



Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.8557858 – 333.1772038
e-mail: telefonodargento@hotmail.it
sito: www.telefonodargento.it

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 211

23 dicembre 2014

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

BUON NATALE

Al termine delle strade non c'è la strada ma il traguardo. Al termine della scalata non c'è la scalata ma la sommità. Al termine della notte non c'è la notte ma l'aurora. Al termine dell'inverno non c'è l'inverno ma la primavera. Al termine della morte non c'è la morte ma la vita. Al termine dell'umanità non c'è l'uomo ma l'Uomo-Dio. Al termine dell'avvento non c'è l'avvento ma il Natale.

L'attesa non deve sfilacciarsi in un'inquietudine infinita. Come in ogni anno, il Natale è ritornato a indicarci che c'è una meta al nostro cammino. Ce lo ricorda con queste semplici parole, dedicate alla "spiritualità della strada", Joseph Folliet (1903-1972), un francese impegnato nel mondo del lavoro, dei diritti calpestati, della solidarietà, divenuto sacerdote a 65 anni. La frenesia contemporanea ha creato una sorta di insoddisfazione permanente: più hai e

più vorresti. È per questo che non si conosce mai un punto d'arrivo e uno scopo preciso e definitivo, ma si vagabonda senza meta.

Il Natale è proprio il segno di un approdo, è quasi l'indicatore di un traguardo non ancora raggiunto ma certo e, come dice Folliet, esso non ha al centro un uomo ma l'Uomo-Dio. E non solo perché appare Cristo, ma anche perché tutte le creature umane sono chiamate ad essere figli di Dio, così che «Dio sia tutto in tutti» (1Corinzi 15,28). Anzi, Paolo oserà immaginare un punto finale in cui anche l'intera creazione sarà redenta, godendo della stessa libertà e della stessa gioia dei figli di Dio. «Al termine della morte non c'è la morte ma la vita». È questo l'augurio del Natale a ogni persona, soprattutto a chi è scoraggiato e deluso.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Ascoltare musica continua con le playlist
3. Le nostre ricette – Marmellata
4. Raccontaci di te – Natale
5. Appmania! – Orari treni
6. Mi ricordo....
7. Andiamo al cinema – Meo Patacca

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

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 convenzione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Youtube - Ascoltare musica continua usando le playlist

CERCARE LE PLAYLIST

Le playlist sono elenchi di video creati dagli utenti che popolano Youtube.

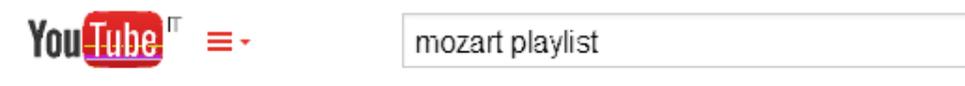
Se desideri ascoltare la musica proposta dai video Youtube in modo continuato, senza interruzioni;

ovvero, in maniera tale che alla fine di un video ne inizi un altro automaticamente,

1 - apri la pagina di Youtube

2 - digita all'interno della casella di ricerca il nome dell'artista che vuoi ascoltare seguito dalla parola playlist

Ad esempio, digita: Mozart playlist



3 - e clicca INVIO da tastiera.

Verranno elencate tutte le playlist presenti in Youtube per quell'artista.

ASCOLTARE MUSICA IN MODO CONTINUO

Dai risultati filtrati,

1 - clicca sull'anteprima desiderata per avviare l'intera playlist.

Portando il puntatore sopra l'immagine, apparirà infatti la scritta "Riproduci tutto".

Oppure, clicca sulla voce "Visualizza la playlist completa" e di seguito "Riproduci tutto".

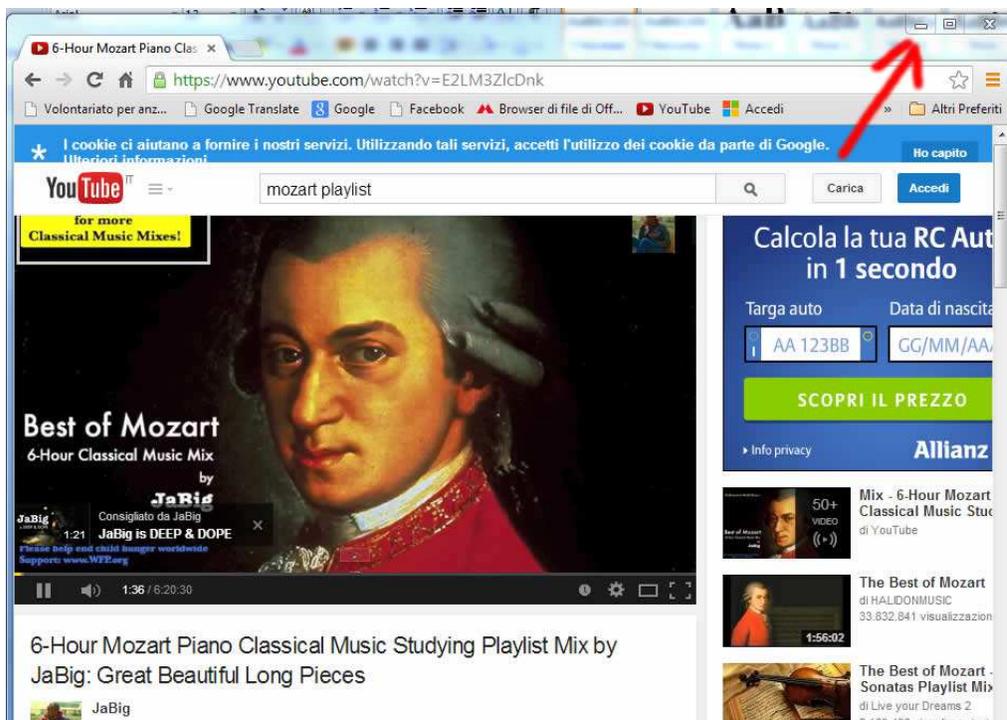
Verrà avviato il primo video.

Al termine, verrà avviato automaticamente il secondo video e così via.

Potrai così ascoltare musica ininterrottamente per diverse ore! (Se nella playlist

sono presenti molti video).

2 - "Parcheggia" la finestra del browser nella barra delle applicazioni ovvero, clicca sul pulsante "riduci a icona"



3 - ... e dedicati se vuoi ad altre attività

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

Secondo la Bibbia, per una buona festa occorre, in tutti i casi, un buon pranzo. Il mangiare compare in quasi ogni pagina della Bibbia. Qualche esempio:

Per un buon pranzo occorre un buon vino. Non è a caso che il primo miracolo che Gesù compie nel Vangelo di Giovanni sia la trasformazione dell'acqua in vino in occasione di uno sposalizio, perché la gente possa continuare a festeggiare e la festa non debba finire prima del tempo.

La considerazione del mangiare e del bere in comune arriva a descrivere anche il giudizio universale con immagini di un banchetto. Nel libro di Isaia per esempio sta scritto:

*“Il Signore degli eserciti preparerà su questo monte
un banchetto di grasse vivande,
un banchetto di vini eccellenti,
di cibi succulenti, di vini raffinati. ...
Eliminerà la morte per sempre.*

Il Signore Dio asciugherà le lacrime su ogni volto”. (Isaia 25,6.8)

Secondo il concetto biblico, per una festa occorrono pure abiti da festa. Non a caso esistono vestiti da lutto o divise oppure vestiti per determinate occasioni, di conseguenza anche per la festa. Chi non avesse i mezzi per abiti da festa adeguati, farà di tutto per prepararsi ad una festa con i mezzi che ha a disposizione. I vestiti vanno perlomeno lavati e si esprime l'atmosfera festosa con qualsiasi piccolo oggetto.

Anche nella parabola di Gesù del banchetto celeste compaiono dei vestiti di festa. Qui invece viene gettato fuori dalla sala chi non indossa un abito da festa (Mt 22,1-14). Il Regno di Dio assomiglia dunque ad una festa, ma per tale festa occorrono certi preparativi come gli abiti da festa.

Un'ulteriore ingrediente per la festa: l'olio profumato sul capo. Certi olii ed unguenti, per esempio con nardo (indiano), mirra, cannella o estratto aromatico, erano preziosissimi nell'antichità e in Israele.

Nel vangelo di Marco (14,3-9) leggiamo che quando Gesù, poco prima del suo arresto, stava a mensa nella casa di Simone, giunse una sconosciuta. Aveva con sé un vasetto di olio prezioso, lo ruppe e versò l'olio sul capo di Gesù. Con questo gesto ella lo unse quale Messia, ma anticipò pure la sua estrema unzione che non poté essere eseguita regolarmente, perché venne giustiziato come rivoltoso politico.

L'olio e gli unguenti preziosi spettavano pure alle feste. Le padrone di casa ungevano - spesso all'inizio e alla fine della festa - i loro ospiti con olio, come descritto da Dio nel Salmo 23,5:

Davanti a me tu prepari una mensa

sotto gli occhi dei miei nemici;

cospargi di olio il mio capo.

Il mio calice trabocca.

Alle feste in diverse occasioni troviamo persone che fanno musica, cantano, danzano. Mirjam, sorella di Mosè e Aronne, si serve, dopo il riuscito passaggio del mare di canne (Schilfrneer), del tamburo a mano e precede cantando e danzando tra le donne per accogliere con giubilo la salvezza del popolo di Israele e per festeggiare:

“Allora Maria, la profetessa, sorella di Aronne, prese in mano un timpano: dietro di lei uscirono le donne con i timpani, formando cori di danze. Maria fece loro cantare il ritornello: "Cantate al Signore perché ha mirabilmente trionfato: ha gettato in mare cavallo e cavaliere!" (Es 15,20-22).

Sono occasione di festeggiamento anche gli sposalizi, oppure altri avvenimenti di gioia nella vita di una persona, di una famiglia, di una stirpe o città. In modo particolare la lode di Dio è motivo per servirsi di tutti i mezzi possibili per esprimere gioia e giubilo. Perciò i Salmi sono pieni di musica e di danza. I tipi di strumenti usati per la lode di Dio e per la festa sono molti e differenti:

Alleluia. Lodate il Signore nel suo santuario, lodatelo nel suo santuario.

Lodatelo per i suoi prodigi, lodatela per la sua immensa grandezza.

Lodatelo con squilli di tromba, lodatelo con arpa e cetra.

Lodatelo con timpani e danze, lodatelo sulle corde e sui flauti.

Lodatelo con cembali sonori, lodatelo con cembali squillanti.

Ogni vivente dia lode al Signore. Alleluia!

Marmellata

Ingredienti

- mele
- datteri o uva passita, fichi secchi
- cannella

- succo di limone
- acqua

Metodo

La quantità descritta è per due persone e vi basterà per due settimane circa, ma se viene buona come spesso viene a me, siete fortunati se arrivate alla fine di una settimana.

Cominciamo con cinque mele da sbucciare e tagliare a pezzi (così il lavoro del frullatore è facilitato), preparare una bella tazza di datteri (togliendo il nocciolo naturalmente), cinque fichi secchi, della cannella intera lasciata in ammollo per almeno due ore, mezzo limone e acqua quanto basta.

Andranno prima frullate separate le mele con l'acqua della cannella in ammollo, tanta sufficiente per far girare il frullatore.

È importante questo particolare perché ci aiuta a stabilire la densità migliore della marmellata.

Una volta rese a "pappetta" le mele, si aggiungono i datteri, la cannella a pezzetti, mezzo succo di limone e i fichi, e si fa andare per due tre minuti... e ora assaggiate pure... assaggiate solo, altrimenti non dura neanche un giorno, anche per capire se la consistenza è quella giusta (in realtà potete capire se la consistenza è giusta pescando un pò di marmellata con un cucchiaino, tirandolo su la marmellata non deve cadere, in caso si può ovviare alla distrazione aggiungendo altri fichi secchi, ripetete il gioco del cucchiaino, ma io per essere sicura un passaggio in bocca lo faccio sempre)... mettete in un bel barattolo, e via in frigo marmellata pronta per l'indomani mattina.

4 - RACCONTACI DI TE

Natale

E così è un'altra volta Natale...

Ormai, come da diversi anni, sono Natali piatti a cui il consumismo ha tolto il mistero e l'atmosfera del passato, quando si pensava che fosse localizzato solo dove uno viveva, o tutt'al più a Betlemme.

La magia del presepe con il muschio "vero" che si trovava sotto la neve, con le pecore grandi due volte il pastore (che per le dimensioni sembrava condurre un gregge di dinosauri...), con il Bambin Gesù "enorme" che sembrava nato dopo un gestazione di tre anni, tant'era grande a confronto con il bue e l'asinello.

Ma era tutto talmente in buona fede che gli errori di proporzione neanche si coglievano. Per noi, in Piemonte, in occasione di questa festività, come dolce si montava la panna, da mangiare poi (poco addolcita e con un cucchiaino di caffè macinato un po' grosso...) con il panettone. La montatura della panna avveniva sbattendo all'infinito, con due bacchette di canna, la crema di latte. E mia nonna era addetta a questa operazione, che svolgeva in giardino in quanto non avevamo il frigorifero (e solo con il freddo la panna sarebbe montata...).

A volte l'operazione durava anche un'ora, e metà sbattitura mia nonna rientrava in casa per prendere fiato. Uscivamo allora mio fratello e io a fare la guardia, perché una volta un paio di gatti festeggiarono il Santo Natale alla grande, alla faccia nostra.

Poi, a montatura avvenuta, si rientrava in casa per consumarla alla svelta, prima che si smontasse. E ogni anno capitava la solita tragedia: mia nonna, alla quale toccava la prima cucchiata per rispetto all'età e alla fatica, riemerso il cucchiaino

dal recipiente, per forza d'inerzia seguivava ad assecondare con il braccio il movimento della sbattitura, e tutti noi attorno al tavolo ne rimanevamo... imbiancati. La costringevamo, quindi, a mettere la mano destra in tasca e a mangiare con la sinistra.

Di un altro Natale mi ricordo...

La guerra era appena finita, ma la fame c'era ancora.

Venne da noi un amico che allora si preparava per la carriera politica (sarebbe poi diventato presidente della regione Piemonte...).

Lui era di Morozzo, luogo in cui si trovano i migliori capponi della provincia di Cuneo. Ce ne diede due... Uno dovevamo consegnarlo ad un giornalista de "La Stampa" di Torino, la moglie del quale era mia amica. Ora, i due capponi non erano uguali: uno era molto grande, l'altro palesemente più piccolo.

Quest'ultimo destinato a noi, che fingemmo di non vedere la differenza.

Tutti d'accordo sull'uguaglianza del peso, scegliemmo il più grande e mettemmo l'altro al fresco sul balcone, in attesa della consegna che sarebbe avvenuta il giorno dopo. Ma il freddo della notte appiccicò le penne, e il povero cappone si rimpicciolì ancora. Facemmo una riunione di famiglia: bisognava trovare un rimedio. Darle l'altro non era più possibile, l'avevamo già spennato; comprarne uno, impensabile.

Giungemmo alla conclusione che era solo una questione di "estetica". Mi feci prestare un phon e gli arruffai le piume contropelo. L'operazione di maquillage durò quasi un ora... Quando lo consegnammo, era pronto per una sfilata di bellezza.

La mia amica, sentendolo tiepido, disse che lo avrebbe fatto frollare un po'!!!

Liliana Pellegrino

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

Orario treni



Orario Treni è un'applicazione estremamente utile a tutti coloro che utilizzano i mezzi di trasporto pubblici.

Si tratta di un'app che permette di cercare gli orari dei treni italiani e di consultare i ritardi e le soppressioni delle corse in tempo reale.

Comprende treni di:

- Trenitalia
- Trenord
- NTV Italo
- Sangritana
- TPER
- SAD
- Trentino Trasporti Esercizio
- Ferrovie Sud Est
- Ferrovie Nord Barese
- OBB Italia
- TGV Italia
- Sistemi Territoriali
- Ferrovie Udine-Cividale
- Trasporto Ferroviario Toscano
- Altri prossimamente

Di tutte queste linee ferroviarie è possibile:

- Ricercare orari
- Ritardi in tempo reale
- Prezzi
- Acquisto biglietti direttamente nell'app
- Scambio di messaggi tra utenti per informazioni sui treni

- Cerca treno per numero
- Salvataggio orari per consultazione offline
- Dettagli fermate del treno con binario

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – Mi ricordo...

Mi ricordo... alla vigilia del Natale venivano i miei zii in particolare zio Paolo, simpaticissimo, allegro, gli volevo un bene dell'anima, e come giocava a tombola lui, ricordo che per ogni numero aveva qualcosa da dire ,la tombola durava tanto di quel tempo...19 ubriacone,10 pasta e ceci,77 le gambe di mia moglie, 88 l'occhialetti del Papa, 90 la paura e cosi per tutti i numeri... che bei ricordi.

Gbal

Mi ricordo... la famiglia, le mamme casalinghe e l'importanza del ruolo che ricoprivano. Ai tempi della mia infanzia ed adolescenza, in famiglia lavorava solo il capofamiglia ed i figli più grandi. Le mogli stavano in casa per riordinarla, preparare i pasti, accudire ai figli. Questa situazione sociale creava tra i vicini rapporti di familiarità. Era l'occasione per fare quattro chiacchiere sull'uscio di casa, scambiarsi qualche confidenza o chiedere notizie sulla salute dei familiari, richiedere qualche ingrediente mancante per poter portare a termine il pranzo, o richiedere la classica tazzina di zucchero o di caffè ...

Adele

Mi ricordo... i biscotti fatti in casa erano una festa; farina, zucchero, uova, poco burro, scorza di limone grattugiato erano gli ingredienti poveri ma sani dei nostri dolci preparati per le occasioni speciali. La classica merenda era: pane cosparso con un filo d'olio, un po' di sale ed una fetta di pomodoro. L'altra scelta: pane e burro, cosparso di zucchero.

Nic

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: **Meo Patacca**



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

https://www.youtube.com/watch?v=fxsK2_Xehks

oppure

vai su google.it e digita:MeoPatacca 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