



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 239**

**7 luglio 2015**

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

---

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” - I migliori servizi di cloud storage
3. Le nostre ricette – Cocomero
4. Raccontaci di te – Bandiere
5. Appmania! – Impostare promemoria in base al luogo
6. Andiamo al cinema – Father and son
7. Convenzioni

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**

La sede di S. Agnese rimarrà aperta martedì e giovedì fino alla metà di luglio dalle 17:00 alle 19:00.

Durante il mese di agosto la sede rimarrà chiusa.

Per ogni informazione: 06.8557858

**Il Giovedì ore 17.30 – 20.00** in via Panama 13

### **TUTTI IN TERRAZZA**

Bibite, gelati e chiacchiere per stare insieme

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** 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**

### **I migliori servizi di Cloud Storage**

Il Cloud computing o "Nuvola informatica" permette di memorizzare, elaborare e accedere a dati distribuiti sulla Rete; il successo di questo tipo di tecnologia è strettamente legato alla necessità di disporre dei nostri dati in mobilità.

Computer, smartphone e tablet ci accompagnano in ogni momento della giornata, in ufficio, in casa, in viaggio, e il fatto di avere a disposizione i nostri file in qualunque momento o posto è la chiave del successo dei servizi Cloud.

Stai pensando a quale servizio Cloud scegliere nella giungla delle offerte online?

#### **OneDrive**

E' il servizio Cloud di Microsoft con 15 GB di spazio gratuiti offerti all'attivazione di un account di Microsoft

La sua caratteristica principale è la totale integrazione con Office, infatti nel salvataggio di file word, Excel o PowerPoint, la prima opzione di salvataggio proposta è su OneDrive.

All'avvio di Windows 8 nella schermata Start la tessera di OneDrive è già presente ma si tratta dell'app di Windows 8 che funziona come le app per mobile e ci connette al cloud sul web.

OneDrive presenta un'interfaccia molto semplice e intuitiva. Sulla sinistra c'è un menu di gestione dove scegliere se visualizzare tutte le cartelle e i file, visualizzare quelli più recenti, quelli condivisi o le foto.

La funzione di condivisione consente di condividere cartelle e documenti con altri utenti OneDrive che puoi abilitare alla lettura o se vuoi anche alla modifica.

Inoltre puoi ottenere e condividere un link con utenti non registrati al cloud di Microsoft sui social o via email.

La particolarità che rende potente OneDrive è quella di integrare gli Strumenti di Office Online. Questo significa che puoi editare i tuoi file word, Excel e PowerPoint quando e come vuoi. Inoltre non manca la possibilità di inserire commenti nella fase di gestione e condivisione dei documenti.

Da OneDrive è possibile anche chattare su Skype, accedere ad Outlook, al calendario, ai contatti ed hai servizi di Office Online.

## **Google Drive**

E' lo spazio cloud messo a disposizione all'apertura di un account di posta elettronica su Gmail, all'attivazione di un account Google con l'acquisto di uno smartphone o tablet Android. La sua forza è nell'integrazione con l'ecosistema di Google. Se hai un dispositivo Android tutto viene automaticamente sincronizzato: contatti, calendario, attività e foto.

Il problema maggiore è legato all'invadenza del social network di Google, Google+, che tende a costringerti a condividere qualsiasi cosa carichi su GoogleDrive.

Su PC il programma crea una cartella sincronizzata con lo spazio di archiviazione online.

La cartella si integra con Esplora Risorse di Windows e compare automaticamente nel menu dei preferiti rendendo l'accesso rapido. GoogleDrive permette di accedere attraverso le impostazioni ad un pannello con icone nascoste. Scegliendo la voce Preferenze puoi decidere se avviare il client alla partenza di Windows e quali cartelle sincronizzare con il Cloud. Per quanto riguarda l'aspetto grafico, Drive presenta sulla sinistra un menu di gestione dove visualizzare i file e le cartelle (I miei file), i file condivisi (In arrivo), i file recenti o Speciali e il cestino. Cliccando con il click destro puoi condividere il file con gli altri utenti di Drive scegliendo se consentire la semplice visualizzazione, commenti o anche la modifica. Nella finestra di condivisione cliccando su Avanzate puoi anche ottenere un link da condividere sui social o da inviare via email.

### **Dropbox**

Cloud molto popolare, è utilizzato da molte app per dispositivi mobili che lo integrano nelle proprie opzioni di salvataggio. Offre una dotazione di spazio gratuito ridotta rispetto agli altri cloud: 2GB contro i 15 di OneDrive e Drive. Questa dotazione può essere ampliata invitando nuovi utenti al servizio. Il programma crea una cartella in cui inserire i file da condividere. Dropbox è presente non solo tra i preferiti di Esplora Risorse ma anche nella task bar vicino all'orologio. In questo modo le notifiche saranno subito visualizzate non appena qualcuno condividerà con te una cartella sul cloud.

Con un clic sul tasto destro puoi visualizzare la cronologia degli ultimi aggiornamenti e puoi aprire la cartella su disco fisso, accedere al servizio online via browser e aprire il pannello delle impostazioni facendo clic sull'icona con ingranaggio in alto a destra. L'interfaccia di Dropbox è molto semplice con una

visualizzazione in stile elenco a differenza degli altri che invece hanno una visualizzazione a grandi icone.

Sulla sinistra c'è un menu da cui puoi scegliere di visualizzare i file, le foto, le cartelle condivise e i link di condivisione che hai creato. La voce Eventi invece ti mostra la cronologia della tua attività. LE OPZIONI di condivisione sono quelle base, puoi condividere una cartella o un file con un altro utente Dropbox concedendo obbligatoriamente la possibilità di Modifica. Per limitarne l'accesso alla sola visualizzazione, occorre effettuare l'upgrade alla versione Pro a pagamento. Come per gli altri cloud puoi creare un link per condividerlo, inoltre la versione Pro permette di creare delle password per ogni cartella o file condiviso e di aggiungere una data di scadenza ai link di condivisione.

A differenza degli altri cloud, i file cancellati da Dropbox restano a disposizione per circa 30 giorni e non vanno nel cestino.

Per maggiori informazioni e supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

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

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Ecco quanto letto, commentato e realizzato nell'ultimo incontro di

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

*La dieta della Bibbia. Cosa si mangiava nei tempi antichi*

Uno strumento indispensabile per sapere cosa mangiavano i nostri antenati è la Bibbia, poiché i riferimenti di carattere alimentare abbondano sia nel Vecchio che nel Nuovo Testamento.

La prima allusione all'alimentazione che il creatore destina all'uomo compare nella Genesi (1, 29): "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". Ma, mangiando il frutto proibito, sulla cui simbologia si affannano da millenni gli studiosi, l'uomo da quel momento dovrà penare per trarre dalla terra il proprio nutrimento. Dopo il diluvio l'alimentazione non era più vegetariana. "Tutto ciò che si muove e vive vi servirà da nutrimento" (Genesi 9, 3).

Quando Dio annuncia a Mosè che libererà gli Ebrei dal giogo egiziano per condurli verso la Terra Promessa (gli storici localizzano la fuga dall'Egitto da parte del popolo ebraico nel XII secolo a.C.), quest'ultima è evocata come "un paese dove scorre latte e miele" (Esodo, 3, 8), alimenti emblema di piacevolezza e abbondanza. Il Deuteronomio (8, 7-9) fornisce un menù ideale: "Perché il Signore Dio tuo sta per farti entrare in un paese fertile; paese di torrenti di fonti e di acque sotterranee che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; paese di frumento, di orzo, di vini, di fichi, di melograni, paese di olivi, di olio e di miele, paese dove non mangerai con scarsità il pane, paese dove non ti mancherà nulla".

Gli ebrei erranti nel deserto del Sinai ricordavano con nostalgia, come si legge nel libro dei Numeri (11, 5), quando erano in Egitto e mangiavano "cocomeri, meloni, porri, cipolle, aglio". Nel Deuteronomio e nel Levitico sono anche presenti prescrizioni riguardanti la divisione tra animali puri e impuri, dai quali astenersi.

Isaia (66, 15) preconizza ira divina su "quelli che mangiano carne di porco, cose abominevoli e topi". Tra gli animali puri c'erano il capretto ed il vitello, ingrassato appositamente per un'occasione di festa.

Questi sono gli alimenti alla base dell'alimentazione dei tempi biblici

Il giovane Daniele e altri rampolli di nobili famiglie di Israele erano stati fatti prigionieri da Nabucodonosor, il quale voleva però che fossero trattati con tutti i riguardi e ordinò ad Asfenez, l'eunuco di corte, che fossero nutriti con il cibo e il vino del re. Daniele e i suoi compagni decisero "di non contaminarsi con i cibi del re e con il vino che il re beveva" (Daniele, 1, 8) e pretesero acqua, cereali e legumi, com'erano abituati, rassicurando l'eunuco che con quella dieta li avrebbe visti più belli e più forti degli stessi figli del re.

Nei Vangeli il pane è l'alimento più citato, preparato con la farina di frumento (Matteo, Luca) oppure con la farina d'orzo (Giovanni, Giuditta, Secondo libro dei Re) e il Nuovo Testamento riporta il metodo primitivo di utilizzare il grano strappando le spighe fresche e sfregandole con le mani per rimuovere la pula. La terra fertile produceva frutti, e i più menzionati sono uva, fichi e olive che si consumavano in salamoia. Una salsa composta di aceto, datteri, fichi e uva passa, chiamata haroset, era usata in occasione della Pasqua.

Gli uccelli come cibo non sono mai menzionati nel Nuovo Testamento, ad eccezione di vaghi accenni dove tuttavia si fa riferimento alle uova. Per aggiungere sapore ai cibi si usava il sale, citato a partire da Giobbe (6,6), la cui

proprietà è tra l'altro assunta a paragone degli insegnamenti etici nei Vangeli (Matteo 5,13; Marco 9,50; Luca 14,34) e nelle Lettere (Lettera ai Colossesi 4,6). Altre spezie ed erbe impiegate per insaporire erano la menta, l'aneto, il cumino e la ruta, tutte citate da Matteo (23,23), che menziona anche la pianta della senape, le cui foglie erano tagliate ed utilizzate per dare maggiore sapore. Con questa abbondanza di legumi, cereali integrali, frutta ed erbe, la Bibbia potrebbe ancora oggi ispirare un comportamento più virtuoso. Anche a tavola.

## **Cocomero**

Protagonisti dell'incontro è stato il cocomero. A questo fresco frutto dell'estate abbiamo dedicato l'attenzione meritata.



## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **BANDIERE**

Brignole (Medaglia d'Oro al V.M.) comandava la vecchia torpediniera “Calatafimi”, con la quale ebbe il coraggio – o l'impudenza – di affrontare con il siluro e con il cannone, nella notte del 14 giugno 1940, la 3° squadra francese venuta a bombardare Vado, Savona e Genova.

Più tardi, l'8 settembre 1943, Brignole era al Pireo con la stessa nave e rifiutò di collaborare con i tedeschi, malgrado allettanti proposte.

Imprigionato, si nascose addosso la bandiera della torpediniera. Fu trasferito con un convoglio di carri bestiame nel lager di Leopoli. Nel lungo viaggio di trasferimento, specie gli ultimi 6 giorni “si soffrì terribilmente la fame” scrive nel suo rapporto. Il solo aiuto venne dalla popolazione polacca: “Lungo la ferrovia molta gente gettava sui nostri vagoni pane e mele col rischio di essere fucilati dalle sentinelle tedesche... Per le strade di Leopoli, durante i trasferimenti la gente sfidava i calci di moschetto dei tedeschi per portarci pane e sigarette”. Gli ufficiali prigionieri vengono spostati frequentemente da un campo all'altro e subiscono perquisizioni e rapine ad ogni partenza e arrivo. Gli aguzzini scuciono gli indumenti e le soles delle scarpe alla ricerca di valori, ma non trovano mai la bandiera.

Gli internati militari italiani vengono trattati, insieme ai russi, come l'ultima categoria umana: nei campi e nei trasferimenti devono sopportare non solo disagi e privazioni, ma atti di autentica crudeltà. Marce forzate, perquisizioni particolarmente sgradevoli, infermerie senza medicinali e senza difesa contro la

TBC sono la normalità; trovarsi vicino ai reticolati è pericoloso: il 7 aprile le sentinelle uccidono il capitano Thun, il 24 giugno feriscono 4 ufficiali. Tuttavia, malgrado il terrore, nel campo funzionano 5 radio clandestine, che consentono di ascoltare radio Londra e le emittenti italiane. “I bollettini radio vengono letti ogni giorno nelle varie camerate tenendo alto lo spirito di tutti i prigionieri”. Due radio vengono poi sequestrate e i detentori puniti, ma il servizio informazioni continua con i superstiti apparecchi di fortuna.

Nell’agosto 1944, malvisto dai tedeschi per la sua intransigenza, Brignole passa ad altri l’incarico di rappresentante dei prigionieri. Ma nel febbraio 1945, trasferito a Sandbostel, anima la protesta degli ufficiali che si vogliono costringere a lavorare. Viene compilata una dichiarazione in cui gli ufficiali stessi rivendicano di non avere aderito alla RSI “ perché legati a un giuramento di fedeltà”, cui hanno prestato e presteranno fede. Poiché sarebbe una violazione della Convenzione di Ginevra, non lavoreranno per il nemico; per questo reato il codice penale militare italiano prevede la pena di morte; i desideri di Mussolini non li riguardano: non hanno riconosciuto il suo governo, non possono e non vogliono farlo.

Questa risposta scandalizza i tedeschi, che la mandano al comando centrale: significa il trasferimento al tragico lager di punizione di Buchenwald . Ma sopraggiunge la liberazione ad opera degli Alleati e allora la bandiera della Regia Torpediniera Calatafimi viene estratta dalla fodera di una giacca, ultimo nascondiglio, e la mattina del 17 aprile 1945 viene solennemente alzata alla presenza di tutto il campo inquadrato. Così una bandiera tricolore soppianta quella della croce uncinata.

Una bandiera non è un pezzo di stoffa colorato e cucito, ma un complesso di valori che coinvolgono e identificano il Paese di riferimento. Se ne ha conferma ogni volta che, come massima offesa, qualcuno insulta o brucia una bandiera altrui. Nelle fattispecie richiamate in questo scritto si può forse aggiungere che il vessillo del *Dezza* testimoniò nei “giorni dell’ira” la presenza della patria là dove c’erano italiani, in qualsiasi luogo, in qualsiasi condizione fossero. Baciandolo, i giovani aspiranti ufficiali da numeri – ogni internato aveva un numero e come tale era distinto e chiamato - tornavano uomini, e attribuendo un carattere sacro al giuramento prestato nel presente amaro, assumevano su di sé la storia passata del Paese – i sentimenti, le passioni, gli eroi – e si impegnavano per la vita a costruirne il futuro. E l’insegna del *Calatafimi*, che sventolò sul campo di Fallimbostel nella primavera 1945, non trasmetteva un peana di vittoria, ma proclamava che gli internati non avevano mai dimenticato la dignità e la speranza, collegate alla patria lontana. Quella bandiera non era stata mai prigioniera – chi per anni l’aveva portata, nascosta sul cuore, lo sapeva bene – ed esaltava la sopravvivenza dell’Italia alle miserie materiali e morali del momento. Al di là delle sofferenze, degli odi, delle tragedie, domani sarebbe stato un altro giorno della sempre risorta patria.

### **Maria Eugenia B. e marito**

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

### Impostare promemoria in base al luogo

Dovete mettere la crema prima di andare al mare oppure ricordarvi di innaffiare le piante nel balcone di casa prima di andare a letto? Per non dimenticare nulla impostare dei promemoria basati sul luogo, oltre che sull'orario.

Avviare l'app Google Now e toccate l'icona con le tre barre in alto a sinistra, poi su **Promemoria** e sul "+". Toccate sul **Luogo** e scegliete dove far attivare il promemoria scorrendo l'elenco o cercando un sito.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

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

## 6 – GIOVEDÌ' AL CINEMA

Giovedì 2 luglio abbiamo assistito alla proiezione del primo tempo del film Father and son:



Ryota Nonomiya è un uomo ossessionato dal successo professionale. All'improvviso scopre che suo figlio biologico è stato scambiato alla nascita con un altro per errore. Ryota dovrà prendere una decisione cruciale e scegliere tra il suo vero figlio e quello che ha cresciuto. **Appuntamento a giovedì prossimo 9 luglio ore 10.30 con il secondo tempo del film Father and son.**

**Per informazioni 06.8557858**

## **7 – CONVENZIONI**

### **Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:**

**Teatro Parioli**

**Teatro Tirso de Molina (via Basento)**

**Studio dentistico Munalli (via Salaria angolo viale Liegi)**

**Studio oculistico Boccassini (via Salaria angolo viale Liegi)**

**Centro Fisioterapico (viale Rossini di fronte sede ambasciatore americano)**

**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](http://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](http://www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg)

TEATRO PARIOLI Via Giosuè Borsi 20 tel. 06.96045644

Prezzi ridotti riservati a tutti i soci del Telefono d'Argento per la stagione 2015,  
fino ad esaurimento posti.

Biglietti

Giovedì, venerdì e sabato h21.00 – sabato e domenica ore 17.00

PLATEA euro 19 anziché 25 – GALLERIA euro 16 anziché 20

Responsabili: Anna Maria Emanuele, Filippa Pizza e Daniele Biagiotti

LIBRERIA “Pagina 272” Via Salaria 272 Tel. 06.8553516

Sconto del 10% a tutti i soci del Telefono d'Argento

(sono esclusi i prodotti con IVA e gli articoli già in promozione)

## **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