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 222

10 marzo 2015

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

Alcuni portano felicità ovunque vadano; altri quando se ne vanno.

Anonimo

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La "Pillola per navigare" – Cosa significa e come funziona la porta USB
3. Le nostre ricette – Pasticcio di ceci profumato all'arancia
4. Raccontaci di te – Il ponte della musica
5. Appmania! – Come registrare una telefonata con android
6. Giovedì al cinema – Un tocco di zenzero
7. Leggere è volare – Il canzoniere del Petrarca
8. Io l'ho provato – Segnalazioni per gli acquisti

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su **facebook.com/telefonodargento** e su **twitter.com/TdArgento**

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Card Telefono d'Argento

Abbiamo predisposto una card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari ecc .

La card è personalizzata, quindi vi aspettiamo per offrirvela e farvi conoscere le diverse possibilità di utilizzo.

Per info chiama lo 06 8557858

E' con un po' di anticipo che diamo avviso di una bella festa a cui tutte le sedi del Telefono d'Argento sono invitate a partecipare.

La Festa del Telefono d'Argento che quest'anno compie 14 anni!!

Ci vedremo allora tutti domenica 29 marzo ore 16 a via Frescobaldi (di fronte all'hotel Parco dei Principi) per festeggiare insieme!

PAPA FRANCESCO E GLI ANZIANI

Dal giorno della sua elezione Papa Francesco non ha mai smesso di denunciare la "cultura dello scarto": se qualcosa ci dà fastidio (la malattia, la vecchiaia) cerchiamo di allontanarla, di eliminarla. E allora qualche giorno fa ha raccontato che quando era in Argentina venne a sapere di una donna molto anziana che viveva in una casa di riposo. I figli erano andati a trovarla a Natale, poi basta. "Eravamo in agosto, otto mesi senza una visita dei figli, otto mesi abbandonata! Questo si chiama peccato mortale, capito?". E poi ha concluso "Dove non c'è onore per gli anziani non c'è futuro per i giovani".

Da come vengono rispettati gli anziani si può capire se una società è davvero civile.

Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349, il MARTEDI' alle ore 16:00 nuovo ciclo di incontri **"Aperta...Mente".**
Info: 06 86207644

Mercoledì 11 marzo alle ore 16.00, presso la Parrocchia di S. M.Mercede, Via Basento, 100, nell'Angolo dell'Amicizia, avremo il piacere di condividere con l'autrice la lettura del libro "Per infiniti giorni" di Francesca Romana De' Angelis.

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 dell'Amicizia presenta **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 17.00 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.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Cosa significa e come funziona una porta USB

USB sta per Universal Serial Bus. E' un dispositivo che consente la comunicazione tra una periferica DTE (per esempio computer) e una periferica DCE (per esempio modem).

Il cavo USB è costituito da 4 connettori o fili:

- il primo, quello rosso, è per l'alimentazione; di solito l'alimentazione è costituita da +5V;
- il secondo, quello bianco, serve per la trasmissione dati;
- il terzo, quello verde, serve anch'esso per la trasmissione dati.

Quindi le informazioni viaggiano attraverso il secondo e il terzo cavo; con la versione USB 2.0 si possono inviare dati fino ad una velocita di 480 Mbit/sec.

- il quarto, quello nero, è per la massa comune o GND (di solito ha potenziale zero).

Il sistema USB è asimmetrico, cioè consiste in un singolo gestore e molte periferiche collegate da una struttura simile ad un albero attraverso dei dispositivi chiamati hub (concentratori).

Può supportare fino ad un massimo di 127 periferiche per gestore.

E' importante sapere che la lunghezza massima che può avere il cavo senza che il segnale diventi troppo debole è pari a 5m; oltre questo limite è necessario ricorrere ad uno o più hub attivi che amplifichino il segnale.

Grazie alle Hub, è possibile espandere una singola porta USB; se per esempio si hanno solo due porte USB, si possono espandere, comprando un Hub a 4 connettori.

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

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito la lettura e la ricetta realizzata nell'incontro di mercoledì

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Di quà o di là?

«Sarete santi per me, poiché io, il Signore, sono santo e vi ho separato dagli altri popoli perché siate miei» (Levitico 20,26).

I criteri scelti per stabilire la liceità dei cibi sono molteplici: a) distinzione tra animali leciti e proibiti (cfr. Levitico 11,1-30); b) regole della shekhitah (vale a dire della modalità di uccisione degli animali leciti); c) divieto di cibarsi di sangue; d) divieto di consumare alcune parti di grasso (Levitico 3,17); e) proibizione di consumare un membro strappato da un animale vivo; f) divieto di mangiare il nervo sciatico (cfr. Genesi 32,33); g) obbligo di scegliere tra gli animali permessi quelli senza difetti o malattie ; h) divieto di mescolare carne e latticini; i) divieto di consumare sostanze pericolose alla salute; l) proibizione di consumare in certi periodi dell'anno cibi normalmente leciti; caso tipico è la proibizione dello chamez (sostanze lievitate) durante il tempo pasquale.

La dottoressa **Bouchè** ci ha sorpresi e divertiti illustrando i benefici di un'alimentazione a colori. E' accertato che i colori possono aiutare l'organismo a velocizzare e migliorare alcuni meccanismi in maniera naturale. I colori possono influenzare le sensazioni di fame e sazietà, oltre che l'umore.

Pasticcio di ceci profumato all'arancia

(ricetta tratta da veganblog.it)

Ingredienti (per 4 persone)

220 grammi di Ceci, lessati e sbucciati

200 grammi di Finocchi

200 grammi di Arance, bio

4 cucchiai da tavola di bevanda di riso

30 grammi di Germogli di soia, freschi

1 cucchiaio da tè di Succo di limone

1 pizzico di Semi di cumino

3 cucchiai da tavola di Olio extravergine d'oliva (EVO)

3 pizzichi di Sale

2 pizzichi di Pepe nero

Preparate il pasticcio di ceci profumato all'arancia mettendo quest'ultimi, lessi e sbucciati, in una ciotola dai bordi alti e frullateli al mixer aggiungendo un filo d'olio. Unite poco alla volta la bevanda di riso regolandovi sulla consistenza del pasticcio fino ad ottenere un crema omogenea, aggiungete ora la scorza d'arancia grattugiata e regolate di sale e pepe.

Affettate sottilmente il finocchio e tagliatelo a dadini, conditelo con un filo d'olio, il sale e il succo d'arancia. Aggiungete i semi di cumino e mescolate bene.

A parte condite i germogli con un pizzico di sale e del succo di limone.

Con l'aiuto di un coppa pasta sformate il pasticcio e servitelo con l'insalata di finocchio al cumino e i germogli e, se volete, con dei crostini di pane tostato.

4 - RACCONTACI DI TE

Il ponte della musica

La mia passeggiata giornaliera terapeutica è sempre scarsa di entusiasmo iniziale ma poi si carica cammin facendo!

Attraverso il ponte della musica, mi fermo a metà e guardo il Tevere scorrere lento, sfiorato solo dalle ali dei gabbiani: il loro stridore acuto non scompone la stanzialità delle papere che galleggiano in piccoli gruppi famigliari, ripetutamente spingono il capo nell’acqua come voler cercare qualcosa che non trovano e ne

danno delusa conferma con lo scuotere della graziosa testolina in senso negativo! Ma non si arrendono e di nuovo ripetono la stessa gestualità!
Scendo poi le scale e cammino lungo l'argine con passo che vorrei più leggero e veloce: cammino sulla pista ciclabile perché il terreno non è accidentato. I ciclisti e i maratoneti, con caschi da astronauta e contachilometri appeso al collo, in virtù della mia età, mi permettono l'invasione di campo con sorrisi tolleranti e benevoli. Mi sfrecciano vicino ad alta velocità mentre io mi sento un bradipo che si è fermato per una sosta e… a sua insaputa sta continuando a camminare!
Un giorno, dall'altro lato della strada, camminando in senso contrario al mio, un signore che sfoggiava una tuta colore avana, mi venne incontro per chiedermi dove portavano i gradini che da un lato salivano al piano stradale. Sembrava smarrito, capitato lì per caso: poteva avere dai settanta agli ottanta anni comunque ben portati. Stava pulendo gli occhiali pulendoli in mano mentre mi guardava con gli occhi miopi a fessura che certamente non gli permettevano di mettermi a fuoco chiaramente. Tradito dal tono della mia voce che è stranamente l'unico elemento che non segue il processo di invecchiamento, riemerse istintivamente in lui l'atteggiamento e la postura del seduttore di un tempo che fu. Ma l'incanto durò poco, il tempo di inforcare gli occhiali, guardarmi e fu subito chiara la sua delusione! Capii la sua delusione, finsi di ignorarla, gli diedi le indicazioni e per bontà d'animo aggiunsi che non l'avrebbe certo spaventato quella gradinata data la sua ancor giovane età e la sua agile figura. Si riprese subito dalla delusione e nel salutarmi accennò all'atto di un baciamano mentre eravamo vicini ad un cassonetto della spazzatura ricolmo di ogni tipo di pattume e con a terra diverse bottiglie di birra. Con un saltello raggiunse i gradini e arrancando iniziò la salita ma feci finta di non accorgermene.

Attraversai l'arco di un secondo ponte, quello Duca d'Aosta e mi lascia cadere come un naufrago su una panchina, traguardo della mia passeggiata e sosta indispensabile al recupero delle energie necessarie per il ritorno. Fui invasa mio malgrado da un sottile rammarico per i miei vicini novant'anni che chiudono ermeticamente ogni velleità come quella riaffiorata inconsciamente in quel brevissimo incontro portando in superficie emozioni troppo lontane di un tempo ormai passata ma vissuto.

(1 di 2 segue…)

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

Come registrare una telefonata con Android

Le ragioni per voler registrare le vostre conversazioni possono essere molteplici Esistono molte app con le quali potrete registrare le vostre telefonate, per esempio, ***Registratore di Chiamate***.

La versione gratuita comprende tutte le funzioni di cui avete bisogno e non ha alcun senso scaricare la versione Pro.

- Una volta nell'app entrate nelle Impostazioni.
- Assicuratevi di aver selezionato la voce Registra chiamate.
- Cercate la voce Tipo di File e scegliete WAV, perfetta per riprodurre la registrazione in seguito.
- Impostate la sorgente audio su Mic.
- Chiudete l'app.

Verificate ora di poter registrare le chiamate.

- Chiamate qualcuno.
- Una volta che la chiamata verrà accettata vedrete un pallino rosso in alto a sinistra nella barra delle notifiche, trascinando in basso la finestra vedrete che la registrazione è in corso.
- A fine chiamata potrete selezionare la voce Nuova registrazione nella barra delle notifiche.

Il bollino rosso in alto indica che la registrazione è in corso.

Selezionando la registrazione avrete accesso ad una serie di funzioni tra le quali la riproduzione e la condivisione del file. In alto potrete inoltre leggere la durata della registrazione e la dimensione del file.

Ora potrete registrare le vostre chiamate con pochi e semplici tocchi.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDI' AL CINEMA

Allo sportello del Telefono d'Argento in via Frescobaldi 22, il giovedì mattina, alle 10:30, vediamo insieme un film!

Giovedì scorso abbiamo visto la prima parte di "**Un tocco di zenzero** (Πολίτικη κουζίνα [Politiki kouzina])" film del 2003 diretto da Tassos Boulmetis.

TRAMA:

Fanis, astronomo all'università di Atene, organizza un pranzo in onore del nonno che non vede da anni, invitando tutti i suoi vecchi amici. Eppure il vecchio Vassilis non arriva. Da qui l'occasione per tornare con la mente alla propria infanzia, alla fine degli anni '50, quando, insieme all'amichetta Saime, giocava felice nel negozio di spezie che il nonno aveva a Costantinopoli. Nella città di Istanbul, piena di profumi d'Oriente il cuore e il gusto di Fanis vengono educati da suo nonno Vassilis. La filosofia di vita del nonno è legata all'amore e alla conoscenza delle spezie, dell'arte culinaria e dell'Astronomia, passioni che trasmette con trasporto al nipote. Tra gli altri, si fa avanti anche il doloroso ricordo della deportazione della sua famiglia ad Atene, nel 1964, quando i greci di Istanbul sono confinati in patria a causa del conflitto fra Turchia e Grecia per via degli interessi sull'isola di Cipro. Il nonno rimane a Istanbul e nonostante le numerose promesse non andrà mai a visitare i parenti in Grecia.

Il nocciolo è nel rapporto tra un uomo maturo e un bambino, il nonno Vassilis e il nipote Fanis, uniti dalla grande passione che il primo trasmette al secondo per l'utilizzo delle spezie in cucina, intese soprattutto come metafora del giusto atteggiamento da tenere nell'affrontare i problemi della vita: bisogna lavorare per contrasto o per analogia, cercando di stupire il palato. E anche il mestiere che Fanis sceglierà da adulto ha origine da questi insegnamenti perché - come

filosofeggia Vassilis - nella parola "gastronomia" è rinchiusa anche la parola "astronomia".

E' un film "colorato" e "profumato" dalle numerose spezie che vengono utilizzate nella gustosa cucina greco/turca e che servono anche da marker per i ricordi. Apparentemente leggero, in realtà rivela profondità di sentimenti e accuratezza nelle scenografie. Interessante è poi notare che il titolo del film si presta ad una doppia interpretazione: "Politiki" in Greco significa infatti sia "Politico", che "della Poli", cioè "della Città" e per i Greci la Città per antonomasia è Costantinopoli/Istanbul.

Al prossimo giovedì, 12 marzo alle 10:30, a via Frescobaldi, appuntamento per la seconda parte!

Per vedere alcune sequenze del film, tieni premuto il tasto CTRL e clicca qui
https://www.youtube.com/watch?v=ZJlFqGZLtZc
oppure…
vai su youtube.com e digita: **un tocco di zenzero**

7 – LEGGERE E' VOLARE

Voi ch'ascoltate in rime sparse il suono
di quei sospiri ond'io nudriva 'l core
in sul mio primo giovenile errore
quand'era in parte altr'uom da quel ch'i' sono,

del vario stile in ch'io piango et ragiono

fra le vane speranze e 'l van dolore,
ove sia chi per prova intenda amore,
spero trovar pietà, nonché perdono.

IL
CANZONIERE
DI
FRANCESCO PETRARCA
RIVEDUTO NEL TESTO E COMMENTATO
DA
G. A. SCARTAZZINI
LEIPZIG:
F. A. BROCKHAUS.
1888.

Il canzoniere del Petrarca

Clicca su questo collegamento per leggere e scaricare sul tuo apparecchio

http://www.letteraturaitaliana.net/pdf/Volume_2/t319.pdf

oppure raggiungi google.it e digita: il canzoniere petrarca pdf
il primo risultato è quello buono

8 – IO L'HO PROVATO

Gli utenti della Pillola per navigare hanno utilizzato i servizi dei seguenti operatori e ne suggeriscono l'uso.

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/ConvenzioneStudioBCM.jpg

VIGNOLA CENTRO MEDICO di Damaluma S.r.l.

sito in Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889

Per i dettagli dei costi clicca qui:

www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg

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