



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 183

10 giugno 2014

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

Le chiacchiere sono diventate una droga, come confermano i milioni di telefonini usati da milioni di concittadini anche quando guidano l'auto o sono al gabinetto, per dirsi cose di nessuna importanza o risapute, purché la nube immensa di parole si gonfi in continuazione. Purché non scenda il terribile silenzio in cui uno può chiedersi: Ma chi sono? Perché sono al mondo? E inorridire.

Ha un bel dire la voce suadente dell'Eurostar di tener bassa la voce e la suoneria o, meglio, di spegnere i telefonini. A me è capitato di fare un Milano-Venezia con i vicini di treno implacabilmente incollati ai loro cellulari (oramai sembra che le persone siano un'appendice di quell'oggetto e non viceversa) in un'ininterrotta serie di chiamate e risposte, ostentando i loro affari, rivelando le loro banalità, declinando la serie infinita delle loro chiacchiere.

Il giornalista Giorgio Bocca che ho sopra citato punta dritto alla sostanza: dietro «la nube immensa di parole» si nasconde il vuoto. Se non avessero la droga del telefonino per inanellare vacuità e vanità, pensereste forse che

costoro siano in grado di leggere un testo serio, di riflettere ai loro problemi veri, di pensare alla loro famiglia? No, piomberebbero nella realtà autentica della loro anima che si sta svuotando, temerebbero l'affiorare di quelle domande di senso che rendono l'uomo diverso da una bestia o da un sasso. È per questo che un po' tutti ci stiamo atterrendo quando c'è silenzio o solitudine, perché quelle domande si presenterebbero come l'ombra di Banquo...

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Guarda più tardi
3. Le nostre ricette – Pomodori crudi ripieni
4. Raccontaci di te – La parrucca
5. Appmania! – Quelle icone... li... in alto...
6. Storia de Roma cò appennice - 5
7. Mi ricordo....

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

Gite di primavera 2014

..... prossima

23 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.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

GUARDA PIÙ TARDI

A volte il tempo è tiranno e non si ha sempre il tempo di vedere un determinato video, magari suggerito da un amico o trovato incorporato in qualche blog e sito web.

Se ti trovi nel canale Youtube,

- *clicca sulla voce "Aggiungi a"*

- *dal menu a discesa clicca sulla voce "Guarda più tardi"*.

In questo modo potrai tenere traccia di tutti quei video che hai deciso di rivedere.

1 - *Clicca sul tuo nome utente*

2 - *e clicca sul riquadro "Guarda più tardi"*



Oppure, puoi scegliere questa opzione,

- *cliccando direttamente sul pulsante "Guarda più tardi", che si trova a fianco della ruota dentata.*



3 – LE NOSTRE RICETTE

Di seguito le letture e la ricetta realizzata durante l'incontro della

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Il cibo dell'uomo – Prof. Franco Berrino

Lo diceva anche la Bibbia

Una serie di articoli tratti da: "Il cibo dell'uomo" del Prof. Berrino (Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Nazionale per lo studio e

la cura dei tumori) che partendo da considerazioni storiche, su come il cibo fosse considerato terapeutico dai nostri progenitori, giunge ai risultati odierni delle ricerche scientifiche in questo campo.

Quale debba essere il cibo dell'uomo ce lo dice la Bibbia.... continua a leggere e clicca qui: www.telefonodargento.it/ProfBERRINO-Ilcibodelluomo.pdf

Pomodori crudi ripieni



Ingredienti:

- 4 pomodori tondi rossi bio tagliati a metà e privati dei semi
- 2 cucchiaini di semi di lino
- 2 cucchiaini di semi di girasole

1 cucchiaino di semi di sesamo
1 spicchiettino (piccino) di aglio
prezzemolo
10 olive nere bio
olio evo
sale qb
capperi

Procedimento:

Lasciate i pomodori a testa in giù, così andrà via tutta la loro acqua. Riducete in polvere i semi di lino, girasole e sesamo in un tritatutto (o macinacaffè). Tritate con il coltello da cucina (o la mezzaluna) aglio, prezzemolo e olive denocciate. Unite insieme tutti gli ingredienti tritati, 1 pizzico di sale (ne basta poco perchè le olive sono già saporite) e 2 cucchiari di olio d'oliva. Mischiate tutto molto bene finchè non è tutto omogeneo. Prendete i pomodori, salateli pochissimo all'interno e riempiteli con l'impasto. Ho aggiunto qualche capperi e prezzemolo tritato. Posizionateli su un piatto con un lettino di insalata.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

LA PARRUCCA

Del quotidiano leggo tutto tranne lo sport che non pratico più e la finanza che non capisco e non mi interessa. Leggo però con macabra curiosità i necrologi... con la speranza di non trovare il mio!

Oggi mi è saltato agli occhi un cognome appartenente a persona politica di tanto tempo fa del quale l'estinto era parente : Automaticamente ho pescato nella memoria e – nel reparto 1968 – ho trovato la “scheda”.

Avevo a quel tempo un'amica carissima; Maria Letizia, molto graziosa e con un viso, credo, non mutato da quando aveva 10 anni, un viso da bambina su un corpo da adulta: Amava circondarsi di amici che facevano sfoggio di lei esibendola durante un aperitivo a Via Veneto o a Piazza del Popolo; erano comunque sempre amici di una certa notorietà.

Lei mi diceva: “... sai... quando entri in un certo giro, uno ti presenta l'altro e io mi tengo in contatto un pò con tutti perché nella vita non si sa mai!”.

“Non si sa mai cosa?” chiedevo io.

Rispondeva lei: “Una buona conoscenza può sempre servire, può aprire molte porte”.

Non capivo quali porte in quanto la sua era, a dir poco, spalancata avendo un marito un po' più anziano, con un'ottima posizione economica il quale, viaggiando spesso all'estero, la lasciava molto sola dandole la sensazione di esserlo veramente e spingendola alla ricerca di qualcosa che già aveva ma che evitava: una maturità male accettata.

Una mattina, verso mezzogiorno, mi telefonò pregandomi con insistenza di accompagnarla al ristorante dove era stata invitata da uno dei suoi amici

importanti. Lei aveva accettato dicendo che avrebbe portato un'amica così che la mia presenza avrebbe frenato le "avances" che presumeva le sarebbero state indirizzate.

"Non posso..." dissi seccata dalla sua certezza sulla disponibilità delle persone.

"Ti prego!" supplicò impostando la voce da regresso infantile.

"Ho i capelli in disordine..." dissi.

"Dai... mettiti una parrucca!".

Erano gli anni nei quali la parrucca era di molto di moda; ne avevo una, così mi lasciai convincere e andai all'appuntamento che era alle ore 13 a piazza Euclide, non lontano da casa mia.

Mi avviai a piedi, arrivai contemporaneamente a Maria Letizia la quale, carica di sorrisi, posteggiò la macchina in un angolo della piazza che attraversammo per raggiungere lui che aspettava dal lato apposto. Durante il breve tragitto mi disse che era il cugino di un noto politico della D.C.; lo abbracciò con grande familiarità, lo baciò sulla guancia, fece le presentazioni.

Era un ometto piccolino, insignificante, con piccoli baffetti bene in mostra per accentuare la somiglianza che già c'era con il suo famoso cugino. Salimmo sulla sua macchina, una macchina bianca, lucidissima come una bottiglia del latte, piena di cornetti, santini e manifestini delle passate elezioni.

Il ristorante sulla via Cassia era uno di quelli ben frequentati che tanto piacevano a Maria Letizia; difatti, appena entrata, salutò con enfasi due signori di mezza età che stavano seduti in un angolo della sala i quali si alzarono per baciarle la mano compensati da una scarica dei suoi migliori sorrisi. I camerieri, evidentemente, conoscevano il nostro accompagnatore perché venendogli incontro lo fecero accomodare insieme a noi, al suo "solito tavolo".

Maria letizia, scorrendo il menù, consigliava le cose più costose, ordinò il vino di una marca francese che non conoscevo e lo sottolineò imponendone l'annata con una certezza tale che osa, di solito, chi paga il conto.

Tra una portata e l'altra chiesi a lui quale fosse il suo lavoro. Mi rispose: "Lavoro per mio cugino" dando per scontato che sapessi chi fosse.

"Sono il suo braccio destro... anche lei fa politica?"

Dissi: "No!".

"Beh... ho un ruolo secondario ma indispensabile alla politica... Vede, mi occupo di pubbliche relazioni a svariati livelli..." rispose.

"Del tipo?" chiesi.

"Beh... mi gestisco i lavori e i loro tornaconti, le raccomandazioni e così via..." disse.

Intuii ciò che Maria Letizia aveva ingenuamente capito da un pezzo e vidi nelle pupille di lui lo stemma della Democrazia Cristiana.

"E' sposato?" domandai.

"Lo sono stato, ma la cosa non funzionò e ottenni subito l'annullamento dalla Sacra Rota" rispose.

"Di solito sono provvedimenti che, se si ottengono, vanno per le lunghe..."

replicai. Socchiuse gli occhi e con uno sguardo a fessura classico di chi sostituisce la furbizia all'intelligenza, fece con la mano un gesto rotatorio come a dire "...ma tra me e il Vaticano ci sono solidi rapporti!".

Verso le 15 uscimmo dal ristorante e nel rientrare in macchina, aperta la borsetta, mi accorsi che nella fretta di uscire avevo dimenticato le chiavi di casa. Un latro paio di riserva le avevo presso una mia vicina la quale rientrava dal lavoro no prima delle 17.30 mentre Maria Letizia doveva scappare all'aeroporto a prendere

il marito. Provai lo smarrimento che provo anche adesso ogni volta che ciò accade, la sindrome dell'apolide!.

Venendomi in aiuto, il nostro accompagnatore mi propose di andare a casa sua a prendere un caffè in attesa delle ore 17.30. Non avevo molta scelta oltre che l'attesa in qualche bar essendo quello un orario in cui tutte le persone che conoscevo, erano al lavoro.

Abitava nel quartiere Prati, vicino a piazza dell'Unità, un quartiere con palazzi del primo '900 abitato da sempre da una stabile borghesia; appartamenti molto grandi per le numerose famiglie di una volta.

Entrammo nel suo appartamento molto buoi che mi costrinse a socchiudere gli occhi per sfumare il contrasto con la luce di fuori. Superato l'impatto, vidi un corridoio lunghissimo con porte che si affacciavano da ambo i lati; in fondo, una debole luce filtrava da una finestra che presumibilmente si affacciava in un cortile interno; la luce non si espandeva, rimaneva ferma, un po' come quando ci si trova nella galleria del Col di tenda che fa sfumare l'angoscia claustrofobica solo quando si vede la flebile luce della fine.

Mi fece accomodare nella stanza che stava di fronte alla porta d'ingresso dove, un divano e due poltrone, formavano il salotto. Il resto dei mobili scuri finto rinascimento costituivano la sala da pranzo. Veniva da pensare a tavolate parentali in occasione di festività, tavole imbandite da cibi a lungo cucinati! Alle pareti quadri di antenati dentro cornici per di più ovali come si usava nell'800; nessuno con una parvenza di sorriso ma con sguardi sorpresi che esprimevano condanna per la mia presenza.

Da una delle tante porte sentii provenire un rumore.

“Ma c'è qualcuno?” chiesi.

“Ah si... è Giarabub... il mio cane... ora gli apro la porta e lo faccio entrare...”
rispose.

Venne fuori un vecchio bastardino color grigio, non so se lo fosse diventato con gli anni che dovevano essere parecchi o lo fosse originariamente: un occhio tutto bianco per via della cataratta gli impediva la visuale completa durante il percorso verso il padrone che raggiunse infatti lentamente. Si accoccolò a lui vicino muovendo a fatica la coda e dimostrando una scarsa felicità.

“Vedi... lui ha 18 anni ma è ancora un cane con un'intelligenza formidabile, riesce a fare con la zampa il saluto fascista...” disse. Lo spronò ad esibirsi: il povero cane ci provò per ben 3 volte poi cadde all'indietro senza riuscirci. Lo giustificò dando la colpa all'artrite.

Poi disse che abbaiando riusciva a dire “Viva il Duce”: gli ordinò di farlo con la voce impostata del gerarca poiché questa volta non erano ammessi fallimenti. La bestia, con quell'unico occhio spaventato emise un guaito.

“Beh... evidentemente non è giornata...” dissi.

“Come no! Forse non sei stata attenta... non ha proprio abbaiato “Viva il Duce” ma ha comunque detto “A noi” rispose stizzito.

Il cane stressato, senza alcun movimento di coda si sdraiò su di un tappeto e non si mosse più desiderando forse di morire per liberarsi del padrone il quale per riprendersi dalla delusione propose di bere un bicchiere di champagne che teneva in frigo.

Lo raggiunsi in cucina pensando avesse bisogno di aiuto: stava scuotendo rabbiosamente la bottiglia il cui tappo uscito oltre la metà, non riusciva a saltare. Con un ultimo scossone partì a razzo colpendo una pentola di rame appesa alla parete con l'assordante rumore di un gong che echeggiò come in un santuari

tibetano! Contemporaneamente lo champagne, con irrefrenabile irruenza uscì a fiotti inaffiando tutta la mia parrucca poi lui deviò maldestramente la bottiglia indirizzando su di sé il getto che ancorchè agonizzante, riuscì a bagnare tutta la sua camicia.

Tornammo in salotto, seduti sul divano bevendo ciò che era rimasto dello champagne: due bicchieri scarsi!.

Cercai a tatto di aggiustarmi la parrucca che mi provocava uno strano fastidio. Lui intanto, con scarsa convinzione, tentava qualche timida avance. Mi sottrassi con la scusa di dover fare una telefonata per avvertire la mia vicina di lasciare le chiavi sotto lo zerbino. Mi accompagnò nella sua camera da letto dove sul comodino da notte, vi era il telefono. La camera che doveva essere stata quella dei suoi genitori, era molto grande e sul comò vi era un lumino acceso davanti a due fotografie; tutto attorno mille fogli sparsi ovunque assieme a vari attrezzi da ginnastica. Il letto matrimoniale aveva una coperta di cotone bianco fatta all'uncinetto che troppe lavate avevano accorciato mentre le frange, divenute più rade, non riuscivano più a coprire i piedi del letto, assottigliati dalle tarme tanto che, una maggiormente colpita, aveva come protesi 2 mattoni.

Nel frattempo si erano fatte le 17 circa e prima che io uscissi, guardandomi dal basso all'alto, mi disse: "...in fondo tu mi intimidisci con quell'aria distaccata e militaresca...".

Militaresca?

Appena rientrat in possesso delle mie chiavi e con esse della mia vera identità, giunta all'ingresso del mio appartamento, mi sono guardata allo specchio: la parrucca aveva ai lati, sotto i finti capelli, due "linguette" che dovevano essere correttamente posizionate sulle tempie ma che, durante il trambusto dello

champagne, si erano spostate una sulla fronte e l'altra sulla nuca, come se indossassi una feluca!

La somiglianza con l'ammiraglio Nelson era impressionante!

Oggi, con la lettura del necrologio ho riesumato il ricordo di questo episodio e insieme a un "De profundis" cospargo le ceneri e le riseppellisco per sempre!

P.S.: se vi interessa che fine ha fatto Maria Letizia... fatemelo sapere!

Liliana Pellegrino

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

Quelle icone lì... in alto...

Hai da poco acquistato un Android. Lo guardi, lo esplori, lo studi, ma ci sono quelle icone lì in alto che proprio non capisci. Non sono molto carine, è vero. E sono anche poco intuitive. Simboli quadrati, tutti appiccicati che chissà quale mistico significato comunicano. Ogni tanto ne appare uno, ogni tanto ne scompare uno.

Tanto per intenderci **la taskbar è la parte alta dello schermo dello smartphone**, una sorta di barra delle applicazioni. In questa parte del dispositivo vengono monitorate alcune funzione attive sul cellulare. Possiamo idealmente dividere la taskbar in due sezioni: nella parte destra teniamo sotto controllo alcuni parametri di configurazione del dispositivo; nella parte sinistra, invece, riceviamo le notifiche delle app e del play market.

Di seguito, ti mostriamo le icone più diffuse, ma ricorda che possono variare un po' da un dispositivo all'altro e soprattutto da una versione di Android all'altra.

Parametri di configurazione dell'Android: 8 icone e il loro significato



1. Bluetooth attivo
2. Connessione dati attraverso la rete 3G attiva
3. Livello di carica della batteria
4. Modalità volo attiva (con tutte le connessioni dati e reti disattive)
5. Qualità del segnale
6. Sveglia attiva
7. Modalità silenziosa attiva (senza audio)
8. Connessione tramite WiFi attiva

Attività delle applicazioni e notifiche del Play Market: 6 icone e il loro significato



1. È disponibile un aggiornamento per una o più applicazioni
 2. Download di un'applicazione eseguito correttamente
 3. Download di un'applicazione in corso
 4. C'è stato un problema con il download di un'applicazione. Riprova.
 5. L'app [Draw Something](#) ti sta inviando una notifica.
 6. L'app [WhatsApp](#) ti sta inviando una notifica.
- E così via!

6 – Storia de Roma cò appennice

di Mario Zecchiaroli – Fioravanti

*E da Tarquinia intanto era arrivato
un tizio ricco assai, che se chiamava
Lucumone Tarquinio e che sfoggiava
'na moje con un nome aricercato.*

*Gnentepopòdemeno Tanaquilla,
che de superbia ce n'aveva tanta
e ciaveva 'na voja sacrosanta
d'emerge e de nun fa vita tranquilla.*

*Cusì se messe in testa ch'er marito
diventasse un politico importante
e de moine je ne fece tante
che a la fine lui s'era convertito.*

*E, quando che Anco Marzio venne a morte,
lei co' le ciance e lui co' li quatrini,
fecero propaganda e i cittadini
se convinsero a fallo re a le corte.*

*Fece guera ad Apioli e, senza mette
fretta a la truppa, la cinze d'assedio:
quelli, visto che nun c'era rimedio,
perché altrimenti li faceva a fette,*

*arzareno le mano, bboni e bravi.
Fatto d'oro e d'argento un gran bottino,
li portò a Ostia, ch'era lì vicino,
pe' venneli ai pirati come schiavi.*

*Ad antri centri toccò sorte uguale,
che je dette la fama de stratega,
però i latini fecero 'na lega
e la cosa poteva finì male,*

*anche perché l'Etruschi d'antri siti,
diversi da Tarquinia, annàrono contro
de Roma, che, però, fece lo scontro
cò ciascuno de loro disuniti.*

5 - continua

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... che la mamma bagnava il pane appena e poi burro e zucchero a volontà, ragazzi che buono!

G.P.B.

Mi ricordo... la Canzone 'Da Da Umpa' cantata dalle gemelle Kessler

Eccola: <https://www.youtube.com/watch?v=HbWIVJqrjfo>

Nic

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al

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 TU COMMERCIALISTA - clicca qui di seguito**

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

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