



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 181

27 maggio 2014

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

Il mondo si divide tra persone che realizzano le cose e persone che ne prendono il merito. Cerca, se puoi, di appartenere al primo gruppo. C'è molta meno concorrenza.

Così scriveva a suo figlio Dwight Morrow (1873-1931), diplomatico e senatore statunitense, introducendo una linea di demarcazione tra il dire e il fare, linea che è ancor oggi articolata in tutti i settori dell'esistenza e della storia. Anche Gesù formulava un principio analogo per la stessa esperienza di fede: «Non chiunque mi dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli» (Matteo 7,21). Nella frase di Morrow ci sono, però, due elementi ulteriori che vorrei sottolineare.

Innanzitutto egli colpisce quelli che non solo dicono e non fanno, ma che «se ne prendono il merito». È, questo, un dato di fatto scandaloso: sopra il paziente lavoro di molti spesso si impianta il vessillo di chi si attribuisce il merito dell'opera. È l'atteggiamento altezzoso e arrogante di chi sa di poter controllare l'opinione e la comunicazione; è il comportamento di chi riesce a

sgomitare e a mettersi sempre in prima fila; è la fermezza delle facce di bronzo che non hanno pudore nel falsificare la realtà, facendolo anzi in modo convincente. Morrow, poi, ricorda al figlio che l'ambito dei veri operatori ha minore concorrenza perché molti si preoccupano più dell'apparire e dell'inganno. È, dunque, nell'orizzonte della generosità umile, silenziosa e paziente che ci sono i veri "eroi".

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 scaricare musica da Youtube
3. Le nostre ricette – Involtini con salsa Hummus e Falafel
4. Raccontaci di te – Ce l’ho fatta
5. Appmania! – Usare Google traduttore offline
6. Storia de Roma cò appennice - 3
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

..... prossima

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.

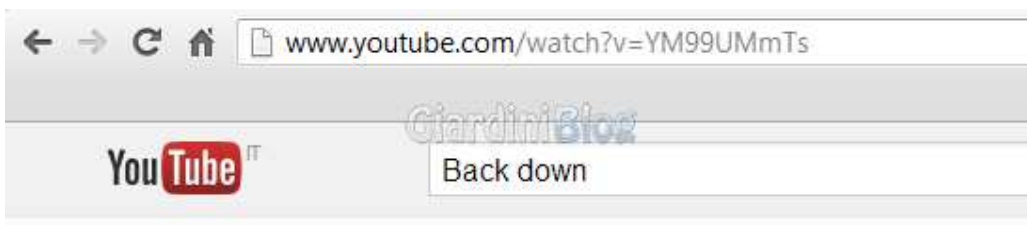
Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come scaricare musica da youtube (max 20 minuti)

La possibilità di scaricare facilmente e in poco tempo musica da un video caricato su Youtube ce la dà il sito Youtube-Mp3.org.

Non dovete far altro che copiare il link del video di **Youtube** che vi interessa



e incollarlo nel sito Youtube-Mp3.org come potete vedere nell'immagine qui sotto e cliccare su **“Converti il Video”**

YouTube mp3

<http://www.youtube.com/watch?v=KMULwhbE>

Converti il video

e vi apparirà nel caso il video possa essere convertito, l'immagine iniziale del video con la conferma che il **“Video convertito correttamente in mp3”**, a questo punto non dovrete fare altro che cliccare su **Scarica** e il vostro **mp3** sarà salvato sul vostro pc.

YouTube mp3



Video convertito correttamente in mp3
Titolo: Back down
Durata: 6 minuti
[Scarica](#) · [Codici per il collegamento](#)

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

Converti il video

Difficile trovare qualcosa più semplice di questo.

3 – LE NOSTRE RICETTE

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

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Cosa mangiava Gesù

Se si rimanda all'etimologia del termine, possiamo dare risposta affermativa alla

questione se Gesù era vegetariano. I quattro vangeli non riportano particolari suoi problemi di salute. Se invece ci atteniamo al significato di vegetariano come colui che non mangia carne, la risposta non può essere altrettanto affermativa. Tuttavia ci sembra opportuno ricordare che Eusebio di Cesarea (m. 339), nella sua Storia ecclesiastica faceva presente che Giacomo, “fratello del Signore”, praticava l’astinenza e non beveva né vino né altro liquore inebriante, non mangiò carne di animali, e fu santo sin da quando era nel grembo materno. Paolo raccomandava e praticava l’astinenza, ed anche Pietro l’esortava (**cf. 2 Pt 1,5-6**).

Pertanto, si può dedurre che il Figlio di Dio faceva altrettanto. Quando poi egli era invitato a consumare un pasto con altra gente, probabilmente si adeguava, mangiando il cibo portato in tavola, godendo dell’essere insieme a condividere. A noi però più che il suo comportamento interessa il suo spirito, il suo insegnamento. Pare opportuno ricordare che egli sentenziò ai suoi discepoli: «Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi» (**Gv 15,12**). L’amore è l’essere stesso di Dio. Per essere autentici cristiani dovremmo amare chiunque è sua creatura. Alla disposizione del cuore segue l’azione, come ci ha insegnato Gesù, il cui nome è salvezza (Yehoshúa = Dio salva). In definitiva non si può orientare il nostro comportamento alimentare, basandoci su cosa Gesù mangiava. La Bibbia non è un libro di dietetica: le nostre scelte dipendono dalla nostra sensibilità. La carne che finisce sulla tavola è il frutto di un’uccisione, della quale ci si rende complici. In tempi recenti monsignor M. Canciani, convinto sostenitore del vegetarianismo di Gesù, si spinse a sostenere che Cristo, in osservanza alle prescrizioni essene, non mangiò neanche l’agnello pasquale, preceduto in quest’opinione da s. Basilio di Poiana Marului, abate di un

celebre monastero esicasta in Romania e recentemente confermata dal Papa Benedetto XVI in "Coena Domini 2007"

Involtini con salsa Hummus e Falafel



Per la salsa Hummus

1 grossa zuccina sbucciata, 2 cucchiaini di tahini, Il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di olio
1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di cumino, ½ cucchiaino di sale, Paprika

Frullare omogeneamente tutti gli ingredienti sino ad ottenere una salsa. Versare in 2 o 3 ciotole e mettere in frigorifero.

Per i Falafel

1 tazza di semi di girasole reidratati 4 ore, ½ tazza di noci reidratate 4 ore, ½ tazza di pomodori secchi reidratati 4 ore, ½ spicchio d'aglio, 1 carota, 1 pezzetto di sedano, 2 cucchiaini di lievito in scaglie, 1 cucchiaino di prezzemolo, sale marino quanto basta, ½ cucchiaino di miso, curcuma, curry.

Frullare tutti gli ingredienti aggiungendo per ultime le bucce di zuccina da frullare grossolanamente, per dare un tocco di colore. Formare delle polpette di 3 o 4 cm di diametro e disporre su di un piatto. Decorare con prezzemolo.

Per gli involtini

un cavolo cappuccio tenero, ½ cipolla rossa, 300 gr di pomodorini ciliegia.
Separare, lavare ed asciugare le foglie di cavolo e disporle intere su di un piatto da portata. Mescolare in 2 o 3 ciotole i pomodorini tagliati a pezzetti e la cipolla sottilmente affettata. Ogni commensale preparerà il proprio kebab disponendo 1 o 2 cucchiaini di salsa all'interno della foglia di cavolo, 1 polpetta, un po' di pomodorini con la cipolla, arrotolando un poco il contenitore come fosse un panino. (per 6-8 persone)

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Ce l'ho fatta!

La mia può sembrare una storia “vecchia”: ho avuto una figlia da un ragazzo che, dopo avermi “messa nei guai”, è sparito dalla circolazione.

Sono stata, insomma, una ragazza-madre, per usare un termine che ormai è passato di moda. Lo so che oggi ci sono donne che scelgono di avere figli da sole, per conservare la propria libertà. Ai miei tempi, però, nel minuscolo paesino dell'entroterra calabro dove vivevo, la mia vicenda poteva fare ancora scandalo. Ed è proprio così che io l'ho vissuta: con il peso di una colpa da riscattare, di una “macchia” da lavare...

Del padre di Maria, mia figlia, ricordo poco: era un bel ragazzo, alto e biondo, che avevo incontrato nel negozio della città di mare dove lavoravo come commessa nei mesi estivi. Era tedesco, aveva splendidi occhi azzurri e un modo intenso di guardarmi che mi aveva subito affascinata.

Durante i pochi mesi della nostra storia, ripeté più volte, nel suo italiano stentato, che mi avrebbe sposata. Ma, quando scoprii di essere incinta, lui era già tornato a casa. E, quando provai a scrivergli, le mie lettere tornarono indietro, con la scritta: destinatario sconosciuto.

Presto, capii che continuare a cercarlo era inutile. Avrei dovuto affrontare da sola la gravidanza e la disapprovazione dei miei genitori. I miei, infatti, erano persone molto rigide e, oltretutto, i nostri rapporti non erano più buoni da un anno, cioè da quando avevo cominciato a cercare lavori che mi permettessero di lasciare il paesino dov'ero nata. Che cosa avrebbero detto se fossi tornata a casa incinta? Potevo immaginarmi la scena, ma non ci tenevo affatto a viverla!

D'altra parte, nemmeno la zia che mi ospitava in città si mostrò comprensiva con me: mi disse chiaro e tondo che ero una poco di buono e mi intimò di fare i bagagli al più presto. Zia Lucia faceva la maestra e non si era mai sposata, non sapeva nulla dell'amore e, dal suo punto di vista, ciò che avevo fatto era solo un "peccato mortale". Capii che ostinarmi a restare da lei sarebbe stato inutile...

Confesso che, in quel periodo, pensai anche di abortire. Davanti all'idea di perdere il bambino, però, qualcosa si ribellava in me...

Fu Daria, mia ex collega in negozio che si era trasferita a Roma, a darmi una mano. Mi indirizzò, infatti, a un istituto di suore di Roma che accoglieva ragazze sole e in attesa come me. Lì trovai comprensione, aiuto e tanta umanità; ancora oggi, provo tanta riconoscenza per quelle suore, che furono così buone con me. E

so di dovere a loro se la ragazza spaventata è diventata una donna ben decisa a farsi strada, per se stessa e per sua figlia.

Perché subito dopo la nascita di Maria, capii che dovevo rendermi autonoma e costruirmi una vita che mi consentisse di crescere la mia bambina.

Anche questa volta, fu Daria a venirmi in aiuto. Di otto anni maggiore di me e single (come si dice oggi) mi propose di trasferirmi da lei, dividendo le spese dell'appartamento. Accettai con gioia e, quando trovai lavoro, trovai una vicina di casa disposta a occuparsi di Maria.

Cominciai così a risalire la china, anche se fu un percorso non facile, costellato di sacrifici e grandi risparmi. Gli anni passarono, senza lussi, ma anche senza scosse. Maria frequentava ormai la scuola elementare quando zia Lucia scomparve. Con il tempo i nostri rapporti si erano addolciti, tuttavia non avrei mai pensato che, evidentemente pentita, avrebbe lasciato a me tutto quello che possedeva! Così, mi trovai all'improvviso proprietaria di un appartamento e di tutti i suoi risparmi di lavoro.

Fu con Daria che decidemmo di rilevare un'attività investendo le nostre disponibilità: prendemmo il coraggio a due mani e ci buttammo.

Oggi, trascorso tanto tempo, posso dirlo a voce alta: sono orgogliosa di me stessa. Sono partita dal basso, sola, senza un compagno e senza soldi, ma un po' alla volta ce l'ho fatta.

Betta

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 usare Google Traduttore in maniera offline

Da un pò di tempo a questa parte, l'applicazione Google Traduttore ha visto l'introduzione della feature della traduzione offline. Grazie ad essa, anche quando non abbiamo connettività dati, potremo fare affidamento sul nostro traduttore personale. Immaginate per esempio durante un viaggio all'estero, quando non si dispone di un abbonamento dati e quindi risulta impossibile collegarsi.

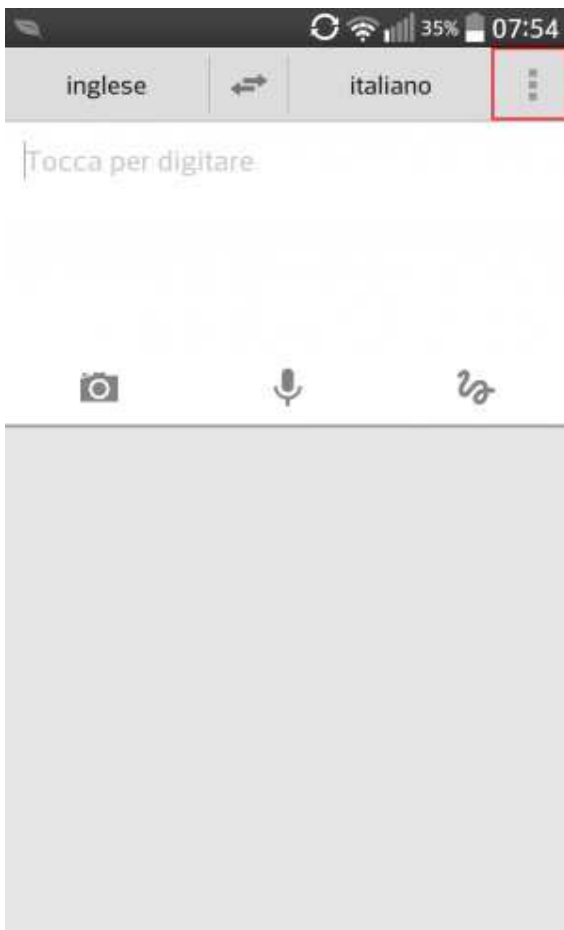


Ma la traduzione offline è attiva di default oppure dobbiamo attivarla noi? Funziona con tutte le lingue del mondo? La risposta a quest'ultima domanda è sì, in quanto Google è al lavoro per **portare sempre più lingue a disposizione**. Per quanto riguarda la prima, la dovremo attivare noi, ecco i passaggi.

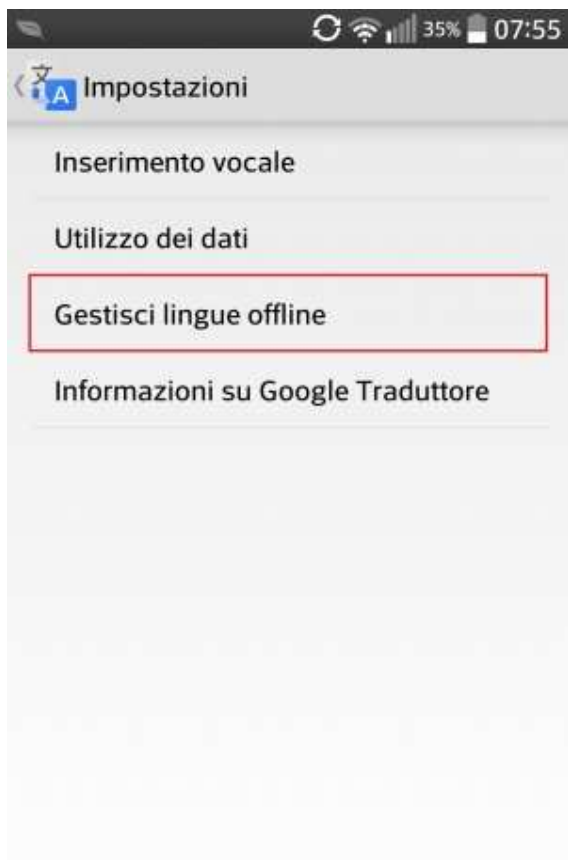
- Controllare di avere installata l'ultima versione di Google Traduttore. In caso negativo, scaricarla dal Play Store



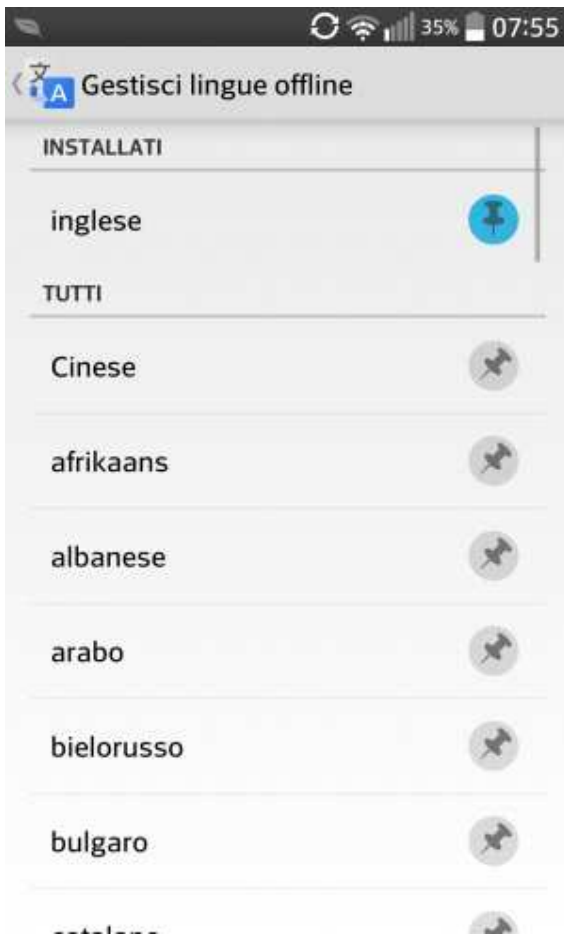
- Aprire Google Traduttore e recarsi nelle impostazioni (attraverso i tre pallini in alto a destra)



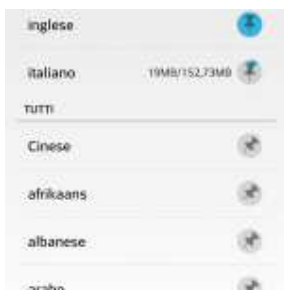
- Cliccare sulla voce “Gestisci lingue offline”



- A questo punto ci si ritroverà di fronte l'intero elenco delle lingue disponibili al download (l'inglese è scaricato di default)



- Cliccare sulla lingua desiderata e aspettare che il download finisca (consigliamo l'utilizzo di una connessione WiFi, per via dell'elevata pesantezza dei pacchetti)



- Non appena lo scaricamento sarà terminato, partirà la fase di installazione (dura pochi secondi)
- Adesso sarete in grado, anche in assenza di connettività, di tradurre tra le varie lingue scaricate

Come avete potuto notare non vi è nulla di difficile. Come abbiamo detto prima, questa feature di Google Traduttore è molto utile soprattutto quando viaggiamo all'estero. Come ricorda Google nella descrizione del Play Store “*l’inserimento mediante fotocamera e la traduzione offline sono disponibili per Android 2.3 e versioni successive*“, perciò assicuratevi di rispettare tale condizione per poter usufruire della funzionalità.

6 – Storia de Roma cò appennice

di Mario Zecchiaroli – Fioravanti

*Doppo ch’ebbe ammazzato su’ fratello
e a la moje sabbina rotto er velo,
Romolo fu rapito su ner célo
Sopr’un caro de fòco tanto bello.*

*E, pe’ siconno re, Roma chi prese?:
... un ometto sabbino, bònno e amato.
E lo sapete indove ch’era nato?:
proprio ar paese mio, proprio a Currese!*

*Era Numa Pompiglio e fu ispirato,
pè governà in magnèra morto seria,
da la bbella e procace ninfa Eggeria*

che ne la grotta l'aveva ospitato.

*Tutte le notti lui l'annava a trovà,
e insieme a lei faceva visibbiglio,
forze pè questo se chiamò "Pompiglio",
ma dè sta cosa qui nun c'ho la prova.*

*Pè più de quarant'anni lui ha regnato
E a ffà templi a nissuno fu siconno:
a le Vestali je lo fece tonno
quello che prima aveveno quadrato.*

*Tullio Ostiglio fu er terzo re de Roma
E de lui se po' ddì che fu scemotto:
combattè contro tutti e, messo sotto,
fece in modo che Roma fusse "doma".*

*Pè contrappasso, fece fine brutta:
sbajanno un sacrificio, pè la fretta,
Giove je scajò contro 'na saetta...
... Se l'era meritata proprio tutta!*

3 - continua

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... il frigorifero Rex comprato a rate...



G.P.B.

Mi ricordo... il gioco dell'oca. Chi va dove c'è un oca, non si ferma, ma prosegue ricontando il numero fatto, se trova un'altra oca, raddoppia. Vince chi arriva prima al n. 90.

Roberta

Mi ricordo.... le palline clic clackquante botte sui polsi....che male

Gbal

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 SCHEDE 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