

LA PILLOLA

593

WWW.TELEFONODARGENTO.IT

È con grande soddisfazione che vi parliamo di alcune novità.

I Volontari del Telefono d Argento dal 2017 si occupano delle fragilità degli anziani ed in particolare della patologia di Alzheimer.

Svolgiamo settimanalmente incontri con persone con Alzheimer lieve nella sede di via Frescobaldi 22 .

Si tratta di esercitazioni che non hanno finalità scientifiche ma aiutano a contrastare l' evoluzione della malattia.

Ora abbiamo fatto un passo avanti unendoci ad altre tre associazioni che si occupano di Alzheimer e assieme a loro stiamo organizzando un importante evento in occasione della giornata mondiale dell 'Alzheimer.

Sarà una giornata in cui si faranno attività diverse con stand informativi, esercitazioni pratiche, interviste video ecc.

La data è sabato 24 settembre nell'area all aperto dell Auditorium.

Naturalmente vi terremo aggiornati su questo importante tema che interessa molti.



IL MINISTERO DI AFFARI ESTERNI  
ORGANIZZAZIONE

organizzano



# L'Angolo dell'Amicizia

**Mercoledì 4 maggio 2022 ore 16**



## **VIAGGIO IN PERU'**

VI ASPETTIAMO

# ROMA DAGLI 80 anni IN SU

ITINERARI BREVI E INSOLITI

ROMA DAGLI 80 IN SU • ITINERARI BREVI E INSOLITI

a cura del Telefono d'Argento



ROMA DAGLI 80 anni IN SU è il libro appena pubblicato dal Telefono d'Argento. È possibile acquistarne una copia rivolgendosi alla sede centrale del Telefono d'Argento numero 06 8557858 dalle ore 17 alle ore 20 oppure rivolgendosi alla sede del Telefono d'Argento della propria parrocchia.

# FRAGOLE



**Bontà esemplare**

EUGENIA SERAFINI  
<https://www.artecom-onlus.org/>



*Traboccano le rose  
Apro le mie  
braccia  
La vita un volo*

*Eugenia  
Serafini*

# RICETTE TOLFAINBOX DI GIOVANNA BRANCATO

## MEZZE MANICHE ALLA CREMA DI ASPARAGI SELVATICI DEI MONTI DELLA TOLFA



***L'etichetta è dell'artista Eugenia Serafini***

Oggi ho aperto un barattolino di Crema di Asparagi selvatici dei Monti della Tolfa, che l'Azienda agricola Quadron Grosso ha fatto realizzare con la mia ricetta originale e ho provato a cucinare per tutta la famiglia le mezze maniche condite con questa Crema.

Ebbene, sono rimasta davvero soddisfatta che tutti abbiano gradito il pasto e abbiano chiesto il bis!

Dunque ho ritenuto ragionevole condividerla con voi, perché è facile, gustosa e originale.

**ECCOLA!**

## INGREDIENTI TUTTI BIOLOGICI ITALIANI O DA AGRICOLTURA NATURALE

Una fetta a testa di pancetta di maiale stagionata, 1 barattolino di Crema di asparagi selvatici, olio EVO, Parmigiano Reggiano o Grana di ottima qualità, sale q.b.

Rosoliamo la pancetta tagliata a dadini nella padella con dell'olio EVO, per renderla piuttosto croccantina, quindi aggiungiamo il contenuto di un barattolino della suddetta Crema di asparagi selvatici e rigiriamo con dolcezza per alcuni istanti il composto.

A parte lessiamo le "mezze maniche", controllando che la pasta sia stata realizzata con farina di grano duro italiano che è sempre il migliore e il più controllato dal punto di vista della coltivazione e dell'igiene, scoliamole al dente e saltiamole in padella con il condimento. Serviremo questo piatto con una generosa spruzzata di Parmigiano, portandolo in tavola fumante in un bel vassoio ovale, di color rosa, perché risalti il verde degli asparagi!

*L'Asparago fu coltivato e utilizzato nel Mar Mediterraneo Mentre non sembra che gli antichi coltivassero gli asparagi, i romani invece già dal 200 a.c. avevano dei manuali in cui minuziosamente se ne espone la coltivazione. L'asparago fu appunto citato Teofrasto , Marco Porcio Catone , Gaio Plinio Secondo; in particolare questi ultimi due ne descrissero accuratamente non solo il metodo di coltivazione, ma anche quello di preparazione.*

*Agli Imperatori Romani gli asparagi piacevano così tanto, che, ad esempio, sembra che abbiano fatto costruire delle navi apposite per andarli a raccogliere, navi che avevano come denominazione proprio quella dell'asparago ("asparagus").*

*Dal XV secolo è iniziata la coltivazione in Francia, per poi, nel XVI secolo, giungere all'apice della popolarità anche in Inghilterra; solo successivamente fu introdotto in Nord America. I Nativi Americani essiccavano gli asparagi e infatti le proprietà degli asparagi sono notevoli.*

La loro raccolta dura soltanto due mesi ed è faticosa, poiché si trovano nella macchia mediterranea, tra cespugli di rovi e pruni selvatici e per realizzare un piccolo barattolo di Crema ne serve una grandissima quantità.



**CIN CIN E BUON APPETITO CON LE RICETTE DI GIOVANNA BRANCATO!**

# INCIPIIT

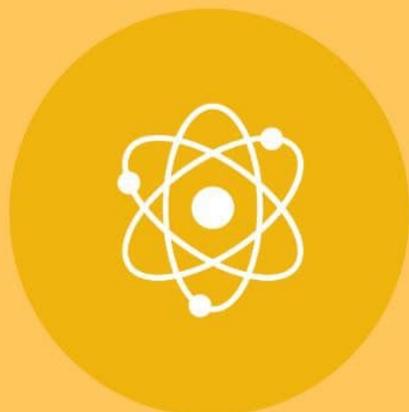
ALCUNI DEI PIÙ FAMOSI ROMANZI DELLA LETTERATURA MONDIALE HANNO DEGLI INCIPIIT CELEBRI, IMMEDIATAMENTE RICONOSCIBILI. QUALE LIBRO INIZIA CON QUESTO INCIPIIT?

Soffiava sul lago una breva fredda, infuriata di voler cacciar le nubi grigie, pesanti sui cocuzzoli scuri delle montagne. Infatti, quando i Pasotti, scendendo da Albogasio Superiore, arrivarono a Casarico, non pioveva ancora. Le onde stramazavano tuonando sulla riva, sconquassavano le barche incatenate, mostravano qua e là, sino all'opposta sponda austera del Doi, un lingueggiar di spume bianche. Ma giù a ponente, in fondo al lago, si vedeva un chiaro, un principio di calma, una stanchezza della breva; e dietro al cupo monte di Caprino usciva il primo fumo di pioggia. Pasotti, in soprabito nero di cerimonia, col cappello a stajo in testa e la grossa mazza di bambù in mano, camminava nervoso per la riva, guardava di qua, guardava di là, si fermava a picchiar forte la mazza a terra, chiamando quell'asino di barcaiuolo che non compariva.

Risposta in una pagina più avanti



# La Pillola di Fisica



**DI**  
GIAMPAOLO  
SERVI



## L'ENERGIA ELETTRICA (11)

Voglio raccontare due episodi che mi sono accaduti che riguardano la sicurezza dell'uso della energia elettrica.

Sono stato assunto dall'Enel nel marzo del 1976 e come primo lavoro sono stato mandato a Brindisi per partecipare all'avviamento del quarto gruppo termoelettrico da 320MW. Il mio compito era quello di coordinare le attività di una squadra di tecnici (composta da personale Enel e di una ditta appaltatrice) che dovevano effettuare la messa a punto della strumentazione di controllo dell'impianto .

Era un gruppo di persone più grandi di me, competenti nel loro lavoro ma competitivi e litigiosi tra di loro, per cui il mio compito più che tecnico era quello di smussare le tensioni che quotidianamente nascevano e di tenere unita la squadra. Le attività si svolgevano in un laboratorio tecnico e consistevano

nella verifica della funzionalità e della taratura degli strumenti. Un giorno capitò che uno strumento elettropneumatico di nuova concezione ed innovativo per l'epoca (era un misuratore di portata gas con un sensore pneumatico ed un sistema di trattamento e gestione dei dati elettronico) portato sul banco di taratura avesse bisogno di una alimentazione elettrica per funzionare. Si trattava di decidere quale tensione dare allo strumento; i disegni di progetto non riportavano alcuna indicazione sicuramente per una dimenticanza o errore del progettista, ma si poteva dedurre che strumenti analoghi erano alimentati a 220 V in alternata. Solo sullo strumento c'era una indicazione sulla possibilità di alimentazione anche a 24V in corrente continua.

I tecnici, anche con aria di sfida per vedere come se la cavava un giovane ingegnere di fronte ad un problema, si rivolsero a me per una decisione.

Io valutai la situazione e conclusi che lo strumento doveva essere alimentato a 220 V come era chiaro per altri strumenti analoghi e confidando sull'intervento del fusibile di protezione in caso che la tensione di alimentazione fosse più bassa diedi l'indicazione di procedere in tal senso.

Non appena fu chiuso l'interruttore di alimentazione avvenne uno scoppio che distrusse tutta la parte elettronica dello strumento spandendo frammenti metallici per tutto il laboratorio e che per fortuna non coinvolse un tecnico che stava al banco con lo strumento tra le mani.

La tensione di alimentazione corretta era 24 V circa 10 volte inferiore a quella che avevo indicato di usare; la differenza era così forte che la corrente aveva superato tutte le protezioni lasciando il fusibile intatto ed aveva provocato un corto circuito esplosivo. Per fortuna nessuno si era fatto male e l'incidente causò solo un danno economico per la riparazione dello strumento. Io ero stato troppo superficiale nella mia valutazione e nella fiducia che riponevo sull'intervento delle protezioni.

Il secondo episodio avvenne qualche anno dopo in casa. Erano circa le dieci di sera quando mia figlia Maria Giulia di tre anni, volendo venire a dormire nel letto di mamma e papà, urtò una lampada pesante di ottone facendola cadere a terra; la lampada cadde su se stessa con il bordo a spigolo vivo della base che colpì il cavo di alimentazione tranciandolo e provocando un corto circuito che fece intervenire il salvavita. Per fortuna non ci fu contatto tra il corpo di metallo della lampada e Maria Giulia

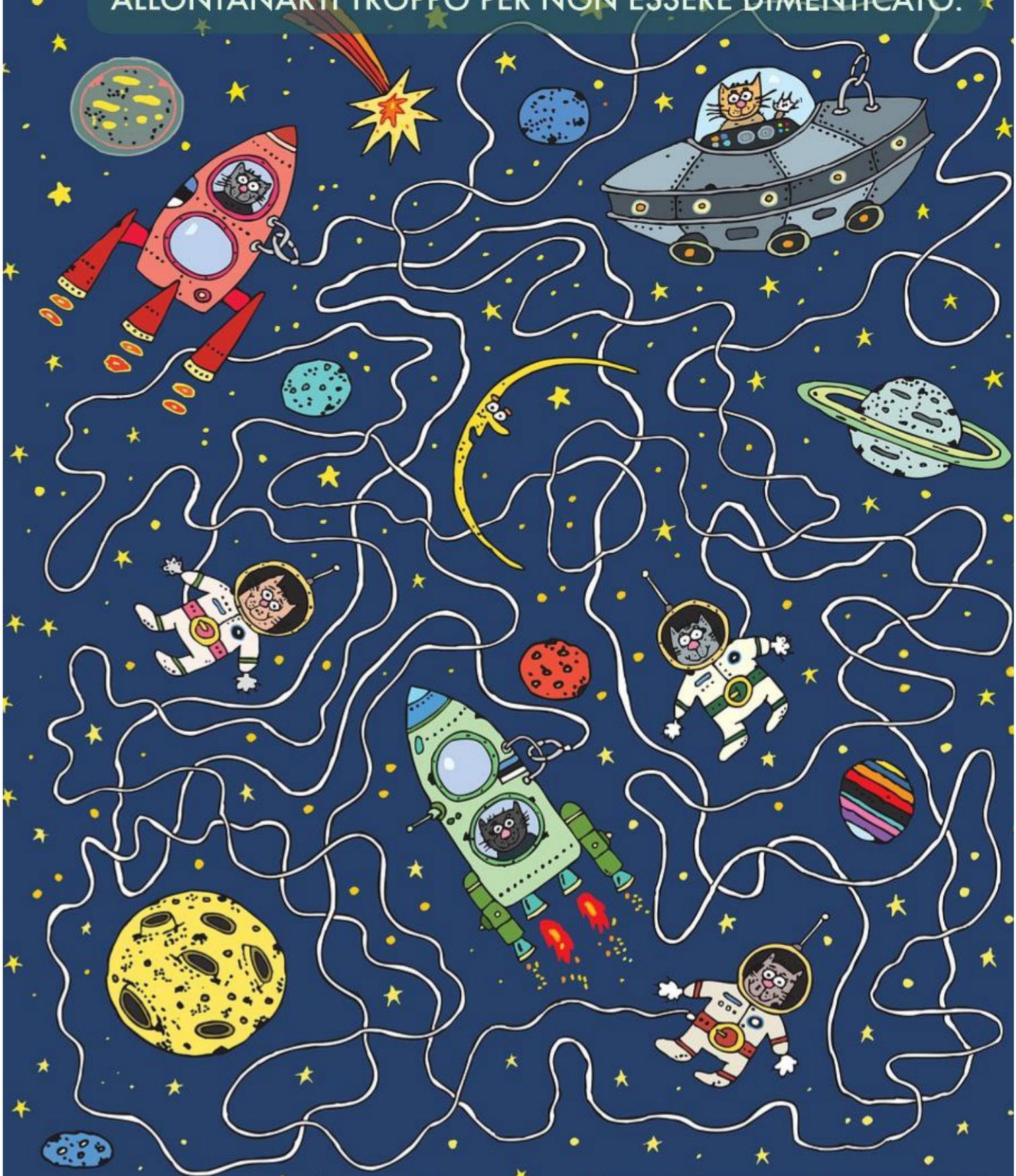


(che era scalza e quindi più facilmente collegata a terra) perché la corrente che attraversò il corpo della lampada provocò la fusione del metallo alla base della lampada stessa lasciando una traccia di due

semicerchi accostati come era la sezione del cavo di alimentazione. La bambina se la cavò con un grande spavento dovuto allo scoppio ed all'improvvisa interruzione dell'illuminazione della stanza.

I due episodi che ho raccontato sottolineano la necessità di maneggiare sempre con prudenza le apparecchiature elettriche perché eventuali errori o disattenzioni provocano istantaneamente una sorgente di pericolo non controllabile per la sua rapidità (avviene alla velocità della luce) con interventi umani.

**NON ESSERE INVADENTE  
PER NON ESSERE RESPINTO, MA NON  
ALLONTANARTI TROPPO PER NON ESSERE DIMENTICATO.**



**(SIRACIDE 13:10)**

# Mia madre

Ogni volta che andavo da mia madre, poi stavo male per un'intera giornata.

Eppure l'avevo sempre amata moltissimo, così come lei amava me, ma nessuna delle due era mai stata capace di manifestarlo all'altra.

Non era vero che fossimo diverse, anzi, secondo papà, ero la sua fotocopia. Ero identica a lei e quando mi guardavo nello specchio scoprivo uno a uno tutti quei minuscoli disegni del tempo che, poco alla volta, avevo intercettato anche sul suo volto perfetto. Bramavo con tutta me stessa di essere alla sua altezza, ma mi rendevo conto che non ci sarei mai riuscita.

Ma nessuna era bella come lei. Perfetta, irraggiungibile. Ripensandoci, anche le foglie della pianta accanto alla poltrona di mamma erano lucidissime. Brillavano, come per una festa. Sapevo che era capace di passarle una a una con un batuffolo di cotone intriso di latte. Meglio se magro. La perfezione, appunto. La mamma era sempre stata indecifrabile dietro quel suo sorriso gentile.

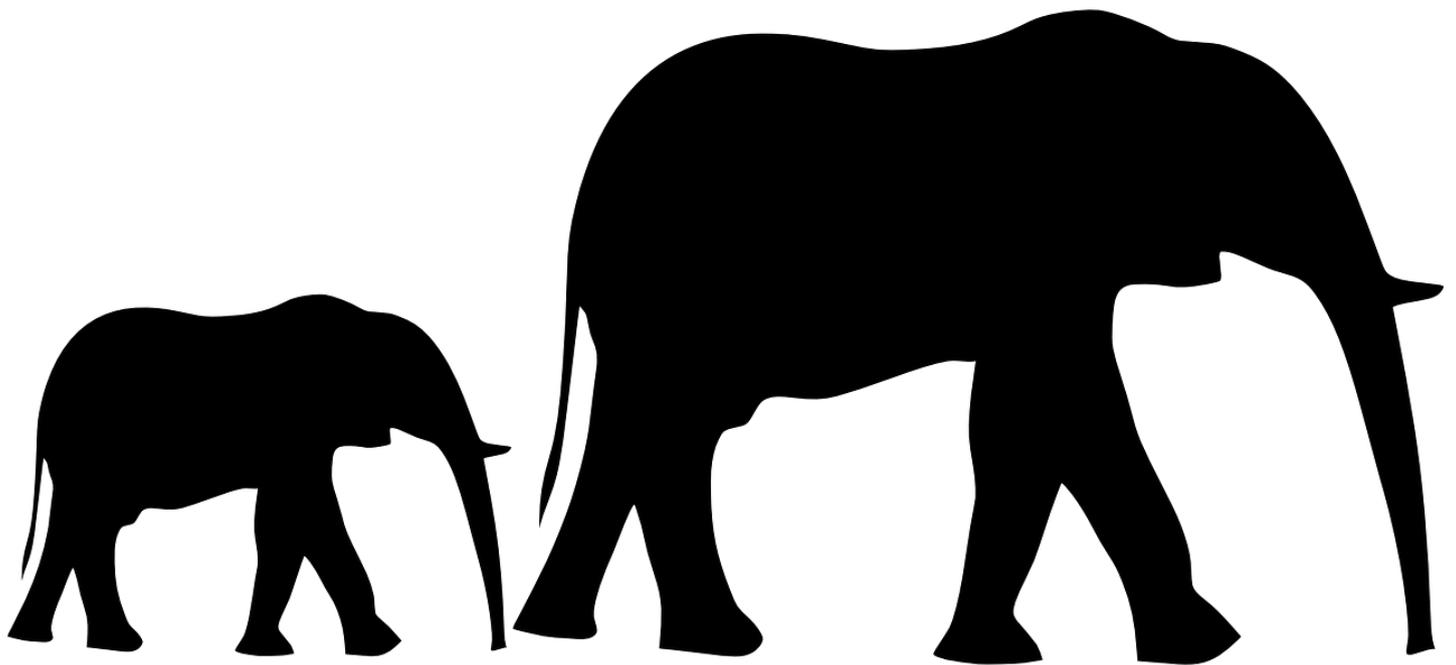
Ricordo che quando papà le regalò quella magnifica collana di perle, lei rimase per un attimo in ammirazione, poi la ripose in cassaforte senza dire una parola. Non aveva fatto un sorriso diverso da quando osservava estatica un fiore. Papà si aspettava di più e mi aveva guardata come per dire: “Bambina mia. La mamma è fatta così”. Lo amavo troppo per non parteggiare spudoratamente per lui, per desiderare come lui che la mamma si lasciasse andare a slanci affettuosi.

Un giorno papà mi disse che mi voleva così tanto bene anche perché assomigliavo a lei. Ci rimasi male, perché avrei voluto essere amata per me stessa, non di riflesso.

Mia madre e io non andavamo d'accordo ed era inutile piangere sul latte versato. Avevo fatto sempre di tutto per irritarla, per mandare in frantumi o perlomeno incrinare quel bel quadro raffinato che la circondava, quel suo desiderio di armonia, di equilibrio e di grazia .

Io ero disordinata, pigra, trasandata e sciatta. E, se non lo ero di natura, lo ero diventata per contrappormi a lei. Per anni mi ero fatta i capelli con colori per indispettirla, mi ero messa jeans sbrindellati, avevo ascoltato la musica al massimo volume, ero quasi diventata anoressica.

“Cercavi semplicemente la sua attenzione” mi aveva spiegato Mario, in tono protettivo, lui che di professione faceva lo psicologo alla Asl. “E tua madre non ha mai voluto ascoltare i messaggi che le mandavi”. Mario era stato il mio sole. Appena lo avevo conosciuto avevo capito che sarebbe stato l’uomo giusto. Era novembre e c’era una dolce estate di San Martino, con la vite americana del nostro terrazzo di un bel rosso fuoco. Ci eravamo innamorati a prima vista e lui mi disse che ero bellissima. “Bella come lei?” risposi sottovoce.



Alla mamma erano venuti i capelli bianchi poco dopo i trent’anni. Non aveva mai voluto tingerli. Per questo era così speciale. La pelle di alabastro da ragazza, i capelli bianchi e gli occhi blu.

L'ammiravo immensamente e, consapevole che non sarei mai stata in grado di essere come lei, avevo deciso di diventarne il contrario, proprio per l'impossibilità di competere.

Non era mai stata troppo contenta che avessi interrotto l'università e mi fossi messa a fare la rilegatrice. Eppure, alla fine di un'unica, lunga discussione, mi aveva comperato un negozietto dalle parti di piazza Bologna e mi aveva lasciato piena autonomia. Non si era mai informata di come andassero gli affari. Che peraltro prosperavano.

Poi successe un fatto strano.

Un giorno andai a trovarla per chiederle un consiglio su un tipo di carta. Esaminò i campioni e ne scelse alcuni. "E' carta molto bella. L'hai presa a Fabriano?". Annuii. E poi strinsi gli occhi. "Aspetto un bambino, mamma" dissi di un fiato.

Non era mai accaduto che mia madre si abbandonasse al pianto in quel modo. Al massimo l'avevo vista asciugarsi una lacrima quando papà era morto. Quel giorno le spalle le tremarono e chinò la testa. Contrasse le mani e notai quanto si fossero sciupate. Erano mani di vecchia, mentre le mie, assolutamente identiche, erano belle e lisce. Provai uno spasimo allo stomaco. Mamma invecchiava e non mi ero mai soffermata a guardarla.

“Scusa” sussurrò dopo un po’. “Mi hai dato un’emozione immensa. L’ho sperato tanto”.

Non risposi. Ero paralizzata dalla sorpresa.

“Davvero?” chiesi.

“Oh, Laura!” Alzò la testa in uno scatto di fierezza. “Non sei ancora capace di uno slancio di tenerezza?”.

“Ho preso da te” risposi.

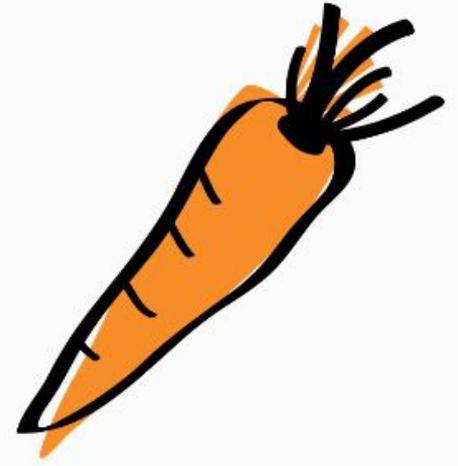
“Sbagli! Sei sempre stata tu a respingermi. Adoravi papà e mi consideravi la tua rivale”.

A un tratto capii che era vero. Fu come se dal soffitto mi piombasse addosso un fiotto di luce. Allungai le mani e lei le strinse forte. Si alzò, girò attorno al tavolo, mi alzò di peso tanto ero incapace di qualsiasi gesto e mi strinse forte a sé.

“Non è troppo tardi Lauletta. No, non lo è” mormorò baciandomi i capelli.

Quanto fui felice in quell’attimo! Mi sentii bella come lei. Realizzai all’improvviso che avevamo tutta la vita davanti per volerci il bene che ci eravamo negate. E che avevo una voglia pazza di correre da Mario a dirgli quello che era successo.

**Laura**



La torta di carote venne inventata perché nel Medioevo miele e zucchero scarseggiavano ed erano costosi, e le carote sono le verdure più dolci dopo la barbabietola da zucchero.

L'autore di un film è il regista, tuttavia lo sceneggiatore ha un'importanza notevole nella realizzazione, traccia l'architettura del film, la trama, i dialoghi.

E' colui che scrive il film, lo mette sulla carta prima che sia affidato alla cinepresa.

A molti capolavori gli sceneggiatori hanno dato il loro importante contributo. Tra gli italiani ci sono scrittori come Ennio Flaiano, Tonino Guerra, Zavattini, Pasolini, Pirro, Amidei, Sonego e tanti altri. Autori di storie, dialoghi, battute che restano nel tempo, che caratterizzano personaggi e situazioni, che danno sapore alle storie narrate. In una frase, una battuta, spesso c'è il segno dei tempi, diventa un documento di costume. E' anche un modo per rivedere qualche film che ci è stato caro.

Io non rubo,  
integro.  
D'altra parte  
in Italia chi  
è che non  
integra?

BUIO  
IN SALA

di Gianfranco Mezzasoma



**TOTO** in  
**FIFA e ARENA**

ISA BARZIZZA

MARIO CASTELLANI

Regia di MARIO MATTOLI



Molti dicono che l'italiano sia una lingua estremamente musicale! Ma... lo sai che è anche ricca di parole strane? Ad esempio, sai cosa significa...

# Collimare

❖ *orientare uno strumento ottico in modo che la linea di mira passi per un punto prefissato*

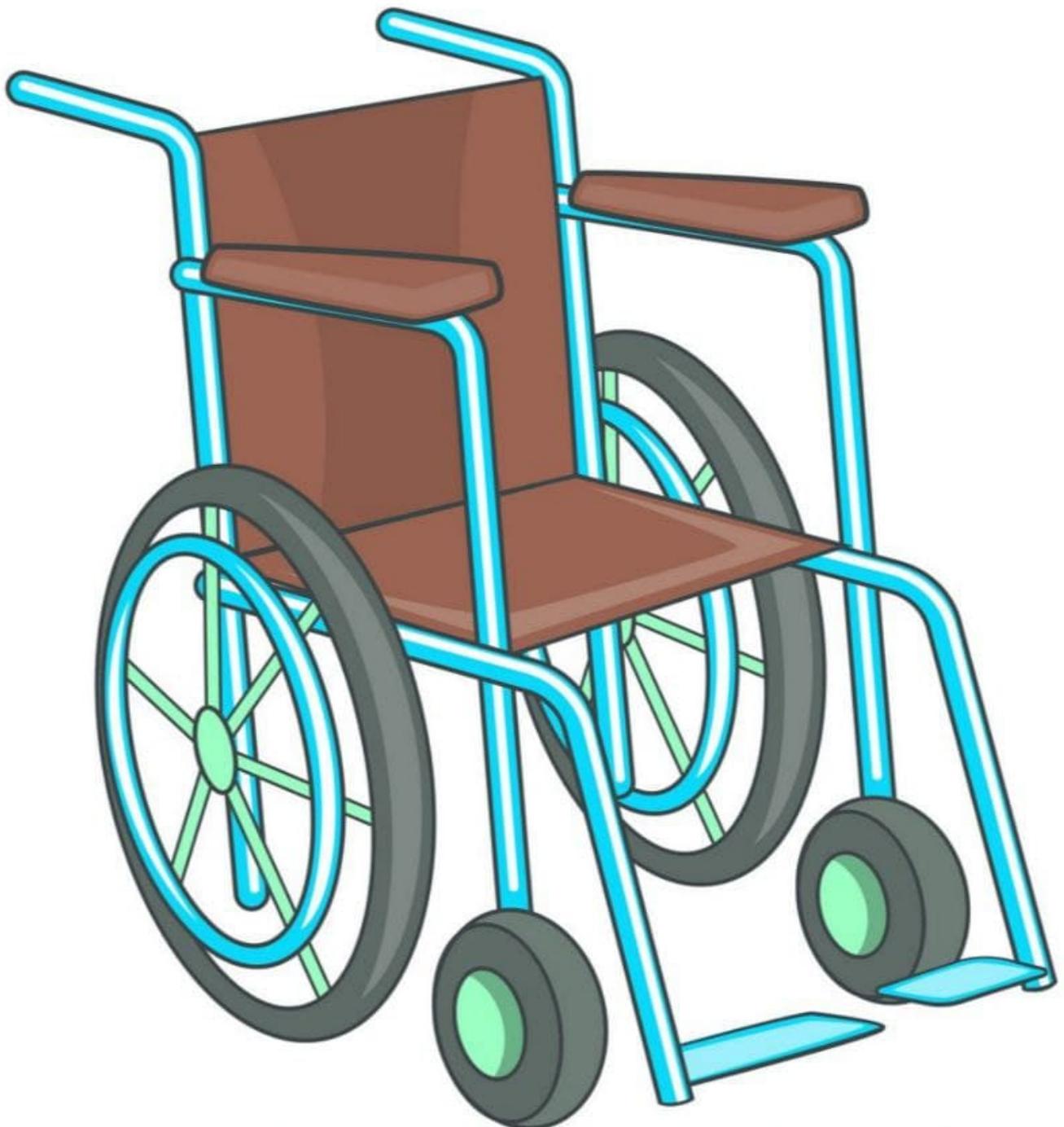
1 ❖ *coincidere, corrispondere:*

*i bordi delle due figure collimano*

2 ❖ *essere d'accordo*



abbiamo a disposizione  
alcune sedie a rotelle



Possono essere richieste telefonando a:

**06 855 78 58**

# POETI CONTRO LA GUERRA

Contro la guerra si sono schierati i più grandi poeti, artisti e intellettuali anche se non sono mancati esempi di fervore guerriero come Filippo Tommaso Marinetti che nel 1909 sul Manifesto del futurismo scriveva “Noi vogliamo glorificare la guerra, sola religione al mondo.” Un entusiasmo goliardico di creatività artistica verso un avvenimento che politicamente fu pagato caro e Benedetto XV definì come “inutile strage.”

Anche nelle narrazioni surreali la poesia e la letteratura restano voci umane che si ribellano agli istinti peggiori in un mondo che dimostra di essere non più umano. Abbiamo raccolto alcuni versi sparsi ma espliciti di poeti con differenti esperienze di vita e stile letterario, comuni nel condannare l’offesa e la crudeltà della guerra.

Giuseppe Ungaretti durante la Grande Guerra fece vita di trincea sul Carso e da quella esperienza atroce ne derivarono alcuni dei suoi versi migliori: “Di queste case/non è rimasto/che qualche brandello di muro/di tanti che mi corrispondevano/non è rimasto/neppure tanto.” Una fraterna partecipazione dolorosa

alla fragilità della vita: “Si sta come/d’autunno/sugli alberi le foglie.”

Bertolt Brecht usa il suo stile drammatico ed epico: “La guerra che verrà/non è la prima/prima ci sono state altre guerre/alla fine dell’ultima c’erano vincitori e vinti/Fra i vinti la povera gente faceva la fame/Fra i vincitori faceva la fame la povera gente.”

Trilussa ha scritto con il consueto sarcasmo dolente una ninna nanna contro la guerra: “Ninna nanna/tu non senti/li sospiri e li lamenti/de la gente che se scanna/per un matto che commanna/fa la nanna cocco bello/finché dura sto macello/Ninna nanna, pija sonno/che se dormi nun vedrai/tante infamie e tanti guai/che succedono nermonno/tra le spade e li fucili/de li popoli civili.”

Gianni Rodari ha scritto filastrocche per piccoli e grandi e da bravo maestro non poteva rinunciare a indignarsi contro la guerra: “Ci sono cose da fare ogni giorno/lavorare, studiare, giocare/Ci sono cose da fare di notte/chiudere gli occhi, dormire/avere sogni da sognare/Ci sono cose da non fare mai/né di giorno né di notte/né per mare né per terra/per esempio la guerra.”

Paul Eluard, protagonista del surrealismo, è stato un poeta sempre in cerca di libertà: “Conosco tutti i luoghi dove abita la colomba/L’amore della giustizia e della libertà/ha prodotto un fatto meraviglioso/un fatto che non marcisce/perché ha il sapore della felicità.”

Salvatore Quasimodo ha scritto versi sull’orrore della guerra che rende l’uomo ancora più primitivo dei suoi antenati: “Sei ancora quello della pietra e della fionda/uomo del mio tempo/T’ho visto, eri tu/con la tua scienza esatta persuasa allo sterminio/senza amore, senza Cristo. Hai ucciso ancora/come sempre, come uccisero i padri/gli animali che ti videro per la prima volta.”

Per Wislawa Szymborska la poesia è motivo di inquieta meditazione, una ricerca di umanità in un’epoca desolata:” Dopo ogni guerra/c’è chi deve ripulire/c’è chi deve spingere le macerie ai bordi delle strade/per far passare/i carri pieni di cadaveri/c’è chi deve sprofondare/nella melma e nelle cenere/sull’erba che ha ricoperto/le cause e gli effetti/c’è chi deve starsene disteso/ con la spiga tra i denti/perso a fissare le nuvole.”

Per Pablo Neruda la poesia è un atto d’amore e strumento di pace contro chi vuol distruggere

la vita: “Io non voglio che il sangue /torni a inzuppare il pane, i legumi, la musica/ed io voglio che vengano con me/la ragazza, il minatore,l’avvocato, il marinaio, il fabbricante di bambole/e che escano a bere con me il vino più rosso.”

L’estro poetico di Fabrizio De Andrè è spesso sostenuto



simultaneamente da forme di misticismo e di protesta come ne “La guerra di Piero”: “Lungo le sponde del mio torrente/voglio che scendano i lucci argentati/non più i cadaveri dei soldati/portati in braccio dalla corrente/dei morti in battaglia ti porti la

voce/chi diede la vita ebbe in cambio una croce/Cadesti a terra senza un lamento/e ti accorgesti in un solo momento/che la tua vita finiva quel giorno/e non ci sarebbe stato ritorno.”

Alda Merini è una delle voci più intense del nostro tempo che ha raccontato il dolore dell'umanità con emozioni diverse come nelle testimonianze sulla guerra: "Giocano ancora ai dadi gli assassini/sotto le croci degli assassinati/per spartirne i vestiti insanguinati/le mute mogli e gli orfani bambini." E ancora: "La guerra che dura oltre le nostre preghiere/e fa soffrire il mondo/falcia le case come spighe dorate/piene di chiodi che sono i nudi gigli."

La lucida prosa di Simone Weil descrive le responsabilità di coloro che costruiscono con orrore e crudeltà: "Per spingere gli uomini verso le catastrofi più assurde non c'è bisogno né di déi né di congiure segrete. La natura umana basta."

Le guerre esistono da sempre, non resta che continuare a sperare che gli uomini prendano coscienza dell'inutilità di questa passione distruttiva e venga messa fine alla decadenza culturale che permette in modo scellerato di costruire il potere con il caos e il terrore. Riusciremo a toccare il fondo?

**GIANFRANCO MEZZASOMA**

*Felicità è...*



*...fare una passeggiata!*

**CHIAMACI**



**ENTRA NELLA  
GRANDE FAMIGLIA  
DEL  
TELEFONO D'ARGENTO**

[facebook/telefonodargento](https://facebook.com/telefonodargento)

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

06 855 7858 dal lunedì al venerdì 17-19.30

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

VN POPOLO DI POETI DI ARTISTI DI EROI  
DI SANTI DI PENSATORI DI SCIENZIATI  
DI NAVIGATORI DI TRASMIGRATORI



Maria Montessori

# Pop Quiz

Il cammello ne ha  
il doppio rispetto  
al dromedario.  
Cosa?

**SOLUZIONE IN ULTIMA PAGINA**

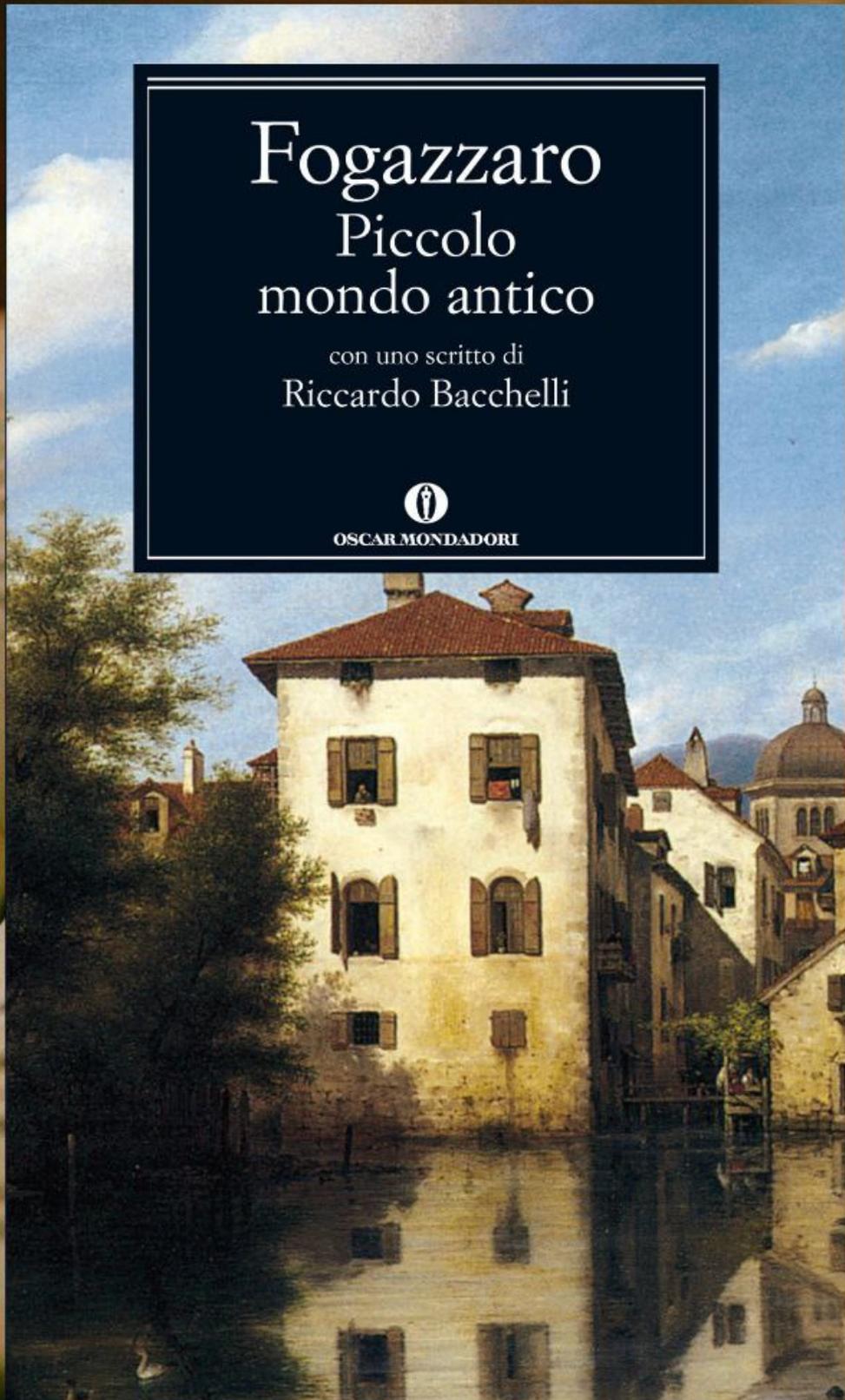
**Informazioni, connessioni, scoperte,  
intrattenimento, notizie,  
coinvolgimento... quante cose ci  
ha portato internet!  
E quante invece ne ha portate via?**

# **Gli schedari**



# INCIPIIT

## Soluzione



### Fogazzaro Piccolo mondo antico

con uno scritto di  
Riccardo Bacchelli



OSCAR MONDADORI

*LE COSE PIÙ BELLE  
NELLA VITA INIZIANO  
TUTTE PER “A”*

*Amore*

*Affetto*

*Amicizia*

*Alasagna*

*Apizza*

*Aparmigiana*



**Pop  
Quiz**

**SOLUZIONE**



**LA LETTERA EMME**