



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 162**

**14 gennaio 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)

---

***Non aver paura che la vita possa finire. Abbi invece paura che possa non cominciare mai davvero.***

*C'è una profonda verità in questa frase che può sembrare a prima vista stravagante. È il famoso teologo John Henri Newman (1801-1890), anglicano divenuto cattolico e cardinale a riportarla alla nostra attenzione e, purtroppo, molte persone potrebbero trovare in queste parole la loro autobiografia. Si tratta, infatti, di uomini e donne che sono preoccupate dei rischi della vita e quindi si trincerano dietro il loro quieto vivere, in una forma di autodifesa, facendo il minimo, aspettando sempre garanzie e sicurezze prima di procedere. L'attore e regista americano Clint Eastwood in un suo film ha una battuta divertente ma vera: «Se vuoi una garanzia a tutti i costi, allora comprati un tostapane!».*

*Nella vita è necessario anche osare e, per far questo, bisogna entrare in gioco, mettersi in causa, intraprendere anche un'avventura e non rinserrarsi nel proprio guscio. Chi inizia a lottare, a correre, a impegnarsi, certo, s'imbatte*

*anche in sconfitte e cadute, ma la sua esistenza sarà autentica, pulsante, colma di atti ed eventi. Questo inizio spesso è da molti rimandato, facendo scorrere quel tempo prezioso, che è unico e irreversibile, a noi assegnato dal Creatore. Gesù ironizzava sui bambini che nelle piazze non riuscivano ad accordarsi sul gioco da fare (mimare un funerale o imitare le nozze?) e, così, sfuggiva il tempo del loro divertimento gioioso (Matteo 11,16-17). Chi vive di incertezza, di paura, di esitazione alla fine vede la sua vita dissolversi tra le sue stesse mani come polvere inutile e vana.*

**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 trasformare un file word in pdf online
3. Le nostre ricette – Patè farmaggioso "PEL DI CAROTA"
4. Raccontaci di te – Stimato Professor Gabriele Mariano
5. Appmania! – Come catturare uno screenshot su dispositivi android
6. Lo sapevi che....?

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

oppure telefonare al **333.1772038**.

**Metti mi piace su Facebook:** <http://www.facebook.com/telefonodargento>

**Seguici su Twitter:** <http://twitter.com/TdArgento>

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

**Martedì 14 Gennaio 2014 ore 16.30** - Parrocchia Sacro Cuore di Maria, Piazza Euclide

Continua il programma di lettura dell'inverno "Viaggio in Italia attraverso i libri e i ricordi". **La Campania – Napoli e i De Filippo**

A cura di Patrizia Lombardi - al termine caffè e pasticcini

**Giovedì 16 gennaio ore 16.30** – Auditorium della Banca d'Italia – Via del Mandrione 190 (parcheggio auto – BUS n. 16)

### **TOSCA di G. Puccini**

Maestro Concertatore **Massimiliano Franchina**

Presenta **Cinzia Riccardi**

**INGRESSO LIBERO**

**Giovedì 23 gennaio ore 16.30** – Sala dei Santi Sposi a Santa Croce a Via Flaminia – Via Guido Reni 2b - *Il Telefono d'Argento* e *Il Circolo Don Emilio Recchia* proietteranno il documentario-fiction **“LA LUCE – Don Emilio Recchia Uomo giusto tra le nazioni”** realizzato dall'associazione *Tra Terra Cielo e Mare* di **Renato Verdecchi** – Seguirà un momento conviviale.

Per informazioni: 06 3222976 – 333.1772038

**Il Martedì alle ore 16:00** - APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 ( martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00 )

**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 Mercoledì ore 10 - 12** a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

**APERTA...MENTE ANZIANI**

Per informazioni: 06.8557858

**Il mercoledì alle ore 20.30** Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale. Anche tu sei invitato.

**Per informazioni: 333.1772038**

**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 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 trasformare un file Word in PDF online**

Se stai cercando una soluzione relativa a come trasformare un file Word in PDF online, il primo servizio che ti consiglio di provare è **Go4Convert**, che consente di convertire in PDF non solo file DOC e DOCX di Word ma anche documenti RTF, testi semplici in TXT, DJVU e molti altri formati di file. Utilizzarlo è un vero gioco da ragazzi.

Tutto quello che devi fare è collegarti alla pagina principale di **Go4Convert**, cliccare sul pulsante rosso *Choose file* che si trova sulla destra e selezionare il documento di Word da trasformare in PDF. Nel giro di pochi secondi, il file verrà elaborato, convertito e scaricato automaticamente sul tuo PC in formato PDF.

Il servizio funziona su tutti i principali browser e sistemi operativi senza necessità di registrazioni o software aggiuntivi. Non ci sono limiti di peso per caricare i documenti da convertire.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) o telefona al **333.1772038**.

## 3 – LE NOSTRE RICETTE

Di seguito la lettura e la ricetta dell'incontro

### 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.*

*E' 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 "tiranneggiare" 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.

## PATE' FORMAGGIOSO 'PEL DI CAROTA'

Questo delizioso patè color salmone ricorda la consistenza di un famoso formaggio spalmabile grazie alla cremosità data dalle mandorle ma impreziosita da un vivido sapore di carota. Facilissimo da fare, si presenta bene spalmato come

un formaggino su alcuni ortaggi crudi, come patè per gli involtini ripieni di foglie di verza o su crostini di pane integrale. Delizioso. Provatelo anche sostituendo mezza zucca piccola alle carote, come quello che vedete nella foto a destra. Una bontà...

## **INGREDIENTI**

100g di mandorle pelate

3 carote medie

1 Cucchiaino di succo di limone

Sale q.b



## **PREPARAZIONE**

Mettete in ammollo le mandorle la sera prima o almeno qualche ora prima.

Scolatele e buttate l'acqua. Grattugiate le carote crude il più finemente possibile e frullate tutto insieme per pochi minuti in un frullatore potente. Aggiungete il succo di limone e circa 4 cucchiaini di acqua se il frullatore non riuscisse a tritare bene le mandorle in crema

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

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

## **4 - RACCONTACI DI TE**

**Discorso tenuto dall'Ambasciatore in occasione del conferimento dell'Onorificenza dell'Ordine al Merito della Repubblica Federale di Germania al Prof. Dr. Mariano Gabriele  
7 novembre alle ore 11.30 a Villa Almone**

Stimato Professor Gabriele,

Signore e Signori,

Vi porgo un cordiale benvenuto nella mia Residenza e sono lieto che ci siamo riuniti oggi per un'occasione molto particolare. Il Presidente Federale Le ha conferito, stimato Professor Gabriele, il Cavalierato dell'Ordine al Merito della Repubblica Federale di Germania.

Professor Gabriele, Lei ha dedicato gran parte della Sua vita professionale allo studio della storia militare. Inizialmente ha studiato storia contemporanea e successivamente ha conseguito una specializzazione in storia militare e della marina, concentrandosi soprattutto sul periodo della prima e della seconda guerra mondiale. Queste materie Lei le ha insegnate presso diverse università a Napoli e a Roma. Lo Stato Maggiore della Marina e la Commissione Italiana di Storia Militare hanno sempre apprezzato i Suoi competenti consigli.

Lei ha scritto un notevolissimo numero di saggi e libri. Sembra che Lei sappia veramente tutto sulla guerra e sulla pace, sui conflitti e sulla loro soluzione. Il Governo italiano e perfino la NATO La stimano e apprezzano il Suo lavoro. Per le sue opere scientifiche Lei ha già ricevuto molte onorificenze internazionali. Come mai ora l'Ordine al Merito della Repubblica Federale di Germania?

L'Ordine al Merito della Repubblica Federale, l'unica e quindi la più importante onorificenza della Germania, viene conferita a persone che hanno reso altissime

benemerenze alla Germania in campo politico, socio-economico e intellettuale. Ricoprendo il ruolo di Presidente della Commissione storica italo-tedesca, Lei ha reso al nostro Paese, ma soprattutto ai rapporti fra Germania e Italia, un servizio irrinunciabile.

La Commissione storica italo-tedesca venne istituita alla fine del 2008 dagli allora Ministri degli Affari Esteri Steinmeier e Frattini, con il mandato “di un approfondimento comune sul passato di guerra italo-tedesco e in particolare sugli internati militari italiani, come contributo alla costruzione di una comune cultura della memoria”. L’obiettivo dell’iniziativa era non solo l’approfondimento delle conoscenze, bensì anche il tentativo di decostruire stereotipi e memorie separate e separanti, di creare una comune comprensione della storia in una prospettiva europea.

Quando i Ministri degli Esteri decisero di istituire questa Commissione i rapporti italo tedeschi stavano attraversando una fase difficile: le vecchie ferite derivanti dal comune e doloroso passato fra il 1943 e il 1945 erano aperte – non da ultimo per gli ex internati militari italiani che dal 1943 al 1945 vennero deportati in Germania e costretti al lavoro forzato, il cui destino non venne però mai debitamente riconosciuto e che quindi intentavano cause di risarcimento.

Germania e Italia versavano quindi in una situazione confusa, in cui si sovrapponevano elementi giuridici, politici, morali e storici.

In questa difficile situazione Lei, Professor Gabriele, ha assunto volontariamente l’incarico oneroso, e non retribuito, di Presidente italiano della Commissione, un incarico che si è prevalentemente concluso soltanto nella metà del 2012 con la stesura del Rapporto. Lei ha contribuito in modo decisivo alla realizzazione di questo Rapporto con un catalogo così costruttivo di raccomandazioni per iniziative

future, il che non era affatto scontato. Con grande serietà ed etica scientifica, Lei ha saputo conciliare le diverse conoscenze, interpretazioni e opinioni dei dieci membri della Commissione. Nelle frequenti sedute e riunioni di redazione della Commissione, in Germania o in Italia, Lei si è adoperato senza riserve per l'elaborazione di una valutazione ed esposizione comune della storia della seconda guerra mondiale.

Qui Le è stata sicuramente di aiuto la sua decennale esperienza nel settore della storia militare: quando si studiano le guerre e i conflitti non basta mai conoscere soltanto una versione della storia. D'altra parte però la differenziazione storica dei fatti non può e non deve relativizzarli. Per mano tedesca tra il 1943 e il 1945 vennero commessi in Italia e contro gli italiani crimini che nulla può giustificare. Le vittime e il pesante destino degli internati militari devono trovare il meritato riconoscimento. Con il Suo impegno nella e per la Commissione storica Lei, Professor Gabriele, ha posto una base straordinaria affinché la conoscenza di quanto accaduto raggiunga anche le generazioni future. Le raccomandazioni della Commissione mirano ad una serie di iniziative che dovranno creare una "cultura della memoria" comune e combattere così gli stereotipi. Entrambi i Governi hanno già iniziato a dare attuazione a tali raccomandazioni. Sono già in corso singoli progetti per la memoria e altri ne verranno avviati non appena da parte tedesca il nuovo Bundestag avrà approvato i fondi necessari nel bilancio del 2014.

Signore e Signori,

siamo senz'altro tutti d'accordo che mantenere viva la memoria sia lo strumento migliore per escludere i ricorsi della storia. Le celebri "lezioni della storia"

diventano appunto efficaci soltanto se ai giovani vengono fatti conoscere gli orrori e le atrocità del passato.

Con il Rapporto della Commissione storica e le sue raccomandazioni, un problema nelle relazioni italo-tedesche che si fondava su narrazioni e percezioni è stato posto su una base comune e razionale. Il Rapporto rappresenterà anche in futuro un irrinunciabile punto di riferimento per l'azione di entrambe le parti.

Con il Suo lavoro Lei ha pertanto reso un inestimabile contributo all'amicizia italo-tedesca, che è un importante pilastro per un'Europa forte, il principale progetto di pace del XX secolo.

Per questo La ringrazio.

**Documento inviato da Maria Eugenia Bernardini moglie del dott. Mariano Gabriele.**

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**

# **Come catturare uno screenshot sui dispositivi Android**



Vorreste **catturare uno screenshot** del vostro amato dispositivo Android ma non sapete come fare? Beh, vi possiamo dire che il tutto è molto facile ed intuitivo ma, a differenza di altri dispositivi con sistemi operativi diversi, su ogni terminale dotato di Android si usa un metodo diverso.

Di seguito, dunque, elenchiamo quali sono i modelli che supportano la cattura del display ed il metodo per catturarla:

### **SAMSUNG**

- Nexus S (Ice Cream Sandwich): tasto accensione + volume giù.
- Galaxy Nexus: tasto accensione + volume giù.
- Galaxy S: tasto home + indietro.
- Galaxy S2: tasto accensione + tasto home.

- Galaxy S2 (Ice Cream Sandwich): oltre alla combinazione precedente, tasto accensione + volume giù.
- Galaxy Note: con la S Pen tenere premuto a lungo sulla schermata da catturare.
- Galaxy W: tasto home + tasto accensione.
- Galaxy Ace: tasto home + tasto accensione.
- Galaxy Y: tasto home + tasto accensione.
- Galaxy Y Pro: tasto home + tasto blocco/sblocco display
- Galaxy Tab: tasto indietro + tasto accensione.

## **HTC**

- Sensation (dopo l'aggiornamento 1.45.401.2): tasto accensione + tasto home.

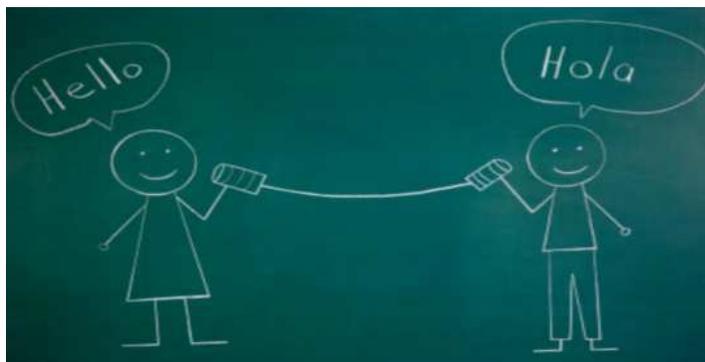
## **LG**

- Optimus Dual: tasto home + tasto accensione.
- Optimus Black: tasto home + tasto accensione.

Se il vostro modello di smartphone non è incluso tra quelli elencati, allora dovrete affidarvi a dei metodi alternativi, più complicati e macchinosi che spesso richiedono l'utilizzo di una APP.

## **6 – Lo sapevi che....?**

*Parlare più di una lingua influenza la nostra personalità*



**Il multilinguismo influisce sulla personalità.** In particolar modo, quanti parlano più idiomi riescono a “trasformarsi” nella lingua di arrivo. Modi di dire e di fare, aspetti culturali e gestuali implicano una **incosciente trasformazione del proprio carattere.**

## **IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE**

**\*Il Cinque per Mille non costa nulla;**

\*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;

\*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

\*Basta indicare solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento  
**C.F. 97335470585**

---

**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**