



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 173**

**1 aprile 2014**

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

---

*Una compagnia di porcospini, in una fredda giornata d'inverno, si strinsero vicini vicini per proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto, però, sentirono le spine del vicino. Il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l'un l'altro. Quando il bisogno di riscaldarsi li portò di nuovo insieme, si ripeté quell'altro malanno. Venivano, così, sballottati avanti e indietro fra due mali. Alla fine trovarono una moderata distanza reciproca che costituiva per loro la migliore posizione.*

*Questa sorta di parabola è narrata dal filosofo tedesco Arthur Schopenhauer (1788-1860) e ben rappresenta due estremi del vivere sociale. Da un lato, c'è la distanza sospettosa che genera solo gelo, indifferenza, solitudine. Dall'altro, c'è l'eccesso di convivenza e vicinanza che crea attriti e tensione. Così, le nostre città o sono un deserto di solitudini o un agglomerato senza respiro ove il contatto obbligato produce frizioni. Tutto questo vale anche per le relazioni personali.*

*Ecco, allora, la via imboccata dai porcospini, quella della "moderata distanza", così da non ferirsi vincolandosi troppo strettamente e da non isolarsi nel freddo. Questo equilibrio è da ritrovarsi anche nella famiglia ove tutti i membri devono avere attorno a sé un alone di calore e di amore ma anche il rispetto delle loro identità e singolarità. Questo deve valere anche per la coppia, come diceva il celebre «profeta» del poeta libanese K. Gibran: «Cantate, ballate insieme e siate gioiosi, ma lasciate che ognuno sia solo: anche le corde del liuto sono sole eppure fremono della stessa musica. State in piedi, ma non troppo vicini perché le colonne del tempio stanno separate e la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro».*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Trasformare maiuscole in minuscole e viceversa
3. Le nostre ricette – Quaresima
4. Raccontaci di te – L’amica venezuelana
5. Appmania! – Come cancellare applicazioni su android
6. Mi ricordo....

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

### **Concerto di Beneficenza**

**Martedì 1 aprile alle ore 21** presso l’ Auditorium di via della Conciliazione i volontari del Telefono d’Argento saranno presenti al Concerto di beneficenza “Atmosfere Jazz” con Paolo Fresu e la sua band.

Ringraziamo gli organizzatori del concerto ed in particolare Niccolò Di Raimondo per averci dato l’occasione di far conoscere il Telefono d’Argento ad un pubblico più vasto e di ottenere un piccolo contributo economico sempre necessario per mandare avanti l’Associazione.

### **Corso per Badanti**

Tra circa un mese, presso la parrocchia del Sacro Cuore a piazza Euclide, avrà inizio il nuovo Corso per Badanti promosso dal Rotary club Roma Appia Antica. Il Corso è gratuito e della durata di 40 ore alla fine delle quali verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Le domande, i cui moduli sono disponibili presso il Telefono d’Argento di S. Roberto Bellarmino, dovranno pervenire entro il 30 aprile.

Questo Corso può costituire un’ottima occasione per garantire un servizio qualificato e preparato a tutti quegli anziani che avessero bisogno di una badante.

**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 )

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

Maggiori informazioni al: 06 88 40 353

**Tutti i Mercoledì ore 10 - 12** a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

**APERTA...MENTE ANZIANI**

Per informazioni: 06.8557858

**Il mercoledì ore 17.30** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Incontro di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

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.**

**2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

## **Come trasformare un testo in lettere maiuscole/minuscole e viceversa**

Capita a volte di avere a che fare con testi scritti interamente in maiuscolo, oppure di doverne modificare uno passando dalle lettere minuscole alle maiuscole o viceversa. Per non riscrivere da capo l'intero brano, c'è un modo veloce e semplice da utilizzare.

Per prima cosa visualizzate sul vostro computer il testo interessato. Se dovete modificare solamente parti del testo, evidenziate le parole o le frasi utilizzando il mouse, invece se è l'intero testo che deve essere rivisto, cliccate in alto sul menù "Modifica". Si apre un menù a tendina verso il basso.

Cliccate con il mouse sull'opzione "seleziona tutto", il testo è così selezionato per intero e pronto per le modifiche da apportare. Con il mouse tornate al menù in alto e selezionate "Formato". Si apre un nuovo menù verso il basso, cliccate sull'opzione "Maiuscole/minuscole" e a questo punto cliccate sull'opzione desiderata.

Se desiderate modificare il testo affinché le lettere maiuscole diventino minuscole selezionate "tutto minuscole" cliccando accanto all'opzione e poi cliccando su "ok", il contrario se desiderate ottenere invece che le minuscole diventino maiuscole. E' possibile anche scegliere altre opzioni per avere tutte le iniziali maiuscole o per invertire le maiuscole-minuscole.

*Poi c'è un altro metodo ancora più semplice: selezionare il testo e, tenendo premuto lo shift, premere F3.*

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

## **3 – LE NOSTRE RICETTE**

### **CUCINA CRUDISTA CREAT<sup>T</sup>IVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Durante l'usuale incontro del mercoledì, per tutto il tempo quaresimale, per scelta condivisa, si è deciso di non presentare e preparare alcuna ricetta (in alternativa berremo una tisana). Dopo la lettura riguardante il digiuno tratta da

Padre Guidalberto Bormolini, Settimanale diocesano di Lucca, *Lucca7*, allegato a *Toscana Oggi*.

Clicca qui per leggere il testo integrale:

<http://www.telefonodargento.it/PadreGuidalbertoBormolini-DigiunarePerCorpo.pdf>

la dott.ssa Bruna Bouchet ha esposto un particolare argomento riguardante la salute: questa settimana é stato trattato

### **LA RESPIRAZIONE**

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **L'AMICA VENEZUELANA**

Maria Letizia dovette a malincuore lasciare l'Italia e seguire il marito in Venezuela dove era stato definitivamente trasferito. In quel periodo l'edilizia, era in tutto il paese, in piena espansione e lui, che costruttore già lo era, li ampliò con successo la sua attività.

Per creare una società secondo le leggi del Venezuela, c'era bisogno di un socio locale che doveva possedere almeno il 52% delle azioni e lui il socio lo aveva già trovato un uno dei viaggi precedenti: un nobile discendente da una grande famiglia di origine spagnola, molto conosciuto e di gran peso nell'alta società e nella finanza locale. Don Felipe Hernandez...ecc.ecc. De La Fuente era un tipo di bell'aspetto con un sorriso largo e accattivante sotto due baffetti neri. Curatissimo nel vestire, indossava sempre vestiti di lino bianco con la camicia celeste o in alternativa color castagna come alternato era il nastro del panama portato sui capelli neri brizzolati alle tempie perpetuando l'immagine degli incalliti conquistadores. Quella totale porzione di fascino gli serviva per avere facile accesso agli alti poteri della politica come una chiave il cui possesso ognuno è a conoscenza, ragion per cui si aprivano le porte prima che la chiave si infilasse nella serratura. L'accesso in quelle stanze voleva dire generose concessioni di appalti da parte del Primo Ministro di allora, Carlos Andres Peres. Don Felipe aveva alle spalle parecchi divorzi con donne tutte di alto lignaggio con le quali continuava ad avere ottimi rapporti. I divorzi in Venezuela non sono quasi mi tragici: il clima e gli infiniti ed abbondanti Gin Tonic li rendono più lievi e allegri. Don Felipe ora aveva una donna, giovane, molto bella, di nome Flores, che appariva solo quando necessitava, una figura femminile come indispensabile accessorio insieme alle varie onorificenze con le quali si medagliava il petto dello smoking quando partecipava ai ricevimenti di gala presso le varie ambasciate. Con un intermediario di quel livello e l'abilità lavorativa del marito di Maria Letizia, le commesse statali si moltiplicarono a dismisura. Maria Letizia non ebbe spazio per nostalgie italiane; la sua sete di conoscenza alimentata da vanità

infantili, lì era molto appagata. La seguiva Don Felipe su consiglio del marito per impedirle sconfinamenti in ceti inadeguati.

La incontrai a Caracas mentre ero ospite di amici, erano i mesi di Dicembre e Gennaio. Mi diede appuntamento all'Hotel Talamaco che era allora l'albergo più importate della città; al bordo della piscina si davano appuntamento uomini di affari di tutto il mondo e di tutte le razze, essendo il Venezuela produttore di petrolio. Lì rividi Maria Letizia. La trovai cambiata, aveva bevuto più di un Gin Tonic – anche se, di norma, bevevano tutti molto –era come stordita di una giovinezza che non aveva più ma che l'alcool le faceva rivivere intatta. Con gridolini di gioia si dimostrò felice di rivedermi, ci sedemmo appartate non prima di aver ordinato ad un ossequioso cameriere due Gin Tonic,...uno anche per me. Mi raccontò la vita che faceva lì, il suo esibizionismo straripava dalla sua capacità di contenerlo. “Vedi...” mi disse “...io a Roma avevo sempre bisogno di qualcuno che, in caso di necessità, mi potesse dare una mano. Ora qui, data la mia posizione, si sono capovolte le situazioni: ora sono gli altri che si aspettano da me qualcosa!”. Quella inaspettata confidenza mi fece capire quella sua ossessiva esigenza di avere sempre bisogno di qualcuno o di qualcosa anche quando già lo possedeva.

Era, la sua, una patologia che aveva origine dall'infanzia di cui aveva sempre rifiutato di parlare e da cui, anche fisicamente, non era mai uscita. I piedi con le punte convergenti all'interno, il viso che dopo un ritocco dal famoso chirurgo plastico brasiliano Pitanguy nell'intento di attenuare le rughe, le aveva un poco bloccato l'espansione del suo famoso sorriso la cui plasticità lasciava leggermente scoperti gli incisivi come i denti da latte di una bambola di porcellana degli anni '20, con la testa agganciata per sbaglio su di un corpo che non le apparteneva. Ero

un po' frastornata e le chiesi d'impeto : "...ma tu sei felice?". Mi rispose: " ...mai completamente: se lo fossi smetterei di cercare di esserlo e mi annoierei moltissimo!".

Dopo queste contraddittorie affermazioni andammo a raggiungere un gruppo di amici ai quali mi presentò come "l'amica italiana". Uno di questi, classico petroliere texano, con il cappello a falde all'insù e, al posto della cravatta, un cinturino di cuoio con un consistente smeraldo. Doveva essere sulla settantina ma cercava inutilmente di dimostrare cinquant'anni; la pancia che esigeva uno spazio adeguato, straripava sopra e sotto la cintura costellata da una grossa e vistosa borchia d'argento. Io non parlo lo spagnolo ma lo capisco per le molte volte che ho soggiornato a Caracas. Lui non parlava e non capiva l'italiano. Maria Letizia faceva da interprete. Volle sapere in quale parte dell'Italia fossi nata; quando seppe che ero piemontese esclamò: "Ha! allora suona il mandolino?". "No!" risposi e lui rimase deluso. Maria Letizia spiegò allora che attualmente abitavo a Roma. "Quindi... possiede una gondola?" incalzò. Risposi affermativamente per non inoltrarmi in complicati meandri geo-folcloristici.

Nel frattempo era arrivato Don Felipe a prelevare Maria Letizia; così salutammo il texano con la promessa di ritrovarci insieme ad altri amici per un fine-settimana in barca a Los Roques. Don Felipe ci invitò a pranzo in un noto ristorante spagnolo in Piazza Altamira ma prima passammo nell'ufficio del marito di Maria Letizia per portarlo con noi. Il mega-ufficio era al quinto piano di un grattacielo da lui stesso costruito e di sua proprietà. La vista era chiusa da altri grattacieli che a loro volta chiudevano la vista delle favelas che coronano Caracas. Lo trovai un po' imbolsito e con le palpebre pesanti, gonfie come chi ha accumulato insonnie ma che fingevano bonario interesse alle banalità che volutamente Maria Letizia diceva

spingendola in un represso quanto infantile atteggiamento da bambina viziata che vuole conferme, come in un tacito accordo di un gioco psicologico dove ognuno recitava il proprio ruolo.

Durante il carnevale andammo a Los Roques, una piccola isola in mezzo ad atolli e altre isolette dove molti italiani, compresa Maria Letizia, avevano una casa. Non ricordo di chi fosse la barca, era molto grande, eravamo un folto gruppo di persone, molte donne attempate, quasi tutte vedove che erano state invitate per l'occasione dal proprietario vista la concomitante presenza a bordo dei loro brokers venuti dalla Svizzera per movimentare gli investimenti finanziari là depositati. Tutti avevano in mano un bicchiere di Whisky e Gin come una protesi incorporata nell'arto e il rumore del ghiaccio ne localizzava la presenza. Un giovane broker mi si avvicinò chiedendomi come diversificavo l'utilizzo del mio denaro. Non capendo a cosa alludesse risposi ingenua: "...pagando il condominio e le varie bollette..." e lui: "...sempre spiritosi questi italiani!".

Stavo per rientrare in Italia quando, alle due di notte, Maria Letizia piangendo mi comunicò che il marito era morto d'infarto. Mi supplicò di rimandare la partenza: aveva un gran bisogno d'aiuto! La raggiunsi presto in taxi, abitava nella zona residenziale di Palo Alto dove tutte le case sono circondate da filo spinato e alto muro di cinta; prima di arrivare al portiere, vi era una garitta con tanto di guardia armata! La trovai che stava al telefono: immaginando la massa di persone da lì a poco sarebbe arrivata, chiedeva rinforzi. Mi fece cenno di entrare e la trovai con Don Felipe che cercava cautamente di consolarla. In quell'immenso salone, lei mi pareva rimpicciolita, così rannicchiata sul divano, gli occhi pieni più di paura che di dolore. Mi abbracciò forte e mi disse: "...e adesso cosa faccio?" poi "...per il funerale che mi metto?".

Seguì il feretro da protagonista, rubando la scena al povero defunto. Il cappello a larghe tese reggeva un velo che, coprendole il viso, arrivava al ginocchio; dai lati del velo uscivano le braccia guantate di nero che reggevano un grande bouquet di violette. Avanzava a piccoli passi come una macabra sposa.

Fu l'unica erede di un cospicuo patrimonio per entrare in possesso del quale venivano richieste una quantità di pratiche burocratiche, avendo lei la doppia nazionalità. I migliori avvocati cercavano cavilli per contenere le tasse di successione che si riproponevano sotto forma di astronomiche parcelle. Maria Letizia consigliata dal suo cervello plastico che si stringeva o si allargava a seconda delle necessità e circostanze, in un'ennesima riunione nello studio di un notaio disse con voce di donna matura a Don Felipe che le stava di fronte a capo del lungo tavolo: "Felipe...sposami, così tutto rimarrà come prima!". Lui spalancò gli occhi poi li chiuse a fessura radunando sul viso le tante piccole rughe che si incrociarono sulle guance come un mosaico che il tempo aveva un poco disgiunto. Dopo un silenzio stupito che parve lunghissimo, disse: "Hai ragione, forse è la cosa migliore!".

Così Maria Letizia aggiunse alla cancellazione dello stato vedovile, quello del titolo nobiliare. Mi è rimasto di lei, oltre il ricordo, una foto scattata l'ultima volta che la vidi, un sorriso stanco sul viso che si stava sgretolando, vicino al suo aereo personale, regalo del marito insieme al pilota che l'aiutava a salire. Sulla fiancata dell'aereo, era bene in vista la scritta "La Libellula": una libellula con le ali stanche, stritolate per averle troppo battute, dal troppo vivere mille sè stessa. Interruppe il volo due anni dopo, precipitando con il suo stesso aereo nel Mar dei Caraibi. Aveva...no, meglio di no...gli anni non li dico, lei non avrebbe voluto.

***Liliana Pellegrino***

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

**Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.**

## **5 – APPMANIA**

### **Come cancellare applicazioni da Android**

Android, è uno dei sistemi operativi più diffusi per dispositivi mobili. Esso si caratterizza per la sua struttura open source, cioè il codice sorgente può essere liberamente distribuito. Ciò ha consentito a più sviluppatori di realizzare applicazioni con l'obiettivo di migliorare la funzionalità dei dispositivi. Tali applicazioni, sono software che si possono installare su Android, che ormai vengono comunemente dette "app" e sono scaricabili da veri e propri "market" presenti nella rete. Ora vedremo come cancellare le app scaricate sui nostri tablet e Smart Phone di cui non abbiamo più bisogno

Le "app", hanno avuto particolarmente successo, soprattutto grazie a "Google Play" (in precedenza "Android Market"), che è appunto il market creato da Google, con lo scopo di riunire e diffondere il più possibile le applicazioni. In alternativa in rete si possono trovare anche altri market per app android, ma, per motivi di sicurezza, è in genere consigliato installare app soltanto da siti che utilizzano certificati di sicurezza in modo da non correre il rischio di scaricare app che potrebbero danneggiare il dispositivo.

In Google Play si possono scaricare, anche gratuitamente, infinite app. Esistono app per qualsiasi utilizzo, dai semplici giochi alle app di cucina, dalle app di fotoritocco a quelle che aiutano la gestione del bilancio familiare. Il problema, però, sta nel fatto che tutte queste app occupano spazio sulla memoria dei dispositivi mobili, che, invece non è altrettanto infinita quanto il numero di app presenti su Google Play. Perciò, quando la memoria di tablet o Smart Phone è satura, occorre cancellare qualche applicazione per liberare spazio di memoria. Per fare ciò, occorre aprire il menù impostazioni, che in genere si trova nella schermata principale, scorrere il menù a tendina fino a visualizzare la voce "Gestione applicazioni", selezionare nel menù a destra l'applicazione che si desidera cancellare, quindi scegliere "disinstalla". In alternativa, si potrebbe decidere di scaricare le app su una memoria esterna, in modo da lasciare spazio libero sulla memoria del dispositivo.

Ufficialmente però, in fase di installazione, la scelta del supporto di destinazione, memoria interna o cad, è lasciata allo sviluppatore del software e non all'utente finale. Tuttavia in alcuni dispositivi si può accedere sempre dal menù impostazioni, alla voce applicazioni e spuntare la casella "App2sd" che consente di deviare le installazioni delle app sulla memoria esterna.

## **6 – Mi ricordo...**

*Mi ricordo..... il Giro del'58 dominato da Ercole Baldini e il suo arrivo solitario*

*Mi ricordo... che scrivevo con una lunga penna che terminava con un pennino.  
Questo si immergeva in un calamaio pieno d'inchiostro Ricordo ancora l'odore di  
questo inchiostro che mi piaceva tanto.*

*Maria Laura*

*Mi ricordo..... trovavo le tabelline alla fine di ogni quaderno "Pigna" .....  
copertina nera..quante volte consultavo questa pagina*

*Gbal*

*Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al  
[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche  
[facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)*

## **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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).**

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**