



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 180

20 maggio 2014

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

Parlare come se fosse l'ultima frase che ci è concessa.

Crea qualche vertigine questa riga che ho oggi proposto, desumendola da quel grande scrittore che è stato Elias Canetti, ebreo nato in Bulgaria nel 1905, autore di lingua tedesca, morto a Zurigo nel 1994. Se, infatti, pensiamo alla valanga di parole che anche oggi pronunceremo, alla loro vacuità e persino al male che forse talvolta le inquina, dovremmo avere un po' di sana paura. La parola è, infatti, la via capitale della nostra comunicazione, è segno di vita e di comunione ma è anche radice di odio e di morte. È per questo che essa è necessaria ma è pure rischiosa, è salvifica ma anche mortifera.

E allora una volta ogni tanto proviamo a controllare, a vagliare, a giudicare questo flusso sterminato di suoni che fuoriesce dalle nostre labbra. Chi non ricorda lo sconcolato Words, words, words, «parole, parole, parole...» dell'Amleto di Shakespeare? O il monito del biblico Qohelet: «Tutte le parole sono logore e l'uomo non può più usarle» (1,8)? È, dunque, importante ogni tanto riaffermare il proposito del Salmista: «Devo vegliare sulla mia condotta

per non peccare con la mia lingua; devo porre un freno alla mia lingua» (39,2). Cerchiamo di clonare di silenzio certe nostre frasi. Certo, non saremo mai così sapienti da «parlare come se quella fosse l'ultima frase che ci è concessa». Ma, pulire un po' il nostro linguaggio dalla sporcizia, dalle brutture, dalla vanità, dalla cattiveria, dal vuoto, questo sì che è possibile. O almeno mettere in pratica quello che suggeriva un altro scrittore, il francese Paul Valéry: «Fra due parole scegli quella minore, più delicata!».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Usa la destra per fare copia e incolla
3. Le nostre ricette – Bonbon belli e buoni
4. Raccontaci di te – Leggere
5. Appmania! – Come copiare, esportare... i contatti Android
6. Storia de Roma cò appennice - 2
7. 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

Gite di primavera 2014

..... prossime

26 maggio – Abbazia di Farfa

23 giugno – Monastero S. Scolastica – Subiaco

Informazioni ed adesioni: 06.85578598 – 338.2300499

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 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.

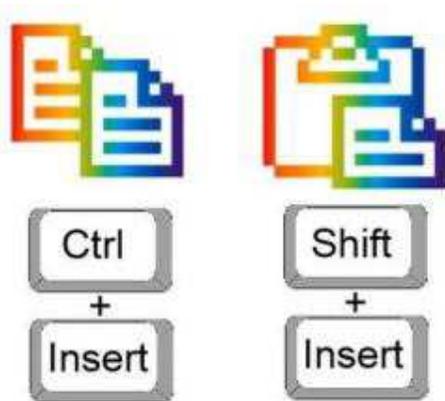
Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

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

**Usa la destra per fare copia e incolla sulla tastiera
(per mancini)**



Le operazioni Taglia, Copia e Incolla sono fondamentali per gestire testo e file su un PC. Si possono eseguire queste azioni usando il mouse oppure la tastiera, premendo col mignolo il tasto **CTRL** a sinistra e poi premendo col pollice la **X** per il taglia, la **C** per il copia e la **V** per incolla.

In pratica *CTRL-X* Taglia, *CTRL-C* Copia e *CTRL-V* incolla.

Se si volesse usare la mano destra, il CTRL di destra non sarebbe comodo, ma si possono usare altre combinazioni di testo (che sono sicuro non conosce nessuno) per fare le stesse operazioni.

Coloro che utilizzano un computer da mancini, tenendo il mouse con la mano sinistra, potranno quindi usare la mano destra per premere i tasti delle scorciatoie da tastiera più comuni come taglia, copia e incolla.

Taglia: Maiusc + Canc

Copia: Ctrl + Ins

Incolla: Maiusc + Ins

Questi tasti di scelta rapida funzionano su Windows, Gnome e KDE (Linux), solo sul testo.

Attenzione alla combinazione Maiusc + Canc perchè, se utilizzato per il testo fa il "taglia" mentre se usato per un file lo elimina senza passare per il cestino.

Queste sono le uniche combinazioni da tastiera specifiche per mancini.

3 – LE NOSTRE RICETTE

Di seguito le letture e la ricetta realizzata durante l'incontro della

CUCINA CRUDISTA CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

La donna saggia costruisce la sua casa, quella stolta la demolisce con le proprie mani» (Pr 14,1). Questa antica massima della Scrittura vale per la casa come per il creato, che possiamo custodire e purtroppo anche demolire. Dipende da noi, dalla nostra sapienza scegliere la strada giusta. Continua a leggere e clicca qui.

<http://www.telefonodargento.it/Lettura14maggio2014.pdf>

Bonbon belli e buoni



Ingredienti:

75 g di farina di mandorle

125 g di fiocchi di avena (potete mettere qualsiasi altro cereale in fiocchi)

200 g di carote (residuo del succo)

succo di 1 arancia

Procedimento:

Unire tutto insieme in una terrina e con la mano amalgamare bene; riporre in frigo e far riposare almeno 2 ore. Tirar fuori e formare le palline e arrotolarle nel cacao.

Tenere in frigo se non consumate subito. Se volete farle con carote grattugiate, certamente sarà da diminuire la dose di liquido. Non mettere dolcificanti in quanto

l' arancio Navel è già dolce; nel caso si usi Tarocco forse è meglio mettere 1 cucchiaino di sciroppo di riso o mais. ...

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Leggere...

Non ho scelto di crescere da sola mio figlio. Anzi! Sono stata “catapultata” nel ruolo di capofamiglia da un evento terribile, che ha spezzato in due la mia vita: mio marito morì in un incidente.

Jacopo e io ci eravamo conosciuti all’università e ci eravamo innamorati a prima vista. Il nostro era un legame forte, basato sulla complicità e su una grande sintonia; la nascita di Francesco, poi, ci aveva uniti ancora di più ed entrambi avremmo desiderato un altro bambino quando... tutto precipitò.

Con la morte di Jacopo mi sembrò che un baratro incommensurabile mi si spalancasse davanti: avrei voluto sprofondare, lasciarmi andare anch’io in quella voragine che aveva inghiottito mio marito. Oggi, non riesco ancora a ricordare i mesi successivi alla morte di Jacopo; quel periodo è avvolto in una nebbia opaca, densa, che non posso e non voglio squarciare.

Sono sicura, però, che Francesco è stato per me lo stimolo più forte a ricominciare. Se non ci fosse stato lui, forse non avrei avuto la forza di andare avanti, affrontando una dopo l’altra tutte le difficoltà della mia nuova situazione di donna sola.

Fino a quel momento, infatti, ero stata una moglie coccolata, protetta, forse un po' "viziata"; Jacopo mi aveva sempre risparmiato problemi e preoccupazioni, soprattutto dal punto di vista finanziario. Ora, invece, toccava a me.

Il primo problema era: che cosa avrei dovuto fare della piccola azienda di cui mio marito era titolare?

"Sono disposto a rilevarla" mi disse Amedeo, il suo braccio destro "e credo che questa per te sia l'unica soluzione possibile".

Lì per lì parve anche a me che fosse così, poi... più ci pensavo e meno mi sembrava giusto. Quell'azienda era tutto per Jacopo: era giusto venderla così, senza tentare di prenderla in mano? Senza contare che l'azienda rappresentava il futuro di mio figlio... come potevo privarne Francesco?

Dopo molte notti insonni presi la mia decisione: avrei preso il posto di mio marito. O almeno ci avrei provato.

All'inizio fu terribile: entrate, uscite, bilanci, margini di guadagno... dati e cifre mi si confondevano nella testa in un ammasso indistinto. Tanto più che sentivo su di me le occhiate dubbiose dei dipendenti; era fin troppo chiaro che nessuno, lì dentro, era disposto a darmi credito.

Per fortuna, Amedeo prese bene la mia decisione di restare a capo dell'azienda e fece di tutto per aiutarmi. Senza nascondermi, però, che le difficoltà erano tante. "Se non vuoi cedermi l'azienda" diceva "entriamo in società. Tu potrai lavorare con più calma e avrai gli utili della tua parte".

Fui tentata da quella proposta, lo confesso. Anche perché, me ne rendevo conto, non mi occupavo più di Francesco come prima. Lavorando tutto il giorno, le ore che trascorrevano con lui erano ridotte all'osso e mi angosciava il pensiero che si sentisse trascurato.

Ma se era per amore di mio figlio che avrei accettato la proposta di Amedeo, fu ancora per lui che la rifiutai. Perché Francesco aveva diritto ad avere per intero, un giorno, ciò che aveva costruito suo padre, e non soltanto una metà.

Così, tenni duro con una tenacia e una determinazione di cui io per prima ero stupita.

Anche perché, poco per volta, la mia tenacia cominciava a dare i suoi frutti: piano piano cominciai a trovarmi più a mio agio in quell'attività e i dipendenti cominciarono a dimostrarmi la loro stima.

Era solo un inizio, però; perché quando mi lanciai proponendo alcune innovazioni che ci avrebbero permesso di diventare più competitivi, ci fu una levata di scudi generale. I dipendenti mi accusarono di voler introdurre macchinari più sofisticati solo per ridurre il personale e persino Amedeo mi affrontò con durezza.

“Hanno ragione, ti sei montata la testa, non possiamo permetterci tutti questi cambiamenti! E se gli utili non coprissero gli investimenti? La responsabilità sarà tutta tua, ricordalo”.

Quella sera tornai a casa piena di dubbi: chi aveva ragione? Conoscevo bene l'azienda, ormai, e mi sembrava di poter affrontare il rischio. Mi pesava, però, la sensazione che tutti mi fossero ostili; non me la sentivo di prendere una decisione che tutti avrebbero disapprovato... Per la prima volta, parlai con mio figlio, che nel frattempo era diventato un ragazzo, dei problemi della “nostra” azienda. E fu lui a darmi il coraggio di andare avanti.

“Non ascoltarli” mi disse. “Finora hai dimostrato di essere davvero in gamba, mamma. Non tirarti indietro proprio adesso...”.

Così portai avanti il mio piano, ed è una decisione che non ho mai rimpianto.

Dopo alcuni anni Francesco cominciò ad affiancarmi nella conduzione dell'azienda, di cui oggi è lui il responsabile.

Io mi sono ritirata. Per avere il tempo di fare tutto ciò che non avevo ancora fatto: curare il giardino, leggere....

Mariangela

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 copiare, esportare, importare, sincronizzare i Contatti Android della Rubrica

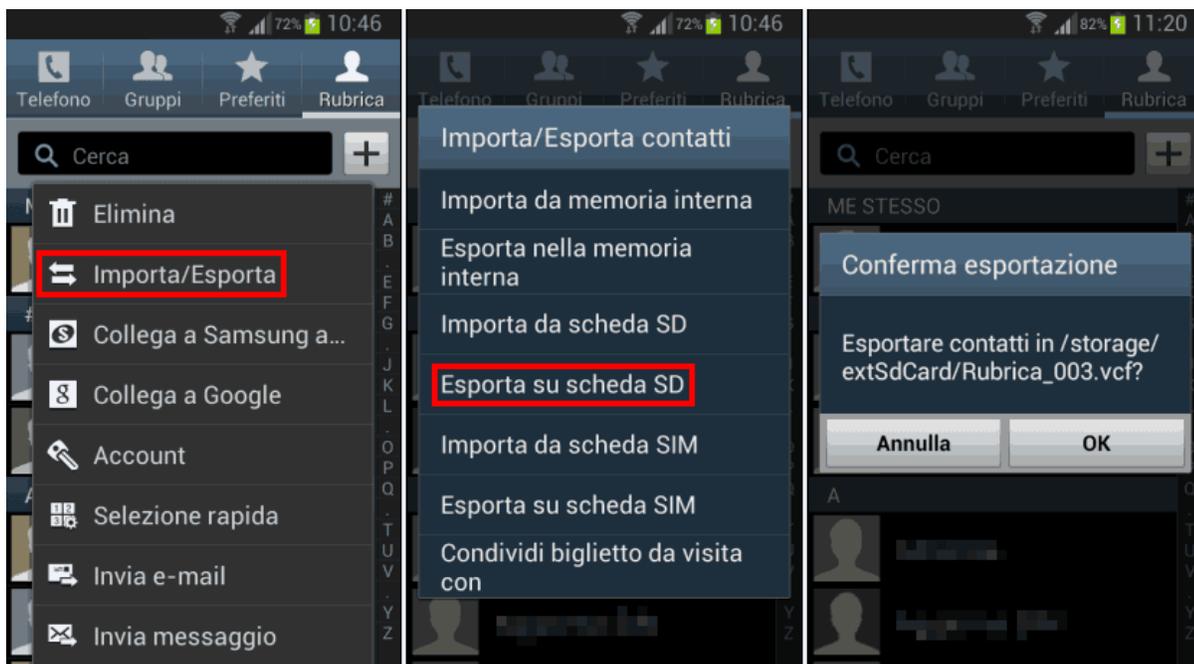
Quando si acquista un **nuovo telefonino**, uno **smartphone Android**, o si sta **cambiando la scheda SIM** con una nuova o di un altro operatore, la prima preoccupazione riguarda **i contatti della Rubrica** e **il loro trasferimento sulla memoria del nuovo dispositivo**.

Fortunatamente con i cellulari di tipo smartphone oggi è decisamente molto più facile **copiare e rimettere i contatti**, senza utilizzare nessun programma di terze

parti bensì servendosi dell'apposita funzionalità integrata nel sistema operativo del dispositivo. Più nello specifico a seguire andremo ora a vedere **come esportare, importare e sincronizzare la Rubrica dei telefonini Android** (guida basata su Android versione 4.1.2).

Esportare i contatti della Rubrica Android

Se si sta passando a un nuovo smartphone Android e/o si sta cambiando la scheda SIM, la prima cosa da fare è quella di **copiare tutti i contatti della Rubrica** in memoria sul vecchio telefono o vecchia SIM. Dunque andare in **Rubrica**, premere il tasto menu del proprio cellulare e come nell'esempio sotto in figura:

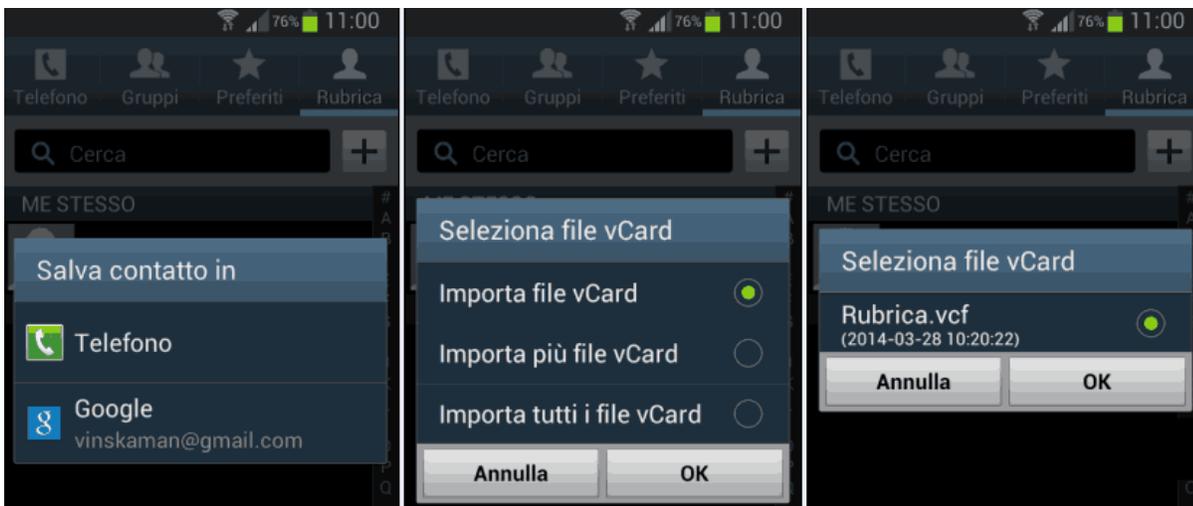


andare in **Importa/Esporta > Esporta su scheda SD** (la scheda SD di memoria aggiuntiva) e confermare l'esportazione toccando *OK*.

Subito dopo nella scheda di memoria SD (in mancanza della scheda SD si può scegliere di importare nella memoria interna del telefono) **verrà creato il file Rubrica in formato VCard** il quale appunto contiene tutti i contatti telefonici del proprio smartphone Android.

Importare i contatti nella Rubrica Android

Cambiato smartphone o scheda SIM adesso non resta che **importare su di esso i contatti precedentemente esportati** sulla scheda di memoria SD o sulla memoria interna del telefono. Dunque accedere alla **Rubrica**, toccare il tasto menu del cellulare, nel menu toccare **Importa/Esporta > Importa da scheda SD** (o da memoria interna se si è deciso di esportarli lì) e a seguire come nell'esempio sotto in figura:



in "*Salva contatto in*" scegliere l'opzione **Telefono**, poi in "*Seleziona file vCard*" scegliere l'opzione **Importa file vCard** e infine in "*Seleziona file vCard*" selezionare il file **Rubrica.vcf** precedentemente creato con l'esportazione e confermare toccando *OK* per **avviare l'importazione dei contatti nella Rubrica del telefono**.

Al termine ecco che sullo smartphone Android si avranno nuovamente a disposizione tutti i propri contatti telefonici nella Rubrica.

6 – Storia de Roma cò appennice

di Mario Zecchiaroli – Fioravanti

*Una matina de tant'anni fa
(orammai quasi tremila so passati)
Romolo e Remo furono cacciati
D'Arbalonga, che mò più nun ce stà.*

*Forze Castergandorfo, forze Arbano,
è mò er paese indove c'era quella:
fatto stà che da llì venne la bbella
gente da cui è disceso ogni romano.*

*Decisero, quei due, de costruì
'na città proprio sopr'un montarozzo,
vicino ar granne fiume, che mò è zozzo
e che d'allora scòre ancora qui.*

*Però 'na lite sorse, chè er più vecchio
che voleva chiamasse "er fonnatore",
a Remo che negava, cò furore,
spaccò la testa e buonanotte ar secchio.*

*Poi, pè la festa d'inaugurazione,
intervennero puro li Sabbini,
e li Romani, a 'stì porì cretini,
rubbarono le fije e le matròne.*

*Forze era guera: invece, rabboniti
da le donne, se strinsero le mani,
sicchè er popolo, fin dall'indomani,
se chiamò "dei Romani e dei Quiriti".*

2 - continua

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... una delle indimenticabili canzoni degli anni 50!

Neil Sedaka “Oh Carol” - clicca e ascolta qui

<https://www.youtube.com/watch?v=e72tG80LmsU&feature=youtu.be>

G.P.B.

Mi ricordo... il juke box al bar della spiaggia. Con cento lire potevamo ascoltare una canzone. Quante amicizie intorno a quel juke box.. .e quanti tenerissimi amori nascevano accompagnati dalle colonne sonore scelte da noi fino a quando il proprietario del bar non staccava la spina dalla disperazione!

Roberto

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 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

SCARICA ORA LA SCHEDA GIA' COMPILATA E CONSEGNA LA DA TE FIRMATA AL TUO COMMERCIALISTA - clicca qui di seguito

www.telefonodargento.it/Scheda8PerMilleTelefonoArgentoRedditi2013.pdf

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