



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 186

1 luglio 2014

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

Le illusioni cadono una dopo l'altra come la buccia di un frutto. Quel frutto è l'esperienza. Ha un sapore amaro, ma è qualcosa di aspro che riesce a fortificare.

Tutti nella vita abbiamo addentato questo frutto aspro che si chiama esperienza: esso si rivela nel suo sapore acidulo, dopo che abbiamo tolto la buccia che forse ci appariva dorata e attraente, come accade in certi frutti tropicali. Quella scorza era l'illusione e un po' tutti dobbiamo confessare che la strada del nostro passato è lastricata di delusioni, ossia di sogni infranti. È ciò che ci ricorda lo scrittore ottocentesco parigino Gerard de Nerval nella sua novella Angelica: la sua vita fu, infatti, romanticamente scandita da amarezze, a partire dalla perdita della madre a soli due anni, esperienza traumatica mai superata, per giungere alla morte dell'amata Jenny, un'attrice, e alla follia. Le delusioni possono avere un duplice effetto. Da un lato, rendono più realistici, impediscono i sogni vani di gloria, le fantasticherie infondate, le chimere e i miraggi a cui ci si aggrappa per evitare di guardare in faccia la

realità spesso brutale. D'altra parte, però, il disinganno può generare anche scoraggiamento, abbattimento, inerzia e persino disperazione. E, allora, non si devono mai coltivare illusioni? Certo, bisogna tenerle sempre sotto controllo, perché sono simili a cavalli sfrenati. Ricordiamo il monito di Machiavelli: «Non sai quanto poco bene si trova nelle cose che l'uomo desidera, rispetto a quello che ha presupposto di trovarvi?». Eppure un pizzico di utopia, di tensione verso l'alto, di desiderio (de sideribus, «dalle stelle»!) è assolutamente necessario per poter vivere, creare, sperare. Non spegniamo, perciò, del tutto la fiamma colorata del sogno!

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Funzioni facebook per guardare oltre la home
3. Le nostre ricette – Crema cruda extralight
4. Raccontaci di te – Gioia
5. Appmania! – Instagram
6. Storia de Roma cò appennice - 7
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

Il Martedì alle ore 17:00 - 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 Giovedì ore 17 – 19.30 a S. Roberto Bellarmino

Gelato in terrazza....

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

Funzioni Facebook per guardare oltre la home



La maggior parte del tempo le persone vanno su Facebook sulla home per guardare quello che è stato pubblicato dagli amici e scorrere le notizie.

Oltre la home di Facebook e oltre la pagina del profilo però ci sono numerose altre funzioni e pagine da guardare per avere sempre più informazioni e scoprire cose altrimenti difficili da trovare nella lista generale della home.

Ci sono così tante cose che si possono fare sul sito Facebook.com che forse anche i più esperti non conoscono.

E non stiamo qui parlando delle applicazioni esterne, ma di pagine speciali, opzioni e funzioni del sito stesso.

Di seguito quindi, vediamo alcune **funzioni di Facebook che possono rendere il sito più sicuro, più divertente e più personalizzato.**

1) I messaggi ricevuti in Facebook mai letti

La pagina www.facebook.com/messages/ elenca tutti i messaggi privati inviati e ricevuti.

Dalla lista dei messaggi, si può cliccare su *Altro* per trovare tutti quei messaggi che ci hanno inviato altri utenti "non amici", di cui non si riceve mai alcuna notifica.

2) Disconnettere tutte le sessioni attive.

Per uscire da ogni accesso Facebook bisogna andare in Impostazioni -> Protezione, premere su Modifica dov'è scritto "*Da dove sei connesso*", e premere su "*termina tutte le attività*".

3) Liste di interesse

Creare liste di interesse su Facebook permette di creare sezioni speciali nella home per trovare gli aggiornamenti di pagine seguite o di persone che hanno qualcosa in comune.

Per esempio si può creare una lista di interesse per le notizie di tecnologie e includere siti e blog come www.telefonodargento.it

4) Trasferire file su Facebook

Anche se con qualche limite, si possono [inviare file su Facebook](#) agli amici usando la chat, un messaggio privato o anche un gruppo.

5) Controllare tutte le foto in cui veniamo taggati per non farle comparire sul nostro diario profilo.

Nelle impostazioni è sempre importante [attivare il controllo delle tag di Facebook](#) per nascondere eventuali foto che non ci interessa far vedere dal diario.

L'opzione da modificare è quella "*controllare i post in cui ti taggano gli amici prima che vengano visualizzati sul tuo diario*".

6) Cronologia delle ricerche fatte su Facebook

Una delle pagine Facebook meno conosciute da tutti è quella della cronologia delle ricerche fatte.

In pratica Facebook salva in un registro attività tutto quello che è stato cercato dalla barra in alto di ricerca.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Profumi e sapori nella Bibbia

Scorrendo le pagine della Bibbia incontriamo sapori e profumi. La promessa che Dio fece al popolo d'Israele guidato da Mosè, era di condurlo in una terra dove scorre latte e miele. Questo cammino iniziò in una notte in cui gli israeliti si cibarono di agnello arrosto ed erbe amare, simbolo della schiavitù in Egitto, e continuò nel deserto dove Dio donava ogni giorno la manna. Tale cibo leggero e dolciastro a quanto pare non soddisfaceva molto il palato degli stessi israeliti: lo definivano nauseabondo e faceva loro rimpiangere le cipolle bollite della prigionia.

Ecco allora che il buon Dio, proprio come un papà o una mamma che alla fine cercano sempre di accontentare il proprio bambino, oltre alla manna con la rugiada del mattino, faceva trovare al suo popolo le quaglie al calar della sera.

Mentre nel libro dei Proverbi troviamo che l'amarezza è nel cuore di chi trama il male, alcuni Salmi ci invitano a gustare la dolcezza e la bontà del Signore. Ma è nel Cantico dei Cantici - un libro di cui molti studiosi si chiedono ancor oggi come mai sia finito nel canone biblico - che respiriamo il profumo della primavera, la fragranza del bosco che si risveglia, il sapore anche piccante della ricerca di qualcuno da amare.

Passando ai profeti, Isaia ci ricorda che per tutti i popoli sul monte il Signore preparerà un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti, di vini raffinati. Nel libro di Geremia il Signore paragona i deportati di Giuda ai fichi buoni e dona a loro un cuore capace di riconoscerlo; mentre i capi che si ostinano a voler rimanere a Gerusalemme vengono trattati come fichi avariati, talmente cattivi da risultare non commestibili. Ezechiele, invece, viene

invitato a mangiare il rotolo della Parola di Dio, che alla sua bocca si rivelò dolce come il miele.

A parte il prodotto delle api, alcuni frutti e l'uva - il cui vino può rallegrare il cuore, ma anche rappresentare l'ira amara riservata agli empi - la Bibbia sembra preferire il salato. Se Giovanni Battista si cibava di locuste e miele selvatico, anche il resto del Nuovo Testamento sembra tendere ai sapori decisi. Per far festa al figlio ritornato a casa, il Padre buono fa preparare ai servi il vitello grasso; lo stesso Gesù insieme al pane moltiplica i pesci. Il loro profumo non sempre gradevole e il loro sapore, sempre tendente al salato, accompagnano diverse scene dei Vangeli. Pure da risorto Gesù non disdegna di mangiare insieme ai suoi discepoli del buon pesce arrostito al fuoco sulla spiaggia.

Concludendo questa rapida e molto lacunosa carrellata sui profumi e sapori della Bibbia, possiamo ricordare l'immagine della cena nell'Apocalisse, mediante la quale il Signore desidera intrattenersi ed unirsi a chiunque gli apra la porta del proprio cuore. Un'immagine che ovviamente richiama la stessa ultima cena in cui il Figlio dell'uomo ha inaugurato una nuova Pasqua che non ha più il sapore di erbe amare - anche se Gesù la porterà a compimento con la sua terribile morte e la successiva resurrezione - bensì il profumo della piena comunione nella bontà del pane e nella gioia del vino.

Crema cruda extralight

Una semplice crema che riesce a togliere la voglia di dolce, ha pochissime calorie, è completamente cruda, non mischia alimenti difficili da digerire come frutta in guscio e disidratata e come ultima cosa la mela (insieme alla papaya e all'ananas)

è l'unico frutto che si può mangiare a fine pasto essendo dotata di enzimi antifermentativi.



Ingredienti (per 2 persone):

40 g di prugne secche

220 g di mele renette

60 g acqua (o succo di arancia)

scorza di 1/2 limone (o se preferite di arancio o mandarino)

1 C di cacao crudo

1 c di vaniglia cruda (o se preferite cannella)

pochissima stevia (opzionale)

Procedimento:

Per prima cosa tagliate a pezzettini le prugne secche e mettetele nel bicchiere del minipimer insieme ai 60 g di acqua o se preferite (e vi ricordate di avanzarlo dalla spremuta del mattino!) succo di arancia o di mandarino, dopo 1 ora saranno morbide in modo da poterle frullare, aggiungete gli altri ingredienti, le mele tagliate a pezzi molto piccoli visto che le lame del minipimer sono piccole; all'inizio fa leggermente fatica, poi quando la mela tira fuori tutta la sua acqua il tutto si trasforma in una crema liscissima dal gusto di cioccolato, ma con quel retrogusto acido tipico della renetta.

4 - RACCONTACI DI TE

Gioia

Anna era l'ultima arrivata nello studio in cui lavoravo e, al suo arrivo, tutti i colleghi maschi si erano scambiati occhiate significative.

Anna, oltre a essere carina, aveva fantasia, gusto e personalità.

Forse perché ero un "anziano" dello studio, si rivolgeva spesso a me per chiarimenti o pareri e io mi limitavo a darle le spiegazioni che mi chiedeva.

Avevo l'impressione, però, che lei mi stesse dietro. Appena andavo a prendere il caffè ero certo che Anna sarebbe arrivata. E sapevo benissimo che il suo comportamento in ufficio non passava inosservato. Perciò, una volta gliel'ho detto.

"Anna, sei una cara ragazza. Ma sai che si maligna su di noi?"

"Veramente io mi rivolgo a te proprio perché mi piaci, ma se questo ti manda in crisi..." ha osservato con malizia.

“Certo che ti trovo simpatica” le ho detto “ma non vorrei lasciare credere a tutti che tra noi ci sia qualcosa di più”.

“Ti metterei in imbarazzo?”

“Non scherzare Anna”

La nostra storia è cominciata così: era la prima volta che una donna mi abordava, ma Anna era così dolce che la cosa non mi dava fastidio. La sera stessa sono uscito a cena con lei. E ho scoperto che aveva una bambina di sei anni, che aveva cresciuto da sola. Si chiamava Gioia ed era figlia di un uomo che non l’aveva mai riconosciuta. Lui era scomparso quando Anna gli aveva detto di essere incinta e per lei non era stato facile tirare avanti. Ce l’aveva fatta, però, e questo l’aveva resa più sicura e forte.

“E’ per questo che ti ho abordato io. Ho imparato che, quando capita qualcosa di bello, bisogna coglierlo subito. E io, di te, mi sono innamorata”. La guardavo, perso nei suoi occhi ridenti, fissando il suo bel viso di donna giovane, ricca di coraggio e di sentimenti.

Che cos’aveva trovato in me, un quarantacinquenne con un bel po’ di capelli bianchi e qualche chilo di troppo?

Da quella sera, comunque, il nostro rapporto ha preso il volo. Io, che mi credevo un single inguaribile, mi scoprivo a desiderare solo di vederla, di stare con lei, di passare con lei più tempo possibile. Anna mi aveva fatto capire che non avevo conosciuto un amore vero.

Ma come avrei fatto a presentarmi a sua figlia? Non avevo esperienza di bambini e non ne avevo mai desiderati. Per i primi mesi frequentavo Anna ma evitavo di pensare a lei come a una mamma. Preferivo fare finta che fosse sola e che contasse solo sul nostro amore.

Non era così, però.

La prima volta che sono andato a cena da Anna, per conoscere sua figlia, ero emozionato come un ragazzino. Come l'avrei trattata? Che cosa le avrei detto?

Non ne avevo idea.

Gioia era una bambina bionda, molto carina e molto simile alla mamma.

“Ti faccio un disegno” ha detto. E' sparita nella sua stanza, e dopo un po' è riapparsa, porgendomi un foglio: c'erano tre figure, che si tenevano per mano. Era chiaro che cosa rappresentava, ma io ho voluto chiederlo a lei.

“Una famiglia: questo sei tu, questa sono io e questa è la mamma” ha detto tranquilla.

Lo ammetto: mi sono commosso. Ho preso il disegno e me lo sono messo in tasca, più in fretta che potevo. Anna mi ha sorriso, dolce e incoraggiante.

E' stata una bella serata.

Da quel momento siamo stati sempre una famiglia e, tra me e Gioia, ci sono state anche delle difficoltà. Però, forse tutto è successo al momento giusto: io, senza saperlo, mi sentivo pronto per diventare genitore e Gioia ha saputo entrare nel mio cuore con incredibile facilità.

Lei, d'altra parte, era nell'età in cui i bambini sentono il bisogno di un padre.

E Anna... nessuno mi toglie dalla testa che avesse intuito fin dall'inizio che le cose potevano andare bene, Perché mia moglie ha un intuito incredibile, e sa come usarlo.

P.P.

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

INSTAGRAM - Condividi i tuoi momenti più belli con il più popolare tra i social network fotografici

Oggi il mondo sembra girare tutto intorno ai social network.

Se forse Facebook e Twitter sono entrati nella vita comune e molti li conoscono e sanno come funzionano, stessa cosa forse non si può dire di Instagram. Cerchiamo allora di fare chiarezza.

Instagram è un'applicazione fotografica che ti consente di scattare delle foto, personalizzarle e pubblicarle sulla community di Instagram o attraverso Twitter, Facebook, Foursquare e Tumblr.

La cosa migliore di Instagram sono i filtri: ce ne sono 20 (Lomo-fi, Earlybird, Lily, Apollo, Nashville, 1977 e così via) con colori ed effetti di luce differenti. Se scelti ponderatamente puoi ottenere dei risultati incredibili. Ora ognuno di questi filtri può essere ulteriormente personalizzato usando un editor di foto che risulta essere particolarmente intuitivo.

Instagram supporta, inoltre, la funzione video, che ti consente di catturare video fino ad un massimo di 15 secondi. Come avviene per le foto, anche per i video puoi scegliere tra una vasta gamma di effetti da applicare, per una resa finale davvero sorprendente.

Vediamo gli elementi fondamentali di Instagram:

- **Profilo personale:** ogni utente iscritto ha una sezione personale dove vengono raccolte tutte le foto e i video pubblicati. In questo spazio sono visibili il nome utente, l'immagine del profilo, una breve bio (max 150 caratteri) e un link a scelta. Instagram mette a disposizione una versione online del profilo all'indirizzo [instagram.com/nomeprofilo](https://www.instagram.com/nomeprofilo)
- **Scatto e pubblicazione:** è possibile scattare la foto o creare il video direttamente dall'applicazione oppure selezionare il file dall'archivio, dopo Instagram mostra i filtri applicabili e come appare la foto o il video in anteprima. Scelto il filtro è possibile scrivere una didascalia (il testo che accompagna la foto) e pubblicare la foto. Instagram consente di condividere la foto o il video su altri social network come Facebook, Twitter, Foursquare, Tumblr, Flickr.
- **Hashtag e geolocalizzazione:** Instagram consente l'inserimento su ogni foto di 30 hashtag, ovvero parole chiave che consentono di categorizzare l'elemento e farla trovare velocemente per ricerche tematiche. Se attivata la localizzazione allo smartphone durante la pubblicazione, Instagram inserisce i dettagli geografici sulla foto o sul video per contestualizzarli e per identificare le località dove la foto è stata scattata.
- **Like, commenti e mention:** ogni elemento pubblicato su Instagram può essere commentato, piaciuto (cliccando sul cuoricino oppure con un doppio tap sulla foto stessa) ed è possibile menzionare altri utenti attraverso la @ seguita dal nome utente desiderato. I commenti su Instagram non funzionano come su Facebook, per far arrivare la notifica a chi vogliamo far vedere il nostro commento dobbiamo inserire @nomeutente in ogni commento.

- Community: Instagram è popolata da molti gruppi di veri appassionati di mobile photography e social media; esistono infatti community che organizzano regolarmente attività online e offline per promuovere contest fotografici o eventi a livello locale. Una delle community più famose è quella degli Instagramers, creata da Phil Gonzales in Spagna ma con un grande movimento anche nel nostro paese: Instagramers Italia.

6 – Storia de Roma cò appennice

di Mario Zecchiaroli – Fioravanti

*Tarquinià governò cò tirannia,
organizzò la polizzia segreta,
che aggì cò la ferocia più completa,
e aggevolò l'etrusca eggemonia.*

*Er sistema fiscale fu cambiato:
tutti le tasse deveno pagà
e si un povero questo nun lo fa
ar lavoro forzato è condannato.*

*Cusì fu costruito er Circo Massimo,
le cloache, li templi a Campidojo:
senza mette le mano ar portafajo
costruì cose che ancora ammirassimo.*

*Fece guera a li Etruschi e a li Sabbini,
er potere de Roam s'allargò
su le coste der Lazio e dominò
fino a Gaeta tutti li burini.*

Ma ar Superbo er Destino preparava

*er momento der crollo e questo venne
quanno su' fijo Sesto annò a pretenne
'na cosa che Lucrezia nun je dava.*

*'Sta Lucrezia era moje a Collatino
e lungamente a Sesto resistette,
però alla fine dajela dovette:
poi corze dar marito a capo chino,*

*je confessò er misfatto e pagò l'onta
ficcànnose un pugnale ner costato.
A 'sta notizia, er popolo e er Senato
se sollevorno contro er re che, pronta,*

*prese la fuga su la Cassia e, vvìa,
fino a Chiusi: narrata la faccenna,
ebb'ospitalità dar re Porsenna,
e a sto monno finì la monarchia.*

7 - fine

7 – Mi ricordo...

*Mi ricordo... il 27 gennaio 1949 nella basilica di Santa Francesca a Roma,
avvenne quello che i più ritenevano il matrimonio del secolo, quello tra Linda
Christian e Tyrone Power. Quel giorno la moda italiana conquistò il mondo: il
vestito della sposa era stato realizzato dalla boutique delle sorelle Fontana*

Clicca qui di seguito e guarda la clip del matrimonio

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

Luisa B.

Mi ricordo... Ba... ba... Baciarmi Piccina - Alberto Rabagliati... una sorta di evocazione di spensieratezza e speranza cantato e suonato un po' ovunque, quasi a dispetto dell'orrore e l'efferatezza della guerra che consumava, proprio in quel periodo i suoi anni più bui e violenti per l'Europa tutta.

Ascolta e guarda qui

<http://www.youtube.com/watch?v=GgvLVTH0rBg>

C.P.

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