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 123

16 aprile 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 raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

---

È accaduto a tutti durante una conferenza o in una cerimonia ufficiale di fissare con intensità lo spessore dei fogli che l'oratore sta leggendo, al fine di indovinare quanto tempo ci verrà ancora sottratto. La noia da conferenza o da lezione è un classico, anche perché spesso quanto l'oratore non sa darti in profondità te lo rifila in lunghezza. Quella malalingua dello scrittore Mark Twain durante un suo intervento attaccò un ascoltatore: «Caro signore, che Lei ogni tre minuti guardi l'orologio è accettabile; ma che lo porti anche all'orecchio per sentire se funziona o è fermo, mi sembra francamente eccessivo!».

C'è, però, una verità che vale per tutti, anche nelle comunicazioni più semplici e quotidiane. Il più delle volte basterebbe proprio mezzo foglio di carta per dire in modo chiaro ed essenziale un messaggio, un pensiero, un contenuto. Ecco i due aggettivi decisivi, spesso schiacciati dalla valanga delle parole e delle oscurità:

«chiaro ed essenziale». Sfrondare i testi dalle divagazioni o dell'enfasi vuol dire andare al cuore dei problemi, al succo della notizia o della verità che si vuole comunicare. Questo vale anche per il parlato: la nebbia della chiacchiera è una sorta di mare in cui ci si bagna con piacere ma dal quale si esce più sporchi di prima. La sobrietà non è solo una virtù della gola nei confronti dei cibi, lo è anche delle labbra riguardo alle parole.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Quotes Cover
3. Le nostre ricette – Coppetta cruda
4. Raccontaci di te – Grazie papà
5. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 48
6. Appmania! – Come trovare una canzone senza saperne il titolo

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

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, proseguono 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

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

Quotes Cover: un'app web per trasformare le citazioni in magnifiche immagini

Le **citazioni** non passano mai di moda. Che cosa fanno le persone nel momento in cui trovano una frase perfetta, cucita appositamente per il proprio modo di essere/di pensare. La condividono su Facebook o su qualsiasi altro social network. Oggi vogliamo parlarvi di un servizio che vi permetterà di trasformare questi messaggi in qualcosa di più di una semplice scritta che verrà presto "superata".

Quotes Cover è un'applicazione web che vi consente di creare delle incredibili

realizzazioni grafiche, senza avere nessuna competenza in materia, basterà solo un po' di buon gusto!

Arrivando sulla **home page** (questo è il link http://quotescover.com/#sthash.OZCYYa3O.dpbs) potrete subito iniziare la progettazione, dopo aver dato una veloce occhiata alla presentazione del servizio.

All'inizio dovrete decidere la **citazione** da inserire nel contenuto, scegliendo tra quelle presenti in elenco oppure il sito vi consente di inserire una nuova frase. Nel successivo step potrete stabilire che **tipo di contenuto** volete creare:

- Una cover per **Facebook**
- Una cover per **Google Plus**
- Una **E-Cards**
- Un **Wallpaper** (smartphone, tablet, desktop)
- Una **stampa**

Poniamo il caso di voler realizzare una **copertina** per il nostro Diario quotidiano. Dopo aver selezionato l'opzione, arriveremo in un **editor** che sarà uguale per ogni creazione.

Sulla sinistra abbiamo la colonna dedicata ad alcuni **strumenti** che vi permetteranno di modificare parte della grafica del contenuto. Potrete muovere la citazione, inserire linee, impostare un colore di sfondo, cancellare, scrivere e così via.

Nella parte destra, invece, avrete sia la possibilità di intervenire sul Font, sul suo stile e sui colori della scritta. Infine, se non volete un colore unico, potrete anche caricare un background dal vostro computer.

Ci sono molte altre modifiche che potrete applicare con un semplice click. Una volta completata la creazione, avrete la possibilità di scaricarla selezionando il bottone “Download Picture”.

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

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso il corso di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Il fatto di prendere cibo è prima di tutto un bisogno naturale dell’essere umano, una necessità fisiologica che viene segnalata dal sintomo della fame. E qui termina la natura ed inizia la cultura.

Mangiare il cibo è ‘mangiare’ una storia con le sue tradizioni, la sua terra, il suo clima, la sua temperatura, ma anche le sue relazioni, le sue vittorie e le sue sconfitte.

Nel cibo c’è l’intelligenza, l’arte, la fatica, il sudore di un popolo.

La prima cosa che fa Adamo è quella di mangiare.

Tutta la storia dei due testamenti nella bibbia è intessuta strettamente con il cibo.

Quando il profeta Abramo apprende che la moglie Sara era finalmente in attesa di un figlio, prese una bevanda di latte acido e latte fresco e lo mise di fronte agli angeli venuti a dargli la notizia. Questo latte non è altro che lo yogurt.

Nella pasqua ebraica il momento centrale del rito era costituito dall’immolazione dell’agnello nel tempio di Gerusalemme e dal mangiare alcune delle sue parti nelle

famiglie, come memoriale dell'intervento liberatore di Dio a favore di Israele nel tempo della sua oppressione in Egitto.

Nel prendere cibo si fa memoria della forza di Dio che nel prendersi cura del suo popolo non conosce pause e non prende sonno.

Anche nella vita e nella parola di Gesù il cibo è centrale.

Mangia con i peccatori, partecipa alle nozze di Cana, in casa delle due sorelle Marta e Maria il cibo è la sua parola. Nei suoi racconti Gesù parla dell'incontro con Dio nella forma di un banchetto al quale tutti sono invitati, la stessa parabola del figlio prodigo che ritorna si conclude con la festa di un banchetto.

Per dire che il figlio perduto/morto ora è ritrovato/vivo il padre della parabola organizza un banchetto, per segnalare la vita si mangia. Subito dopo le parole del suo testamento Gesù siede a tavola con i suoi e mangia l'ultima cena. Appena risorge e appare ai suoi discepoli mangia, i due discepoli che camminano con Gesù risorto da Gerusalemme verso il villaggio di Emmaus lo riconoscono solo quando spezza il pane.

Nella pasqua cristiana si fa memoria dell'agnello che è Cristo e con lui si entra in comunione mangiando il pane sul quale è pronunciata la benedizione e il rendimento di grazie. Il cibo come memoria: intesa come comunicazione, comunione, vita, ringraziamento, partecipazione alla storia e alla parola di qualcuno.

Coppetta cruda

Ingredienti:

2 carote

farina di cocco

1 manciata di mandorle

1 manciata di uvetta

1 mandarino

Procedimento:

Grattugiare le carote e frullare tutti gli ingredienti fino a raggiungere la consistenza desiderata. Si può mangiare così come antipasto, ma se si aggiunge 1 cucchiaio di agave e qualche dattero risulta più dolce e può diventare una bella colazione o merenda!

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

4 - RACCONTACI DI TE

Grazie papà

Avevo alle spalle un anno molto pesante, durante il quale ero stata costretta ad affrontare responsabilità gravose.

Adoravo mio padre. Avevo perso la mamma da ragazzina, il nostro legame era fortissimo. E questa era, certo, una delle ragioni per cui, a trent'anni suonati, non soltanto vivevo ancora con lui, ma avevo finito con lo scoraggiare gli ex-fidanzati. Le mie storie d'amore si esaurivano in pochi mesi. Il motivo? Nessuno dei pretendenti somigliava a mio padre, speciale in tutto e per tutto. Intelligente, sensibile e profondo, aveva una gentilezza d'animo innata, era generoso e tollerante. Un vero gentiluomo. Vivere con lui mi costringeva sempre a fare confronti. Così, finivo per trovare il fidanzato di turno superficiale, rozzo e gretto. E gli davo il benservito.

Poi, papà si ammalò e, nel timore del peggio, mi sentii perduta e indifesa.

Dovetti farmi forza. Per dare coraggio a lui, spaventato più di me dalla prospettiva di un intervento chirurgico dagli esiti incerti. E poi perché toccò a me occuparmi della nostra piccola attività. Ero sempre stata il suo braccio destro, ma sostituirlo non fu facile.

Vissi quei mesi, che mi parvero interminabili, sempre in tremenda tensione.

Per fortuna, fui all'altezza del compito, mentre la malattia di mio padre si risolveva al meglio. Ma, a quel punto, ero io ad essere più morta che viva!

Papà, ristabilitosi appieno, aveva ritrovato il vigore e la grinta di sempre. Io, invece, sembravo uno spettro.

“Carla, ti devi concedere una lunga vacanza finchè non ti sarai ripresa” mi disse.

Convenni che aveva ragione. Feci i bagagli e partii alla volta della nostra casetta al mare. Si trovava in un luogo isolato, non lontano da Roma, a qualche chilometro di un borgo tranquillo. La casetta era circondata da un rigoglioso giardino fitto di oleandri, glicini, buganvillee e roseti. Me ne sarei occupata pensavo, perché il giardinaggio mi rilassava; sarei scesa qualche volta al mare, ma non troppo, poiché, con l’avanzare dell’estate, la folla sarebbe aumentata. Soprattutto avrei dormito il più possibile e letto alcuni libri. Un programma all’insegna del riposo.

Dopo una settimana di questa vita, trillò il telefono. Mio padre. Dopo i convenevoli, venne al dunque: “Dovresti farmi un grosso favore, Carla. Dopodomani tornerà in Italia un mio carissimo amico, Nico. E’ un uomo di mare che ha navigato in tutto il mondo. Ora gli è venuta nostalgia del suo borgo, che è anche il nostro…”.

“E il favore?” lo incalzai.

“Nico sta meditando di lasciare il mare e si è preso… diciamo una pausa di riflessione. Dovresti ospitarlo per qualche giorno”.

“Coome?” trasecolai.

“Ma se manco lo conosco!”.

“Quando arriva lo conosci!”.

“Ma, papà!”.

“Carla ti ho chiesto un favore! Si tratterà soltanto di qualche giorno e sono certo che sarà sua premura non darti alcun disturbo; vedrai è una persona davvero garbata”.

Mi rassegnai, controvoglia.

La prospettiva di ospitare il “lupo di mare” mi seccava. In primo luogo, era imbarazzante avere per casa un perfetto estraneo. Inoltre, l’ospitalità implicava che avrei dovuto preparargli pranzo e cena. Un disturbo non da poco.

Così fu con notevole irritazione che il giorno seguente, scesi in paese a fare provviste e diedi una sistemata alla stanza degli ospiti.

L’indomani, nel tardo pomeriggio e ancora di pessimo umore, stavo preparando un’insalata quando udii un’auto fermarsi davanti al cancello. Ne scese un uomo alto e rosso di capelli: un vero “lupo di mare”.

E sapete come è finita?

Sono passati molti anni da quel tempo, mio padre e il mio bel “lupo di mare” sono entrambi morti.

Mai sono riuscita a scoprire se mio padre avesse organizzato tutto. Molte volte l’ho interrogato ed ha sempre negato. Lo stesso ha fatto mio marito.

Comunque sia andata ne è valsa la pena perché il mio è stato un grande matrimonio d’amore.

Grazie papà.

Carla

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 – CURIOSITA' ……..

La città degli elefanti

Mentre si scavava per le fondamenta del monumento a Vittorio Emanuele II, quello che gli americani chiamano typewriter, la «macchina per scrivere» – dove oggi c'è Piazza Venezia – fu ritrovato uno scheletro di elefante, quasi intero e perfettamente conservato, a circa 14 metri di profondità. Come a dire che, a pochi passi dal Campidoglio, se ne andava a spasso uno dei più grossi animali di terraferma che l'uomo abbia mai conosciuto. E non era il solo esemplare, vista la straordinaria quantità di reperti fossili ritrovata sottoterra.

Per averne la prova prendiamo un autobus urbano e raggiungiamo Casal de' Pazzi – nei pressi del carcere di Rebibbia, lungo la via Tiburtina – nella Roma delle grandi periferie suburbane. Lì troviamo un brutto capannone seminascosto dagli enormi palazzoni del quartiere, che però custodisce un luogo speciale, qualcosa di più di un deposito paleontologico: una fotografia proveniente direttamente dal passato – scattata circa 360.000 anni fa – che ci testimonia come doveva essere la periferia orientale di Roma nel Pleistocene. Dall'alto di un camminamento, si riconosce immediatamente un antico corso d'acqua, rimasto sepolto per migliaia di anni, e si scorge con chiarezza almeno un'ansa fossile. Tutto attorno circa 2000 resti animali di Bos, Hippopotamus, Cervus, Equus, Lupus, uccelli acquatici di varia natura, rettili e soprattutto Homo sapiens ed Elephas antiquus, un proboscidato apparentato con i mammuth che privilegiava ampie aree erbose, pochi boschi e abbondanti acque dolci. Una gigantesca foto di gruppo rimasta per sempre impressa nella pietra.

Scendiamo a toccare la sponda dell'antico fiume, che è alta un paio di metri ed è fatta di un sabbione grossolano, costellato di ciottoli e ghiaie di varia dimensione.

Proprio in quel punto un fiume tributario del Tevere – l'Aniene – disegnava le sue ultime spire prima della confluenza. Al di là di un meandro i resti degli ippopotami e degli elefanti, di cui si riconoscono lunghe zanne e teste di femore, più una miriade di frammenti fossili che si fa fatica a identificare. E non è finita qui.

Spostiamoci a nord di Roma, nei pressi della via Boccea, in un posto che si chiama La Polledrara di Cecanibbio, fra colline verdi e il profilo della città sullo sfondo come skyline. Qui il basamento roccioso è costituito da caratteristici tufi rossi con grandi scorie nere: sono le ceneri eruttate dal vulcano sabatino (quello del lago di Bracciano) fra 450.000 e 300.000 anni fa e poi trasformate in roccia. Quando l'attività eruttiva è andata scemando, i fiumi hanno cominciato la loro potente opera di erosione incidendo le rocce vulcaniche e trasportando sedimenti. Interessa in particolare un braccio di uno di quei fiumi, un segmento che è diventato un meandro e poi una palude intersecata da canali e acque stagnanti. L'ambiente ideale per dare pascolo a grandi mammiferi che qui si riunivano in branchi. Sono stati finora scavati e messi in luce almeno 7000 resti fossili soprattutto di Elephas antiquus, oltre che di tutti gli altri animali già presenti a Rebibbia, con in più denti di Canis lupus e calotte craniche di Bison.

Il miracolo è che le ossa sono quasi intatte, evidentemente seppellite in fretta e quasi per nulla trasportate: un chilometro in un fiume è sufficiente a disgregare e danneggiare anche le ossa più grandi. A La Polledrara gli animali sono tutti morti attorno al fiume, per questo è un sito paleontologico straordinario e il museo, che vi è stato allestito, è unico al mondo. Una specie di pontile di grata in metallo, sospeso al di sopra del giacimento, permette di cogliere dall'alto quel mondo perduto. Le ossa sono dovunque, in particolare si notano le zanne lunghissime di almeno cinque esemplari, di cui è perfettamente conservata anche gran parte dello

scheletro. Uno colpisce in particolare: è un adulto sdraiato su un fianco, con le zampe anteriori flesse, quasi raccolte, e quelle posteriori invece allargate, come non fossero state più in grado di sostenerne il peso. Ciò significa che l'animale si è conservato quasi nella stessa posizione in cui è morto. Quasi un miracolo nella paleontologia, che fa di questo giacimento un eccezionale scenario di ricerca. Dove oggi sorge la Roma degli uomini, un tempo c'era la città degli elefanti.

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

6 – APPMANIA

Come trovare una canzone senza sapere il titolo

Quante volte, sentendo una canzone alla radio o in TV, ti sei detto: "*che canzone è? Chi la canta?"*. Domande a cui la maggior parte delle volte si rimane senza risposta, restando con l'amaro in bocca. A meno che non usi un'applicazione ad hoc per computer o smartphone o tablet. Esistono, infatti, incredibili software che con pochi secondi di "ascolto" sono in grado di riconoscere lo spettro di una canzone e **identificare il titolo e l'interprete di un brano**. Ecco quali sono:

Shazam - È forse l'app per cellulari più conosciuta per il riconoscimento di canzoni. Usando il microfono del dispositivo e una connessione Internet, confronta i suoni ricevuti con un enorme database musicale. Le corrispondenze vengono mostrate sul cellulare e i dati potranno essere salvati. Shazam permette di scoprire gli ultimi trend musicali grazie alle classifiche dei tag, che mostrano le canzoni più cercate settimanalmente in ben 20 paesi diversi.

SoundHound - Canticchia una canzone oppure avvicina il telefono alle casse di radio, stereo o TV. Dopo pochi secondi scoprirai chi canta il pezzo e il suo titolo. La percentuale di riconoscimento è altissima, superiore anche a Shazam. Riconosce bene anche i brani italiani, ma si comporta meglio con la musica in inglese. Anche in SoundHound non mancano le classifiche dei tag più popolari, lo storico delle ricerche effettuate e la possibilità di vedere un video su YouTube della canzone trovata.

LyricRat - Dovrai semplicemente scrivere le parole del ritornello o di una parte della canzone e LyricRat identificherà per te il brano che contiene quella parte di testo e il relativo interprete. Qualora il testo dia luogo a più risultati, LyricRat mostrerà per te le eventuali alternative.

Midomi - Questo sito web fa capo ai produttori di SoundHound e le tecniche di riconoscimento sono le medesime. Basta attivare il pulsante di ascolto e cantare un pezzo della canzone (o in alternativa, avvicinare il microfono alla fonte che emette il brano). In pochi istanti il sistema restituirà come risultato l'autore e il titolo del pezzo.

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