



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 151

29 ottobre 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

Come un bambino che, avendo offesa la madre, si allontana - sempre di più, sempre di più - dalla casa. Vi ritorna a sera, battuto e stanco, e trova che sua madre non può più - anche se lo volesse - perdonargli: è morta. Allora piange.

Non è una poesia. È una verità: una piccola, semplice, umana verità. A scrivere questa «piccola, semplice, umana verità» è uno dei migliori poeti italiani del secolo scorso, Umberto Saba, in un volume di prose ormai

dimenticato, Scorciatoie e raccontini del 1946. Egli applica questa parabola a Napoleone: si dice, infatti, che in fin di vita non lo tormentasse tanto «il pensiero degli uomini che aveva fatti uccidere in guerra, ma il rimorso - che cercava per quanto possibile, di allontanare dalla coscienza - di aver abbandonato Giuseppina», la moglie. Anche se non condividiamo l'insensibilità morale dell'imperatore nei confronti della guerra, ci sembra significativo il suo atteggiamento, illustrato dal poeta triestino.

C'è, infatti, per tutti un rimpianto quando perdiamo una persona cara e riguarda le parole non dette a chi si è amato. Certo, ci spiace la durezza oppure la superficialità con cui abbiamo trattato i nostri cari, ma soprattutto ci addolora di non aver espresso un sentimento, di non aver chiesto un perdono, di non avere esplicitato un affetto. Proviamo nei prossimi giorni, tradizionalmente dedicati alla memoria dei defunti, a ritessere nella memoria (e, per chi crede, nella fede) un dialogo con la persona scomparsa che abbiamo amato di più, per dirle ciò che abbiamo per pudore o per indifferenza taciuto o lasciato nell'implicito. Soprattutto quando potevamo dissolvere un dolore e cancellare una lacrima da noi causata, e non l'abbiamo fatto.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Ridimensionare le icone del desktop
3. Le nostre ricette – Tramezzini di Carote Mele e Datteri
4. Raccontaci di te – Ce l’ho ce l’ho mi manca
5. Scoperte vitali e piccole rivoluzioni. Dieci (fine)
6. Appmania! – Mettere lo smartphone silenzioso
7. Lo sapevi che....?

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 Martedì alle ore 16:00,

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)

Martedì 29 Ottobre ore 16,30 - Parrocchia Sacro Cuore di Maria, P.zza

Euclide - Continua il programma di lettura dell'inverno "Viaggio in Italia attraverso i libri e i ricordi".

La Sicilia nelle pagine de "IL GATTOPARDO" di Giuseppe Tomasi di Lampedusa - a cura di Patrizia Lombardi - al termine caffè' e pasticcini

Il mercoledì alle ore 20.45 Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale.

Vieni anche tu? Coraggio. Non occorre nessuna preparazione.

Per informazioni: 333.1772038

Il 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 *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.

Continua l'iniziativa del Telefono d'Argento

I volontari del Telefono d'Argento cercano di essere sempre pronti a rispondere alle richieste che gli anziani ci pongono: una delle tante, la più pressante, è quella degli accompagnamenti in auto per visite mediche specialistiche. Il servizio del pullmino municipale è interrotto ormai da alcuni mesi e non se ne prevede una ripresa in tempi rapidi.

Si è presentata un'occasione straordinaria: una volontaria dell'associazione ha deciso di donare la propria auto al Telefono d'Argento offrendo quindi l'occasione di poter far fronte alle molte richieste.

Per essere attivato, questo servizio, che abbiamo deciso di chiamare **SILVERCAR**, ha bisogno del vostro aiuto per pagare le spese di passaggio di proprietà, quelle di assicurazione, di bollo auto, di carburante ed infine di un contributo all'autista.

Sostenete il SILVERCAR con un contributo che verrà versato ai responsabili delle diverse sedi: Rossella per S. Roberto; Gian Piero per S. Croce; Barbara per S. Agnese; Lucia per S. Maria della Mercede; Maria per il Sacro Cuore; Idria per i Sacri Cuori. Verrà rilasciata regolare ricevuta ed ogni settimana, sulla Pillola

appariranno i nomi dei sostenitori fino a quando avremo raggiunto la cifra necessaria per partire.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Ridimensionare le icone del desktop di Windows

Ecco un suggerimento-lampo, facile facile, che però non tutti conoscono.

Hai mai avuto il problema di avere troppe icone ad intasarti il desktop? Ma ahimè ti servono tutte e vuoi recuperare spazio? Sarebbe bello fossero più piccole... oppure ci vedi poco e vuoi ingrandirle? Il tutto senza passare tra i meandri del pannello di controllo per cercare in quale infausto e dimenticato posto si impostano le dimensioni delle icone? Insomma **hai mai avuto bisogno di ridimensionare le icone del desktop?**

Se hai Windows Vista o 7, *premi Ctrl e scorri la rotellina del mouse*. Prova!



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 all'incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

In maniera allegorica, rifacendoci a quelli che sono i consigli della medicina per una corretta alimentazione, ci soffermeremo a considerare, dal punto di vista biblico, seguendo i consigli dello “specialista per eccellenza”, che è il Signore, quali sono i principi nutritivi giusti per salvaguardare la nostra vita spirituale.

I MACRONUTRIENTI:

I CARBOIDRATI continua.....

I carboidrati sono i composti più facilmente digeribili e meglio assimilati dall'organismo.

Senza apologia (discorso proteso a difendere se stesso), ed in un linguaggio semplice da capire, le Scritture affermano la verità in modo semplice su molti temi (2 Cor. 6:7; Ef. 1:13; Col. 1:5; 2 Tm. 2:15; Tt. 1:9; Gc. 1:18).

Basta osservare la semplicità, e nello stesso tempo la maestà, del racconto biblico della creazione. Se noi avessimo scritto di questo meraviglioso evento, avremmo usato risme di carta, moltitudini di parole per descriverlo. Ma confrontiamo questo con il racconto di Genesi. Sorprendentemente in poche parole, la storia del principio di tutte le cose è raccontata. I giorni della creazione sono chiaramente

enumerati. Niente è trascurato. Per secoli le persone più sagge si sono meravigliate dell'abilità della Bibbia di dire così tanto in così poco spazio.

1. La Parola di Dio è una risorsa che trattiamo di solito in modo superficiale (Deut. 8:3; Mt. 4:4).

Ce ne serviamo in modo formale, portando la Bibbia in chiesa o leggendo quotidianamente un brano devozionale o un capitolo, ma non lo memorizziamo, non meditiamo su di essa, non ne ricerchiamo l'applicazione per la nostra vita, non confessiamo i peccati che essa rivela, non lodiamo Dio per i dono che Egli ci ha fatti (Gs. 1:8,9).

2. Quando si tratta della Bibbia, spesso siamo anoressici o bulimici.

O ne assumiamo quel tanto che basta per mantenerci spiritualmente in vita, nutrendoci della Parola solo quando siamo in chiesa (ma non ingerendone abbastanza per essere cristiani sani e robusti 2 Tm. 3:17), oppure ce ne alimentiamo spesso, ma mai meditandoci su abbastanza a lungo da trarne nutrimento spirituale (Sal. 119:97; 1Pt. 2:2).

.....segue

Tramezzino di Carota Mela e Datteri

Non sembra un bella torta a strati? Crediamo di sì. Uno spuntino davvero gustoso, perfetto per portare a un picnic o a un incontro conviviale. Si può modificare il ripieno al sapore preferito: carruba e datteri, cannella e datteri. Abbiamo scelto carota, cannella e datteri. Ci vogliono solo pochi minuti per preparare questi tramezzini dolci, freschi e croccanti. Prova!

Ingredienti:

2 mele

8 Datteri Medjool

3/4 di tazza di

Carota

1/3 cucchiaino di

cannella



Preparazione

Passare al mixer datteri e carota. Tagliare una mela a fettine e fare un tramezzino di due o tre strati.

Cospargere di cannella.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Ce l'ho, ce l'ho, mi manca!

In Italia siamo in pieno "boom economico" e l'anno 1960 porta a Roma i giochi Olimpici. A Milano i fratelli Panini acquistano a prezzo stracciato un lotto di vecchie figurine invendute delle edizioni milanesi Nannina e le impacchettano in bustine bianche con cornicetta rossa. Ciascun pacchetto costa 10 lire e contiene due figurine.

Chissà se oggi si possono ancora trovare in edicola i pacchetti di figurine dei calciatori?

Sono cresciuto a fumetti e figurine e sono contento di essermi "alimentato" di queste passioni. Si sa che le passioni difficilmente si spengono e anche quando sembrano sopite del tutto riemergono come il fuoco che cova sotto la cenere.

Dove saranno finiti Cudicini e Losi della Roma? E Da Costa della Fiorentina? Angelillo e Guarnieri dell'Inter? Cervato e Mora della Juventus e Ferrario e Janich della Lazio?

Un "pacchetto": dentro mezza squadra della Roma e Protti del Napoli da attaccare nell'album la cui prima squadra era, sempre, ogni anno, il F.C. Atlanta.

Quando andavo alle elementari non potevo permettermi di comprare più di un pacchetto alla volta e mi occorreva un intero anno scolastico per lasciare solo qualche spazio vuoto nell'album.

I compagni di classe però avevano sempre un pacco di doppioni che mi lasciavano vedere come davanti ad una vetrine di un negozio: vedevo le belle figurine mancanti, necessarie per completare una pagina o una squadra.

Ma nessuno poteva darmene gratis. Per ognuna c'era una quotazione... Quasi nessuna veniva scambiata una contro una. Il prezzo era stabilito dal mercato, occorreva mercanteggiare e quasi mai ci si trovava d'accordo. Specialmente con le figurine "difficili". Io non ne possedevo nemmeno una perché avevo pochi doppioni

Me le ricordo alcune figurine difficili e rare, per averle non ne bastava una ventina di quelle regolari: Nello Governato, Avagliano della Lazio, Saro Passione dell'Avellino, Rocca della Roma e Vagheggi dell'Udinese, tutte di serie A.

“Al mondo non ti regala niente nessuno”. Ma ero troppo piccolo per capirlo, io che mi sentivo benissimo di regalarle senza nulla in cambio: nella mia ingenuità non potevo certo immaginare il mondo degli adulti.

Mi sentivo come un banchiere: il pollice scivolava veloce sul centro della figurina come su un mazzo di banconote, rapidamente, ce l’ho ce l’ho mi manca.

Però... che bello che era e quanti facevano come me...

Poi è arrivato il tempo di smettere di collezionare le figurine; la scuola si era fatta difficile e c’erano interessi più allettanti.

Dai... fatemi compagnia, andiamo in una edicola nascosta, in un posto dove non ci conosce nessuno e nessuno lo scoprirà mai.... Venite dai... ora conto fino a tre e al mio via... ci compriamo un album ciascuno e un’intera scatola di bustine.

Ecco, ora ci accomodiamo su una panchina e le scartiamo tutte e le incolliamo con avidità; sniffiamo un po’ di coccoina alla mandorla, sentite che profumo? Che posto magico! Non lasciatemi solo. E’ così difficile vivere in questa società che si tiene tutto il superfluo dei suoi doppioni e non ne dà a chi non ha il necessario.

Si! Voglio tornare incosciente, scemo, frivolo, deficiente, come alla scuola elementare.

Scherzavo! Che non si può nemmeno scherzare?

Però... Moschino e Magistrelli dell’Atlanta? Trapattoni, Rivera, Altafini, Liedholm e David del Milan? Schiaffino e Manfredini della Roma...? Scanziani Beruatto Colomba Piras Mattolini Desolati.....? Bulgarelli? Pascutti...?.

Gian Piero

P.S. Ho giocato sempre e solo a pallacanestro.

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 – Scoperte vitali e piccole rivoluzioni

Siamo passati da una media di 40 anni di vita all'inizio del 1900, ai circa 84 anni attuali, con un'aspettativa, per un bimbo che nasce oggi, di oltre 100 anni di sopravvivenza. Ma quello che più conta è che sono molto confortanti anche le prospettive riguardo alla qualità della vita. E tutto grazie alle scoperte e alle invenzioni che sono state numerosissime durante il ventesimo secolo. Tra le tante...

Dieci (fine)

LA TELEVISIONE

La storia dell'invenzione della televisione inizia il 24 dicembre del 1883 con un disco: il disco di Nipkow. Si trattava di un dispositivo meccanico a disco che analizzava e riproduceva le immagini.

Il sistema era però troppo avveniristico per la tecnologia dell'epoca e fu realizzata solo molti anni dopo, dall'ingegnere scozzese John Logie Baird il 25 marzo 1925 quando ne diede pubblica dimostrazione nel centro commerciale Selfridges di Londra.

Qualche mese dopo, il 2 ottobre 1925, avvenne la prima trasmissione televisiva dalla stanza del laboratorio di Baird a quella di fianco. La prima immagine mai trasmessa fu il viso di un fattorino del laboratorio, William Taynton.

Due anni dopo l'ingegnere riuscì a collegare non due stanze ma due città distanti 700 km, ovvero Londra e Glasgow grazie ad una linea telefonica in cavo.

L'anno dopo, 1928, avvenne la prima trasmissione transoceanica, da Londra a New York e sempre quell'anno furono trasmesse le prime immagini a colori.

La televisione di Baird si basava sull'elettromeccanica del disco di Nipkow e per questo fu definita elettromeccanica. Tuttavia il suo sviluppo durò poco e in Italia, ad esempio, non arrivò mai.

Nel 1939 fu, infatti, completamente dismessa e venne sostituita dalla televisione elettronica inventata il 7 settembre 1927 da Philo Farnsworth a San Francisco, partendo da un dispositivo elettronico, il tubo a raggi catodici, inventato dal fisico tedesco Ferdinand Braun nel 1897.

LA LAVATRICE

Forse non erano favolosi come si dice, gli anni Sessanta, ma il fermento c'era.

L'economia cresceva, la tv insegnava l'italiano agli italiani, le donne si mettevano numerose al volante. Il manovale Marcovaldo, di Italo Calvino, aveva le tasche vuote ma portava la famiglia in gita al supermarket.

Fra tutti i comfort della vita moderna, la macchina per il bucato merita un riconoscimento speciale. Maglietta-calzino-asciugamano. Tovagliolo-calzino-jeans. Il cestello gira e oggi nessuno perde tempo a guardare il groviglio di panni che viene lavato e strizzato. Eppure le donne del boom si sono sedute davanti alla prima lavabiancheria con gli occhi sgranati. Quel getto d'acqua spinto a forza tra

le fibre dei tessuti, insieme allo sporco, si portava via anche il peso del lavoro domestico più gravoso. Era il miracolo del progresso che si compiva tra le mura di casa. Una tappa decisiva per l'emancipazione.

L'ultima frontiera hi-tech insegue un «sistema di lavaggio avanzato a microgravità», capace di funzionare sulla Stazione spaziale internazionale, come vorrebbe la Nasa. Ma è sulla Terra che della lavatrice c'è davvero bisogno, non nello spazio. In Italia i panni sporchi li laviamo in famiglia e questo elettrodomestico lo teniamo chiuso nel bagno: oggi è a risparmio energetico, a carica dall'alto, così compatto e silenzioso da non solleticare più fantasie erotiche, ma sbagliare un lavaggio è quasi impossibile.

L'America invece è terra di lavanderie a gettone, i locali per il bucato sono posti in cui ci si incontra e ci si innamora, e «Laundromat» è diventato il titolo di molte canzoni.

Chi negli anni Sessanta era un ragazzino sorride ripensando a Calimero e «Ava come lava». Clicca e guarda il filmato:

<http://www.youtube.com/watch?v=A6iPaRVIS0M>

Chi ha letto Calvino ricorda la schiuma iridata che un giorno invade il cielo cittadino, cancellando il fumo delle ciminiere. Le cassette della posta traboccavano di buoni acquisto per detersivi. «Foglietti con disegni verdi rosa celeste arancione promettevano candidi bucati a chi usava Spumador o Lavolux o Saponalba o Limpialin». I figli di Marcovaldo ne facevano incetta, progettavano di vendere i flaconi omaggio, si vedevano già milionari. L'affare però sfuma.

Michelino, Filippetto e Pietruccio si disfano del bottino buttando nel fiume una soffice nuvola bianca. Che saponata. E che invenzione letteraria. Ma a pensarci bene la lavatrice un po' magica lo è veramente: nel cestello infiliamo biancheria e

ne tiriamo fuori tempo libero. Tempo per leggere. «Metti il detersivo, chiudi il coperchio e rilassati», ha titolato l'8 marzo di qualche anno fa l'«Osservatore Romano», pubblicando un articolo che ha fatto discutere. «Carica, premi il pulsante e scegli il tuo libro», è il consiglio che vi diamo. Vale per tutti i giorni dell'anno, gli uomini sono inclusi.

FINE

6 – APPMANIA

Mettilo cellulare silenzioso con timer e poi la suoneria torna da sola (Android)

E' un problema abbastanza comune quello di mettere il silenzioso sul cellulare e poi dimenticarsene.

Succede così di perdere chiamate e messaggi perchè lo smartphone era rimasto senza suoneria, muto e silenzioso.

Per fortuna, ci sono alcuni modi per risolvere questo annoso problema.

Se si ha uno smartphone Samsung, HTC o qualsiasi altro cellulare Android si può installare un'applicazione piuttosto semplice ma molto utile che permette di selezionare il tempo in cui il telefono deve rimanere silenzioso.

Shush, che in inglese significa Zitto, è un'app Android che fa in modo di non dimenticare mai il telefono in silenzio. Lo fa in modo semi-automatico, l'unica

cosa che dobbiamo definire noi è il quando ripristinare la suoneria normale, entro quanto tempo.

Si possono utilizzare i pulsanti del volume per mettere a tacere il telefono e lasciare che *Shush* entri in funzione.

Quando si installa la prima volta, ci sono solo due cose da configurare: la combinazione di colori e le notifiche.

La notifica serve a cancellare il timer e rimettere il volume normale del telefonino velocemente, ma non sono affatto necessarie.

Una volta installato Shush si può mettere il silenzioso usando i tasti del volume o quello di accensione e poi, una volta che il cellulare è muto, sarà avviato automaticamente il timer.

Si può anche controllare il volume della suoneria quando viene tolto il silenziatore.

Naturalmente, è possibile rattivare la suoneria in qualsiasi momento o mettere il silenzioso senza timer.

7 – Lo sapevi che....?

Il colpo di fulmine? In meno di un secondo

Circa sei millesimi di secondo: è il tempo necessario allo stimolo visivo provocato da una persona che ci piace per arrivare nel cervello, all'amigdala, che a sua volta comunica l'informazione agli altri centri nervosi e attiva una tempesta di neurotrasmettitori, a partire dalla dopamina.

N.B.: La sezione «**Lo sapevi che...?**» è pensata per presentare alcune voci che possano suscitare nel lettore una particolare curiosità che lo invogli a proseguire la lettura e la consultazione di internet.

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

***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 indicare solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento
C.F. 97335470585

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