



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 177**

**29 aprile 2014**

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

---

*La giovinezza non è un periodo della vita, ma uno stato d'animo, un effetto della volontà, una qualità dell'immaginazione, un'intensità emotiva, una vittoria del coraggio sull'amore della comodità.*

*Non si diventa vecchi per aver vissuto un certo numero di anni, ma perché si è abbandonato il proprio ideale.*

*Gli anni tracciano solchi sul corpo e raggrinziscono la pelle, la rinuncia all'ideale li traccia nell'anima.*

*In tante case c'è, relegato in qualche angolo, l'album o la scatola contenente le fotografie.*

*Scorrere quelle più ingiallite crea una sensazione di malinconia: visi perfetti, freschi, sorridenti del passato hanno lasciato il passo all'impetosa verità dello specchio in cui questi stessi volti si riflettono oggi.*

*Il fluire del tempo scava rughe, produce smagliature, stinge le tonalità, spegne la freschezza e il vigore.*

*Se il giovane o la ragazza che ora sa di essere attraente immaginasse il suo profilo fra alcune decine d'anni, rimarrebbe sconcertato.*

*Eppure una via per esorcizzare questo incubo c'è ed è suggerita nel testo sopra citato che è un frammento di un brano più ampio di solito assegnato a un discorso del generale Douglas A. McArthur (1880-1964), figura di spicco nella Seconda Guerra Mondiale.*

*In realtà egli rimandava a uno scritto di un ebreo tedesco emigrato negli Usa, Samuel Ullman (1840-1940).*

*Bisogna conservare lungo il percorso del fiume del tempo la freschezza interiore della ricerca, della passione, dell'amore, della bellezza, dell'attesa. È proprio qui il dramma di tanti giovani di oggi che hanno un viso perfetto, un corpo agile ma un'anima rattrappita, già vecchia e cadente.*

*E sta proprio in questo la vitalità e la gioia di vivere di non pochi anziani che, non per ridicoli atteggiamenti giovanilistici esteriori, ma per carica interiore colmano i loro giorni di interessi e di attese.*

*Il vero lifting non è quello della carne e della pelle, ma dello spirito.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Cancellare i file inutili
3. Le nostre ricette – Lasagna agli asparagi e pesto
4. Raccontaci di te – Arrivano i Beatles
5. Appmania! – Wikipedia in mp3
6. Mi ricordo....

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**

### **GIOVEDÌ 1 Maggio 2014 – Pic Nic al Teatro Olimpico**

Dalle ore 12.00 Apertura Straordinaria dei Giardini dell'Accademia Filarmonica Romana (Via Flaminia 118) – uno degli angoli più suggestivi e nascosti di Roma.

Dalle ore 13.00 “**pic nic con fave, pecorino e vino rosso**” offerti dalla Filarmonica e il resto, per stendersi sul prato e mangiare ancora, portatelo voi!!!

Poi ore 15.00 in Sala Cappella “**COMICS: Sandro Cappelletto incontra Emiliano Pellissari**” e alle ore 18.00 Spettacolo al Teatro Olimpico **COMICS**

PREZZI: Pic nic + spettacolo euro 15.00 in Galleria (bambini euro 10.50)

Per adesioni: Renato Verdecchi 348.7110732

Leggi la locandina e clicca qui:

[www.telefonodargento.it/PicNicTeatroOlimpico.pdf](http://www.telefonodargento.it/PicNicTeatroOlimpico.pdf)

### **Gite di primavera 2014**

5 maggio – Parco delle Peonie – Vitorchiano

20-21 maggio – Firenze

26 maggio – Abbazia di Farfa

20 giugno – Monastero S. Scolastica – Subiaco

**Informazioni ed adesioni: 06.85578598 – 338.2300499**

**Il Martedì alle ore 16:00** - 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 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

**Tutti i Mercoledì ore 10 - 12** a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

APERTA...MENTE ANZIANI

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 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 *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.**

## **IL TELEFONO D'ARGENTO A S. EUFEMIA**

*Cos'è S. Eufemia? E perché il Telefono d'Argento è presente a S. Eufemia?*

Queste domande trovano risposta nella bellissima villa Liberty a pochi passi da villa Torlonia che il II Municipio ha messo a disposizione dell'Associazione per diverse attività con gli anziani. Questa villa infatti accoglie una piccola casa di riposo ma è sottoutilizzata rispetto agli spazi presenti; quindi l'invito agli amici del Telefono d'Argento è quello di realizzare alcune iniziative che vedono insieme anziani interni ed esterni per una maggiore integrazione ed un migliore godimento di questa stupenda struttura. Sono nati corsi di Tablet ed incontri di Counseling ma soprattutto si stanno organizzando giornate speciali in cui gli amici del Telefono d'Argento sono invitati per un pranzo e possono godere degli spazi all'aperto della villa.

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **Cancellare i file inutili**

Windows tiene traccia di tutto quello che facciamo sul computer e di conseguenza memorizza una serie di file.

Anche i file che eliminiamo, ad esempio, non vengono effettivamente cancellati ma spostati nel cestino così da permetterne il ripristino nel caso se ne rendesse necessario. File temporanei, cestino, dati di navigazione, statistiche e altro ancora col tempo possono occupare molto spazio e rendere più lento il computer.

E' consigliato quindi fare una pulizia periodica del disco.

Per procedere andiamo in ESPLORA FILE, clicchiamo col tasto destro sull'hard disk e selezioniamo PROPRIETA'. Dalla scheda GENERALI clicchiamo su PULIZIA DISCO, spuntiamo gli elementi da eliminare e confermiamo con OK.

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

#### **CUCINA CRUDISTA CREAT<sup>T</sup>IVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Riprende questa settimana l'usale incontro con le normali modalità:

- lettura di brani della Bibbia e commenti
- la dott.ssa Bruna Bouchet illustra caratteristiche e particolarità degli ingredienti usati per la ricetta
- le chef del Telefono d'Argento preparano la ricetta
- tutti a pappare

La ricetta che proponiamo questa settimana è:

## **Lasagna agli asparagi e pesto**



**Ricetta tratta da:** [www.veganblog.it](http://www.veganblog.it)

### **Ingredienti per la pasta:**

400 g di farina di semola

250-300 ml di acqua tiepida

sale

### **Ingredienti per il ripieno:**

1 mazzo di asparagina o asparagi (500 g circa)

1 mazzo di rucola

2 cucchiaini pieni di pinoli

7-8 foglie di menta

1 scalogno

olio evo

### **Ingredienti per la besciamella:**

70 g di farina

70 g di olio evo

1 l di latte di soia

2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

noce moscata

sale

### **Procedimento:**

Si inizia preparando la pasta. Si mescola il sale alla farina, la si pone su di un piano (o nella planetaria), si crea una fontana e si inizia ad aggiungere l'acqua e ad impastare, sino ad avere un composto liscio ed omogeneo. Si crea una palla e si lascia riposare per almeno 1/2 ora. Si trita lo scalogno e lo si mette in padella con olio di oliva per qualche minuto, sino a farlo imbiondire. Si aggiungono gli asparagi mondati e si fanno saltare per 2 minuti, passati i quali si salano, si aggiunge 1 bicchiere di acqua (se lo avete meglio di brodo vegetale, io non l'avevo), si tappa e si lasciano cuocere per circa 10 minuti. Si spegne il fuoco e si tiene da parte. Per il pesto di rucola: si lava la rucola e la si mette nel bicchiere di un mixer insieme ai pinoli, a 30 ml di olio evo e alle foglioline di menta. Si trita il tutto fino ad ottenere una crema, assaggiando ed aggiustando di sale. Si prepara la besciamella: si mette l'olio a scaldare per 2 minuti, si aggiunge la farina e si mescola con una frusta fino ad ottenere un composto liscio. Si aggiunge a filo il latte di soia, continuando a mescolare con la frusta sino a portare all'ebollizione. Si fa cuocere sempre mescolando sino a raggiungere una consistenza abbastanza densa. Si aggiunge poi il lievito in scaglie, la noce moscata e si regola di sale; io la lascio sempre un po' liquida, perchè le lasagne mi piacciono intrise di besciamella.



Passata la 1/2 ora necessaria si tira la pasta fino ad ottenere una sfoglia abbastanza sottile e si taglia in rettangoli. Si preriscalda il forno a 180°. Si prende una teglia e si inizia a comporre la lasagna mettendo prima uno strato di sola besciamella, poi uno strato di pasta. Si prosegue alternando alla pasta uno strato di besciamella e pesto di rucola, ad uno di besciamella e asparagi, completando con uno strato di pasta con un sacco di besciamella sopra (cui volendo di può aggiungere una spolverata di lievito in scaglie). Si cuoce in forno per 40-45 minuti.

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

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

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Arrivano i Beatles**

Gli anni sessanta furono veramente anni straordinari per il mondo giovanile perché segnarono definitivamente la fine di una società che ancora risentiva in modo significativo di superati orpelli ottocenteschi. Non furono solo i Beatles ad influenzare dei grandi e tutte le sue sovrastrutture perché in quel periodo nacquero movimenti, idee, indirizzi politici e religiosi che determinarono il naturale tramonto di quelle certezze, col senno del poi giuste o sbagliate, su cui sino ad allora si erano rette le borghesie occidentali.

Valori che ieri erano considerati pilastri eterni e apodittici, cominciarono a vacillare, a essere messi in discussione e dunque i sacri valori della famiglia, della patria, della fede, l'amore eterno, la guerra giusta, la verginità del corpo, perché quella dell'anima meno importante e tanti altri valori si stavano sgretolando, spinti da movimenti di avanguardia nati spontaneamente oltreoceano.

Forse non saranno stati tutti spontanei, forse dei poteri economici o politici in qualche caso avevano interesse a far cambiare i termini per far definire una società giusta, tuttavia non posso disconoscere che furono belli, interessanti, creativi, finalmente liberatori dove anche tu se volevi, potevi essere protagonista e non più subordinato ai voleri di una gerarchia tronfia e superata.

Le cose, dunque, cominciarono a cambiare e a noi, che eravamo particolarmente politicizzati né strettamente confessionali, la cosa che ci fece in definitiva più piacere fu il cambiamento repentino delle ragazze verso il tabù del sesso, ora finalmente erano più libere e più disponibili.

Allora come non ricordare le gite al Terminillo, dove la sveglia si programmava con comodo verso le 3.30 – 4.00 del mattino, l'abbigliamento raccogliaccio e inadeguato, goffi tentativi di scivolare su attrezzi che affittavamo per la prima volta e ne ignoravamo il giusto uso, la risalita sugli impianti una vera impresa, e la possibilità di arrivare integri all'arrivo scarsissimi, cadendo ti dovevi fare il resto della risalita a piedi con gli sci sulle spalle, insomma passavi una giornata faticosissima e affatto divertente. Perché lo facevamo? Lo facevamo perché, a onor del vero della gita al Terminillo non ce ne fregava niente, ma al ritorno era consuetudine spegnere le luci del torpedone, e da allora vuoi la stanchezza, vuoi l'atmosfera, qualche cosa si rimediava sempre; insomma lo scopo della gita era stato raggiunto purché il vero piacere stava nel rientro a compensare le inutili fatiche di questi improvvisati montanari della domenica.

Dunque per quel che mi riguarda, io non percepì in pieno il grande cambiamento che stava avvenendo nel campo politico, sociale e religioso, ma ne avvertì solo i riflessi più marginali e più materiali, anche se le notizie della guerra in Vietnam, il Maoismo, il golpe Borghese, il bombarolo Klotz, i neofascisti, lo statuto dei lavoratori, la Dolce Vita, il Papa Buono, la sconfitta con la Corea del Nord, Benvenuti campione del mondo, il vaccino Sebin, la cassa mutua per tutti, Andreotti dappertutto, le convergenze parallele, Leone ed i suoi pargoletti, il centro-sinistra, lo sbarco sulla luna, la guerra fredda, il suicidio della Monroe, la morte dei Kennedy quella poco misteriosa di Mattei, era più buono il panettone Motta o Alemagna?, la morte di Togliatti, l'alluvione di Firenze, la Primavera di

Praga... li appresi con particolare indifferenza, fino al punto di non commuovermi affatto.

Tornado ai Beatles, è indiscutibile il fatto che tutti noi ragazzi li imitassimo, calzando stivaletti, giacche senza petto e, per chi li aveva lisci, con i capelli a caschetto, mentre gli ostinati imitatori dal capello riccio/crespo finivano per fare la indecorosa fine de “I Cugini di Campagna”.

Per un brevissimo periodo, sulla scia del film narrante “la sciagurata vita di Bonnie e Clyde”, molti giovani cominciarono ad indossare il doppio petto che allora faceva fichissimo, se sotto ci mettevi un maglione a girocollo bianco; per carità è una giacca bellissima , ma per indossarla con sobria eleganza bisogna avere, come minimo, il signorile portamento di un nobile inglese e noi che purtroppo non arrivavamo a tale spessore di decadente snobismo, facevamo la figura di pinguini imbalsamati come quelle persone che, non abituate a portare giacca e cravatta, rovinano il magico mosaico di tutti quei matrimoni dove inspiegabilmente vengono invitati.

Vengo alla descrizione di questo esemplare:

- camicia bianca ancora inamidata con il colletto di due misure più larga e sempre sbottonata
- cravatta color avorio con nodo scappino esagerato
- pizzi della camicia senza stecche sempre rivolti in su
- polsini così larghi e maniche così lunghe da far sparire le tozze mani
- giacca, o troppo larga per nascondere la trippa
- pantaloni così corti da far notare che non porta i calzini lunghi, muniti sia di cinta che di bretella – non si sa mai dovessero cadere
- e per finire, scarpe lucide a punta con quel fastidioso, indiscreto scricchiolio particolarmente notato dal mistico raccoglimento della cerimonia.

Altro tratto specifico del nostro “Lord Brummel” è che lo vedrete fin dal mattino del giorno del matrimonio, sudaticcio, a detergersi il faccione perché per lui portare il vestito e al cravatta è più faticoso che incollarsi una cofana di calce ed il “Grecian” che si era sparso sulle tempie per nascondere qualche capello bianco, ignobilmente gli scorre sulle gote come un inopportuno Pierrot.

Il doppio petto fu solo una breve parentesi, perché la moda che andava per la maggiore era quella che veniva da Albione e l’arrapantissima novità fu che le ragazze scoprivano le gambe mentre le gonne si accorciavano e di conseguenza dovettero accorciare pure i peli ora che erano sotto gli occhi indiscreti di noi ragazzi che potevamo liberamente guardare senza essere considerati guardoni.

Di concerto, anche noi ci aggiornammo anche se per noi ragazzini di 16/17 anni seguire la moda non era poi così importante e le novità maggiori furono, appunto, gli stivaletti o i mocassini che in questo caso dovevano evidenziare il calzino bianco, pantaloni a vita bassa a zampa di elefante con cintino a sostegno, giacca attillata con un solo spacco e il cravattino con il nodo piccolissimo. Le giacche risentivano dell’influenza del movimento dei “figli dei fiori”, un movimento la cui genuina sincera utopia aspirava ad una fraternità universale che, ovviamente, è contraria alla natura umana e dunque ben presto destinata a scomparire. Essa aveva, al suo interno, un proprio gusto estetico nel vestire, fatto di elementi floreali e tu, se volevi seguire le loro arabesche trame, invece di comprare la stoffa dal sarto, dovevi andare dal tappezziere.

Ma più importante del vestiario, che non tutti per motivi economici potevano seguire, c’era una tendenza che caratterizzò fortemente gli anni sessanta e questa fu l’uso di portare i capelli lunghi. I Beatles che allora facevano tendenza furono dotati, per un caso della natura, tutti e quattro di capelli lisci ed allora tutti tentammo di imitarli, tagliandoceli in quel modo anche se non tutti ci riuscimmo,.

In contemporanea i barbieri, che generalmente si chiamavano Pasquale, Vitale, Carmine, Cataldo, Cosimo cominciarono a nascondere le loro chiare origini dalla Terra di Lavoro ed iniziarono a sostituire le loro insegne con appellativi di forzata origine anglofona o francofona, proprio loro che in italiano avevano una

percentuale di congiuntivi azzeccati assai al di sotto della comune decenza. Loro che lavoravano con la testa degli altri, avevano perso la loro, non si accontentarono più di fare il semplice cerusico, ora erano diventati più ricercati dei professoroni, e chi si era creato una fama di eccelso tosatore, dava appuntamenti con la stessa stitica alterigia dei luminari della medicina e sulle loro poltrone non si discuteva più animosamente del nulla ma si stava in religioso silenzio nell'attesa di un suo cenno per accomodarsi.

Il paradosso fu che, a causa della moda dei capelli lunghi, in realtà i barbieri non li tagliavano quasi mai e tanto meno la barba che ci lasciavamo crescere per cui ora lui l'acconciava, forse li spuntava, ma principalmente li stirava creando il novello Canova dei capoccioni i quali, pur di non spettinarsi, cominciarono a dormire alla maniera di Napoleone, ovvero sulla poltrona.

Di qui la necessità dei Ray-Ban perché, avendo si un bel capoccione, ma non dormiva più nessuno e fu anche uno dei motivi per cui con tutti quegli asciugacapelli in simultanea funzione, ci furono le Domeniche a piedi per la crisi energetica e i locali dei barbieri non profumarono più di mediocre lavanda ma di capelli bruciacchiati e noi giovani, ignari di tutto, stavamo bruciando i nostri migliori giorni.

*Giuseppe Lombardi*

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

### WIKIPEDIA IN MP3

Wikipedia è diventato ormai un riferimento per tutti i “naviganti” della Rete, un punto di partenza per qualsiasi tipo di ricerca. Esistono diversi modi per salvare in locale un articolo che ci interessa, così da poterlo leggere con calma, anche senza connessione Internet. Ad esempio, è possibile convertire qualsiasi pagina in un eBook facendo clic su Crea un libro dal menu Stampa/esporta, che si trova a sinistra in qualsiasi pagina di Wikipedia.

Ma se vogliamo qualcosa di più innovativo, possiamo andare sul sito [www.pediaphon.org](http://www.pediaphon.org), che consente di trasformare le voci di nostro interesse in un MP3, da ascoltare con calma, ad esempio con il nostro player durante una passeggiata. Il servizio consente di scegliere la lingua e il genere (maschile e femminile) della voce.

Basta inserire un termine di ricerca come se fossimo in Wikipedia, selezionare MP3 come output desiderato e attendere la generazione del file che potremo poi tranquillamente scaricare.

In alternativa, possiamo ascoltare il testo in tempo reale con Flash, Java o Windows Media Player.

## 6 – Mi ricordo...

*Mi ricordo...la marmellata incartata nella carta trasparente*

*Il Fruttino era una delle merende più distribuite nei ‘momenti dolci’ delle colonie e una delle più amate da noi ragazzi. Ma, data la consistenza e il fatto che non*

*possedevamo un coltello, il problema della stesura sulla fetta di pane veniva superato nel modo più semplice e immediato: un morso al pane e un morso al cubo per poi impastare direttamente in bocca.*

**G.P.B.**

*Mi ricordo...il borotalco Roberts nel barattolo di metallo.*

*Ma quanto borotalco abbiamo respirato noi bambini degli anni '60?*

**G.P.**

*Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)*

---

## **IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE**

**\*Il Cinque per Mille non costa nulla;**

\*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;

\*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

\*Basta indicare solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento  
**C.F. 97335470585**

**SCARICA ORA LA SCHEDA GIA' COMPILATA E CONSEGNA LA DA TE FIRMATA AL TUO COMMERCIALISTA - clicca qui di seguito**

**[www.telefonodargento.it/Scheda8PerMilleTelefonoArgentoRedditi2013.pdf](http://www.telefonodargento.it/Scheda8PerMilleTelefonoArgentoRedditi2013.pdf)**



**Il Telefono d'Argento – Onlus.**

**Via Panama, 13 – 0198 ROMA**

**Tel. 06.8557858 – 338.2300499**

**Indirizzo e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).**

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**