



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 206

18 novembre 2014

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

Di saggezze ce n'è più d'una, e tutte sono necessarie al mondo; non è male saperle alternare.

Il nome della scrittrice Marguerite Yourcenar (che, tra l'altro, è uno pseudonimo) è legato per tutti all'indimenticabile romanzo pubblicato nel 1951 e intitolato Memorie di Adriano. In esso, come è noto, l'imperatore Adriano sessantaduenne, sentendo incombere la morte scrive una lunga lettera al giovane Marco Aurelio, rievocando l'intera sua esistenza e concludendo: «Cerchiamo di entrare nella morte ad occhi aperti...». Da quel romanzo ho voluto estrarre una considerazione riguardante una realtà poco citata ai nostri giorni: anzi, la stessa parola «saggezza» o «sapienza» è ormai obsoleta, perché si preferiscono i più immediati, utili e concreti «saperi».

In realtà, la saggezza è il vero substrato dell'anima, è la pienezza della maturità della persona. Essa non si misura sull'erudizione né tanto meno sulle cariche conquistate, bensì è il "sapore" della vita e del conoscere, del pensare e dell'agire. La Yourcenar fa notare che essa è iridescente; la sapienza svela una molteplicità di colori. Il grande poeta Eliot, ad esempio, affermava che la

saggezza più preziosa è quella dell'umiltà. Ma c'è la saggezza di giudizio, di ricerca della verità, di amore, di intuizione; c'è la sapienza della semplicità, della creatività, della libertà interiore, della generosità e così via. Essere saggio è, alla fine, la capacità di raccogliere, passo dopo passo, il meglio della bellezza, della bontà, della verità e unirlo come in uno splendido fascio di fiori.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Google, ancora google
3. Le nostre ricette – Vellutata di spinaci crudi
4. Raccontaci di te – Radio Londra
5. Appmania! Collegare il tablet alla tv
6. Mi ricordo....
7. Andiamo al cinema – Il Federale

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

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349, il MARTEDI' alle ore 16:00 nuovo ciclo di incontri "Aperta...Mente".

Info: 06 86207644

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

Il Telefono d'Argento di S. Maria della Mercede - Via Basento 100 - nell'Angolo del'Amicizia presenta **da mercoledì 22 ottobre alle ore 16:00**

un incontro quindicinale per la nostra memoria

**"I NOSTRI ANNI PASSATI RICORDANDO LE STORIE IN CUI
ABBIAMO CREDUTO. COLORI, MUSICA, FOTO, RACCONTI"**

a cura di Gianfranco Proietti

Info: 06 88 40 353

Tutti i Mercoledì ore 10 – 12 in via Panama 13 : 1 ora di ginnastica dolce e 1 ora di counseling.

Per informazioni: 06.8557858

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

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

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

Con la collaborazione della **dott.ssa Bruna Bouchè** che, al termine dell'incontro, rimane a disposizione dei partecipanti per consulenze mediche e consigli salutari.

Ricette realizzate dalle chef del Telefono d'Argento

Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 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.

Il Telefono d'Argento organizza periodici incontri che hanno come tema quello della sicurezza degli anziani, in quanto soggetti particolarmente minacciati da possibili truffe e raggiri. Gli incontri illustrano come difendersi e come reagire in situazioni di difficoltà: le truffe in casa; le truffe in strada, le truffe telefoniche.

Qui puoi prendere visione degli argomenti trattati:

www.telefonodargento.it/SicurezzaAnzianiESTRATTO.pdf

Per maggiori informazioni circa gli orari degli incontri:

06.8557858 – 338.2300499

Il *Telefono d'Argento* ha attivato una convenzione con lo

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convezione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvezioneStudioBCM.jpg

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Google, ancora google

Le informazioni di base, ormai, le sanno tutti. Che maiuscole e minuscole non contano. Che ogni volta che facciamo una ricerca Google inizia a consigliarci già mentre digitiamo, con il completamento automatico. E che usando le virgolette (esempio “il telefono d’argento”) si può cercare una frase esatta e non le parole spaiate. Ma non finisce qui.

Con l’evoluzione del motore di ricerca più usato al mondo, trucchi e segreti per cercare meglio e più velocemente si sono moltiplicati. Eccone alcuni.

Cerca in un sito

Scrivere l’indirizzo di un sito web, senza il “www” davanti e seguito dai due punti. Poi le parole da cercare. Basta questo per passare al setaccio non tutta la Rete, ma solo un sito specifico. Assai utile quando si sa già, più o meno, dove cercare.

Che tempo fa?

La moderna ossessione degli italiani: il meteo. Il funzionamento non potrebbe essere più semplice: basta cercare “meteo” e aggiungere il nome della località.

Le mappe senza GoogleMaps

Per trovare un indirizzo non serve più andare su Google Maps. Si può usare anche la normale maschera di ricerca di Google. Scrivendo “da ... a ...”, ecco comparire l’itinerario richiesto.

YouTube senza YouTube

Come avviene per le mappe, anche i video sono ormai compresi in una normale ricerca. Funziona con le canzoni e i film: basta scrivere il titolo e il primo risultato sarà proprio il video. Da guardare e ascoltare senza bisogno di andare su YouTube.

Quanti siamo?

Google è diventata una vera enciclopedia. Per le principali città, è integrato nel motore di ricerca anche il dato del numero di abitanti. Con tanto di grafico e confronto con altre località.

Personaggi famosi

Stesso discorso enciclopedico vale per le date di nascita e morte dei personaggi famosi.

Quella parola che mi sfugge

Vi è mai successo? Avere una parola che ci manca, magari per completare il titolo o il testo di una canzone. Google ha pensato anche a quello e così, quando si cerca, si può mettere anche un asterisco e provare a risalire al termine che ci sfugge.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

In alcuni testi profetici dell'Antico Testamento si afferma che Dio stesso può decidere di far mancare il pane agli uomini: si tratta di una particolare manifestazione della sua ira, nei confronti del popolo d'Israele che non si mostra fedele all'alleanza (Cfr. Am 4,6; Ger 5,17; Ez 4,16)

Quanto a Gesù, egli insegna solo una preghiera ai discepoli: Il Padre nostro.

La seconda parte di questa notissima preghiera chiede a Dio di concedere ai suoi figli alcune realtà senza le quali non possono vivere. E prima di chiedere il perdono dei peccati e l'aiuto per non cedere alla tentazione, nel Padre nostro si invia a pregare per i fabbisogni concreti: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" o anche "necessario". L'allusione qui non è, per sé, all'eucaristia come cibo del cammino e sostegno del credente. Si domanda semplicemente, e con estremo realismo, il pane e il companatico. Per vivere, per credere, per desiderare l'eucaristia, per poter avere le forze necessarie ad agire bene.

Vellutata di spinaci crudi

Ingredienti:

- 200g di spinaci teneri freschi
- 30 grammi di rucola
- 1/2 zucchina
- 1/2 cipolla rossa
- 4 cucchiaini di semi di girasole
(meglio se ammollati 6 ore)
- 1 cucchiaino di miso di riso (in
alternativa sale aromatico qb)



- 2 cucchiaini di succo di limone
- prezzemolo fresco o secco qb per insaporire
- 2 cucchiaini di olio extra di oliva
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in fiocchi

Preparazione:

In un recipiente con 150-200ml di acqua aggiungere tutti gli ingredienti tranne il lievito e frullare con il mixer. Passare bene fino ad ottenere una crema omogenea, per addensare aggiungere del lievito in fiocchi, germe di grano oppure della crema di sesamo. Servire a temperatura ambiente.

4 - RACCONTACI DI TE

Radio Londra

Fu più di 70 anni fa che mi regalai la prima radio. Avvenimento di incontenibile emozione!

Prima di allora, qualche volta la andavo ad ascoltare con i miei da certi nostri inquilini “benestanti” che a me lo sembravano maggiormente in quanto la possedevano.

Si andava ad ascoltare “Radio Londra”, trasmissione di cui, per legge, era proibito l’ascolto. Loro abitavano al piano di sopra ; noi salivamo le scale col passo della “pantera rosa” compenetrati in un clima di audace e pericoloso complotto.

Appoggiata al muro era “lei”, di legno biondo, ancora spenta, con alla base un mobile bar mai aperto, solo una volta per sbaglio: in quel lampo riuscii a vedere una bottiglia di vermouth moltiplicata per mille da specchietti rettangolari che ne foderavano l’interno. Poi con gesti lenti veniva tolto il centrino ricamato a punto a

croce che stava sopra a sostegno di due portaritratti (allora si chiamavano così) che contenevano figure di persone defunte delle quali ne ricordo una, di un uomo con i baffi appoggiato ad un bastone, con in testa un cappello “Borsalino” che, sono certa, si togliesse in segno di rispetto ad ogni inizio di trasmissione.

Poi il padrone di casa dava inizio e si accendeva il quadrante e noi con lui in attesa di buone notizie.

Il “tum-tum tum-tum” del preavviso accumulava il battito cardiaco di tutti. La serietà era d’obbligo tanto che alla solita notizia che i “liberatori” erano fermi a Cassino, la padrona di casa delusa disse una sera che lei avrebbe gradito un’avanzata di dieci centimetri al giorno. Il marito la redarguì dicendo che su “certe cose” non si scherza.

Iniziava poi la sfilza dei messaggi cifrati; si ascoltavano tutti per commentarli, poi c’erano i messaggi che davano spazio ad interpretazioni fantasiose, del tipo “la mela è matura”: quello per noi era un buon presagio. “Il gallo canta” ci lasciava perplessi, invece “il cane abbaia” dava adito a discussione (sempre sottovoce) mettendo a frutto la propaganda del regime che sui manifesti scriveva “attento, il nemico ti ascolta”: noi cambiavamo il nemico... Dunque, secondo noi “il cane che abbaia” voleva dire che l’attacco finale era vicino; il più erudito del gruppo, un generale in pensione parente dei padroni di casa ed esperto in strategie militari, smontò la nostra ipotesi: in tal caso avrebbe detto “il cane ringhia”. La sottigliezza ci convinse tutti.

A guerra finita da un po’, con una radio tutta mia, cominciai a spaziare in distanze le cui dimensioni mi sfuggivano ma che allargavano la fantasia, circoscritta in un piccolo paese di provincia.

E forse lì è nata la mia insonnia, con il gracchiare dell'accavallarsi delle stazioni che mi portavano in mondi lontani pervasi di sogni.

Liliana Pellegrino

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 – APPMANIA

Collegare il tablet alla TV



Immaginate di avere un tablet e di voler mostrare a tutti i presenti ad una cena le vostre meravigliose foto scattate in vacanza. Un po' difficile fare il giro d'onore al vostro dispositivo. Mostrare le proprie foto e video di vacanze, godere di un film o giocare ai titoli più recenti è senza dubbio un'esperienza più piacevole attraverso il grande schermo della TV. Infatti la grande maggioranza dei dispositivi mobili può riprodurre il contenuto ad una risoluzione certamente maggiore di quella offerta dal piccolo display. Una delle soluzioni più economiche nel caso di un Tablet si avvale dell'uso di un cavo HDMI. Sfruttando questa tecnologia sarà possibile con una spesa minima collegare via cavo il proprio dispositivo e condividere immagini e suoni liberamente.

Verifica che la tua tv disponga un ingresso hdmi e collegala tramite il relativo cavo (acquistabile per pochi euro) al tablet.

Sullo schermo sarà trasmesso lo stesso contenuto del Tablet; nel caso in cui il tuo televisore non riporti in automatico al canale HDMI, non dovrai fare altro che selezionare manualmente il canale dal telecomando. Di solito dovrebbero essere i canali hdmi1, hdmi2; naturalmente questo dipende da quante uscite HDMI è provvisto il tuo televisore.

A volte può capitare che a causa della volontà di limitare le dimensioni **dei dispositivi mobili**, i produttori abbiano deciso di non inserire una **porta HDMI** ma di renderla un tutt'uno con quella USB. Questa tecnologia prende il nome di MHL e utilizza un unico cavo sia per connettere il **dispositivo** (nel nostro

caso il tablet) al televisore sia per provvedere all' eventuale ricarica del dispositivo.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – Mi ricordo...

Mi ricordo... Raimondo Vianello e Ugo Tognazzi negli anni 50

http://www.youtube.com/watch?v=a_epoIdINq0

http://www.youtube.com/watch?v=C_8ZuuPXgY0

<http://www.youtube.com/watch?v=Elzo24DYSvI>

Quale video ti piace di più?

Invia la tua risposta al: telefonodargento@hotmail.it

Ai primi cinque utenti che risponderanno regaleremo un piccolo ricordo del Telefono d'Argento.

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al

telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche

[facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

7 – ANDIAMO AL CINEMA

Film della settimana:

IL FEDERALE – di Luciano Salce (1961) con Ugo Tognazzi

Tieni premuto il tasto CTRL e Clicca qui per vedere il film completo:

<http://www.youtube.com/watch?v=m07m7Jn43Ms>

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