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 128

21 maggio 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 raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

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

Anche quest'anno nella denuncia dei redditi, come sai, c'è la possibilità di dare **gratuitamente** il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento.
La "Pillola per Navigare" fornisce settimanalmente, ad alcune centinaia di amici che hanno frequentato i nostri corsi di computer, informazioni notizie curiosità ed ha soprattutto lo scopo di creare una rete di amicizia sempre più ricco e coinvolgente.

***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 mettere solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento
C.F. 97335470585

Se per strada, in un incrocio casuale di percorsi, o in ufficio, durante un'attesa, ci si lasciasse scappare un sorriso quando gli occhi si incontrano, si riuscirebbe forse non solo a ottenere un po' di simpatia e complicità, ma ci si scioglierebbe anche dentro, superando i nodi della tensione e della solitudine. E invece si procede con volti grifagni, ognuno rinserrato a doppia mandata nelle proprie preoccupazioni, incapace di chiedere e di dare un po' di solidarietà anche nel semplice incontro. Foscolo aveva tradotto il Viaggio sentimentale attraverso la Francia e l'Italia (1768) dello scrittore inglese Laurence Sterne: a me è rimasta in mente solo una frase di quel libro che vorrei ora proporre come una sorta di medicina dell'anima. Diceva Sterne: «Un sorriso può aggiungere un filo alla trama brevissima della vita» tua e degli altri.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti

2. La “Pillola per navigare” – Ingrandire la visualizzazione di una pagina web

3. Le nostre ricette – Gazpacho rosa shocking

4. Sporcarsi le mani – 3

5. Raccontaci di te – Una giornata di ordinaria malinconia

6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 53

7. Appmania! – Utilizzare le schede

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: telefonodargento@hotmail.it

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – APPUNTAMENTI

LUNEDI' 27 maggio ore 16.30 – Centro Culturale di S. Roberto Bellarmino

Il Telefono d'Argento festeggia 12 anni

Siamo tutti invitati a festeggiare

Per informazioni: 06 8557858 – 338.2300599 – 06.3222976 – 333.1772038

Martedì 21 maggio - ore 16,30 - Parrocchia Sacro Cuore di Maria - P.zza Euclide - Lettura del libro di Maria Pia Veladiano - *Il Tempo è un Dio Breve* a cura della Sig.ra Patrizia Lombardi

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, proseguono gli incontri **APERTA...MENTE ANZIANI** a San Roberto Bellarmino.

Per informazioni: 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 Lunedì e i Martedì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia Sacri Cuori di Gesù e Maria **"Venite a trovarci"**

Per maggiori informazioni: Tel. 06 8621 0008

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 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

Parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2 –

Celebrazione Anno della Fede Anno centenario – Prossimi eventi

1. MERCOLEDI' 22 MAGGIO 2013 dalle ore 18.30 alle ore 19.30 – Via dei Podesti – Edicola di Santa Rita – Rievocazione di un fatto accaduto nell'anno 1947

2. SABATO 1 GIUGNO 2013 dalle ore 20.00 alle ore 22.30 - Serata presso il ristorante "Il Trentino" in via Sacconi 31; il ristorante metterà gratuitamente a disposizione la sua cucina e i suoi spazi antistanti il ristorante stesso e i parrocchiani faranno festa leggendo poesie in romanesco, cantando stornelli in dialetto ecc...

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

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Ingrandire la visualizzazione di una pagina web

Queste informazioni valgono per Windows Internet Explorer 7 e Windows Internet Explorer 8.

La funzionalità Zoom di Internet Explorer consente di ingrandire o ridurre la visualizzazione di una pagina Web. Anziché modificare le dimensioni dei caratteri, lo zoom ingrandisce o riduce tutti gli elementi presenti nella pagina, incluso il testo e le immagini. È possibile impostare lo zoom su un valore compreso tra 10% e 1000%.

Aprire Internet Explorer
Nella parte inferiore destra della schermata di Internet Explorer fare clic sulla freccia accanto al pulsante **Regola livello di zoom** I

Per accedere ad un livello di zoom predefinito, fare clic sulla percentuale di ingrandimento o di riduzione che si desidera.
- Oppure -
Per specificare un livello personalizzato, fare clic su Personalizzato. Nella casella Percentuale zoom digitare un valore di zoom e quindi fare clic su OK.

Note:

Se si dispone di un mouse con rotellina, tenere premuto CTRL e quindi scorrere la rotellina per ingrandire o ridurre la visualizzazione.
Facendo clic sul pulsante Regola livello di zoom, verrà applicato un ciclo di zoom del 100%, 125% e 150%, per un rapido ingrandimento della pagina Web.
Da tastiera è possibile aumentare o ridurre il valore dello zoom in incrementi del 10%. Per ingrandire, premere CTRL+(+). Per ridurre, premere CTRL+(-). Per ripristinare lo zoom al 100%, premere CTRL+0.

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

Nell'incontro di Mercoledì scorso, al corso di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

sono state effettuate le seguenti letture ed è stata realizzata la ricetta appresso riportata.

Il modo di mangiare e ciò che si mangia non sono elementi casuali o marginali nella vita, ma rivestono una grande importanza anche per il benessere. Il rapporto che le persone instaurano col cibo è complesso e legato a fattori diversi: è senza dubbio un fatto culturale poiché il modo di pensare il cibo è mediato culturalmente dall'ambiente e dalla società in cui si vive.
Tra gli elementi culturali che influenzano il modo di alimentarsi c'è anche la religione. Solo per fare un esempio, nel Medioevo l'atto del mangiare era

impregnato di contenuti religiosi: i cristiani, quando bevevano, lo facevano assumendo cinque sorsi, uno per ogni piaga di Gesù, ogni boccone era diviso in quattro parti di cui tre per la S.S. Trinità e uno per Maria, la Madre di Gesù, ecc.
In tutte le religioni il cibo non è solo un elemento naturale e materiale ma è considerato un dono di Dio o degli Dei, e l'atto di alimentarsi diventa, per questo motivo, un atto sacro, anche di ringraziamento all'Entità superiore che l'ha donato all'uomo per assicurarne la sopravvivenza. Come atto sacro l'assunzione di cibo deve anche rispondere all'esigenza spirituale di moderazione e virtù propria di ciascuna religione.
I divieti alimentari e le regole per consumare certi prodotti o uccidere gli animali nascono da questa prospettiva di purificazione e redenzione, strettamente legati al concetto di tabù, utile sia per creare nei credenti una forte identità di gruppo sia per evitare di contaminarsi con i non-credenti, i non-eletti.
Nella religione cristiana, a differenza di quella ebraica e islamica, non esistono regole o tabù alimentari se non quelli legati alla moderazione e a evitare gli eccessi e i peccati di gola. Questo perché l'insegnamento di Gesù Cristo, per quanto riguarda i divieti alimentari, si discosta da quello ebraico: "Non è ciò che entra nella bocca che contamina l'uomo; ma è quel che esce dalla bocca che contamina l'uomo […] Non capite che tutto ciò che entra nella bocca se ne va nel ventre, e viene espulso nella fogna? Ma le cose che escono dalla bocca procedono dal cuore; sono esse che contaminano l'uomo. Poiché dal cuore provengono pensieri malvagi, omicidi, adulteri, fornicazione, furti, false testimonianze, maldicenze. Queste sono le cose che contaminano l'uomo; ma il mangiare senza lavarsi le mani non contamina l'uomo" (Mt 15,11; Mt 15,17-20).

Gazpacho rosa shocking

Ingredienti:
una barbabietola cotta
un cetriolo pelato
tre pomodori spelati
un quarto di cipolla rossa
4 cucchiai d'olio evo
una piccola rosetta di pane bianco rafferma
4 cucchiai d'aceto di mele
sale
pepe
1 dl di latte di soia

Procedimento:
Spezzettare la rosetta e metterla a mollo nell'aceto ed in un po'd'acqua per qualche minuto.
Fare a pezzetti la verdura, unire l'olio, il panino ben strizzato e frullare il tutto fino a quando non si trasforma in una crema liscia e vellutata. Aggiungere un pizzico di sale, una spolverata di pepe ed il latte (anche più di un decilitro se volete attenuare un po'il colore). Mescolare accuratamente.
Riporre in frigorifero fino al momento di servire.
Decorare con gocce di panna o yogurt.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - SPORCARSI LE MANI

Scrivere una storia a più mani – 3

Proseguiamo con la proposta di scrivere un racconto insieme ad altri lettori della pillola; per farlo dovete continuare un po' la storia riportata qui sotto, non dovete scriverla per intero, dovete scrivere solo un breve periodo, diciamo 15 – 20 righe, dopodiché dovete inviarcele al seguente indirizzo di posta elettronica: telefonodargento@hotmail.it.

La vostra continuazione verrà aggiunta alla storia che è pubblicata su questa pagina internet: www.telefonodargento.it/sporcarsilemani.html e dove potete leggerla per intero.

Il "gioco" proseguirà finchè tutta la storia, pezzetto per pezzetto, con la collaborazione di tanti lettori, non sarà conclusa! Cosa ne uscirà?

Ecco l'ultimo pezzo composto da Giuseppe dalla sede di Piazza Euclide

3.

Le faccio pena oppure, si starà domandando: " perché mi guarda con tanta curiosità?....". La metro ripartì velocemente, i passeggeri erano pigiati uno verso l'altro fino all'inverosimile, ma il suo sguardo non si staccava mai dal guardare la ragazza dai capelli di rame. Il tratto che doveva fare per raggiungere l'università era troppo breve per poter riuscire ad avere un minimo approccio, e mai fu tanto dispiaciuto di essere arrivato così presto a destinazione. Tornato a casa, era assorto in mille pensieri, ma la prima cosa che fece fu quella di togliersi le ormai rovinate scarpe, e asciugarsi alla meno peggio, visto che già si sentiva un po' febbricitante.

La sera arrivò presto, anche il buio, era il mese di novembre, e la giornata piovosa aveva collaborato a rendere il giorno quasi invisibile. Si scaldò una tazza di brodo, e poi di corsa sui libri per preparare quel difficile esame di matematica, ma non riuscì a concentrarsi.....

E ora continua tu e inviaci una e-mail a: telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Una giornata di ordinaria malinconia…

Mancavano ancora molti anni alla mia pensione e ricordo con nostalgia che mi capitavano giornate come questa….

…bene, ho 30 minuti per me e li voglio sfruttare. Prima di tutto, doccia. Metto in fila sul bordo della vasca tutte le creme che ho trovato in un delizioso cestino sotto l'albero il giorno di Natale. Un regalo di mio marito, che ho gradito moltissimo. Perciò oggi sono felice di potermi buttare nelle freschezze oceaniche che questi barattolini blu e verdi promettono e ringrazio mentalmente mio marito.

E' ovvio, non spero di uscire da questa doccia rimodellata, rinvigorita e tonificata, così come promette l'etichetta, ma è un regalo e io me lo voglio godere.

E poi, illudersi ogni tanto fa bene.

Quindi, attacco con il gommage e strofino, massaggio e pizzico con accanimento. Non basta: è il momento di un secondo esfoliante, subito seguito da un gel doccia

schiuma idratante. Acqua calda al punto giusto e poi, come fosse una punizione divina per i miei peccati di gola, ecco lo scoscio di acqua gelida che serve a riattivare la circolazione. Lo faccio per ben tre volte e infine ho pietà di me stessa e prendo fiato. Afferro esausta l'accappatoio e devo ammettere che molto dell'entusiasmo che avevo all'inizio è rimasto sotto la doccia. Mi tampono senza strofinare la pelle e procedo, prima con la crema anticellulite e poi con quella nutriente.

Cerco di scolpire il mio corpo, impastando le gambe come fossero pizze e scaricando su di loro tutta la mia rabbia, ma lo specchio, alla fine, mi rimanda la figura di sempre.

So benissimo che devo mantenere un'alimentazione bilanciata, continuare a fare movimento, ginnastica, qualche bella passeggiata, magari del nuoto o del tennis, se possibile. Lo so in teoria, ma metterlo in pratica è impossibile. Per cui la vita si è svolge all'insegna di un'incosciente allegria: per adesso mangio quello che voglio, poi si vedrà, mi dico.

Dopo aver provato una dieta dopo l'latra, comincio a dubitare della mia resistenza.

Ho tentato con la dieta del minestrone, quella dissociata, quella della frutta. Ho provato anche intrugli in sostituzione del pasto e che, se non sei più che motivata, ti aprono una voragine nello stomaco.

Allora, come se un alieno si impossessasse della tua volontà, ti spingi verso il frigorifero o verso la dispensa per affogare le tue frustrazioni in un panino con il salame, con il formaggio grasso, anzi grassissimo, alla faccia dei prodotti leggeri, e verso l'immancabile pane e cioccolata.

Ma dopo l'abbuffata arrivano i sensi di colpa e soprattutto la domanda: perché hai bisogno di tutto ciò? Ma non sei felice di questa vita. La mia vita mi va sempre più stretta. Divento cupa e ho paura che il mio malessere si riversi su mio marito.

"Non ci voglio andare da tua mamma, non ne ho voglia. Sono già abbastanza grassa senza i suoi sughetti e le sue torte", esplodo una domenica mattina.

Io non posso, non voglio essere solo una moglie. Mio marito non è solo un marito. Esce ogni mattina, legge il giornale, fa la pausa caffè, vede gente, parla con loro e poi torna a casa la sera ed è soddisfatto.

Ma perché gli uomini fanno sempre tanta fatica a leggerci dentro? Anche quelli che ci conoscono bene, ci vivono accanto e ci amano, non collegano i segnali che mandiamo ogni giorno, che mettiamo proprio lì, accanto alla tazzina di caffè caldo. Sono lì tutti i nostri segnali, fra lo zucchero e la scatola dei biscotti.

E, se non riesco a stare a dieta, la ragione è una sola: non sono soddisfatta, mi sento sola e sperduta anche se c'è mio marito.

Ho capito che non posso continuare a tacere, perché rischio di scoppiare, ma non posso nemmeno pretendere che mio marito porti avanti le mie battaglie al posto mio.

"Voglio ricominciare a lavorare" annuncio una sera.

Ora ho capito che i miei nervosismi sono da attribuire ad un disagio profondo. E che il desiderio di tornare a lavorare non è un capriccio ma un bisogno.

E siccome c'è aria di rinnovamento nella mia vita, oltre a cominciare a lavorare, da oggi inizio una dieta seria ed equilibrata, che darà i suoi risultati con il tempo, senza fretta.

Nicole

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.

6 – CURIOSITA' ……..

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 53

Un segreto davanti Villa Medici

Cristina di Svezia (ritratto di S. Bourdon)

Oggi ci troviamo in uno dei posti più belli di Roma, davanti il palazzo di Villa Medici, su viale della Trinità dei Monti, sul lato del monte Pincio da cui c'è un'incantevole veduta della città. Nel 1803, sotto il dominio francese, Napoleone trasferì in questo storico edificio l'Accademia di Francia. E' da allora che Villa Medici appartiene ufficialmente allo stato francese.

Torniamo indietro, alla metà del 1600. Girava per l'Europa un personaggio veramente particolare: la regina Cristina di Svezia. La regina non era per nulla bella (vedi dipinto), inoltre sin da piccola per volere del padre era stata educata come un uomo, ciò nonostante questa donna aveva una cultura ed un'originalità veramente notevoli. Possiamo dire davvero che ovunque è stata questa regina, ha lasciato un segno del suo passaggio. Ella amò molto Roma, tant'è vero che vi si trasferì stabilmente e vi morì, ed è attualmente sepolta in San Pietro. Ovvio quindi che ha lasciato molte tracce nella città. Eccone una che descrive bene il suo carattere assai arguto e stravagante.

La traiettoria della cannonata

Il portone con l'impronta della cannonata

Si narra che una mattina del 1656 la regina si trovasse sulle terrazze di Castel S.Angelo; il castello al tempo era una vera e propria roccaforte fortificata. La regina ad una certa ora si ricordò che non avrebbe mai fatto in tempo a giungere in orario all'appuntamento che aveva con il pittore Charles Errand a Villa Medici. E allora pensò: "Se non posso arrivare in orario all'appuntamento, voglio che almeno possa 'bussare' in orario al portone!". Prese così la decisione di far sparare tre cannonate dal castello, puntando al portone di Villa Medici, con uno storico cannone ottagonale, "La Spinosa", di 2395 libbre, che era stato rubato più di un secolo prima alle truppe di Carlo di Borbone che da Monte Mario volevano abbattere il castello.

A nulla valsero le timide proteste dei cannonieri del castello a questo capriccio, era una regina e bisognava obbedire! Nonostante la distanza dall'obiettivo (circa 1,4 km, vedi mappa sopra), grazie allo straordinario cannone una delle 3 palle raggiunse l'obiettivo. Infatti, ancora oggi, si può vedere sul portone bronzeo di Villa Medici un'impronta tondeggiante, che è l'impronta della palla di cannone (vedi foto) che fece centro!

La fontana della palla di cannone

Sappiate che a ricordo di quell'evento straordinario, fu conservata la palla. Dove? Guardate la bella fontana che si trova proprio davanti a questo portone (vedi foto). Essa si chiama "la fontana della palla di cannone"...avete capito dove è stata messa la palla?!?

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

7 – APPMANIA

Utilizzare le schede

È possibile aprire più schede contemporaneamente per potersi spostare facilmente tra diverse pagine web.

Per aprire una nuova scheda, procedere in uno dei seguenti modi:

- Toccare l'icona Schede, quindi l'icona Aggiungi .

- Toccare e tenere premuto un link o una pagina della cronologia o dei segnalibri e toccare Apri.

Una nuova pagina occupa lo schermo, con la pagina iniziale visualizzata.

- Per spostarsi tra le schede, toccare l'icona Schede, quindi una delle altre miniature presenti nell'elenco di schede.

- Per scorrere l'elenco di schede, farlo scorrere con il dito.

- Per chiudere una scheda, toccare la relativa X.

Aprire una scheda in incognito

È possibile utilizzare le schede in incognito per navigare sul Web con maggiore privacy rispetto a quella delle schede normali. Durante la navigazione in incognito, l'applicazione Browser tiene traccia della cronologia delle schede in incognito soltanto temporaneamente, fino alla chiusura di tutte le schede. Queste pagine non vengono visualizzate nella cronologia dell'applicazione Browser o nella cronologia delle ricerche, e non lasceranno nessun'altra traccia sull’apparecchio.

I file scaricati o i segnalibri impostati durante la navigazione in incognito vengono mantenuti.

- Per aprire una scheda in incognito, toccare l'icona Schede, quindi Menu > Nuova scheda in incognito.

Si apre una nuova scheda con un'icona di navigazione in incognito e informazioni su tale tipo di navigazione.

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