



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 305

11 ottobre 2016

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” – Foto di qualità con lo smartphone
3. Giovedì al cinema
4. Raccontaci di te – Numeri
5. Il pensiero del Cardinale
6. Passato remoto - Usare la rubrica telefonica

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

GIOVEDÌ 3 NOVEMBRE 2016 ORE 16 Antico Circolo Tiro a Volo

TORNEO DI BURRACO

Adesioni ed info: 06.8557858

**Il mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 sede di S. Roberto Bellarmino,
piazza Ungheria 3**

Corso ApertaMente

Per info: 06.8557858

Il giovedì mattina (ore 10 – 12) Cineforum a via G Frescobaldi 22

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

Sede di S. Agnese, via Nomentana 349, tel. 06 86207644:

- è aperta Martedì e Giovedì dalle 16:00 alle 18:30.

- Martedì alle ore 16:00: "Incontri Aperta....Mente" per stare insieme in modo attivo.

- Martedì dalle ore 10.00 alle ore 11.00: servizio del medico consultabile, nello stesso orario, anche telefonicamente al numero 06.86207644.

- **Martedì 11 ottobre ore 16.00** – Salone Giulio II, il prof. Marco ROSSI parlerà di "Novecento e Terrasanta, Israele e Giordania" da un punto di vista storico-archeologico.

La sede di S. Emerenziana, via Lucrino 53, è aperta il martedì dalle 10 alle ore 12 e il venerdì dalle ore 16.30 alle ore 18.30.

Info: 06 86218048

Sede di S. M. della Mercede

Tutti i Martedì e Venerdì dalle ore 17 alle ore 19 - Via Basento 100

"Per stare insieme"

Per informazioni Tel. 06 88 40 353 il martedì e venerdì dalle 17 alle 19.

Il mercoledì ore 17.00 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

LA CUCINA *delle idee*

Propone un programma di attività – club del lettore, corsi di informatica, laboratori di lettura ad alta voce, laboratori artistici, conferenze sull'arte, speakers' corner, serate a tema.

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

Foto di qualità con lo smartphone

Pulite le lenti della fotocamera

La prima cosa da fare in assoluto, prima di sistemare l'intera famiglia in posa di fronte al Colosseo, è quello di pulire la lente della fotocamera.

L'obiettivo della fotocamera dello smartphone tende a sporcarsi molto facilmente risultando in immagini sfuocate. E' sufficiente strofinarlo con un panno morbido senza, ovviamente, l'utilizzo di acqua o altri liquidi che il dispositivo potrebbe non gradire.

Non utilizzate lo zoom digitale

Lo zoom digitale è noto per rovinare le foto scattate dallo smartphone e, per questo motivo, è preferibile starne alla larga. A meno che il vostro dispositivo offra uno zoom ottico dove l'obiettivo della fotocamera sporge fuori dalla scocca per avvicinarsi al soggetto (come, per esempio, sul Galaxy K Zoom), le vostre foto perderanno di qualità. Questo perché lo zoom digitale non fa altro che sfruttare il software per ingrandire l'immagine e ritagliarla, risultando spesso in uno spiacevole effetto sgranato.

Potrà anche sembrare una banalità, ma avvicinarsi al soggetto è sempre l'alternativa migliore, a meno che vogliate fotografare un leone!

Valutate le condizioni di luminosità prima di scattare

La luce è un fattore che va tenuto presente quando si scatta una foto, sia che si usi una compatta, una Reflex o uno smartphone. Se il vostro dispositivo dispone di un sensore molto piccolo avrete bisogno di molta luce per rendere giustizia ai vostri scatti.

I sensori montati sugli smartphone non sempre riescono a cogliere la differenza tra le zone in ombra e quelle luminose, a meno che abbiate in tasca un dispositivo di ultima generazione come il Samsung Galaxy S7 o l'LG G5, che riescono a regalare delle ottime foto anche in condizioni di scarsa luminosità. Se però la fotocamera del vostro dispositivo non è così all'avanguardia, avrete bisogno di ridurre l'inquadratura e scegliere se fotografare la zona in ombra o quella più luminosa. Cercate di scattare le fotografie sfruttando a pieno la luce naturale, mentre, negli ambienti chiusi, è consigliabile affidarsi alle luci artificiali a disposizione.

Evitate (quasi sempre) l'uso del flash

Anche quando si ha in mano un macchina fotografica professionale, è meglio limitare l'utilizzo del flash ad alcune (poche) situazioni. Come detto sopra, è sempre meglio affidarsi alla luce naturale, quando possibile, per avere delle immagini che siano il più naturali possibile.

I flash LED montati sugli smartphone Android sono generalmente posizionati molto vicino all'obiettivo e, per questo tendono ad abbagliare eccessivamente il

soggetto in posa in stile "foto segnaletica". Se la luce che avete a disposizione non è sufficiente a garantire una buona foto,

aumentate l'esposizione (EV) e l'ISO, ma tenete a mente che aumentando quest'ultimo valore crescerà anche il rumore fotografico.

C'è però una situazione particolare nella quale l'utilizzo del flash è consigliato, ovvero quando si scattano delle foto durante il giorno ed il sole si trova dietro il soggetto che desiderate immortalare (e quindi davanti a voi fotografi).

Sfruttando il flash riuscirete ad illuminare i volti o i dettagli che, altrimenti, sarebbero in ombra. In tutte le altre situazioni è consigliabile cercare di avere il sole alle vostre spalle.

Quando possibile sfruttate la luce naturale e state alla larga dal flash!

Sfruttate la modalità paesaggio e panorama

A seconda del soggetto o del paesaggio che si desidera immortalare sarà importante decidere se tenere lo smartphone verticalmente o orizzontalmente. In generale però, a meno che vogliate fotografare da vicino un edificio particolarmente alto o una torre ad esempio, è consigliabile affidarsi alla modalità paesaggio.

In tantissimi dispositivi Android troverete tra le opzioni offerte dal software della fotocamera anche la modalità panorama (il nome potrebbe cambiare a seconda del dispositivo), che vi permetterà di immortalare paesaggi mozzafiato sfruttando un'inquadratura superiore ai 180°.

Con questa modalità l'obiettivo scatterà una serie di foto in sequenza che verranno salvate nella vostra Galleria come un'unica immagine. Per ottenere il meglio da

questa funzione assicuratevi di far scorrere lentamente il dispositivo da sinistra verso destra e di impostare prima al massimo la qualità dell'immagine e la risoluzione.

Modalità HDR: quando usarla e quando evitarla

La fotografia è un'arte, ma non bisogna dimenticare le basi del mestiere. Sapere cosa sia l'HDR, l'ISO ed il bilanciamento del bianco, diventa fondamentale per scattare delle buone foto (se non sapete cosa sono e non avete dimestichezza con i ferri del mestiere, potete consultare questo glossario con i termini tecnici più importanti).

Il concetto di HDR, che sta per High Dynamic Range Imaging, è frainteso da tanti e abusato da alcuni. Questa modalità assicura che luce ed ombra nella foto siano equamente esposti scattando due o tre foto contemporaneamente con un diversa esposizione e combinandole insieme in un unico scatto. La modalità HDR va sfruttata quando si immortalano paesaggi o soggetti statici e quando la luce a disposizione non è tanta. Da evitare invece l'utilizzo dell'HDR per scatti in movimento o quando la scena che si desidera immortalare è di per sé troppo scura o troppo chiara (se i colori sono già vividi e intensi il risultato non sarà buono).

Non dimenticate la regola dei terzi

La regola dei terzi, utilizzati per secoli dai pittori, sta alla base della fotografia e consiste nel dividere l'immagine in terzi (due linee verticali e due linee orizzontali)

e nel posizionare il soggetto che si desidera immortalare in uno dei quattro punti di intersezione (nella maggior parte delle fotocamere troverete la voce Griglia tra le impostazioni). Questo sistema dovrebbe aiutare a garantire delle immagini più dinamiche ed armoniche nella composizione.

Impostazioni manuali: ecco quali non vanno sottovalutate

Assicuratevi di utilizzare la migliore risoluzione disponibile per il vostro smartphone: per modificare quella impostata di default vi basterà accedere al menu delle impostazioni all'interno dell'app della fotocamera. Inoltre, non utilizzate un formato 16:9 per le foto a meno che lo smartphone Android che avete a disposizione non disponga di un sensore di immagine 16:9. In caso contrario è meglio optare per il classico formato 4:3.

Il bilanciamento del bianco è un aspetto da non sottovalutare. Non lasciate l'impostazione automatica ma, se possibile, impostate il valore "day" in esterna o "cloudy" in presenza di nuvole e poca luce. Se la vostra fotocamera lo consente, modificate poi i valori dell'intensità della luce che troverete identificati come EV +/- sul dispositivo: all'esterno, in presenza di luce, abbassate questi valori mentre, in caso di poca luminosità, alzate il valore EV.

Vi è poi l'ISO, che indica la sensibilità del sensore alla luce e che quindi influenza la luminosità degli scatti. Anche in questo caso è importante non utilizzare quello impostato automaticamente, ma sarebbe meglio impostarlo a 100 durante le giornate di sole, a 200 se il cielo è coperto o al tramonto per arrivare poi ad un valore di 400 la sera.

Mano ferma: sempre e ovunque!

Lo so, è un altro consiglio banale ma, a meno che dobbiate scattare un selfie da postare sui social, non scattatelo utilizzando una mano sola! Molte immagini vengono sfocate a causa dei movimenti durante lo scatto. Quando possibile, cercate una superficie verticale (come una parete o un albero) su cui poggiare la schiena per garantire una maggiore stabilità ai vostri scatti.

Scattare una foto è come eseguire un'operazione chirurgica: occorre pazienza e mano ferma oppure affidatevi un valido supporto!

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica: telefonodargento@hotmail.it

3 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Cinema a via Frescobaldi

Giovedì prossimo 13 ottobre il cineforum riprende le regolari proiezioni, in compagnia e con un caffè bollente e un pezzo di torta.

Appuntamento a giovedì prossimo con il nuovo film per proseguire assieme l'esplorazione dell'argomento di quest'anno cinematografico: "Le Relazioni".

Per info: 06.8557858

4 - RACCONTACI DI TE

Numeri

11 Agosto 1997, ricevo una telefonata da mio cognato, che mia sorella aveva avuto sulla pontina un terribile incidente, era in pericolo di vita. Dopo tanti giorni di sofferenza, viene il giorno 15 Settembre 1997 in cui l'ospedale decide che si può portarla a casa, tutta ingessata. Poiché non avrebbe avuto nessuna assistenza in casa sua, decidiamo con la mia famiglia di portarla in casa nostra. Nonostante i grandi dolori, poiché con questa sorella, per vari dissapori ci eravamo persi di vista da diversi anni, nel dolore ci eravamo tutti ritrovati, ricordiamo tutti con grande allegria, quei giorni di grande sofferenza.

Vengo a conoscenza anche della situazione economica, veramente disastrosa. Con mio marito decidiamo di accollarci tutte le spese di cui mia sorella avrebbe avuto bisogno, ambulanze private, visite dai migliori ortopedici, infermieri ecc. ecc. Si va avanti, finché un giorno mi telefona l'amministratore del condominio di mia sorella, dicendomi che c'era un debito che se non veniva saldato, avrebbe fatto il decreto ingiuntivo. Io non avevo il coraggio di chiedere altro a mio marito. Dopo qualche giorno mi reco a casa di mia madre, deceduta già da qualche anno, per iniziare lo sgombero dell'immobile, per metterlo in vendita. Incomincio dalla sua macchina per cucire, e in un cassetto, ritrovo una lettera scritta da nostro padre, (in un periodo di piena guerra), in cui diceva che inviava una piccola somma a mia madre (la quale si era rifugiata in Abruzzo, dai genitori), e di far dire delle messe alla Madonna del Rosario, terminava dicendo “ Pensa a Pupetta”, io non ero ancora nata. Tutte queste cose si abbinavano ad alcuni numeri.

Torno a casa, e quei numeri mi giravano in testa, l'indomani, era il 18 febbraio 1998, siccome in quei giorni il tabaccaio aveva messo il gioco del lotto, e mio marito ed io avevamo un esercizio commerciale, passò una signora che disse di giocare dei numeri, io presi dal cassetto Lire 13.000 e andai, c'era una grande fila, non sapevo neppure come si giocasse! Però dissi i miei 3 numeri puntando lire 10.000 per tutte le ruote, lire 3000 per i numeri di quella Signora.

La sera guardai televideo, erano usciti tutti e tre i miei numeri, quindi avevo fatto il terno!

Quando andai a riscuotere, mi fu dato Lire 4.162.500.=

Telefonai all'Amministratore di mia sorella e chiesi di inviarmi un fax al negozio sotto casa, che aveva questo servizio, con l'importo esatto del debito.

Ricevuto il fax, andai a ritirarlo, l'importo del dovuto era di Lire 4.162.500 :)!

P.S. Per curiosità, quei numeri non sono più usciti insieme!

Fortuna

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 – II PENSIERO DEL CARDINALE

L'Archivio del giornale AVVENIRE rappresenta un inestimabile fonte degli articoli scritti dal **Cardinal Gianfranco Ravasi** sulla rubrica “*Il mattutino*”.

Di seguito ne condividiamo uno particolarmente significativo.

L'età non porta nessuna maturità, l'età porta solo la vecchiaia.

È un romanzo breve ma teso e intenso quello sto leggendo in queste tarde serate: l'ha scritto uno dei massimi scrittori norvegesi, quel Knut Hamsun (1859-1952) che fu Nobel nel 1920 ma che fu anche contestato per certe sue scelte politiche come quella che lo avvicinò al nazismo. Il libro s'intitola *Un vagabondo suona in sordina* (ed. Iperborea) e spesso è costellato di frasi aspre: «Io non ho omicidi da raccontare, ma gioie e sofferenze e amori. E l'amore è violento e pericoloso quanto un omicidio». Anche la citazione che sopra ho proposto non scherza, eppure ha un'indubbia verità.

Invecchiare bene non vuol dire solo essere ancora agili e scattanti, come oggi si suppone, ma avere una maturità che è sorgente di saggezza e di dignità. E questo purtroppo è un esito piuttosto raro. C'è una buona dose di stupidità in giovani e in anziani, proprio perché è vero quello che insegnava l'antica sapienza greca e latina, secondo la quale «la saggezza non si acquista con l'età ma grazie all'impegno» (così Plauto), perché «non sono i capelli bianchi a produrre il senno» (così Menandro che continuava: «la canizie rivela il tempo non la sapienza»). Chi non ricorda la meschina figura dei due vecchi bavosi davanti alla Susanna del celebre racconto biblico (Daniele 13)? Ecco, allora, una ragione per impegnarsi un po' tutti prima all'esercizio della mente, della coscienza e della conoscenza che a quello dei muscoli e del fitness.

Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire

6 – PASSATO REMOTO

Con l'avvento della tecnologia, ci sono gesti che non compiamo più. Oggi la tecnologia si muove così velocemente che a volte pochi anni sembrano un'eternità. Facciamo un passo indietro e guardiamo, forse nostalgicamente, a cosa probabilmente non ci troveremo mai più a fare di nuovo.

3. Usare la rubrica telefonica

Sono passati anni da quando abbiamo usato l'ultima rubrica telefonica. Da quando i cellulari sono diventati parti integranti delle nostre vite, abbiamo smesso di comprarle e di usarle per registrare i numeri dei nostri contatti.

E tu ricordi qualche gesto che non compiamo più?

Invia la tua esperienza all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

oppure chiama il 333.1772038

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