa che ci determina in maniera negativa: ci disgrega, ci ferisce, limita la nostra libertà. Così legati alla gola ci sono comportamenti in grado di ledere la nostra

salute portandoci fino alla morte: fisica e spirituale! Per poter capire in che modo il peccato di gola ci ferisce cercheremo aiuto in alcuni testi biblici.

La prima tentazione per l'uomo, quella del serpente nella Genesi è riguardo un cibo, mangiare ciò che non doveva essere mangiato, l'albero della conoscenza del bene e del male. Gesù, quando fu sottoposto ad ogni genere di tentazione nel deserto si trovò in primo luogo davanti alla tentazione del mangiare. Il significato di questi testi va cercato nel modo semitico di capire l'uomo. Nel linguaggio biblico l'anima non è, come invece era per i Greci, una parte dell'essere umano contrapposta al corpo: dire anima significa dire la totalità della persona, della sua vita. Maria quando esulta: «l'anima mia magnifica il Signore» (Lc 1,46) indica una gioia che la pervade interamente in tutta se stessa.

Nell'Antico Testamento anima è detta dalla parola ebraica nefesh. La radice di questa parola designa anche una parte del corpo, la gola e forse anche lo stomaco. Inoltre nefesh indica anche la fame e la sete che la gola e lo stomaco risentono. Dunque l'anima rappresenta nel suo significato più letterale una preoccupazione corporale, come possiamo vedere per esempio nel libro dei proverbi: «L'appetito (nefesh: l'anima!) del lavoratore lavora per lui, perché la sua bocca lo stimola» (Pr 16,26). L'anima è appetito, desiderio di vita. Abitualmente si traduce questa parola con «essere vivente» che non è sbagliato, ma il linguaggio biblico è più dinamico. Anima vivente, l'uomo non è un essere da definire, ma, se così si può dire, è un appetito vivente di vita. In fin dei conti, questo desiderio di vivere va così lontano che solo Dio può corrispondervi. L'uomo biblico ama con il cuore e con l'anima (Dt 6,5). Ma, mentre il cuore pensa e fa progetti (Gn 6,5; 1 Re 3,9.12), l'anima

ama con passione (Ct 3,1-4), si rattrista (Sal 42,6), prova piacere: «Ecco... il mio eletto di cui mi compiaccio» (Is 42,1). L'anima è la vita che supera la ragione e la volontà cosciente. L'anima si riferisce alla fragilità umana e allo stesso tempo è un tesoro inestimabile. L'anima, cioè il mio desiderio e la mia gioia di vivere, è più preziosa di tutto. Perdere la propria anima significa ridurre la vita a un insieme di funzioni da assolvere senza alcun coinvolgimento e desiderio.

Il peccato di gola è una disgregazione dell'anima, del nefesh: la sete di vita cerca di essere saziata in modo scomposto, sbagliamo il bersaglio (peccato traduce il greco amartoleo che significa appunto sbagliare bersaglio). Non cerchiamo la vera risposta alla nostra sete e presto proviamo di nuovo il bisogno di dissetarci: ci chiudiamo in una catena di risposte parziali e insoddisfacenti.

In fondo il problema del peccato di gola è che ci si accontenta di risposte che non sono risposte alla nostra vera domanda: “cosa sazierà la mia vita?”. La gola risponde “questo per un po' ti può riempire!”. Ogni peccato di gola è una risposta sbagliata che ci nasconde un vero bisogno. Ogni vizio è una passione scomposta che crea in noi un'incapacità di leggere ciò che veramente ci abita nel cuore. La gola può essere vista come un rifugio nell'edonismo: cerchiamo piaceri per alienarci da una situazione che non riusciamo a dominare, in cui ci sentiamo morire. Un peccato di gola è un atto attraverso cui si svela un modo di vedere la vita: la vita è prendere, offrire a se stessi, accumulare per sé senza alcuna condivisione, è divorare consumare la propria e altrui vita. Anche alcune forme di religiosità scomposta possono essere un modo di saziarsi, di sentirsi “pieni”.
Condannati all'egoismo, i golosi non conoscono e difficilmente capiscono cosa è il vero piacere: darsi, perdersi per gli altri, diventare pane che un altro può mangiare, fare di noi stessi pane eucaristico. Un goloso non capisce Dio: un dono

di sé che si fa pane per la nostra vita, invece di mangiare da se stesso da mangiare e ci invita a fare lo stesso (cf. la moltiplicazione dei pani). La cura per i peccati di gola va cercata non solo nella morigerazione o in una continua mortificazione dei sensi, ma nel fare una vita ricca e gratificante, nel farsi cercatori di quel gusto che è il sapore dell'amore di Dio nella nostra vita.

Succo di anguria



Praticato un foro in cima al frutto e “frullato” il suo contenuto direttamente all'interno della scorza, il gioco è praticamente fatto.

4 - RACCONTACI DI TE

L'influenza televisiva

Sto uscendo da una forma influenzale che, in barba al vaccino, mi ha costretto a casa febbricitante per più di otto giorni, durante i quali mi sono nutrita, oltre che di frutta e verdura, di programmi televisivi di ogni genere. Sono in piena sindrome televisiva...

In casa sono entrati due nuovi televisori in sostituzione di quelli vecchi. Vecchi per modo di dire... Ancora funzionavano, ma un raptus per il “nuovo” mi ha consapevolmente travolta.

Questi nuovi sono entrati un po' spocchiosi, esibendo una silhouette impensabile.

Visti di profilo non hanno pancia, non hanno sedere... e mi domando: ma il cervello dov'è? Specie se confrontati con i precedenti che dietro, senza esibirlo mai, avevano un contenitore enorme che ho sempre immaginato “pensante”.

I nuovi, con la cassa cranica inesistente, la materia grigia compressa... mi fanno pensare a manipolazioni genetiche, un po' come si fa con i cani per mutarne la razza, ignari che se ne muta anche il carattere e quelli non rispondono più ai comandi.

E' ciò che sta accadendo a me: la genialità robotica ha preso il sopravvento.

Schiaccio il pulsante... loro non rispondono al comando. Non solo, ma decidono secondo l'umore di farmi vedere ciò che più li aggrada in quel momento. Uno addirittura non trasmette niente, sfugge al guinzaglio.

Ho chiamato l'antennista. Ha voluto sapere quali erano i sintomi e mi ha messo in lista di attesa. Dei due “vetusti”, uno, il più piccolo, l'ho messo in cucina in attesa di affiliazione. Sta lì, ferito e zoppicante, ma ancora doverosamente funzionante.

L'altra notte, vittima di insonnia e di astinenza tele-visiva, sono andata in cucina e su di una sedia rigida, davanti a lui – rispettoso e obbediente ai comandi, con la fatica di tenere lontani i ricordi nebulosi, nel timore che si materializzassero in rimpianti – quella visuale più ristretta, il quadrante più umano, mi ha fatto sentire meno piccola e più importante, in un mondo che travolge per l'impatto di un'impensabile partecipazione.

Sono le tre di notte... la compressa del tavor mi consiglia di spegnere il mio vecchio televisore.

Non ci lasceremo mai!

Soffrendo di insonnia ho il televisore in camera da letto, consapevole che lui ne alimenta la causa.

E tutto è cominciato da lì. Anche spento, ha accesa una lucetta rossa. Sotto di lui c'è un videoregistratore che segna l'ora con una lucetta verde. E sotto ancora, ho una cassetta "Sky" che ha un'altra lucetta rossa.

Di fianco al mio letto, ho appeso alla parete un "salvavita" che, seguendo un certo meccanismo, interviene in caso di richiesta d'aiuto. E lui di lucette ne ha due, verdi, che si riflettono nello specchio che ho di fronte sul comò, raddoppiandole. Paradossalmente, se volessi stare veramente al buio dovrei accendere la luce... così si evidenzerebbero di meno.

Ho anche un condizionatore, dove a seconda della velocità si accendono due lucette verdi. Lo adopero pochissimo. Ma quando lo faccio, devo prendere un calmante. Perché oltre le luci e un lieve rumore di fondo, ha ai lati due alette che si aprono. E lì ho l'impressione di essere a *Cape Canaveral* in attesa del lancio, in preda ad un attacco di panico dell'astronauta claustrofobo.

Vado allora a dormire in salotto, perché non voglio svegliarmi sulla luna.

Liliana Pellegrino

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 proteggere il proprio account Facebook



Se hai il sospetto che qualcuno acceda senza il tuo permesso al tuo account Facebook o credi di essere stato vittima di un virus o di un hacker, collegati subito sul sito ufficiale di Facebook alla pagina <https://facebook.com/hacked> Inserisci la password del tuo account per accedere e clicca su **Continua** per procedere, sarà avviato un processo di configurazione che ti permetterà di proteggere il tuo account al meglio

Proteggi il tuo account

Per aiutarti a mantenere sicuro il tuo account Facebook, ti guideremo nei passaggi per modificare la password e ci assicuriamo che tutte le modifiche recenti all'account siano state apportate da te.

Continua

Crea una nuova password complessa che sia diversa da quelle che usi su altri siti e **Continua**.

Seleziona gli indirizzi e-mail associati al tuo account, quelli ai quali puoi accedere solo tu, tutte le altre e-mail saranno rimosse dal tuo account, quindi clicca su **Continua**.

Se non hai la certezza che il tuo indirizzo email sia protetto, è consigliabile modificare la password del tuo indirizzo e-mail, altrimenti spunta la casella **Sono l'unica persona a conoscere la password per accedere a...** e **Continua**.

Hai la sicurezza che questa e-mail sia protetta?

Chiunque conosca la password di richieste@why-tech.it potrebbe accedere al tuo account Facebook. Per mantenere sicuro il tuo account Facebook ti consigliamo di modificare la password del tuo indirizzo e-mail.

Sono l'unica persona a conoscere la password per accedere a richieste@why-tech.it (Modifica subito la password)

Arrivato a questo punto, seleziona esclusivamente le applicazioni che hai aggiunto di persona e di cui sei sicuro, tutte le altre saranno rimosse.

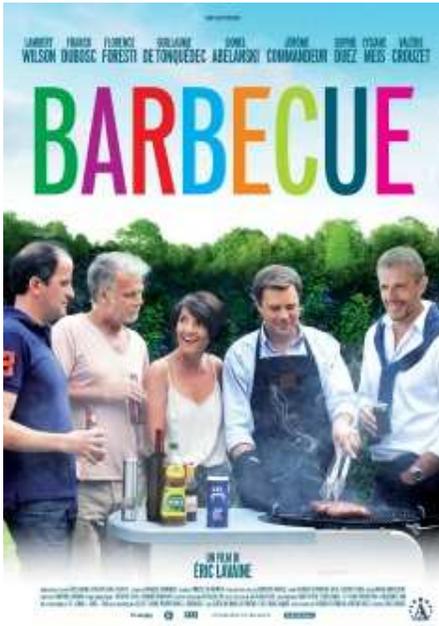
Terminato il processo il tuo account sarà protetto.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Giovedì 23 luglio abbiamo assistito alla proiezione del secondo tempo del film **Barbecue!**



Antoine sta per compiere 50 anni e ha una vita apparentemente perfetta: una bella moglie, un figlio, un lavoro e un gruppo di amici, gli stessi da 30 anni, da quando cioè frequentavano insieme la Scuola superiore di commercio, con cui va in vacanza tutte le estati. È allora che gli succede "la cosa migliore della vita": un infarto. Da quel momento Antoine, che fin lì era stato attentissimo alla forma fisica e alla salute privandosi del cibo, del fumo e degli stravizi (ma non delle amorevoli cure di innumerevoli amanti

ventenni), decide di spassarsela, a cominciare dalla vacanza con gli amici di sempre.

Anche gli amici hanno i loro problemi: il perfettino Yves si consuma nella competizione con Antoine mentre la moglie Laure insegue il sogno dell'eterna giovinezza; Olivia e Batiste hanno appena divorziato e si fanno i dispetti a vicenda; Laurent ha problemi di lavoro e ne tiene all'oscuro la moglie Nathalie. L'unico sereno è Jean Michel, un meccanico che non fa parte dell'alta borghesia come il resto del gruppo, né può vantare un rapporto di coppia più o meno soddisfacente, ma conserva una saggezza e una gentilezza d'animo che mettono in ombra tutti i suoi amici.....

Il cineforum si prende qualche settimana di vacanza e vi da appuntamento a giovedì 3 settembre ore 10.30 ma... non vi lasciamo soli.

La prossima settimana vi faremo una bella sorpresa...

Per informazioni 06.8557858

7 – CONVENZIONI

Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:

Teatro Parioli

Teatro Tirso de Molina (via Basento)

Studio dentistico Munalli (via Salaria angolo viale Liegi)

Studio oculistico Boccassini (via Salaria angolo viale Liegi)

Centro Fisioterapico (viale Rossini di fronte sede ambasciatore americano)

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convezione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg

VIGNOLA CENTRO MEDICO di Damaluma S.r.l.

sito in Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889

Per i dettagli dei costi clicca qui:

www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg

TEATRO PARIOLI Via Giosuè Borsi 20 tel. 06.96045644

Prezzi ridotti riservati a tutti i soci del Telefono d'Argento per la stagione 2015,
fino ad esaurimento posti.

Biglietti

Giovedì, venerdì e sabato h21.00 – sabato e domenica ore 17.00

PLATEA euro 19 anziché 25 – GALLERIA euro 16 anziché 20

Responsabili: Anna Maria Emanuele, Filippa Pizza e Daniele Biagiotti

LIBRERIA “Pagina 272” Via Salaria 272 Tel. 06.8553516

Sconto del 10% a tutti i soci del Telefono d'Argento

(sono esclusi i prodotti con IVA e gli articoli già in promozione)

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.

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento