**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 117

## 5 marzo 2013

Qui al **Telefono d'Argento** siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della Pillola per navigare; inviata gratuitamente, è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione. Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione Il Telefono d'Argento possono essere reperite nel sito internet: www.telefonodargento.it

---

Iniziamo la Pillola con questa bella riflessione:

*È capitato a tutti di ritornare nel paese o nel quartiere in cui si è nati o si è vissuta l'infanzia e di trovarlo del tutto stravolto. Scomparso quel giardino, abbattuto l'albero, demolita la casa, trasformato il paesaggio, forse sotto una colata di cemento.*

*Eppure la memoria conserva ancora non solo l'immagine del passato ma anche il pulsare della vita che là si era svolta: le tenerezze della madre, le prime emozioni del bambino, la gioia piccola e segreta, il dolore pacato e placato. È importante avere la capacità di "ricordare", ossia di "riportare al cuore", la propria storia. Il filosofo Epicuro affermava: «Chi non ricorda il bene passato è vecchio già oggi», smentendo così la teoria secondo la quale sono solo i vecchi a vivere di ricordi.*

*La memoria è, invece, sorgente di ricchezza interiore e quindi di vita, di energia,*

*di sogno e di speranza. Purtroppo noi siamo ora immersi nell'epoca della smemoratezza…*

***Card. Gianfranco Ravasi***

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

**IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti

2. La "Pillola per navigare" – Metti in pausa anche il pc

3. Le nostre ricette – Spaghetti crudi bicolori

4. Raccontaci di te – Un personaggio prepotente

5. Cammei del Telefono d'Argento 9

6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 42

7. Appmania! – Come collegare il tablet al pc

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà nell'uso del computer.

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

## 333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

oppure telefonare al **333.1772038**.

# 1 – APPUNTAMENTI

**MARTEDI' 5 MARZO, ALLE ORE 16:00, NELLA SEDE DI S. AGNESE FUORI LE MURA LA DOTT.SSA MAURA CRISTIANI PARLERA' DI " CARAVAGGIO A ROMA".**

**Per informazioni: 06 86207644 ( martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00 )**

**Venerdì 15 marzo ore 16.30 –** Centro culturale S. Roberto Bellarmino - Torneo di BURRACO di beneficenza con rinfresco – 15 euro a persona – Il ricavato sarà devoluto al Centro di Ascolto Caritas di San Roberto Bellarmino per aiutare chi ha più bisogno.

**Per informazioni: 06 8557858**

**Il Lunedì alle ore 10:00 - Parrocchia di San Roberto Bellarmino - Corso di computer.**

**Per informazioni e adesioni: 06 8557858**

**Tutti i Martedì alle ore 16:00,** continuano gli incontri **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 Mercoledì alle ore 10:00 – Riprendono gli** incontri **APERTA...MENTE ANZIANI** a San Roberto Bellarmino.

**Per informazioni: 06 8557858**

**Ogni giovedì ore 17** Parrocchia Sacro Cuore di Maria Piazza Euclide
Gioco di burraco - Sono disponibili 2 tavoli.
**Per informazioni telefonare il martedì e il giovedì dalle ore 17 alle 19 al numero 06 80 83 541**

**Giovedì 7 marzo ore 10 –** Presso la struttura di via G. Frescobaldi 22 - **Cineforum**
**Tel. 331.3248598 – 06.8557858**

**Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 –** Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: **"Per stare insieme"**
Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

**Tutti i mercoledì ore 17.30** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b
**CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**
Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.
*E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"*
*(Genesi 1,29)*
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 venerdì ore 10,30** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

Corso **ApertaMente** per il potenziamento della memoria**.**

Per partecipare telefonare al ***Telefono d'Argento*** 06.3222976 - 333.1772038

**Il venerdì alle ore 16.30** nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, si gioca a **BURRACO.**

Per partecipare telefonare al ***Telefono d'Argento*** dalle ore 17 alle ore 19 allo 06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

**Tutti i venerdì ore 17,30** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

In occasione dell'anno della fede - Approfondimento delle Sacre Scritture con l'utilizzo dei nuovi strumenti informatici, multimediali e telematici.

Per informazioni ed adesioni telefonare 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.**

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona … ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo.

**Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598**

## 2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

# Metti in pausa anche il pc

Se, lavorando al computer, decidete di fare una breve pausa, non vi conviene spegnerlo, ma metterlo in stato di "sospensione": lavoro e impostazioni in memoria saranno salvate e verrà utilizzata una minore quantità di energia. Al vostro ritorno, il pc si riattiverà entro pochi secondi. Per consumare ancora meno energia, nel caso di pause più lunghe, potete utilizzare lo stato di "ibernazione": progettata soprattutto per i portatili, è un'operazione che salva i documenti e i programmi aperti su disco rigido e spegne il computer.
In Windows 7 queste due opzioni le trovate cliccando il pulsante "Start" e poi, da "Arresta", scegliendo "Sospendi" o "Ibernazione".
Il funzionamento è analogo anche in altri sistemi operativi. In generale è consigliabile impostare il vostro computer in modo che dopo un determinato periodo di inattività, scatti automaticamente una delle due funzioni, in modo da risparmiare energia (per i portatili fare in modo che la batteria duri più a lungo).
Facciamo l'esempio della sospensione: in questo caso, sempre dal pulsante "Start", andate su "Pannello di controllo", poi su "Sistema e sicurezza" e su "Opzioni risparmio energia"; a questo punto modificate le impostazioni come vi sembra meglio.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

# 3 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito la lettura e la ricetta di mercoledì scorso al corso di

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

La Domenica, festa della Creazione

Sempre di nuovo cominciamo il nostro tempo con la Risurrezione, con l'incontro con il Risorto, e dall'incontro con il Risorto andiamo al mondo. In questo senso, è un peccato che oggi si sia trasformata la domenica (giorno dedicato al riposo – Genesi 2,1-3) in fine settimana , mentre è la prima giornata, è l'inizio; interiormente dobbiamo tenere presente questo: che è l'inizio, l'inizio della Creazione, è l'inizio della ricreazione nella Chiesa, incontro con il Creatore e con Cristo Risorto. Anche questo duplice contenuto della domenica è importante: è il primo giorno, cioè festa della Creazione, noi stiamo sul fondamento della Creazione, crediamo nel Dio Creatore; è incontro con il Risorto, che rinnova la Creazione; il suo vero scopo è creare un mondo che è risposta all'amore di Dio.

# Spaghetti crudi bicolori

La consistenza ma anche la forma di un alimento è importantissima per stimolare il gusto, come per ogni cosa siamo condizionati dall'aspetto e vedere un piatto di spaghetti sapendo che in realtà sono solo zucchine e carote incuriosisce chiunque.

**Spaghetti 3 persone:**

3 o 4 zucchine medie

2 o 3 carote

sale aromatico per verdure (sale marino + aromi a piacere)

olio extra per condire

succo di limone qb

**Sugo:**

3 pomodori

1/2 cipolla rossa

2 cucchiai di olio extra

1/2 limone spremuto

8 anacardi o noci (meglio se ammollati)

1/2 cucchiaino di sale

5 capperi dissalati o olive nere in salamoia

5 foglioline di basilico

Pulire le carote e pelare le zucchine (per avere gli spaghetti bianchi, ma va benissimo anche con la parte verde) e "spiralizzarle" con lo Spiralix. Ricoprirle con poco sale e il succo di limone e farle macerare per 15 min. A parte preparare il sugo frullando i pomodori maturi con il resto degli ingredienti e omogeneizzare bene. Servire con qualche foglia di basilico e un filo d'olio.

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica: **telefonodargento@hotmail.it**

# 4 - RACCONTACI DI TE

## Un personaggio prepotente

Eravamo una famiglia numerosa che contava ben nove figli, quattro femmine e cinque maschi. Ogni partenza in treno da Roma per trascorrere le vacanze a Porto Recanati comportava lunghi preparativi e un'organizzazione molto complessa.
Mi ricordo che noi femmine con i genitori occupavamo uno scompartimento, i maschi e la domestica quello attiguo. L'enorme quantità di valigie e di cesti faceva sì che il vagone ferroviario diventasse quasi tutto nostro.
Una volta il nostro viaggio fu movimentato da un insolito episodio: lo scienziato Guglielmo Marconi, che si trovava sul nostro stesso treno, venne a sapere della

presenza di mio padre, che era un medico noto e apprezzato. Allora senza esitazione fece fermare il convoglio, raggiunse il nostro vagone, si presentò a mio padre con fare altezzoso e pretese di essere visitato immediatamente. Il suo atteggiamento non ammetteva replica: mia madre e le mie sorelle ed io fummo costrette a scendere dalla carrozza e a trattenerci a lungo in un tratto di campagna non coltivato. Eravamo preoccupate e imbarazzate perché i viaggiatori, allarmati dalla brusca fermata, dopo un pò cominciarono a chiedersi che cosa fosse successo e, dato che noi eravamo le uniche persone a trattenerci fuori dal treno, ci considerarono complici di un abuso compiuto a loro danno e ci bersagliarono di domande, urla e improperi.

Dopo quasi un'ora, che ci sembrò un tempo infinito, potemmo risalire e vedere quel personaggio così famoso, ma così prepotente, che si allontanava dal nostro scompartimento. Era evidente che non si sentiva affatto in colpa per aver bloccato il viaggio di centinaia di persone per una sua esigenza personale. Di cui mio padre, per altro, discreto come sempre, non ci parlò affatto.

***Maria Pia R.***

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 – CAMMEI DEL TELEFONO D'ARGENTO

## Storie di normale solitudine 9

***D.D.***

*Molte volte mi sono sentita dire, a proposito del fatto che andassi a far visita a questa signora, perché mai fosse necessario andare a trovarla! Il volontariato si rivolge alle persone bisognose e questa signora non sembrava appartenere a questa categoria: abitava in un bellissimo appartamento in una zona esclusiva di Roma con un affaccio su un panorama mozzafiato, aveva una domestica educata ed era seguita nelle sue incombenze quotidiane da un efficiente segretario.*

*Quando andai per la prima volta da lei , vidi una vecchia signora più che novantenne, appoggiata ad un deambulatore con lo sguardo fiaccato dagli anni ma anche dall'agitazione ( mi ha confessato che non aveva dormito la notte pensando a questo incontro dato che da tanto non riceveva qualcuno in casa) e dalla curiosità di conoscermi.*

*Abbiamo iniziato i nostri incontri sedute in salotto e poco distante, il fastidioso rumore della televisione tenuta ad un volume piuttosto alto. Il segretario, ho verificato dopo qualche incontro, arrivava quando io arrivavo ed era sempre presente seduto un po' in disparte a guardare la televisione ed a parlare con la domestica. Sentivo che c'era un controllo sulle mie visite perché appena manifestavo l'intenzione di andar via, subito lui, infilava il cappotto ed usciva insieme a me. Il congedo con la signora era davvero straziante: richieste di rimanere altri cinque minuti, ringraziamenti eccessivi, preghiere di ritornare al più presto mentre il segretario con tono sbrigativo diceva all'anziana " Si, si la signora tornerà presto".*

*La vecchia signora in gioventù era stata una pianista professionista ma ormai, diceva, si esercitava molto poco al piano. Le chiesi di suonare ma ogni volta si schermiva dicendo che si sarebbe allenata per l'incontro successivo, finché un*

*giorno dopo una mia richiesta un po' più insistente accettò. Devo dire la verità, non credevo possibile che riuscisse a suonare perché non aveva quasi memoria, ripeteva molto e lei stessa con aria dolce e triste mi confessava di aver dimenticato tante cose. Si mise quindi al pianoforte, uno splendido Zimmerman a coda con un suono preciso e nitido ed iniziò a suonare un notturno di Chopin. Per la prima volta nella mia vita di volontaria mi sono commossa nel vedere questa donna che, assorta suonava senza spartito eseguendo il brano senza errori e con una partecipazione e intensità totali. Non era la vecchia stanca con la quale avevo parlato un istante prima, suonando, era come se avesse acquistato forza ed entusiasmo.*

## 6 – CURIOSITA' ……..

### Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 42

# Castel Sant'Angelo

Meta tra le più ricercate a Roma, Castel Sant'Angelo è un luogo affascinante ricco di storia, leggende e cultura. Fu Costruito nel 134 d.C. come Mausoleo dell'imperatore Adriano. Lo stesso imperatore ne curò i progetti e la costruzione. Ma le caratteristiche del mausoleo erano tali che poco più di 150 anni dopo, a causa delle invasioni barbariche fu trasformato in vera e propria fortezza e rimase tale fino agli inizi del XIX secolo. Nel corso della storia Castel Sant'Angelo ha visto scene ed episodi di ogni tipo: come le tante fughe dei papi, che grazie ad un lungo corridoio ricavato sulle mura di Roma e collegano alla Basilica di San Pietro potevano rifugiarsi dentro la fortezza. Famosa è pure la cronaca

dell'autobiografia di Benvenuto Cellini durante il sacco di Roma del 1527, quando le truppe dell'Imperatore assediarono il castello con dentro Papa Clemente VII.

Siete curiosi? Cliccate qui: http://www.enzomandruzzato.it/Cellini.htm

Oggi il castello è un luogo dove rivivere la stratificazione della storia e degli uomini. Una visita interessante per lo studio della struttura del castello, si possono visitare la Sala Paolina, la Stanza degli Archivi Segreti e la splendida terrazza oltre alle varie esposizioni che si alternano.

Fatevi prendere dalla "febbre ascensionale" e salite sulla cima di Castel Sant'Angelo e godete dell'ottima veduta che solo dal castello di Roma si può vedere. Dalla terrazza di Castel San'Angelo, dietro la statua del protettore del castello di Roma, l'arcangelo, si ha la veduta verticale del ponte sull'ansa del Tevere, dei giardini a forma di pentagono che sembrano una stella e delle cinte murarie e dei bastioni.

Solamente se salirete avrete la vera percezione dell'importanza che ha avuto Castel Sant'Angelo per Roma, è stato un vero e proprio punto di riferimento negli anni. Il castello proteggeva da ogni avversità, in special modo il Vaticano, cuore religioso e politico di Roma. A protezione del Vaticano fu costruito un passaggio segreto che collegava Castel Sant'Angelo con la Basilica di San Pietro, un passaggio protetto chiamato il Passetto. Le mura del castello si sono rivelate nel corso della storia molto efficiente, ben due eserciti si sono infranti nelle sue mura, l'esercito dei Goti di Alarico nel 410, e dei Lanzichenecchi nel 1527.

TANTO erano buie e anguste le prigioni, quanto fastose e solari le stanze dell'appartamento dei papi del Rinascimento. Un contrasto che Castel Sant'Angelo

svela nei luoghi solitamente chiusi: le «terribili» prigioni pontificie, la Stufa di Clemente VII e il Passetto di Borgo.

«SONO spazi suggestivi, profondamente legati alla storia del monumento ma anche a quella di Roma», dove sono passati «ospiti» illustri come Cellini e Cagliostro. L'attigua Stufetta, un capolavoro di stucchi e affreschi di scuola raffaellesca, costruita per essere il bagno termale del papa dotato di condutture per l'acqua calda, un unicum in tutta Roma. E il Passetto, collegamento segreto tra Vaticano e Castello.

Il Castello è qui:

http://maps.google.it/maps?hl=it&gs_rn=5&gs_ri=psy-ab&pq=autobiografia+benvenuto+cellini&cp=8&gs_id=2ix&xhr=t&q=castel+sant%27angelo&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&bvm=bv.43148975,d.ZWU&biw=1357&bih=770&um=1&ie=UTF-8&sa=X&ei=o1kyUfGhK8ratAaCm4D4CQ&sqi=2&ved=0CAgQ_AUoAg

Cosa ne pensate? Inviate un commento a: telefonodargento@hotmail.it

# 7 – APPMANIA

## Come collegare il tablet Android al PC

I Tablet Android in commercio anche se di diverse caratteristiche tecniche sono sempre dotate almeno di

un **collegamento USB**, è proprio quello che si utilizza per collegare il dispositivo mobile al computer. Quindi per prima cosa, dopo aver acceso il vostro computer, dovrete collegare il **cavo USB** in dotazione sia ai capi del Tablet che a quelli del PC.

A questo punto il vostro computer riconoscerà l'inserimento di una **nuova periferica USB** e svolgerà l'operazione di collegamento al tablet, la quale è automatica e molto veloce. Quando il computer vi avviserà notificandovi che la periferica è pronta all'uso, avrete completato il collegamento e potrete accedere al tablet come se fosse una semplice PenDrive USB. Infatti il punto forte dei Tablet Android è proprio quello di essere caratterizzati da un sistema operativo *"aperto"*: ciò comporta il fatto che una volta connesso il Tablet al PC potrete esplorare tutte le sue cartelle. Per caricare qualsivoglia contenuto all'interno del dispositivo non vi resterà altro che trasferire nelle cartelle di pertinenza o in quelle che preferite il materiale desiderato con il classico *copia/incolla* o con un semplice *Drag&Drop.*

## Sostieni la nostra Associazione - Il Telefono d'Argento - Onlus

## con il tuo 5 x 1000

**A te non costa nulla, per noi è un dono prezioso!**

**Come fare? È semplice!**

Nel prossimo modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Modello Unico) basterà firmare nell'apposito riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..."- indicare nello spazio sottostante il codice fiscale del Telefono d'Argento

# 97335470585

**Donare il 5x1000 non costa nulla!**

In attesa della **"Pillola per navigare"** della prossima settimana, il **Telefono d'Argento** invia gli auguri di una settimana felice e in armonia.

**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.**

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**