



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 210

16 dicembre 2014

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

Vari sono gli atteggiamenti verso il Natale, e possiamo trascurarne alcuni: il mondano, l'apatico, quello commerciale, il volgare (le bettole aperte tutta la notte) e il bambinesco. Non, però, quello del bambino per il quale la candelina è una stella e l'angelo dorato in cima all'albero non è solo un ornamento ma un angelo. Fate in modo che in lui continui questo spirito del Prodigio, evento e non pretesto.

*Siamo ormai alle soglie del Natale e, per entrare in modo degno in questi giorni cristiani, mi sono affidato a uno dei poeti che più amo in assoluto, Thomas S. Eliot, morto a Londra nel 1965. Il libro da cui desumo la riflessione ha un titolo curioso, *La coltivazione degli alberi di Natale*, ed è del 1954. È scontato scartare gli atteggiamenti sbagliati per vivere questa grande solennità, atteggiamenti che purtroppo sono anche i dominanti. Si accumulano feste, si progettano viaggi esotici, si consumano montagne di cose inutili, ci si rifugia in un infantilismo sentimentale.*

Eppure sono proprio i bambini, non ancora sporcati dalla pubblicità e dal nostro cinismo ipocrita, a indicarci il modo giusto per celebrare e vivere il Natale. Per essi, infatti, si tratta di un evento e non di un pretesto. Non è per loro un'occasione per evadere dal quotidiano, per organizzare un grande pranzo, per tessere relazioni attraverso i regali, per fare una settimana bianca. Per chi ha il cuore puro l'angelo è il segno di un messaggio divino reale; il Bambino di Betlemme è una presenza viva e importante; la luce è lo splendore della creazione; il dono è sorpresa e gioia. Proviamo anche noi a ritrovare la realtà della fede e a dissolvere la polvere magica della fantasia e della frivolezza.

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 scoprire a chi appartiene un sito internet
3. Le nostre ricette – Tartufini crudi
4. Raccontaci di te – Follie
5. Appmania! AirDroid
6. Mi ricordo....
7. Andiamo al cinema – Miseria e nobiltà

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

Cronache da... i volontari di Telefono d'Argento di S.Agnese.

Il pomeriggio di venerdì scorso, 12 dicembre 2014, sono stati accolti gli amici anziani per passare un pomeriggio tutti insieme in allegria e pace nell'attesa del Santo Natale.

Il pomeriggio è passato velocemente allietato prima dalla musica suonata al pianoforte dal maestro Mauro Di Renzi e infine dalla fisarmonica dell'ottimo Marcello Giacchetti, che si è rivelato anche bravo pianista.

Qualcuno si è spinto "perfino" a ballare.

Poi sono arrivati i "ragazzi della Stella", che, nell'ultima settimana di Avvento, porteranno la "buona stella" dentro le case di chi non può muoversi. Una bella iniziativa della Parrocchia di S.Agnese che noi siamo stati ben lieti di appoggiare e promuovere tra i nostri amici meno fortunati nella deambulazione

Il Telefono d'Argento della Parrocchia di S.M. della Mercede organizza "La Tombola Natalizia" mercoledì 17 dicembre alle ore 16 per scambiarsi gli auguri di Natale Maggiori informazioni al: 06 88 40 353

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 CREATIVA 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 convenzione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come scoprire a chi appartiene un sito internet

Vi è mai passata per la testa l'idea di scoprire a chi appartiene un sito internet? chi è il proprietario oppure quando è stato registrato il suo dominio?

Se volete cercare delle informazioni su un dominio che per estensione finisce con “.it” collegatevi a questa pagina: www.nic.it e cliccate a destra sulla scritta WHOIS (che in inglese vuol dire letteralmente “chi è”)

Ora non vi resta che scrivere il nome del dominio e inserire il codice chapta, vi si apriranno così le informazioni richieste!

Qui di seguito altri siti dove si possono effettuare ricerche per i domini con estensione .com .net .org o altro:

- Who.is
- Whois.net
- We.register.it

Ora che avete trovato la persona che gestisce il sito potete cercarla e contattarla su Facebook o LinkedIn o Twitter ecc...

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito parte della lettura e la ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Cucinare è anche ciò che distingue l'uomo dall'animale, trasformare il cibo, le risorse della natura. Mangiare non è semplicemente una questione di sopravvivenza, dal momento che l'alimento offerto dalla natura viene poi trattato dagli uomini all'interno di una catena di montaggio e la cucina riunisce alchemicamente ciò che la natura aveva separato. Anche il mangiare è una vera e propria relazione: quel cibo che mangerò diventerà parte di me. Mangiare ci ricorda quotidianamente che abbiamo dei limiti: la necessità di nutrimento è qualcosa che ci accomuna, ci mette di fronte alla superiorità della natura.

La scelta di determinati alimenti, quelli e non altri, corrisponde sempre a una filosofia, così il cibo diventa metafora della vita, dell'amore, della tristezza e della

gioia. Dolce o amaro, salato e speziato, a base di verdura o di carne, il cibo evoca personaggi, episodi e momenti della storia dell'umanità.

Nel Libro di Ezechiele, il Signore comanda di cucinare un tipo speciale di pane, che il profeta dovrà mangiare per un periodo di centonovanta giorni. “Prendi grano, orzo, fave, lenticchie, miglio e farro, mettili in un recipiente e fattene del pane...” (Ezechiele 4,9)

Questa ricetta si avvicina a quello che i moderni dietologi chiamerebbero un alimento completo; infatti, una combinazione di farine di cereali e di legumi (in proporzione di due parti di cereali per una di legumi) garantisce la massima capacità di assimilare le proteine (circa il 50% in più di quelle che si potrebbero assimilare mangiando separatamente le stesse quantità di cibo).

Tartufini crudi



Ingredienti:

15 datteri

40 g di nocciole tostate
40 g di noci macadamia
1 cucchiaino di sciroppo d'agave
1 cucchiaino di cannella
cacao amaro qb

Procedimento:

Ammollare la frutta secca in acqua tiepida per circa 1 ora, quindi passare tutto al mixer fino ad ottenere un composto appiccicoso. Trasferirlo in una ciotola e aggiungere lo sciroppo d'agave e la cannella. Con le mani leggermente inumidite formare delle piccole palline e rotolarle nel cacao. Riporre in frigo per qualche ora prima di... divorare!

4 - RACCONTACI DI TE

Follie

Sono sempre stata una moglie fedele e attenta a ogni esigenza del marito. Una madre sempre pronta a capire e ad ascoltare. Una figlia affettuosa, paziente e disponibile. Un'impiegata modello, più che ligia al dovere.

Una vita noiosa? Forse, ma io ho capito, con gli anni, che sentirmi di sostegno agli altri mi dava gioia e non avrei saputo immaginare per me un'esistenza diversa.

L'unico problema era che tutti quelli che mi circondavano, mio marito, i figli, i miei genitori e i miei superiori al lavoro, erano totalmente abituati a contare su di me, che mi davano per scontata.

Nessuno si stupiva se io saltavo come un grillo per accontentare tutti, nessuno aveva parole di lode per la mia onnipresenza. Questo è stato l'ingrato risultato di una vita all'insegna della quasi perfezione.

Ma... anch'io, una volta, ho infranto una regola. E, perdipiù, non mi sono mai pentita di averlo fatto.

Una mattina, il mio capo mi chiamò nel suo ufficio e poi mi mostrò un fax.

“E' appena arrivato un invito da parte di una compagnia di crociere (era la prima crociera che si effettuava sul Mediterraneo)” ha detto. “Inaugurano una nuova nave e hanno organizzato una piccola crociera per gli agenti di viaggio e giornalisti. Cinque giorni in tutto, ma è pur sempre una cosa carina. Pensavo che, se ti fa piacere, potresti andarci tu. Che cosa ne dici?”.

L'idea era allettante. Nonostante il mio lavoro, non ero mai salita a bordo di una nave, ma avevo sentito molto parlare di quelle atmosfere festaiole. Senza contare che una breve pausa di riposo e di divertimento mi avrebbe fatto bene. Gli risposi subito di sì, con entusiasmo.

A casa, quando annunciai la mia partenza, mi accolsero con entusiasmo decisamente scarso.

“Vai in crociera? E noi, qui, come facciamo?” dissero mio marito e i miei due ragazzi.

“Vi arrangerete, per una volta, no?” dissi arrabbiata.

Poi, nonostante l'arrabbiatura, nei giorni seguenti cucinai una quantità di cibo sufficiente a sfamare un esercito. Lavai, stirai, pulii e lucidai senza tregua.

E, una settimana più tardi, con la coscienza a posto, finalmente partii.

La nave era bella, grande, lussuosa. La mia cabina confortevole. I miei compagni di tavola molto simpatici. Soprattutto uno, si chiamava Vito ed era un collega di Palermo.

Conversatore brillante e spiritoso, gran ballerino. Gran bell'uomo, anche, molto, molto galante nei miei confronti. Pericolosamente galante.

Però mi sono difesa bene per quattro giorni e quattro notti. Vito mi stava sempre appiccicato come una specie di francobollo umano: durante le escursioni a terra era lì, sempre vicino a me. Per non parlare delle serate a bordo: non perdeva mai un valzer, una rumba, una samba. E il tango: ballo di passione per eccellenza nel quale Vito era maestro. E anch'io per la verità me la cavavo bene.

Infatti, l'ultima sera abbiamo vinto noi due la gara di tango.

L'attrazione. La tentazione. La voglia di trasgredire, per una volta soltanto, alla mia vita impeccabile fatta di assoluta dedizione alla famiglia.

E la nave. Piccolo universo a sé, vagante nel Mediterraneo.

Il giorno dopo siamo sbarcati e non ci siamo scambiato nemmeno il numero di telefono. Entrambi saremmo tornati alle nostre case, alle nostre vite, alle nostre famiglie. E non ci saremmo rivisti mai più.

Una volta, nella vita, una follia è concessa, credo.

Marta

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

AIRDROID



AirDroid

AirDroid è un'applicazione che ci permette di avere accesso al nostro smartphone direttamente tramite PC. Una applicazione davvero molto utile e comoda, semplice da configurare e di immediato apprendimento. Scaricata l'applicazione sul nostro smartphone i passaggi per renderla operativa sono pochissimi. Non occorre nessun software particolare sul nostro PC

poiché il tutto funziona tramite browser. Serve quindi solamente una rete WiFi. Una volta installata l'applicazione basta aprire il browser del nostro PC e collegarsi alla pagina <http://www.airdroid.com> e inserire la password che vi verrà presentata nell'apposito campo oppure semplicemente inquadrare con la fotocamera il QR code mostrato. Eccovi connessi.

A questo punto potrete installare app da Google Play, ricevere e rispondere a messaggi e email, ascoltare la musica presente sullo smartphone e addirittura scambiare files con il vostro cellulare. Il tutto senza toccare il dispositivo nemmeno una volta.

Ed è completamente gratuita.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – Mi ricordo...

Mi ricordo... quando si mettevano le candeline vere sull'albero di Natale e si accendevano con i fiammiferi.....

Qui puoi ascoltare qualche canzone:

<https://www.youtube.com/watch?v=AOw-R9mulAM>

Elena

Mi ricordo... l'immancabile gioco delle feste che amava mia madre.....conservo ancora il sacchetto fatto da lei contenente tutto l'occorrente, bottoni compresi

R.R.

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: **Miseria e nobiltà**



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

<https://www.youtube.com/watch?v=0LfazabgIRM>

oppure

vai su google.it e digita:Miseria e nobiltà 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