



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 224

24 marzo 2015

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

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Registrare musica da disco o cassetta
3. Le nostre ricette –Cous cous crudo
4. Raccontaci di te – Aut aut
5. Appmania! – La Bibbia
6. Giovedì al cinema – Il Riccio
7. Io l'ho provato –

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

Continuano le iscrizioni al Campo **Estivo per gli amici del Telefono d'Argento** a Bassano Romano da sabato 27 giugno al 4 luglio 2015.

Il soggiorno avrà un costo approssimativo (dipende se la camera è doppia o singola) di circa 300 € tutto compreso. Noi volontari siamo disponibili per l'accompagnamento in auto presso il Convento Benedettino.

Sarà un'esperienza piacevole e interessante perché gli ospiti saranno impegnati in attività, giochi visite guidate sempre in compagnia dei volontari.

Abbiamo contattato il sindaco del paese che ci riserverà un'accoglienza speciale

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

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!

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 CREATIVA 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

Registrare la musica dal disco LP o da una cassetta sul pc e convertire in mp3

Questa è una breve guida per tutti coloro che possiedono cassette e dischi LP in vinile e che non le possono più ascoltare perchè in macchina e a casa non hanno più uno stereo o un giradischi in grado di riprodurre la musica ed è quindi necessario trasferirla su computer.

Per effettuare questo trasferimento c'è bisogno di:

- 1) Un computer con una scheda audio, provvisto di presa per il microfono
- 2) Ovviamente lo stereo che legge le audio cassette oppure un giradischi che costituiscono la sorgente audio.
- 3) Un cavo audio che si trova nei negozi di elettronica a prezzi molto bassi.
- 4) Scaricare e installare Audacity 1.3 (Beta) che è stata ottimizzata per eliminare e rimuovere il rumore di fondo quando si registra ed è anche in italiano.

Scaricare e installare anche Lame MP3 Encoder, che è un plugin necessario per l'esportazione e la conversione della musica in formato MP3.

I passaggi per convertire l'audio dalle cassette o dal disco LP in vinile per portarle sul computer sono:

- 1) Collegare il pc al giradischi o al mangiacassette con il cavo audio, considerando che l'audio esce (LINE OUT) dalla sorgente ed entra nel computer (LINE IN).
- 2) Avviare Audacity, selezionare "Modifica --> Preferenze", andare sulla sezione Audio I/O e impostare come "Device" sia per la riproduzione che la riproduzione con la scheda audio predefinita.

Importante è non utilizzare Microsoft Sound Mapper sui PC Windows che funziona male.

- 3) Avviare la riproduzione dalla sorgente audio ossia dal lettore di cassette o dal giradischi e regolare il livello del volume in Audacity.

Vicino al microfono c'è una freccia che va verso il basso, cliccandola si deve impostare l'avvio del "Monitoring".

Quindi bisogna regolare il volume del microfono in modo che non venga superato il limite segnato durante la riproduzione.

- 4) Per iniziare a registrare sul computer si deve creare un nuovo progetto su Audacity e cliccare su File --> Nuovo progetto.

La registrazione si avvia premendo il tasto rosso e contemporaneamente si può avviare la riproduzione del disco o della cassetta.

Il pulsante blu mette in pausa e si può usare nei momenti di silenzio che ci sono tra una canzone e un'altra.

Una volta terminato, premere il tasto di arresto giallo e salvare il progetto con File --> Salva progetto.

Per maggiori informazioni e supporto 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

Per fame, secondo il codice dell'Alleanza, si poteva entrare nel campo del prossimo e attingere quanto era necessario. Non si poteva però portare nulla fuori di esso: "Se entri nella vigna del tuo prossimo, potrai mangiare uva secondo il tuo appetito, a sazietà, ma non potrai metterne in alcun tuo recipiente. Se passi tra la messe del tuo prossimo, potrai coglierne spighe con la mano, ma non potrai mettere la falce nella messe del tuo prossimo" (Dt 23,25-26).

Nell'Enciclica "Populorum Progressio" Papa Paolo VI citando il libro di Genesi (Gn 1,28)

e poi il Concilio Vaticano II affermava: «Dio ha destinato la terra e tutto ciò che contiene all'uso di tutti gli uomini e di tutti i popoli, dimodoché i beni della creazione devono equamente affluire

nelle mani di tutti, secondo la regola della giustizia, ch'è inseparabile dalla carità».

(CONC. VAT. II, Const. past. Gaudium et spes, n. 69)

Tutti gli altri diritti, di qualunque genere, ivi compresi quelli della proprietà e del libero commercio, sono subordinati ad essa: non devono quindi intralciarne, bensì, al contrario, facilitarne la realizzazione, ed è un dovere sociale grave e urgente restituirli alla loro finalità originaria. (Populorum - Enciclica di Paolo VI, 26 marzo 1967)

L'EXPO 2015 sarà un'occasione unica per fare il punto sulla situazione dell'alimentazione oggi nel mondo, perché da ogni nazione e popolo giungeranno a Milano e in Italia persone e masse che vivranno un'esperienza mondiale in questo campo antico e nuovo.

Credenti e non credenti sono chiamati a cercare il benessere e di fronte alla ragione umana e alla razionalità non è più possibile, in questa nostra epoca progredita, avere un pianeta dove alcuni muoiono perché troppo alimentati (pensiamo alle malattie dovute a dislipidemia, colesterolo e trigliceridi, diabete , malattie cardiovascolari, spesso frutto della civiltà dell'opulenza) e dove altri, troppi, muoiono per malnutrizione e mancanza di cibo o di acqua.

Cous cous crudo



Ingredienti:

5 carote

1 peperoncino

1 arancia (solo il succo)

1 c di curcuma in polvere

1 c di aglio in polvere

1 c di zenzero in polvere

1 c di cardamomo bianco in polvere

Procedimento:

Mixare tutti gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Regolare di spezie

4 - RACCONTACI DI TE

AUT AUT

Ristorante macrobiotico di ***.

Raggiungo le solite amiche simpatiche, chiamiamole sempre Lulù, Mimì e Nenè.

Oggi per il pranzo il ristorante è pieno!! Meglio così, è bene che la macrobiotica si diffonda !!

“ Mi prendete con voi?”

“ Certamente!”

Aggiungiamo una sedia e ci stringiamo in cinque nello stesso tavolo occupato anche dalla maestra di Yoga che sta comunque per finire. A dire la verità, ci sarebbe un tavolino vuoto nell'angolo, ma è quello riservato “a vita” alla moglie del Sindaco che pranza qui quotidianamente con le sue amiche e nel fine settimana col marito. Sul piano del tavolo campeggia perennemente il cartellino

“RISERVATO” e nessuno si può sedere lì...

“ Neanche se il ristorante è pieno?”

“ Neanche!”

“ Neanche dopo che loro sono andati via?”

“ Neanche!”

Il cartellino non viene MAI rimosso.

Detto tra parentesi, ciò suona filosoficamente scorretto e comunque poco Zen, perché la regola del Ristorante è che a pranzo non si può prenotare e ognuno si siede dove c'è posto... Del resto, si sa, “ Siamo uomini di mondo “ - “ Una mano lava l'altra” - “ Ubi maior, minor cessat”... e via dicendo, ma forse anche loro starebbero meglio se potessero socializzare a caso coi vari soci.

Mi accomodo accanto a Lulù. E' reduce da un intervento e appare ancor più pallida e delicata del solito, con quella sua aria retro.

“ Come stai?”

“ Piano – piano...”

“ Natura non facit saltus. “

Mimì, sogghignando, ci indica suo marito Dodò – chiamiamolo così - seduto con un paio di colleghi del Foro e alcuni giovani al tavolo sociale, quello lungo, dove ci si siede con chi capita.

“ Vedete? Sembra attento, concentrato nell'ascolto, ma io so bene che sta pensando ai fatti suoi, anzi non pensa a niente.”

La maestra di Yoga commenta:

“ E' con la mente in posizione di ritiro.”

“ Proprio così ! Io me ne accorgo dalla bocca. Quando mette su quel sorriso serafico, vuol dire che lui è altrove.”

Essendo di spalle chiedo:

“ Ma almeno ha gli occhiali da sole? Mi ricordo che aiutavano moltissimo nelle riunioni postprandiali.”

“ Macchè, è allenato, non ha bisogno nemmeno di quelli !”

“ Mio nipote Lallo fin da piccolo aveva questa stessa tecnica. Ti guardava fisso con le sopracciglia corrugate e tu pensavi: Però questo bambino ha una grande capacità di ascolto !!... Ma guai a fargli una domanda di verifica...”

Nenè, tormentando una delle sue fantasmagoriche collane, prende la parola e testimonia la totale incapacità di concentrazione sua, di suo marito e di Dodò al corso settimanale di Inglese nello studio di Dodò. E' innamorata di James, il loro bravissimo insegnante madrelingua.

“ Americano o Inglese?”

“ Inglese – Inglese !!”

“ Absolutely British !!”

“ Il fatto è che siamo tutti e tre completamente negati!! Il povero James si affanna inutilmente a ripetere e a mimare... E' bravissimo a mimare! E' importante mimare perché poi ti rimane più impressa la parola associata al gesto. Lui sta lì in piedi, fingendo di avere una vanga in mano, e continua a zappettare e a detergersi il sudore per un'ora, finché finalmente uno di noi tira fuori timidamente la parola WORK !”

Dodò, salutati i giovani e gli amici notabili, si associa alla nostra conversazione:

“ Cos'era pure quella roba importantissima che ha detto James l'ultima volta ?”

Nenè prova a suggerire :

“ Uh - Uh ...”

“ Ma no !”

Alla fine si scopre che era OUGHT TO (il verbo dovere). Ci sbellichiamo dal ridere mentre entrambi continuano ad alternare versi monosillabici e richiami da Tarzan e Cita. Più che a Londra, sembra di essere su un albero della giungla.

Risate!!

Mimì rampogna il marito con tono di materno e benevolo rimprovero:

“ Proprio tu che sei un testone ..”

“ ?? “

“ Voglio dire, tu che nella tua materia sei una gran testa, possibile che..??”

Rasserenato dal chiarimento e riconciliatosi, Dodò tenta un ultimo sforzo per ricordare quell'altra parola importantissima che gli ha detto James:

“ AUT AUT “

Qualcuno si permette di osservare che sarebbe “ALTHOUGH”, che vuol dire “nonostante”.

Risata generale !! Comunque tutti promossi !! Nonostante gli AUT AUT...

Saluti macrobiotici da Leslie

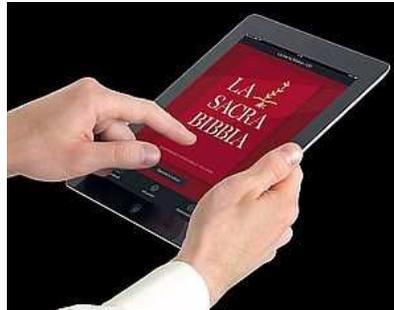
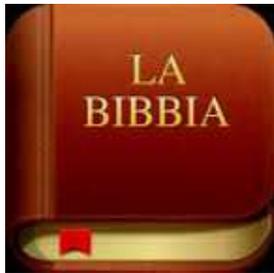
Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

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

5 – APPMANIA

La Bibbia



Su più di 170 milioni di dispositivi in tutto il mondo si legge, si ascolta e si condivide la Bibbia attraverso l'App Bibbia N°1 - completamente gratuita. Centinaia di versioni della Bibbia, centinaia di piani di lettura, dozzine di lingue. Aggiungi le tue evidenziazioni, segnalibri e note pubbliche o private. Personalizza

la tua esperienza per facilitare la lettura. Accedi a tutto quando sei collegato, o scarica determinate versioni per l'utilizzo offline.

LEGGI LA BIBBIA

- * Imposta l'interfaccia del tuo App Bibbia scegliendo una di più di 30 lingue.
- * Scegli facilmente tra centinaia di versioni della Bibbia, in quasi 150 lingue.
- * Scegli tra versioni popolari come la Nuova Riveduta 1994 e 2006 e la Nuova Diodati
- * Bibbie offline: Leggi anche senza l'accesso alla rete.
- * Ascolta le Bibbie audio mentre fai altre cose. (Le Bibbie audio non possono essere scaricate.)

STUDIA LA BIBBIA

- * Centinaia di piani di lettura: Devozionali, piani per argomenti, porzioni della Bibbia, o tutta la Bibbia.
- * Molti piani di lettura sono perfino disponibili in più lingue.
- * Troverai dei piani devozionali oltre a piani di affrontano degli argomenti specifici, delle porzioni della Bibbia o anche l'intera Bibbia.
- * Cerca nella Bibbia con parole chiave.

PERSONALIZZA LA TUA BIBBIA

- * Evidenzia con colori personalizzati - come una Bibbia stampata.
- * Condividi versetti con gli amici sui social network, per e-mail o SMS (testo).
- * Crea segnalibri: Condividi, memorizza, o semplicemente tieni traccia dei tuoi passi preferiti.
- * Aggiungi note ai passi: Mantienile private perché solo tu le puoi vedere, o rendile pubbliche per condividerle con gli amici.

- * Con un account gratuito, puoi vedere tutte le tue note, evidenziazioni, segnalibri e piani di lettura su qualsiasi dispositivo supportato.
- * Facilita la lettura con impostazioni come font, grandezza caratteri, e contrasto per condizioni di luce forte o debole.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Giovedì scorso, al nostro consueto appuntamento cinematografico, è stato proiettato il film **"Il Riccio"**, che la regista Mona Achache ha tratto dal romanzo "L'eleganza del riccio" di Muriel Barbery.

Il film è pervaso da un'atmosfera delicata che riproduce in maniera piuttosto fedele la stretta morsa delle convenzioni dalla quale i tre pilastri della storia riescono a tirarsi fuori a tratti.

I tre protagonisti vivono a Parigi, rue de Grenelle numero 7, in un elegante palazzo abitato da famiglie dell'alta borghesia. Ci vivono ministri, burocrati, maitres à penser della cultura culinaria. Dalla sua guardiola assiste allo scorrere di questa vita di lussuosa vacuità la portinaia Renée Michel, che appare in tutto e per tutto conforme all'idea stessa della portinaia: grassa, sciatta, scorbutica e teledipendente. Niente di strano, dunque. Tranne il fatto che Renée si è costruita a puntino la sua bella armatura di concierge parisienne discreta, solitaria e poco appariscente, tacendo quasi a tutti la piccola biblioteca personale dai muri

tappezzati di libri nella quale ama rifugiarsi con buone dosi di cioccolato fondente, insieme al suo gatto Léon e a un doloroso segreto mai rivelato. E' una coltissima autodidatta che adora l'arte, la filosofia, la musica, la cultura giapponese. Cita Marx, Proust, Kant... Dal punto di vista intellettuale è in grado di farsi beffe dei suoi ricchi e boriosi padroni, che ignorano le sue raffinate conoscenze, che lei si cura di tenere rigorosamente nascoste, dissimulandole con umorismo sornione. Poi c'è Paloma Josse, la figlia di un ministro ottuso; è una adolescente geniale, brillante e fin troppo lucida che, stanca di vivere, ha deciso di farla finita (il 16 giugno, giorno del suo tredicesimo compleanno). Fino ad allora continuerà a fingere di essere una ragazzina mediocre e imbevuta di sottocultura adolescenziale come tutte le altre, segretamente osservando con sguardo critico e severo l'ambiente che la circonda. Infine ecco apparire Monsieur Kakuro Ozu, un enigmatico ricco giapponese dal cuore nobile che porta nella pretenziosa residenza una ventata di gentilezza e cultura orientale.

Come riescono ad interagire i tre personaggi? Chi riuscirà ad essere il perno intorno a cui ruoteranno e grazie al quale si "salveranno" le tre esistenze, ognuna delle quali - a suo modo - segnata da ferite profonde? Chi è "il riccio" che riuscirà ad esprimere la sua "eleganza" dopo che gli altri avranno eluso le sue spine? Lo scopriremo giovedì prossimo 26 marzo alle 10,30 a via Frescobaldi 22

Barbara

7 – 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 convenzione 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](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento