

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 119

19 marzo 2013

Qui al **Telefono d'Argento** siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della Pillola per navigare; inviata gratuitamente, è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione. Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione Il Telefono d'Argento possono essere reperite nel sito internet: www.telefonodargento.it

Iniziamo la Pillola con questa bella riflessione:

Mi precipito al telefono ogni volta che suona, nella speranza, ogni volta delusa, che possa essere Dio che mi telefona, o almeno uno dei suoi angeli di segreteria

È stato uno dei maggiori esponenti del cosiddetto «teatro dell'assurdo»; ma negli anni antecedenti alla morte, avvenuta a Parigi nel 1994, il drammaturgo Eugène Ionesco, rumeno di nascita e francese di adozione e di lingua, si era accostato ai temi religiosi, come è attestato da questa sua curiosa testimonianza. Anche oggi, in questa giornata di luce di gioia, molte persone sono forse davanti a un telefono in attesa di uno squillo: nelle loro case mute, non c'è più una presenza né umana né divina. È il silenzio della solitudine, dell'abbandono, della vecchiaia, dell' estraneità. Invano si attende un segnale da Dio e dagli uomini.

Quella che Ionesco rappresenta è, dunque, un'attesa più comune di quanto si pensi. Qualche volta non è lontana neppure da noi che forse siamo circondati da gente. Si ha, infatti, bisogno della voce di un angelo, cioè di una persona che ci ami, che si ricordi di noi con tenerezza e sincerità. Un poeta spagnolo, Pedro Solinas, diceva che «le mani di coloro che amano terminano in angeli». Ma c'è bisogno anche che Lui, il Risorto, ritorni a bussare alle nostre porte chiuse dalla paura. C'è il desiderio che, come agli apostoli in quella sera di Pasqua, Cristo ci auguri pace e ci colmi lo Spirito che è vita e amore; c'è la speranza che si sieda con noi a tavola a spezzare il pane. È questa la nostra invocazione e il nostro augurio per una Pasqua serena.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

- 1. Appuntamenti
- 2. La "Pillola per navigare" Come comporre una email dalla barra.....
- 3. Le nostre ricette Cavoli a merenda
- 4. Raccontaci di te Capperi
- 5. Cammei del Telefono d'Argento 11
- 6. Curiosità Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 44
- 7. Appmania! Come chiudere applicazioni Android

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà nell'uso del computer.

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: <u>telefonodargento@hotmail.it</u>

oppure telefonare al 333.1772038.

1 – APPUNTAMENTI

Il Lunedì alle ore 10:00 - Parrocchia di San Roberto Bellarmino - Corso di computer.

Per informazioni e adesioni: 06 8557858

Tutti i Martedì alle ore 16:00, continuano gli incontri APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 (martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00)

Tutti i Mercoledì alle ore 10:00 – Riprendono gli incontri APERTA...MENTE ANZIANI a San Roberto Bellarmino.

Per informazioni: 06 8557858

Ogni giovedì ore 17 Parrocchia Sacro Cuore di Maria Piazza Euclide Gioco di burraco - Sono disponibili 2 tavoli.

Per informazioni telefonare il martedì e il giovedì dalle ore 17 alle 19 al numero 06 80 83 541

Giovedì 21 marzo ore 10 – Presso la struttura di via G. Frescobaldi 22 - Cineforum

Tel. 331.3248598 – 06.8557858

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "Per stare insieme"

Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

Tutti i mercoledì ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

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

E Dio disse " 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" (Genesi 1,29)

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il venerdì ore 10,30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b Corso **ApertaMente** per il potenziamento della memoria.

Per partecipare telefonare al *Telefono d'Argento* 06.3222976 - 333.1772038

Il venerdì alle ore 16.30 nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, si gioca a BURRACO.

Per partecipare telefonare al *Telefono d'Argento* dalle ore 17 alle ore 19 allo 06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

Tutti i venerdì ore 17,30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b In occasione dell'anno della fede - Approfondimento delle Sacre Scritture con l'utilizzo dei nuovi strumenti informatici, multimediali e telematici.

Per informazioni ed adesioni telefonare 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.

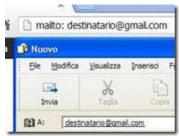
Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come comporre una email dalla barra indirizzi del browser internet

Normalmente quando si deve comporre una nuova email è necessario aprire il client di posta elettronica, cliccare il pulsante per creare un nuovo messaggio, dunque immettere il destinatario o i destinatari, l'oggetto, scrivere il messaggio e inviare il tutto.

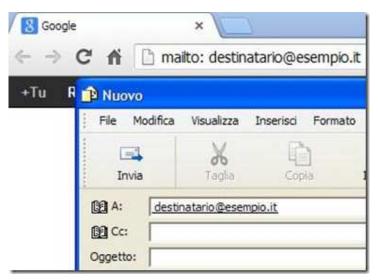


Esiste però un **metodo più veloce e produttivo per comporre le email** senza dover prima avviare obbligatoriamente il client, bensì **agendo dal browser internet**.

Nello specifico con il metodo che andremo ora a vedere, direttamente dalla barra indirizzi del browser è possibile compilare il campo destinatario (anche il campo Oggetto dell'email volendo) e una volta premuto *Invio* in automatico e subito dopo verrà aperta la finestra di un nuovo messaggio di posta elettronica del client email predefinito, con il campo destinatario (e oggetto se si è optato anche per quest'ultimo) già compilati. Vediamo come procedere.

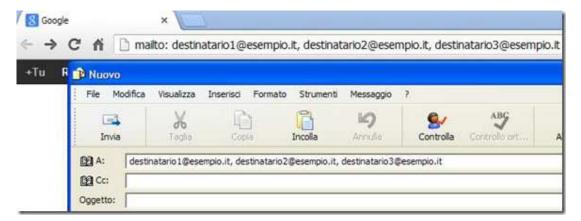
1. <u>Per inviare una email a un destinatario</u>, nella barra indirizzi internet del browser scrivere:

mailto: destinatario@esempio.it e premere *Invio*. Come si può vedere nell'immagine che segue:



In automatico verrà aperto un nuovo messaggio di posta elettronica del client email predefinito con già compilato il campo **A:** ovvero del destinatario.

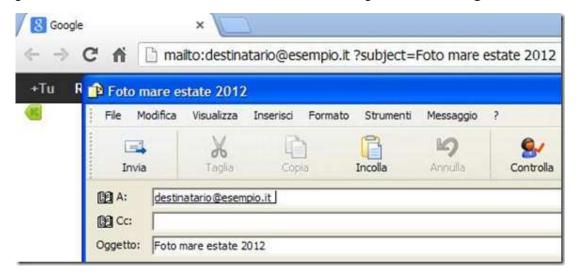
2. <u>Per inviare l'email a più destinatari</u>, nella barra indirizzi del browser scrivere: *mailto: destinatario1@esempio.it*, *destinatario2@esempio.it*, *destinatario3@esempio.it* e così via, dunque premere *Invio*. Come si può vedere nell'immagine qui sotto:



Gli indirizzi email dei destinatari digitati nella barra indirizzi del browser verranno riportati nel campo *A*: del nuovo messaggio mail sul client. Quando si va ad indicare più destinatari è necessario separare l'uno dall'altro con la virgola e uno spazio.

3. <u>Per inviare una email con il campo Oggetto già compilato (e anche il campo</u> destinatario), nella barra indirizzi del browser scrivere:

mailto:destinatario@esempio.it ?subject=Scrivere l'oggetto della email, ad esempio mailto:destinatario@esempio.it ?subject=Foto mare estate 2012 e premere *Invio*. Ed ecco che come nell'esempio sotto in figura:



verrà creata una nuova email nella quale non resta altro che scrivere il messaggio ed inviare poi il tutto.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

3 – LE NOSTRE RICETTE

Mercoledì scorso il corso di

CUCINA CRUDISTA CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Non è stato effettuato causa pioggia, guasti ecc... ecc...

Tuttavia una ricetta era bell'è pronta. Ed è questa.

Cavoli a merenda



Ingredienti:

cavolo (potete scegliere la qualità che preferite, a nostro parere più ha le foglie fini e meglio è)

curry

olive taggiasche sott' olio

origano buono (quello che si compra al mercato in rametti per intenderci)

lievito in scaglie

una spruzzata di limone

Procedimento:

Tagliare il cavolo a strisce sottili sottili e metterlo in una terrina. Condirlo con una spruzzata di limone (attenti a non eccedere!), abbondante curry, l'origano, le olive taggiasche scolate dall'olio e tagliate ognuna a metà e lievito in scaglie a seconda della vostra preferenza.

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

4 - RACCONTACI DI TE

Capperi

Devo molto ai capperi. Non quelli piccoli, quei capperi giganti che si usano per le insalate di pasta o di riso.

E' stato grazie ai capperi che ho conosciuto Maria, una domenica mattina di tanti anni fa quando i negozi la domenica rimanevano chiusi. Roma era deserta e Maria stava cercando un negozio di alimentari. Ci teneva troppo a farsi in casa quell'insalata di pasta cui erano indispensabili i capperi. Ho visto per prima i sui capelli biondi pendere al di sotto della saracinesca. E ho sentito un debole: "Per favore".

Allora ho alzato la saracinesca con un colpo solo.

"Si?", ho chiesto sorridendo perché non potevo non sorridere a una ragazza così carina, che mi guardava con aria implorante.

"Scusa avresti dei capperi? Ti li pago il doppio. Me ne basterebbe appena una manciatina, sai, devo fare un'insalata di pasta e mi manca solo questo ingrediente. E' tutto chiuso".

Come potevo dirle di no?

"Ma figurati se non ho i capperi. Te ne do quanti ne vuoi", ho risposto. Per un attimo ho pensato che mi avrebbe buttato le braccia al collo. Infatti ha sorriso con entusiasmo.

"Che grossi. Mai visti capperi così", ha detto, mentre glieli mettevo dentro un sacchettino.

"Grazie. Che cosa ti devo?", ha concluso.

"Niente, te li regalo. Però mi prometti che tornerai ad assaggiare la mia pizza? E' speciale, la più buona di tutta Roma".

"Ma certo, torno sen'altro", ha risposto lei. E, in un attimo, l'ho vista sparire con i capelli al vento.

Da quel pomeriggio ho cominciato ad aspettarla.

Lei è arrivata il venerdì successivo, con un gruppo di amici, e mentre loro facevano le ordinazioni si è avvicinata al forno e mi ha detto: "Visto? Ti ho preso in parola. Ho portato i miei amici a mangiare la tua pizza".

"Se è vero che mi prendi in parola, allora vieni con me al cinema domani sera" ho risposto pronto.

Certo che ero pronto, mi ero preparato da giorni. Mi ero allenato a trovare l'intonazione giusta, i tempi, il sorriso più sincero. E, mentre aspettavo la risposta, facevo danzare il disco di pasta cruda nelle mani.

Lei lo fissava, come ipnotizzata. Ero bravo come un giocoliere. Il disco danzava e io aspettavo con il cuore che mi batteva a mille.

"Va bene. Perché no?" ha risposto dopo un'attesa che mi è sembrata eterna.

Dopo avere assaggiato la pizza, ha ammesso che avevo ragione: non ne aveva mai mangiate di così buone.

Mi sentivo al settimo cielo. Troppo emozionato per dirle quello che pensavo di lei. Che l'aspettavo da cinque giorni. Che l'avevo sognata. Non ho detto niente, però: era prematuro. E poi, magari, usciva con me solo perché non aveva nient'altro da fare.

La sera successiva ci siamo trovati davanti alla pizzeria. Maria era vestita con i vestiti corti di allora, che mi mandava in fibrillazione ma mi sono controllato. Abbiamo solo passeggiato e chiacchierato, quella sera di tanti anni fa.

Ho scoperto che lei non era per niente snob. Anzi, era una ragazza semplice, simpatica, piena di sogni.

Passarono molti mesi da quando le avevo dato quei capperi e una sera, davanti ad una pizza, le ho perfino chiesto di sposarmi.

F.S.

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 – CAMMEI DEL TELEFONO D'ARGENTO

Storie di normale solitudine 11

C.B.

A volte il mestiere del volontario è davvero difficile!! Questa anziana signora aveva tutte le caratteristiche della persona "respingente": una sgradevole voce acuta, un viso puntuto e sgraziato una continua tosse catarrosa ma soprattutto si si esprimeva sempre in modo negativo. "Io sono sola, le mie sorelle, quelle sciagurate, hanno un sacco di soldi e mi hanno abbandonata" (ndr le sorelle più anziane di lei, vivono a Napoli); "Ho insegnato matematica per quarant'anni ed

ecco, sono costretta a dipendere dagli altri"; "voi siete volontari, ciò significa che se ho bisogno di una mezza giornata voi non potete garantirmela". Una volta si diceva: è la classica zitella. Abitava all'ottavo piano di un palazzone degli anni cinquanta ed essendo rimasta una volta chiusa nell'ascensore di quelli di metallo completamente chiuso, da quella volta sono sempre salita a piedi e lei seccata mi apriva la porta dicendo "ma quanto tempo ci impiega a salire?". Ho cercato più volte di parlarle in modo lieve cercando di comprendere le sue difficoltà ma anche provando a dire frasi affettuose del tipo "ma adesso che ci ha conosciute vedrà che si sentirà un po' meno sola", guai!!! Allora sfogava tutta la sua rabbia e, rendendo ancor più acuta la sua voce urlava " certo...questo lo chiamate volontariato: state cinque minuti e ve ne andate e poi a voi che vi importa dei guai miei..."

Telefonammo un giorno alla sorella napoletana per dirle che C. avrebbe gradito una sua telefonata e questa mi rispose paziente che si sentivano spesso ma che non le stava mai bene niente e sin da giovane era sempre stata "insopportabile".

6 – CURIOSITA'

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 44 Sotto la piramide

Sarebbe interessante sapere cosa pensava Caio Cestio Epulone quando immaginava di consegnarsi all'immortalità facendo costruire, per sé, una piramide simile a quelle egizie, anche se molto più piccola di dimensioni (solo 36 per 29 metri di lato, un rettangolo dunque, per 36,5 metri di altezza). E che dopo 2000 anni è ancora in piedi, anche se quasi soffocata dai mattoni rossi delle Mura

Aureliane. Ma si tratta solo di una tomba o si annidano segreti al suo interno? Ed è stata mai completamente esplorata? Molti romani la guardano distrattamente e magari pensano si tratti di un reperto egizio giunto chissà come in porta San Paolo.

Venite con noi lungo il perimetro e seguiamone i lati, che sembrano perfettamente piani da lontano e, invece, sono ondulati e imperfetti, con le connessure irregolari fra i blocchi. Da vicino si coglie un'aria nostrana che l'allontana decisamente dall'antico Egitto. Chissà come dovevano essere le altre tre piramidi che Roma ha quasi certamente visto sul suo territorio: due dovevano trovarsi nei pressi delle chiese di Santa Maria in Montesanto e Santa Maria dei Miracoli, accanto alla porta del Popolo, alla fine di via del Corso (una è certa, l'altra più dubbia): la terza era stata edificata da Alessandro VI in Borgo. In tutto, sono almeno quattro le piramidi costruite a Roma, anche se solo quella Cestia ha avuto dimensioni e fortuna tali da rimanere integra: calcari bianchi delle Apuane a ricoprire un interno inaspettatamente piccolo, costruito alla maniera tipica dei Romani, cioè in tufi, mattoni rossi e malte pozzolaniche.

Scendiamo all'interno della piramide, che sembra non avesse porta, attraverso un pertugio scavato in tempi più recenti e percorriamo un corridoio stretto e buio, ricavato nel tufo, che conduce nella camera principale, interamente affrescata (in gran parte i dipinti sono andati perduti, ma è possibile rivederli negli antichi disegni secenteschi di Ottavio Falconieri). Sulla sinistra si nasconde una scalinata che sale in alto, verso una cavità misteriosa dove il notabile Caio, organizzatore di banchetti e cerimonie sacre, ha forse nascosto un ultimo segreto. In realtà, nulla è stato trovato. Lungo il lato opposto rispetto all'entrata c'è un'altra apertura, praticata in tempi più recenti per andare alla ricerca, evidentemente, di un tesoro, che la piramide romana non nascondeva. Un altro tentativo è stato fatto nel soffitto

della camera principale, proprio di fronte all'arrivo del cunicolo d'entrata, anche questo senza esiti. Nessun segreto quindi, se non quello degli antichi Egizi che, in un certo senso, avevano conquistato culturalmente quella Roma che li aveva battuti in guerra. E non c'è soltanto la piramide a testimoniarlo.

A Roma ci sono più obelischi di quanti ne possiamo vedere in Egitto. L'obelisco egizio più alto del mondo svetta ancora oggi solitario in piazza San Giovanni in Laterano, appena davanti al battistero della basilica omonima. È una ricchezza artistica e storica straordinaria che punteggia la città e che testimonia una vicenda molto antica e ancora poco conosciuta: quella del rapporto di dipendenza spirituale di Roma dall'antica religione dei faraoni. Una storia che comincia prima di Cleopatra e che si è – in realtà – conclusa soltanto nel Rinascimento, la storia, cioè, del patto ancestrale fra il Tevere e il Nilo. Le piramidi romane erano, però, un fenomeno di moda superficiale, non di adesione convinta ai culti funerari egizi, e furono perciò inizialmente costruite con soli materiali di pregio come i marmi candidi di Luni, sempre curiosamente assemblati con angoli superiori ai 50°, cioè più inclinati rispetto alle fonti d'ispirazione egizie. Della piramide di Borgo (e delle altre) non rimane alcuna traccia, mentre la piramide Cestia è un esempio, neppure il più eclatante, del grande patrimonio artistico e monumentale dell'antico Egitto che si integra curiosamente nella Roma moderna, e che è in gran parte scomparso.

La piramide è qui: http://maps.google.it/maps?hl=it&tab=wl

Cosa ne pensate? Inviate un commento a: telefonodargento@hotmail.it

7 – APPMANIA

Come chiudere applicazioni Android

Quando smetti di usare un'applicazione sul tuo apparecchio Android, cosa fai? La chiudi premendo il tasto Back o il tasto Home, giusto? Nulla da eccepire. Talvolta però può capitare che le app chiuse in questo modo non vengano terminate completamente e continuino a "girare" in background occupando inutilmente risorse preziose, come RAM e batteria.

Se vuoi evitare che ciò accada, devi assolutamente imparare come chiudere applicazioni Android. In questo modo, potrai avere maggior controllo sul sistema operativo del tuo strumento e scoprire subito quali sono le app colpevoli del rallentamento o della perdita di autonomia di quest'ultimo. Ti assicuriamo che è molto più semplice di ciò che immagini, ed ora te o dimostriamo.

Se vuoi imparare come chiudere applicazioni Android definitivamente, devi semplicemente rivolgerti al task manager incluso nel sistema operativo del tuo apparecchio e forzare la chiusura delle app che desideri terminare. Ora mi spiego meglio.

Se sospetti che una determinata applicazione possa essere ancora in esecuzione nonostante la pressione del tasto Back, puoi fugare i tuoi dubbi tenendo premuto il tasto a sinistra del tasto Home (quello al centro sotto il display) per qualche secondo e pigiando sul pulsante Gestione attività che compare al centro dello schermo.

Così facendo, avrai accesso alla lista completa delle applicazioni attive. Se l'elenco non è vuoto e in esso figurano anche delle app che credevi chiuse, puoi risolvere facilmente il problema pigiando sul pulsante Chiudi collocato accanto alla loro icona e le app indesiderate verranno terminate all'istante.

Esiste anche un altro metodo per chiudere applicazioni Android, da usare nei casi in cui vuoi controllare e chiudere una app ben precisa. Si tratta di recarsi nel pannello per la gestione delle applicazioni, accedere alla scheda dedicata all'applicazione e forzarne la chiusura da lì.

Per farlo, devi accedere al menu con le Impostazioni di Android e recarti nella sezione Applicazioni > Gestisci applicazioni. Nella schermata che si apre, seleziona la scheda Tutto (in alto), pigia sul nome della app che vuoi chiudere e forzane la chiusura attraverso il pulsante Arresto forzato o il pulsante Termina. Se il pulsante in questione risulta ingrigito e quindi non utilizzabile, significa che l'applicazione selezionata non è in esecuzione e quindi non può essere arrestata.

Sostieni la nostra Associazione - Il Telefono d'Argento - Onlus

con il tuo 5 x 1000

A te non costa nulla, per noi è un dono prezioso!

Come fare? È semplice!

Nel prossimo modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Modello Unico) basterà firmare nell'apposito riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..."- indicare nello spazio sottostante il codice fiscale del Telefono d'Argento

97335470585

Donare il 5x1000 non costa nulla!

In attesa della "Pillola per navigare" della prossima settimana, il **Telefono** d'**Argento** invia gli auguri di una settimana felice e in armonia.

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