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 125

30 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

IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE

Anche quest'anno nella denuncia dei redditi, come sai, c'è la possibilità di dare **gratuitamente** il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento.

La "Pillola per Navigare" fornisce settimanalmente, ad alcune centinaia di amici che hanno frequentato i nostri corsi di computer, informazioni notizie curiosità ed ha soprattutto lo scopo di creare una rete di amicizia sempre più ricco e coinvolgente.

ATTIVITA' DI SOCIALIZZAZIONE

*Incontri di amicizia e solidarietà;

*Incontri di presentazione e lettura di libri "Il Benessere dai Libri",

*Incontri di allenamento della memoria "Aperta - Mente Anziani";

*Incontri di Computer (Corso Base e Corso Avanzato) e corsi di Tablet;

*"Passeggiate Romane" visite guidate in minibus (da 21 persone) per godere le bellezze di Roma;

* “Corsi di Cucina” vegetariana e crudista con preparazione e degustazione;

* “L’Angolo dell’Amicizia” incontri per stare insieme con attività diverse;

e poi accompagnamenti a Messa e “caffè domenicali”, incontri di burraco, incontri in terrazza a luglio e agosto ecc. ecc.

ATTIVITA’ DI SOSTEGNO INDIVIDUALE

Poi c’è un altro tipo di servizio più personale e legato all’aiuto alla persona sola e

spesso malata. Siamo circa settanta volontari e svolgiamo il nostro servizio con passione e dedizione.

*Svolgiamo una funzione di tutela della persona sola (la presenza del volontario previene eventuali raggiri o sopraffazioni);

*Aiutiamo anziani che versano in gravi condizioni economiche;

*Accompagniamo gli anziani, con le nostre auto, alle visite mediche e ospedaliere;

*Aiutiamo gli anziani nel disbrigo di pratiche burocratiche;

*Informiamo su tutte le strutture socio-sanitarie e ricreative distribuite nel territorio ed aiutiamo a prendere contatti utili;

RICORDA

***Il Cinque per Mille non costa nulla;**

*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d’Argento;

*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d’Argento con il loro 5 per Mille;

*Basta mettere solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d’Argento

C.F. 97335470585

Impressiona sempre assistere, nel bambino, al passaggio repentino dal pianto più disperato al sorriso pacato e sereno. Può sembrare un'assurdità, una "dolce demenza", ma alla fine è anche un'uscita di sicurezza, una smitizzazione della realtà, è il superamento di una razionalità troppo codificata e rigida..Certo, viviamo in un mondo in cui tutto è «liquido», ossia inconsistente, transitorio, relativo. È curioso che noi denominiamo talora il denaro contante come "liquido", creando l'idea di qualcosa di instabile e di mutevole attorno alla realtà a cui più ci aggrappiamo per essere sicuri. Tuttavia esiste anche il rischio opposto, quello della rigidità, dei pensieri rattrappiti, dei sentimenti legnosi, degli odi imperituri, delle idee fisse, degli scoraggiamenti definitivi. Ecco, allora, questa «fluidità» che ci permette di transitare da una situazione all'altra, di fare qualcosa anche «a vuoto», in libertà e gratuità. Questa è «l'arte del cuore», che ci rende meno schiavi del calcolo e più lievi, meno pedanti e più generosi, meno ostinati e più dolci, proprio come i bambini.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Google: tecniche utili
3. Le nostre ricette – Pesto energia
4. Raccontaci di te – Za-ba-glio-ne
5. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 50
6. Appmania! – Navigare all’interno di una pagina web

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

LUNEDI' 27 maggio ore 16.30 – Centro Culturale di S. Roberto Bellarmino

Il Telefono d'Argento festeggia 12 anni

Siamo tutti invitati festeggiare

Per informazioni: 06 8557858 – 338.2300599 – 06.3222976 – 333.1772038

Per due giorni, **sabato 4 e domenica 5 maggio**, Roma apre le porte al pubblico. Visite guidate in 170 luoghi ed edifici pubblici e privati. L'ingresso è gratuito. L'elenco dei luoghi da visitare ed il programma completo sono visibili sul sito **:**

www.openhouseroma.org

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

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 Lunedì e i Martedì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia Sacri Cuori di Gesù e Maria **"Venite a trovarci"**

Per maggiori informazioni: Tel. 06 8621 0008

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

"Alcuni volontari del Telefono d'Argento stanno frequentando un corso per l'uso del defibrillatore che ci verrà poi donato dal Comune di Roma. Ci sembra una

notizia importante ed una dotazione indispensabile per un'associazione che si occupa di terza età."

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Googlare con la ricerca avanzata Google: tecniche utili

La ricerca su internet è un'attività quotidiana: come si accende il computer per navigare su internet, si fa una ricerca o, per usare un termine moderno, Googlare. Google è il motore di ricerca più usato al mondo e, soprattutto in Europa ed in Italia è quasi monopolista perchè il suo unico concorrente, Bing di Microsoft che assorbe anche Yahoo, è ancora non all'altezza se usato in lingue diverse dall'inglese.
Come è facile immaginare, quando c'è monopolio e poca concorrenza, la qualità dei prodotti non migliora quindi la ricerca Google non sempre è utile e efficace. Provando infatti a cercare cose come i viaggi, i film, i download dei programmi, le case, cose da comprare, hotel, voli aerei e tutte le cose che hanno a che fare con i soldi, si ottengono risultati scadenti o pubblicitari che non portano a nulla.

I risultati della ricerca su Google sono buoni solo se si sa cosa cercare in modo specifico, senza usare formule troppo generiche.
Per una ricerca avanzata su Google quindi ci sono alcune tecniche che la maggior parte delle persone non conoscono e di cui penso sia utile parlare.

1) Tradurre in modo visivo le parole straniere per sapere cosa esse sono.

Le traduzioni su internet si fanno con Google Translate oppure, per avere un vero dizionario, usando siti di traduzione come Wordreference.

Se si volesse fare prima o se si vuol capire effettivamente cosa significhi un termine tecnico la cui traduzione sarebbe comunque non facile da comprendere, si può usare la funzione di Google Immamgini.

Per esempio, se si vuol sapere cosa è una RAM effettivamente, la si può vedere direttamente cercando "Immagini Ram".

Mettendo davanti la parola Immagini prima di ogni nome comune, si ottiene come primo risultato le fotografie relative a quella cosa cercata.

Questa tecnica non funziona per i verbi e gli aggettivi.

2) Cercare con le scorciatoie.

Google è un motore di ricerca intelligente ed ha parecchie scorciatoie per trovare alcuni tipi di informazioni.

Per esempio, si può sapere l'orario ed il fuso orario in Australia o a San Francisco scrivendo semplicemente time australia oppure time san francisco.

Come si può leggere nalla pagina delle funzioni speciali di Google, ci sono un sacco di formuline da usare per fare calcoli matematici, per convertire unità di misura, per convertire valute, per trovare film al cinema, per risultati sportivi, per il meteo, per le quotazioni di borsa e cosi via.

3) Usare la ricerca avanzata Google quando non si sa cosa cercare.

A volte non si sa bene quale query di ricerca usare per trovare quello che serve.

Google permette di usare degli utili operatori di ricerca specifici per limitare e filtrare i risultati delle ricerche in maniera ottimale.

In particolare si possono usare i caratteri:

* che è il jolly e serve quando non ci si ricorda un nome o quello che ha fatto qualcuno.

~ per trovare sinonimi

- per escludere una parola dalla ricerca (interessante allora cercare, ad esempio ~serio -serio

related:www.navigaweb.net per trovare siti simili ad uno che piace.

musica site:navigaweb.net per cercare in un sito.

Ce ne sono anche altri di cui, i più comuni, sono cliccabili dal menu lato sinistro e sui pulsanti sotto ogni risultato.

Tutti gli operatori disponibili in Google sono utilizzabili nella pagina di ricerca avanzata

4) Cercare solo facce

Quando si cercano le immagini, si può fare un filtro sulle facce premendo sul link "volti" che si trova in basso a sinistra.

La differenza è assolutamente visibile quando si cercano parole come "Fiore" oppure "Terra" o qualsiasi parola che non sia un nome proprio.

5) Una funzionalità importante di Google è quella della cache.

Ogni sito internet e ogni pagina web viene scansionata da Google che ne conserva una copia sui suoi server, la cosiddetta copia cache.

Questa copia cache è molto utile quando un sito non è più disponibile, se è offline, se è sparito, se è stato censurato, chiuso o disattivato.

Così, la prossima volta che il vostro sito preferito è bloccato, provare ad accedervi tramite la cache di Google premendo il link "copia cache" sotto il risultato di

ricerca oppure, semplicemente, digitando come URL sulla barra degli indirizzi del browser cache:www.navigaweb.net

Se si utilizza Google Chrome, si può continuare a navigare un sito solo sulla cache Google con l'estensione Google Cache link protector.

6) Cercare le definizioni

Un operatore poco conosciuto è "definizione" che, messo alla sinistra di una parola, dà come risultato il significato della stessa.

Provare, ad esempio, definizione computer.

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 al corso di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Esiste da alcuni anni, nel campo medico, una nuova disciplina che si chiama la "Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia" (P.N.E.I.), che ha dimostrato al di là di ogni dubbio (60/70.000 ricerche negli ultimi dieci anni) l'interdipendenza fra i vari sistemi del corpo. Questo conferma che il nostro stile di vita e la nostra alimentazione influenzeranno pesantemente la nostra mente sia in bene che in male; come pure la nostra igiene mentale o, al contrario, il nostro "inquinamento"

psicologico avranno delle marcate ripercussioni su tutto il nostro fisico, rendendoci più forti oppure più esposti alle malattie.
Un esempio per tutti: il cervello di un bambino che trascorre ore davanti a videogiochi improntati alla velocità e/o alla violenza scatenerà dosi massicce di adrenalina ed altri ormoni che terranno, a loro volta, il sistema immunitario sempre in allerta. Ora, dobbiamo pensare a questo sistema come ad un esercito di soldati che fanno continuamente stressanti esercitazioni: quando arriverà il nemico vero (virus, germi) sarà troppo stanco per affrontarlo e risulterà perdente. E tutto questo spiega perché è stata cura del nostro amorevole Signore farci pervenire nella Sua Parola tante indicazioni per quanto riguarda sia l'igiene fisica che mentale. In conclusione si può dire che la ricerca scientifica con le sue statistiche sta dalla parte degli antichi principi espressi nel Libro Sacro e, di conseguenza, dalla parte di chi ha fatto di questi principi la propria norma di vita.

Il primo grande esperimento sull'alimentazione dell'uomo è riferito proprio dalla Bibbia. Il giovane Daniele e altri rampolli di nobili famiglie di Israele erano stati fatti prigionieri da Nabucodonosor, il quale voleva però che fossero trattati con tutti i riguardi e ordinò ad Asfenez, l'eunuco di corte, che fossero nutriti con il cibo e il vino del re. Daniele e i suoi compagni si rifiutarono e pretesero acqua, cereali e legumi, com'erano abituati, e rassicurarono Asfenez, che temeva di incorrere nell'ira del tiranno, dicendogli che facesse la prova, e che li avrebbe visti più belli e più forti degli stessi figli del re.
Dio concesse a questi giovani di conoscere e comprendere ogni scrittura e ogni sapienza e rese Daniele interprete di visioni e di sogni e come se non bastasse poco dopo Dio, in virtù della fedeltà espressa da Daniele e i suoi compagni, li salva da una fornace ardente che su di loro non può nulla, a questo proposito San

Basilio di Poiana afferma che Daniele e i suoi compagni si salvarono proprio a causa dalla loro astinenza dalle carni.

Daniele (capitolo 1)

Pesto energia



Ingredienti (per 4 vasetti):

2 grossi pugni di rucola freschissima

4 noci

4 mandorle

1 grosso spicchio d'aglio

olio evo qb

Procedimento:

Lavare la rucola e tritarla finemente o frullarla insieme all'aglio. Pestare il più

finemente possibile noci e mandorle e poi unire tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamarli bene.

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

4 - RACCONTACI DI TE

Za-ba-glio-ne (*s.m.* guazzabuglio)

Bel risveglio, quella mattina di gennaio! Fuori casa temperatura polare, dentro casa temperatura polare. E proprio di sabato, quando nessuno sarebbe venuto a riparare la caldaia. Non imprecai. Ero abituata alla jella. Benchè, proprio per scongiurare un infausto destino preannunciatosi con la nascita in data 17 del mese, i miei avessero deciso di chiamarmi Felicita…

Tastando i caloriferi gelidi, risi amaramente del motto "Anno nuovo, vita nuova". Per me non cambiava proprio mai. Che cosa avevo fatto tre settimane prima, a Capodanno? Ero stata sola sul divano, una pizza surgelata e… basta.

D'un tratto, quella mattina mi vestii.

Avevo letto che per non deprimersi erano utili i colori vivaci; così il mio guardaroba sembrava un lascito testamentario di Arlecchino. Orrore! Ma non c'era nessuno a vedermi, quindi che mi importava?

Telefonai all'assistenza tecnica. Squilli, ronzii, silenzio, clic, nastro registrato: "Assistenza, buongiorno. Lasciare nome e indirizzo, sarete contattati al più presto".

Eseguii senza molte speranze, poi feci colazione.

Una volta vestita e nutrita, però, mi addormentai. A farmi riaprire gli occhi fu il suono fesso del citofono.

“Buongiorno, signora. Sono il tecnico della caldaia”.

Allora i miracoli accadevano. Aprii.

Il tecnico era un uomo ben vestito, sui cinquanta. Aria distinta, occhialini, barbetta ben curata e zazzera ricciuta rossastra, insomma il tipo che immagini ad insegnare filosofia o storia dell’arte, non a riparare caldaie.

“Ehilà, buongiorno” esordii.

“Che bello vedere ogni tanto qualcuno di buon umore” disse lui. “Allora, che succede?”.

Gli sembravo di buon umore? Io? Dallo sbalordimento risposi: “Va tutto benissimo”.

Pausa. “Cioè, si, sono al freddo… Scusi, perché crede che io sia di buon umore?”.

Con aria saputa, l’uomo accennò ai colori che indossavo. “Semplice! Una persona incavolata o depressa si vestirebbe con tinte scure o scialbe, che so… grigio, marrone, nero, beige…”.

Psicologia da termostato…

Replicai: “Non ha senso giudicare una persona dalle apparenze”.

“Per carità, signora. Scusi, non intendevo offenderla. Forse è meglio lasciar perdere. Dov’è la sua caldaia?”.

“Sul balcone della cucina, venga…”.

Lo accompagnai, poi rientrai lasciando la porta finestra socchiusa. Erano le tre e non avevo pranzato. Uno zabaglione, perché no?

“Come va la caldaia?”. “Devo sostituire un pezzo. Vado a cercarlo e torno entro stasera, d’accordo?”

“Davvero? Lei è molto gentile, non so come ringraziarla”.

“Le do un’idea. Mi tenga da parte una tazza di zabaglione. Sarà un ritorno all’infanzia”.

"Lo vuole assaggiare sul serio? Allora è meglio che lo faccia subito…"

"Bé, se non lo toglie subito dal fuoco ho paura che non lo assaggerà nemmeno lei".

"Come?" non capivo.

"Sta impazzendo…"

"Salvato… Si accomodi. Ma di sabato non siete chiusi?".

"Si, ma io ho attivato il trasferimento di chiamata".

Tacque, improvvisamente rattristato, come in imbarazzo. Poi si presentò: " Sandro, felice di conoscerla".

"Felicita. Di niente…" risposi.

"Vuole sapere perché rispondo sempre alle chiamate anche nei giorni di chiusura?".

E proseguì: "Nell'autunno di due anni fa, ho rimesso a punto una vecchia caldaia nell'appartamento di poveri immigrati tunisini. Marito, moglie, tre bambini: uno di cinque, uno di tre e una neonata di otto mesi. L'uomo guadagnava solo con lavoretti di fortuna. Come sempre, a lavoro finito ho lasciato loro il numero telefonico del negozio, dove non rispondevo mai di sabato e di domenica. Tutto sommato, pensavo, se anche mancava un giorno o due il riscaldamento, tutti avevano rimedi d'emergenza… Bé, non loro. A gennaio, quando faceva freddo, il più grande di quei bambini ha toccato per curiosità gli interruttori della caldaia e l'ha disattivata. La madre è corsa subito a telefonarmi dal bar vicino, ma era un sabato pomeriggio… Ha continuato a telefonare la sera e anche di domenica, ma nessuno ha risposto. E nessuno li ha aiutati… Il lunedì quando finalmente sono arrivato all'appartamento, la neonata stava malissimo. Febbre alta, respiro affannoso. L'ho portata io stesso in ospedale. Broncopolmonite, per il freddo… Non me lo sono mai perdonato…".

Si commosse, il viso tra le mani.

“Mi dispiace, non so perché faccio così…” disse Sandro.

“Non si scusi, va bene. Su, assaggi lo zabaglione”.

Lui obbedì e per qualche minuto ci guardammo quasi intimiditi, sorseggiando quella delizia.

“Felicita… che bello! Come mai questo nome?” chiese lui a un tratto.

“Vuole saperlo? E’ una storia assurda”.

“Racconti…”

Gli dissi tutto di me e dei miei guai. Gli raccontai di come ero infelice, di come avevo passato anche quel Capodanno , di come fossi certa che “Anno nuovo vita nuova” fosse un’idiozia perché la mia vita non sarebbe mai cambiata, neanche allora che avevo già più di settant’anni.

“Sbagliato. Felicita. Lei non è affatto sfortunata. Glielo dimostro. Dice che le sono capitate mille disavventure… però è viva. Non è mai morta e adesso sta qui a raccontarla davanti ad una tazza di questa meraviglia. Dica, non è una fortuna?”

Risi mio malgrado. Aveva ragione! Era così semplice. Possibile che non ci fossi mai arrivata da sola?

Felicita

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' ……..

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 50

Il segreto della fontana più bella del mondo

«Marcello... come here... Marcello...» chiama suadente Anita Ekberg rivolgendosi a Marcello Mastroianni, in una delle scene più famose del cinema di tutti i tempi (La dolce vita di Federico Fellini). Come una Venere, l'attrice si bagna nell'acqua azzurrina della grande vasca della fontana di Trevi. Ma da dove vengono le acque della fontana più famosa del mondo? Per capirlo scendiamo di 25 metri sottoterra attraverso una porticina poco distante dall'Accademia di Francia (a Villa Medici) quasi in corrispondenza della chiesa di Trinità dei Monti. Una scala a chiocciola scende fra pareti in muratura e tufi al di là delle quali possiamo avvertire, a intervalli regolari, lo sferragliare attutito delle vetture della metropolitana poco distante. Al fondo, in quella che è stata interpretata come una piscina limaria, viene canalizzata un'acqua straordinariamente limpida, quella dell'acquedotto Vergine, uno dei più antichi del mondo, ancora perfettamente funzionante dopo duemila anni di storia. Secondo la leggenda, le sorgenti dell'acquedotto, resosi necessario nonostante Roma avesse già una straordinaria disponibilità di 517.000 metri cubici di acqua al giorno, furono trovate grazie all'aiuto di una vergine, nel 19 a.C. e, poi, confinate e rese sicure da una diga – da cui aveva origine l'acquedotto stesso – nella zona di Salone, nei pressi del fiume Aniene. Era un acquedotto particolare, non tanto per le volte alla cappuccina in tufo o per i frequenti pozzi di ispezione, ma perché scorreva quasi interamente sottoterra. Percorriamone un tratto armati di stivaloni alti alla vita, casco e torcia, per quanto

il percorso venga suggestivamente illuminato da luci artificiali. Si avverte la corrente contro le gambe, ma l'acqua non trascina alcun sedimento ed è talmente limpida da permettere di vedere, con la maschera, a diverse decine di metri di lontananza. Le pareti sono incrostate da veli e concrezioni di carbonato di calcio bianche: si tratta di acque «dure», come si dice, cioè ricche di sali, tanto che i Romani avevano costruito alcune vasche di decantazione per «alleggerirle» lungo il percorso. Dove non è rivestito, il fondo è spesso e sdrucciolevole. All'aria aperta una serie di piccole basi piramidali e condotte artificiali ne segnano il percorso fin dentro la città, dove si riconoscono piccole porte d'accesso, tratti in sotterraneo, fontane e laghetti che segnano in superficie il passaggio nascosto dell'acqua.
Come tutti gli acquedotti romani, anche il Vergine subì l'aggressione dei barbari, fu spezzato e quasi dimenticato. Con esso andò perduta anche la memoria del periodo in cui gli acquedotti imperiali recavano a Roma fino a 14 metri cubici di acqua al secondo. Una quantità impressionante, anche se paragonata agli attuali 24 metri cubici. Nel Rinascimento l'acquedotto venne restaurato, e, in tempi moderni, affiancato dall'Acqua Vergine Elevata, un altro acquedotto, quasi gemello. Le condutture dei due acquedotti si riuniscono nella parte che scorre intubata, al termine della piscina limaria di Villa Medici, dove il percorso dell'acqua non può essere seguito, ma solo immaginato. Le grosse tubature di ghisa nere si incrociano in un piccolo edificio, e all'interno sono ancora dipinte a muro le antiche utenze che si approvvigionavano al Vergine, fino a qualche decennio fa.
Attraversando una piccola porta-finestra di questa centrale idrica è possibile scoprire l'ultima sorpresa dell'acquedotto, che è stato prima imperiale e poi papale: lo straordinario scenario architettonico di fontana di Trevi, ancora oggi alimentata dalle acque del Vergine. Costruita nel 1732, su progetto di Nicola Salvi, quella di Trevi non è solo una fontana, ma una specie di summa del

rapporto fra la città di Roma e le sue fondamenta geologiche. A parte il marmo apuano delle statue, la fontana è edificata in travertino, roccia tipica della campagna orientale romana, generata dall'attività vulcanica, e sorge dai sanpietrini di lava basaltica, tipici delle stradine del centro storico. Le acque sono quelle delle falde idriche dell'Appennino, che già alimentavano una precedente vasca, costruita da papa Niccolò V nel XV secolo. L'andamento del «trivio» di strade (da cui il nome Trevi), che ha per centro la fontana, riprende quello degli antichi tributari del fiume Tevere, come la vicina via del Tritone, un tempo un'antica valle fluviale.

Alla fontana di Trevi non ci sono sprechi: si tratta sempre degli stessi 120 litri al secondo di acqua continuamente riciclati, circa un quarto della portata complessiva che, ancora oggi, l'antico acquedotto può agevolmente reggere. Uno spettacolo di acque che viene direttamente dalla tradizione dei Romani: secondo Plinio, nel I secolo a.C., Roma disponeva di 700 fontane versanti e 100 salienti, oltre a 130 castelli di distribuzione, spesso monumentali. Ai moderni restano l'eredità di quelle fontane e i 2300 «nasoni» (fontanelle pubbliche a getto perenne) che permettono a tutti di dissetarsi gratuitamente in ogni zona della città.

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

6 – APPMANIA

Navigare all'interno di una pagina web

Le pagine web che non sono ottimizzate per i dispositivi mobili in genere si aprono con zoom ridotto per dare una visione d'insieme.
Per modificare questo comportamento, selezionare Menu > Impostazioni > Avanzate > Apri pagine in panoramica. Deselezionare l'opzione relativa all'aumento automatico dello zoom per le nuove pagine web.

Durante la visualizzazione di gran parte delle pagine web, è possibile:

Scorrere. Far scorrere lo schermo in qualsiasi direzione.

Eseguire lo zoom. Per diminuire lo zoom, toccare lo schermo con due dita e unirle come per fare un pizzicotto. Per aumentare lo zoom, allontanare le dita.

OPPURE

Toccare due volte il punto in cui si desidera aumentare lo zoom. Per tornare al livello di zoom originale, toccare di nuovo due volte la sezione. È possibile stabilire il funzionamento del doppio tocco utilizzando l'impostazione Adatta automaticamente spiegata sotto.

Trovare del testo. Toccare Menu > Trova nella pagina e digitare.

Durante la digitazione, la prima parola nella pagina con caratteri corrispondenti viene evidenziata, mentre le corrispondenze successive vengono incorniciate. Per

spostarsi tra le corrispondenze, toccare le frecce su e giù visualizzate in alto a destra.

È possibile stabilire il comportamento dell'adattamento automatico per il doppio tocco utilizzando l'opzione accessibile da Menu > Impostazioni > Avanzate > Adatta automaticamente pagine.

Quando l'opzione Adatta automaticamente è selezionata, se si tocca due volte una colonna di testo, nell'applicazione Browser il testo viene adattato allo schermo; se si tocca di nuovo due volte viene ripristinata la visualizzazione originale.

Quando l'opzione Adatta automaticamente non è selezionata, se si tocca due volte lo zoom viene aumentato e ridotto senza considerare la struttura del testo.

Se non è possibile eseguire lo zoom in una pagina. I siti web ottimizzati per i dispositivi mobili in genere si aprono con dimensioni adatte al dispositivo e potrebbero non consentire lo zoom e lo scorrimento. In alcuni casi si potrebbe preferire visualizzare la versione desktop (non per cellulari) di un sito. La maggior parte dei siti ottimizzati per i dispositivi mobili offre un link che consente di passare alla versione desktop.

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