



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 209

9 dicembre 2014

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

Non essere amato è una sfortuna; non saper amare è una tragedia.

Non è la prima volta che attingiamo a questo autore aspro ma profondo, ateo ma teso verso una sua spiritualità (ha scritto cose sorprendenti anche sulla santità). Albert Camus, scrittore francese nato in Algeria nel 1913 e morto in incidente stradale nel 1960, è spesso inquietante, ma sa essere non di rado emozionante come nella frase che oggi proponiamo. Chi non immagina quanto sia acre una giornata in cui non c'è nessuno che ti ricordi, ti dica una parola, pensi alla tua solitudine? E ci sono persone che per anni proseguono così, in questa «sfortuna», che dura fino in punto di morte, tant'è vero che ci sono alcuni dimenticati persino in quell'istante estremo. Ma Camus alla «sfortuna» del non essere amati oppone una «tragedia», quella del non saper amare.

In questo caso, infatti, sei tu stesso che blindi la tua anima perché non accolga nessuno, blocchi il cuore perché non abbia un fremito, paralizzi la mano perché non faccia una carezza. Un altro grande autore, il tedesco Thomas Mann, scriveva: «La felicità non sta nell'essere amati: può creare solo soddisfazione e

vanità. La felicità è nell'amare». E Camus continuava così la sua riflessione: «Quando si è avuto una volta la fortuna di amare intensamente, si spende la vita a cercare di nuovo quell'ardore e quella luce». Ecco, allora, una verifica da fare: se ci si è ridotti a un ghiacciolo, senza più un palpito, senza il desiderio di un incontro, senza la volontà di un dono, si deve essere preoccupati più che per una malattia. Sarà, infatti, sempre meglio aver amato e perduto o sbagliato che non aver mai amato.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Google, i segreti della ricerca
3. Le nostre ricette – Paté di ceci in due versioni
4. Raccontaci di te – CD
5. Appmania! Come usare il filtro di sicurezza su PlayStore
6. Mi ricordo....
7. Andiamo al cinema – Bianco, rosso e Verdone

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

Intanto nel salone della parrocchia di S. Agnese a via Nomentana Venerdì 12dicembre alle ore 16 ci sarà un pomeriggio di festa, speciale....

Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349, il MARTEDI' alle ore 16:00 nuovo ciclo di incontri "**Aperta...Mente**".

Info: 06 86207644

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

Il Telefono d'Argento di S. Maria della Mercede - Via Basento 100 - nell'Angolo dell'Amicizia presenta **alle ore 16:00** un incontro quindicinale per la nostra memoria.

**"I NOSTRI ANNI PASSATI RICORDANDO LE STORIE IN CUI
ABBIAMO CREDUTO. COLORI, MUSICA, FOTO, RACCONTI"**
a cura di Gianfranco Proietti

Info: 06 88 40 353

Tutti i Mercoledì ore 10 – 12 in via Panama 13 : 1 ora di ginnastica dolce e 1 ora di counseling.

Per informazioni: 06.8557858

Il mercoledì ore 17.00 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA 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.

Il *Telefono d'Argento* ha attivato una convenzione con lo

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

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Google: i segreti della ricerca

Google è lo strumento più usato sul Web, con oltre 3,5 miliardi di ricerche giornaliere. Tutti lo conoscono, e praticamente tutti lo usano. Ma siete sicuri di

saperlo sfruttare al meglio? Infatti Google ha una moltitudine di trucchetti che possono semplificarvi di gran lunga la navigazione in internet, e perchè no, la vita!

1) Cercare le parole nell'ordine esatto

Cercate l'origine di una citazione? Volete trovare una frase esattamente così com'è ma Google continua a confondervi con migliaia di notizie correlate ma non del tutto attinenti? La soluzione è molto semplice: scrivete la frase che state cercando e inserite le virgolette all'inizio e fine del periodo.

2. Riempire gli spazi vuoti

E' possibile sostituire gli spazi che non ci si ricorda con degli asterischi.

3) Escludere alcune parole dalla ricerca

Cercate una cosa specifica e Google vi confonde con risultati che non vi interessano? Esempio: avete mal di gola e cercate un rimedio naturale, ma il motore di ricerca continua a bombardarvi con pubblicità di medicine e pastiglie.. Come fare?

Basta mettere un trattino (–) prima della parola che volete escludere, ed essa non apparirà più nelle vostre ricerche. Questo vale per qualsiasi tipo di ricerca, per farvi un altro esempio, se cercate una ricetta per fare il pane, ma non volete usare il lievito, basta scrivere: “ricetta pane -lievito” per escludere la parola indesiderata

4) Fare qualsiasi tipo di conversione in un click

Dite addio ai siti di comparazione valute e conversione di unità di misura. Google ci permette di fare tutto ciò semplicemente scrivendo “in” o “to” tra le due unità di misura/valute. Esempi: “Euro in/to Dollari” , “Centimetri in Pollici”, “Fahrenheit in Celsius” , etc etc...

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Si parla spesso di queste benedette lenticchie in relazione a Esaù e Giacobbe. Ecco allora il testo biblico, tratto dal primo libro della Bibbia chiamato Genesi, in cui si racconta l'episodio: Esaù fece le cose a modo suo, non come il fratello minore che faceva tutto come voleva Dio. Esaù l'uomo che perse la sua eredità perché era più interessato nel momento presente che nel futuro (**Genesi 25: 19-34**).

Paté di ceci in due versioni



Ingredienti per il paté n.1

- 1/2 tazza di ceci cotti in precedenza
- 1/2 Cucchiaino shoyu
- 1 Cucchiaino tahin (crema di sesamo)
- 1 Cucchiaino olio extravergine di oliva
- 1 Cucchiaino succo di limone
- 1 Cucchiaino di liquido di cottura dei ceci
- 1/2 spicchio piccolo di aglio
- 1 pizzico di rosmarino secco

Ingredienti per il paté n. 2:

- 1/2 tazza ceci cotti in precedenza
- 1/2 Cucchiaino shoyu
- 1 Cucchiaino olio extravergine di oliva
- 2 ciuffetti di rosmarino fresco
- 1 pizzico di peperoncino

Procedimento:

Le due creme di ceci variano solo negli ingredienti: per entrambe basta frullare tutto e servire!

4 - RACCONTACI DI TE

CD

Non lo sogno mai Matteo. La sera, prima di dormire lo invoco nel mio cuore:”Vieni, stanotte, tesoro. Voglio rivederti, abbracciarti. Vieni a dirmi come stai, ti prego”.

Mi addormento avvolta in questo pensiero come in una coperta. Purtroppo, però, non lo sogno mai. Non so, è come se non potesse venire. O non volesse. I primi tempi ero così affamata di lui, e la sua presenza fisica mi mancava in modo così intollerabile, che per interi pomeriggi non facevo che sfogliare i nostri album delle fotografie: eccolo, paffuto e sorridente, che faceva il bagnetto con la sua papera gialla, ecco le foto dei suoi compleanni. Contavo e ricontavo le candeline sulla torta: erano così desolatamente poche.

Seguivo le sue trasformazioni, una fotografia dietro l’altra. Quasi non lo ricordavo più con quelle sue braccia lunghe, quella manciata di brufoli sul viso magro. Guardavo le immagini delle gite scolastiche, delle feste con gli amici; non le avevo scattate io perché ormai era diventato grande e la sua mamma, mia figlia, aveva dovuto lasciarlo andare.

Faceva notte e io ero sempre lì sulla poltrona, sommersa dai ricordi. Poi, un giorno, quelle immagini hanno cominciato a farmi troppo male: mi sembrava che non fosse suo, quel volto sorridente. Era come se quelle foto ritraessero degli estranei. Allora, avevo infilato tutti gli album in fondo all’armadio e mi ero imposta di non sfogliarli più. Ma i ricordi che mi porto dentro, quelli non posso nasconderli da nessuna parte.

Giorni fa ero in un negozio di dischi, quando è entrata una ragazza. Aveva i capelli biondi e lisci, gli occhi chiari chiari. Mi ricordava una ragazza che avevo visto in una foto, accanto al mio nipotino Matteo.

Ha chiesto alla commessa un disco. Matteo ce l'ha. Ce l'aveva quel cd.

Allora, in un momento, ho ricordato un domenica mattina in cui lo aveva messo nello stereo a tutto volume, ho risentito la musica inondarmi la casa. E lì nel negozio, ritta accanto al bancone, sono stata di nuovo trascinata dalla piena di quelle note.

Ricordo la mia voce: “Matteo, ma non potresti abbassare il volume?”

“Perché nonna, non ti piace questa musica?”

La voce della commessa mi ha riportata alla realtà: “Si sente bene, signora?” Mi sono dovuta appoggiare al bancone per non cadere.

La ragazza ha rigirato tra le mani il cd, poi si è frugata nelle tasche e ha contato i soldi.

“Mi dispiace, non ci arrivo. Dovrò ripassare” si è scusata ed è andata via.

E' stato un impulso improvviso e irrefrenabile. Un minuto dopo correvo fuori del negozio. L'ho raggiunta tra la folla.

“Si, mi dica...” ha reagito lei. Sotto il suo sguardo interrogativo mi sono vergognata. Provavo un atale pena di me che mi sarei lasciata andare lì sull'asfalto per non alzarmi mai più.

“Mi dica, signora. Si sente bene?” ha continuato la ragazza.

“Tieni, prendilo” ho mormorato porgendole il disco. L'ha guardato senza toccarlo, con un lampo di stupita diffidenza tra le ciglia fitte.

“Perché?”

“Piaceva a mio nipote, questa musica. Voglio che tu ce l’abbia... non so perché”
ho mormorato a occhi bassi.

Ho visto il suo braccio tendersi verso di me lentamente. “Grazie, io non so che
cosa dire” ha sorriso. Ha preso il disco e se ne è andata. Camminava piano, ma
non si è fermata.

Una volta a casa, ho suonato quel cd ad alto volume.

Non parliamo più di Matteo io e mio marito, suo nonno. Con il tempo abbiamo
capito che ci facciamo meno male se evitiamo perfino di nominarlo. Con il tempo
siamo diventati come le due rotaie parallele di uno stesso binario: siamo vicini ma
non c’incontriamo mai.

M.M.

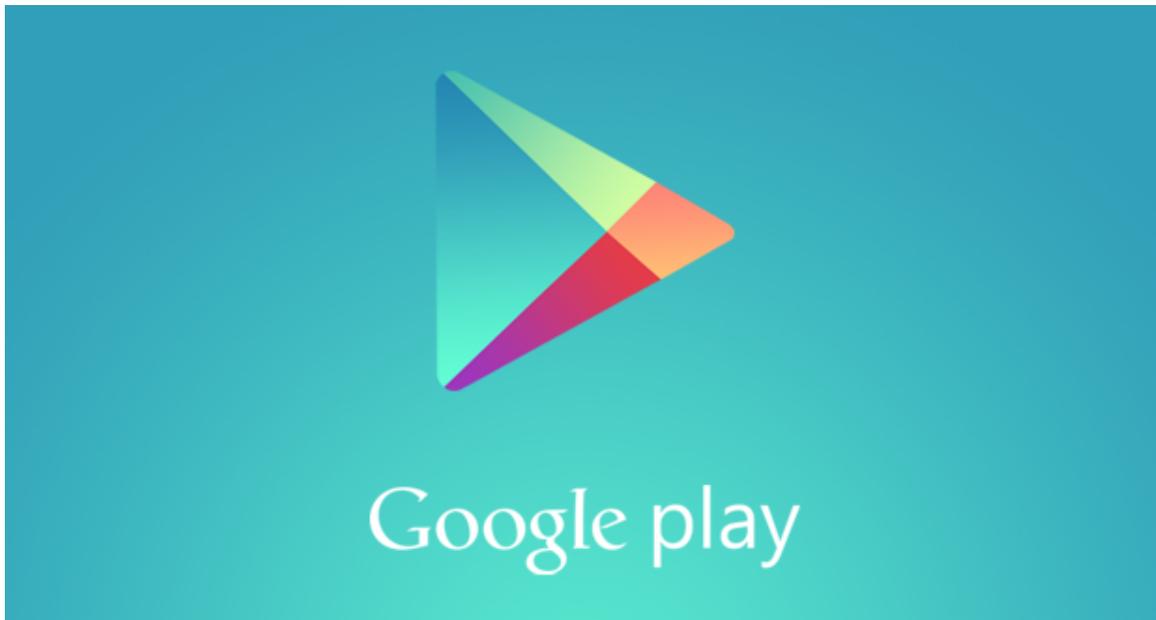
Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

**Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama
il numero **333.1772038**.**

5 – APPMANIA

Come usare il filtro di sicurezza sul Play Store



Forse non tutti sanno che Google, nella sua impostazione di base, sul Play Store non ha impostato **alcun filtro di sicurezza**. Questo vuol dire che se diamo lo smartphone o il tablet ad un bambino, questi potrebbe scaricare **un'applicazione o un gioco che poco si adatta alla sua fascia d'età**.

Google però non è che non classifichi le applicazioni in base al contenuto. Si tratta solamente di abilitare un filtro di sicurezza che ci permetta di visualizzare solamente le app adatte alla fascia d'età dell'utilizzatore del dispositivo Android.

Per fare ciò, il procedimento è estremamente semplice:

- Aprite il Google Play Store e recatevi nelle impostazioni attraverso il pulsante in alto a sinistra;
- Nella schermata che vi si para davanti, individuate e cliccate sull'opzione "Filtro contenuti";
- A questo punto, dovremo scegliere che tipo di applicazioni visualizzare nello store. La divisione viene fatta per fasce di maturità. Si parte dalla più restrittiva,

ovvero “per tutti” fino ad arrivare alla più permissiva “mostra tutte le app”, la quale è impostata di default.



Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – Mi ricordo...

Mi ricordo...quando la domenica si faceva il bagno dentro una tinozza (a Roma si diceva la bagnarola) non avevamo il riscaldamento pertanto il bagno si faceva nella cucina dove c'era la stufa a legna , ma la cosa piu' antipatica e che ricordo sempre, era la maglietta di lana che "pizzicava" era odiosa....

Gbal

Mi ricordo... il primo scudetto della Roma - risale al lontano 1942, nel periodo della Seconda Guerra Mondiale, dove nonostante il conflitto il calcio poteva ancora regalare emozioni ai tifosi. La Roma giocò le 30 giornate del campionato di serie A portando a casa 42 punti, con 16 vittorie, 10 pareggi e 4 sconfitte.

Clicca qui di seguito e guarda un breve e raro video:

<https://www.youtube.com/watch?v=D6Cy79DtwpY>

Fabrizio

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)

7 – ANDIAMO AL CINEMA

Film della settimana: **Bianco, rosso e Verdone**



Tieni premuto il tasto CTRL e Clicca qui per vedere il film completo:

<https://www.youtube.com/watch?v=gTv6VQLmygY>

oppure

vai su google.it e digita: bianco, rosso e verdone film completo

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