

LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 9

8 febbraio 2011

Qui al *Telefono d'Argento* siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della *Pillola per navigare* in formato elettronico, inviata gratuitamente; è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

Sito internet: www.telefonodargento.it

Salvami, Signore! Non c'è più un uomo fedele;
è scomparsa la fedeltà tra i figli dell'uomo.
Si dicono menzogne l'uno all'altro,
labbra bugiarde parlano con cuore doppio.

Recida il Signore le labbra bugiarde,
la lingua che dice parole arroganti,
quanti dicono: “Per la nostra lingua siamo forti,
ci difendiamo con le nostre labbra:
chi sarà nostro padrone? ”.

Tu, o Signore, ci custodirai,
ci guarderai da questa gente per sempre.
Mentre gli empi si aggirano intorno,
emergono i peggiori tra gli uomini.

In questo numero della Pillola troverete alcune importanti curiosità: la prima parte del Piccolo Vocabolario per chi usa il computer; segue una riflessione sul sonno e una ricetta davvero golosa che più semplice non si può. Eppoi lo facciamo strano.

CONTENUTI

1. **Saluti**
2. Gli iscritti comunicano e consigliano -
3. La “Pillola per navigare” – Piccolo vocabolario – Prima parte
4. Tip - Sonno
5. Indovina!
6. Ricetta: Seduzione golosa
7. Raccontaci di te – In Collegio – di Nello
8. Lo sapevi? – Facciamolo strano!
9. Appuntamenti.
10. Il Bazaar
11. Barze

1 - SALUTI

Bentornati.

Per il Telefono d'Argento, anche se con ampio anticipo, è veramente molto importante ricordare due appuntamenti speciali a cui non bisogna mancare e cioè i due eventi per festeggiare i dieci anni dalla fondazione.

Il primo appuntamento è per il 14 marzo ore 9:30 presso la Protomoteca del Comune di Roma in Campidoglio e il secondo alla Santa Messa del 29 marzo 2011 che si terrà nella Chiesa di San Roberto Bellarmino, piazza Ungheria 3, alle

ore 11.30, che sarà concelebrata da mons. Guerino di Tora e i 5 parroci delle Parrocchie dove l'Associazione è presente. Seguirà lauto rinfresco.

Aiutateci a festeggiare!

Intanto segniamo sulla nostra agenda le due date. In seguito forniremo tutti i dettagli.

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

In caso di bisogno chiama il numero telefonico:

333.1772038

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

HELPDESK@TELEFONODARGENTO.IT

E ora, prima di proseguire con gli altri argomenti della Pillola, desideriamo esprimere un caldo benvenuto ai nuovi iscritti che, nella settimana appena passata, si sono aggiunti ai lettori della "*Pillola per navigare*". **BENVENUTI A BORDO.**

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo:

PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

oppure telefonare al **333.1772038**.

2 - GLI ISCRITTI COMUNICANO E CONSIGLIANO.

Anche la realizzazione di questa Pillola è stata effettuata con la valutazione su quelle che potevano essere le vostre esigenze. Sono ormai settimane che riceviamo

costantemente il vostro punto di vista e ci fa piacere sempre di più conoscere i vostri suggerimenti.

Utilizzeremo ogni vostro suggerimento e giudizio per renderci sempre più presenti e aggiornati. Abbiamo bisogno del vostro contatto diretto, tanti sono gli stimoli e gli argomenti importanti su cui approfondire e rendere la nostra settimana “più semplice”.

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo: PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Piccolo VOCABOLARIO (prima parte)

- Hardware: l'insieme degli elementi fisici di un computer (scheda madre, CPU, disco fisso, ecc...)(hard = duro).
- Andare a capo: all'interno di un editor di testo, lo si fa premendo invio sulla tastiera (uno dei due invii presenti su di essa).
- Antivirus: programma che scansione sia del disco fisso che dei files in ingresso e in uscita dal computer, volto ad evitare infezione, residenza e replicazione dei virus. Si basa su un database per il riconoscimento dei files riconosciuti come contenenti virus.
- Applicazione: v. Programma.
- Aprire un file: farlo leggere dal programma apposito, che permetta di visionarlo ed eventualmente modificarlo.
- Barra delle applicazioni: porzione dello schermo, in basso, che contiene i pulsanti di tutte le applicazioni attive sul computer. Serve per tenerle sotto controllo, e per passare velocemente dall'una all'altra.
- Barra di scorrimento: sia orizzontale che verticale, è divisa in *cursore* e *barra vera e propria* . La barra rappresenta il 100% del documento, il cursore la

percentuale visualizzata (proporzionale a 100). Utile nel caso in cui il documento sia più grande della finestra di visualizzazione.

- Bit, byte, kB, MB, GB: il bit è l'unità fondamentale sia dei calcoli tra numeri binari che della rappresentazione delle lettere. E' o 1 o 0, e ciò permette al computer di interagire con informazioni e dati. Una lettera è formata da 8 bit, e questo insieme definisce un byte. 1 kB sono 1000 byte, 1 MB sono un milione, 1 GB un miliardo. Sono le unità di misura dell'estensione (intesa stavolta come "peso") di files e programmi.
- Browser: programma di navigazione in internet, deputato all'invio delle richieste delle pagine ai computer server e all'elaborazione e visualizzazione dei file HTML ricevuti in risposta.
- Campo di testo: zona rettangolare a sfondo bianco all'interno di una pagina web, al cui interno è possibile scrivere del testo. Serve a scambiare informazioni (e mail) in internet.
- Cancellare: all'interno di un editor di testo, premere per cancellare le parole a sinistra del puntatore (una lettera alla volta), Canc per cancellare quelle a destra del puntatore.
- Cartella: contenitore di files.
- CD-ROM: unità di memoria ottica in grado di memorizzare (tramite il processo di masterizzazione, ovvero registrazione di un CD) files e programmi fino ad un massimo di 800 MB.
- Chat: ovvero "chiacchiera", luogo "virtuale" come il forum, in cui si può scrivere a qualcuno, rispondere ad altri, chiacchierando o facendo discorsi seri. E' una piazza. Per entrarvi bisogna iscriversi (più o meno come la mail), e lasciare un proprio "nickname" (o soprannome). Usata per incontri e chiacchiere, serie o meno, soprattutto tra adolescenti. Le chat sono state molto criticate come potenziale bacino di pedofili (si possono dare dati falsi, spacciarsi per loro coetanei ecc ecc...). Alcune però sono molto serie, conosco coppie conosciutesi in chat.

- **Cliccare:** premere una volta col tasto sinistro. Generalmente lo si fa per premere un bottone. **Doppio click:** cliccare due volte velocemente. Generalmente lo si fa per avviare un programma. **Cliccare col tasto destro:** lo si fa per aprire una tendina di operazioni aggiuntive (elimina, rinomina, Nuovo...)
- **CPU:** o Processore, è la vera unità di calcolo della macchina, che permette le elaborazioni. E' controllata sia via hardware (preprocessore) che via software (...).
- **Database:** elenco di files, organizzati secondo regole specifiche. Per esempio, se le pagine gialle fossero solo informatiche (e sono anche così), esse sarebbero un database di nomi correlati a numeri di telefono e indirizzi.
- **Desktop:** lo schermo del computer così come appare una volta finito il processo di accensione della macchina, senza nessun programma avviato oltre al sistema operativo.
- **Dischetto:** o floppy, unità di memoria in grado di memorizzare (magneticamente) files e programmi fino ad un massimo di 1.44 MB.
- **Disco fisso:** supporto magnetico dove sono registrati (e letti) tutti i file del computer, siano essi documenti o programmi (compreso il sistema operativo).
- **Driver:** piccolo programma che permette la comunicazione tra periferica e computer. Ogni periferica ha il suo driver specifico allegato (nonostante il sistema operativo possieda già una collezione di driver generici).
- **DVD-ROM:** unità di memoria ottica in grado di memorizzare files e programmi fino ad un massimo di 9 GB.
- **Editor di testo:** programma che permette la lettura, la modifica e il salvataggio di files di testo.
- **Eseguibile:** v. Programma.
- **Estensione:** insieme di caratteri posti alla fine del nome di un file (e separati da esso da un punto) che definiscono le caratteristiche e la codifica del file stesso.

- Far partire un programma: caricare sulla RAM del computer un determinato kit di operazioni (kit precostituito di operazioni, detto programma) da poter compiere su un determinato tipo di file (per esempio di testo, o immagini...).
- File: insieme organizzato di bit (registrato) in grado di contenere e trasferire delle informazioni.
- Finestra: riquadro dello schermo all'interno del quale viene visualizzata l'interfaccia di un programma con (in genere) anche il file in lavorazione.
- Firewall: "muro di fuoco", protegge le porte logiche del computer sul quale è in funzione. Non permette perciò il loro utilizzo per scopi illeciti o comunque non permessi dall'utente stesso.
- Formattare: dare una forma. Se applicato a supporti di memoria, questo significa cancellare tutti i dati contenuti precedentemente all'interno.
- Forum: piazza "virtuale" su internet in cui ognuno può scrivere ciò che pensa (di solito c'è un tema...), leggere ciò che hanno scritto gli altri, rispondere ad alcuni, fare domande... E' come una chat, ma di solito a tema.
- Indirizzo IP: indirizzo del computer all'interno di internet da parte del rispettivo provider. Può essere fisso (sempre lo stesso) oppure dinamico, a seconda del numero di indirizzi disponibili dal provider e del numero di navigatori che li usano in quel momento.
- Linguetta: metodo di presentazione dei dati, generalmente divisi appunto in linguette come se fossero divisi in capitoli. Ogni linguetta (foglio) ha un titolo, cliccando sopra il quale si rende visibile quella linguetta (una alla volta) che contiene quei dati.
- Link: o collegamento, è una parola (o una frase) all'interno di una pagina web che, se cliccata, vi reindirizza ad una nuova pagina correlata.
- Login: pagina contenente i campi di testo da riempire (con le parole e i numeri giusti) per avere il permesso per entrare nelle zone protette del sito stesso.
- Mail: posta, in questo caso elettronica.

- **Masterizzazione:** il supporto ottico registra gli 1 e 0 dei files sottoforma di lunghe spirali incise sullo specchio. 1 riflette, 0 non riflette (specchio opaco). La masterizzazione è il processo di opacizzazione dello specchio tramite invio di un raggio laser ad alta energia che fonde quel punto. La grandezza del raggio laser (in nanometri) distingue un CD da un DVD (DVD: lunghezza d'onda minore, punto focalizzato più piccolo, maggiore quantità di dati sullo stesso supporto).
- **Modem:** MODulatore-DEModulatore, permette (attraverso il proprio driver) al computer di comunicare tra di essi attraverso la linea telefonica.
- **Mouse:** periferica di controllo del “puntatore” visibile sullo schermo sottoforma di freccia. Possiede generalmente due tasti e una rotellina per compiere diverse operazioni.
- **Newsletter:** mail periodica di aggiornamento per un dato argomento o passione comune, che può andare dalle autovetture agli eventi presenti nella propria città...
- **Password:** “Parola chiave”, parola specifica, solitamente complessa, che permette l'accesso ad aree riservate di certi siti internet. Serve per evitare che certi dati siano visibili a tutti.
- **Patch:** piccoli programmi, o porzioni di essi, che servono a migliorare o completare un programma già esistente. Sono rilasciate direttamente dalle case produttrici del programma (o del sistema operativo) e di solito gratuite.
- **Periferiche:** unità hardware di tipo informatico (stampanti, scanner, modem, macchine fotografiche) collegate al computer centrale.

Fine prima parte del Dizionario – la seconda parte nella prossima pillola.

Cosa ne pensi? Mandaci un tuo pensiero.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a:

pillolapernavigare@gmail.com o telefona al **333.1772038**.

4 – TIP

Sonno

Aprire gli occhi dopo un sonno ristoratore è già un bel colpo di vita; ci siamo ancora, la giornata è anche per oggi, nostra. Non importa se siamo di quelli che hanno il risveglio cattivo e in odio all'umanità; col passare delle ore andrà meglio. A tipi così si può tuttavia consigliare l'adozione di un gatto per compagno di vita: sarà così discreto nel vigilare sul loro sonno e sul loro risveglio, così disponibile a gesti affettuosi ma contenuti e pieni di estetiche invenzioni, nel momento in cui si aprono su di lui gli occhi dell'umano compagno, da facilitare il trapasso dalla felice incoscienza del sonno alla spigolosa realtà della veglia. Qualcosa di elegante da guardare è un'idea vincente per un buon risveglio.

Prima di uscire dal sonno bisogna tuttavia entrarvi, acchiapparlo non è sempre, e per tutti, facile. Fortunati quelli che vi si abbandonano senza problemi e in età adulta lo frequentano con la naturalezza dei bambini. Un po' sciocchini quelli che si impongono di dormire poco “perché il sonno porta via tempo alla vita”. Un po' sciocchini e irricoscenti verso i grandi benefici che agli esseri viventi ne vengono dal sonno come ben seppe Macbeth dopo che aveva ucciso il re Duncan – “tu più non dormirai Macbeth! Macbeth non uccidere il sonno, il sonno dell'innocente, il dolce sonno che rimargina nel cervello i dolorosi solchi del pensiero e ricrea ogni dì l'uomo alla vita; che rinfranca l'esausto corpo dalle stanchezze, che sana le piaghe dell'anima”. Una coscienza tranquilla, senza conti in sospeso è dunque il consiglio di W. Shakespeare per un buon sonno; in caso contrario ognuno si tenga il sonno o il “non sonno” che si merita.

E il tuo, che sonno è?

5 - INDOVINA!

La domanda posta nella scorsa pillola era:

nella sequenza: **0, 1, 2, 4, 6, 9, 12, 16, ?**

Quale numero dovrebbe sostituire il punto interrogativo?

Hanno risposto correttamente cinque lettori: **il numero 20**

infatti basta aggiungere in sequenza 1, 1, 2, 2, 3, 3, 4, 4;

E ora, dopo l'aritmetica, un po' di grammatica.

Risolvere la seguente sequenza, trovando la lettera mancante in luogo dell'asterisco. È stato usato l'alfabeto italiano.

A F M * Z ...

Invia la tua risposta all'indirizzo: pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RICETTA

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta a ricette semplici semplici che prevedono l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

Seduzione golosa



Ingredienti:

anacardi crudi ammollati 24 h, 250 g
piselli scongelati, 200 g
curry, 2 cucchiaini
acqua, q.b.

Procedimento:

Scolare gli anacardi e passarli nel tritatutto insieme ai piselli (semplicemente scongelati, senza cuocerli) ed un po' d'acqua.
In ultimo, aggiungere il curry e frullare fino ad ottenere una crema omogenea.
Ottimo spalmato su foglie di lattuga farcite con listarelle di peperone!

Se hai una ricetta che ritieni possa essere gradita da altri lettori, spediscila e la pubblicheremo sulle prossime "Pillole per navigare"; invia la tua ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

7 - RACCONTACI DI TE

In collegio

Persi i miei genitori che avevo appena otto anni a causa di una malattia che oggi si cura con i normali antibiotici. I miei due fratelli più piccoli ed io venimmo divisi; a me mi misero in un collegio che si chiamava Istituto Artistico S. Lorenzo a Caserta. Vi rimasi per dodici anni dopo i quali finalmente potemmo ritrovarci.

Durante la guerra i sorveglianti del collegio avevano con loro una radio a galena con cui, in alcune ore del giorno, ascoltavano le notizie in religioso silenzio, mentre noi bambini finalmente potevamo giocare senza essere controllati. Ogni tre settimane veniva il barbiere che ci tagliava i capelli alla Umberto e la domenica, quando avevamo la libera uscita, indossavamo la divisa della festa color arancione con le scarpe ortopediche dalle spesse suole di sughero. Quei pochi soldi che gli istruttori regalavano a noi orfani (ricordo ancora: una lira al mese) ci servivano per comprare i torroni napoletani (i friulà) o i bastoncini di liquirizia in vendita nella bancarella della piazza del paese. Il ritorno in collegio avveniva alla maniera militare, cioè marciando in fila verso le camerate, ciascuna da 25 alunni. Prima della guerra si mangiava bene e non mancava mai il polpettone con le patate che era il mio piatto preferito. Potevamo scendere in cortile e giocare con una palletta di carta che bisognava “ricompattare” spesso perché perdeva l’originaria forma rotondeggiante; oppure giocare a battimuro con una monetina da lanciare contro il muro; si vinceva se la si faceva rimbalzare più lontano degli altri.

Quella in collegio era una vita tranquilla ma non durò a lungo perché ben presto il cibo cominciò a scarseggiare, tanto che gran parte dei miei compagni fece ritorno a casa. Rimanemmo in collegio soltanto noi orfani: eravamo in ventisette e

mangiavamo solo gramigna e arance amare. Ogni tanto però arrivavano i tedeschi, che per farsi benvolere dalla popolazione, portavano del cibo agli orfani del collegio.

Nel Natale del '43 ebbero inizio i bombardamenti tedeschi per bloccare l'avanzata degli alleati. Appena le sirene cominciavano a suonare noi, avevamo tredici anni, spaventatissimi correvamo verso il rifugio che era situato a dodici metri sotto il suolo nei sotterranei del collegio, la cui costruzione risaliva al 1200. Ricordo che laggiù venivano accolti anche tanti civili. Una volta scesi, ci tranquillizzavamo e cominciavamo a fare un gioco che oggi apparirebbe assurdo e disgustoso, ma bisogna ricordarsi che in quel periodo le condizioni igieniche non erano delle migliori e che non avevamo nulla con cui giocare. Il passatempo consisteva nel togliere i pidocchi dalla testa del compagno e viceversa farseli togliere, mettere i pidocchi tutti in fila per terra e poi finalmente schiacciarli con i nostri scarponi; naturalmente vinceva chi era capace di trovarne di più, ma questa operazione comportava spintoni strattoni e soprattutto grasse risate. Questo nostro rumoreggiare infastidiva gli adulti che ci zittivano e ci dicevano di spostarci più in là, inconsapevoli del fatto che questo movimento comportava molto spesso la perdita dei nostri simpatici animaletti e probabilmente il loro passaggio nelle teste dei più grandi!

Nello

Raccontaci anche tu la tua storia e, se lo vorrai, la condivideremo in rete.

Invia la tua storia a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038.**

8 - LO SAPEVI?

Facciamolo strano!

Più buone, le arance con la buccia? E con tanti semi?

E' il contrario di ciò che si crede. Tutti i frutti vengono scorticati, spellati, e nei campi agricoli le varietà vengono ibridate proprio per produrre frutti sterili senza fastidiosi semi....

Apriamo un vecchio libro. Nella sua favola Carlo Collodi tratteggia la scena del burattino a cui Mastro Geppetto cede la sua colazione, tre pere, ha solo quelle... Capriccioso Pinocchio ne sbafa solo la polpa. “E cominciò a masticare. Da principio storse un po’ la bocca; ma poi, una dietro l’altra, spolverò in un soffio tutte le bucce: e dopo le bucce, anche i torsoli, e quand’ebbe finito di mangiare ogni cosa, si battè tutto contento le mani sul corpo, e disse gongolando: “ora si che sto bene!”.

Ora apriamo un nuovo libro, di due medici e scienziati, e leggiamo: “noi mangiamo con piacere i semi di mele e pere – scrivono Attilio e Luca Speciani – con tutte le logge che li contengono. Il contenuto di enzimi e proteine nobili del seme di mela è superiore a quello di molti cibi per i quali paghiamo fior di euro. Altrettanto dicasi per i semi degli acini di uva, che dovrebbero essere un po’ masticati tra i denti per poter liberare durante la digestione le loro sostanze oleose polinsature dagli effetti antinfiammatori e cardioprotettivi. Ma importanti sono anche le bucce dei vegetali che mangiamo. La sottobuccia contiene sostanze

antibiotiche naturali, enzimi, vitamine, sali che non sono in egual quantità nella polpa.

Bucce d'arance, torsoli di mele e pere, semi d'agrumi ma anche il cuore dell'ananas, il gambo dei carciofi, le foglie verdi dei ravanelli e delle carote sono solo alcune delle cose che in tavola non ci vanno mai, perché finiscono nella spazzatura; eppure sono autentici concentrati di sostanze benefiche! Le foglie della vite, gastronomicamente strepitose, proteggono dalle vene varicose; i semi dell'uva hanno proprietà anticolesterolo....

Cosa ne pensi?

Invia un tuo commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

9 - APPUNTAMENTI

Venerdì 18 e sabato 19 febbraio ore 19:30, Teatro S. Valentino, via Belgio 32 – Villaggio Olimpico, *I Teatranti Per Caso* nella nuova brillante commedia:

ULISSE SATURNO FARMACISTA NOTTURNO

Ingresso ad offerta libera; il ricavato a favore del Telefono d'Argento.

Mercoledì 9 febbraio ore 18:30 nella chiesa di San Roberto Bellarmino - Piazza Ungheria 3 – Incontri biblici sul Vangelo di Matteo con don Cesare Bissoli dell'Università Salesiana.

Il giovedì mattina (ore 9 – 13) e il venerdì mattina (ore 9 – 13) sono a disposizione per consulenze e consultazioni **gratuite**, rispettivamente psicologo e avvocato. Presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Telefono **06.84407449** e **331.3248598**

10 - BAZAAR

Questa settimana nel Bazaar:

1. La nostra amica Dudù vende il proprio presepe antico; è già montato con varie architetture e figure. Dimensioni 2 metri x 2 metri. Chiamare 338.2300499
2. Alcuni pacchi di pannoloni assorbenti di misura L e XL sono a disposizione gratuitamente presso la sede del Telefono d'Argento. Telefonare allo 06.84407449
3. Nella biblioteca del Telefono d'Argento sono a disposizione numerosi libri e romanzi di Bernard Cornwell aventi per oggetto EXCALIBUR. Chiamare 06.84407449

Se disponi di qualcosa che vuoi offrire e vuoi che il tuo annuncio sia inserito nel BAZAAR, chiama il numero 06.84407449 o invia una e-mail a:

telefonodargento@gmail.com. Fai lo stesso se invece cerchi qualcosa.

Non esitare!!!

11 - BARZE.....

Barzulletta inviata da Gabriella (gbal011@gmail.com)

Un'anima pia arriva in Paradiso e viene accolta da San Pietro.

- Dimmi, buon uomo, quante volte hai tradito tua moglie?
- Mai, neanche una volta, lo giuro!
- Bene allora come premio prendi questa Ferrari e corri a tuo piacimento per le vie del Paradiso!

Arriva in paradiso un altro defunto:

- E tu quante volte hai tradito tua moglie?
- Pochine... cinque o sei.
- Bene allora tu prendi questa Fiat Cinquecento e vai per le strade del Paradiso!

Altra anima, stessa domanda da parte di San Pietro:

- Mah... saranno state una ventina in tutto!
- Bene predi questo motorino ed entra in Paradiso!

Dopo alcuni giorni il primo defunto ritorna da Pietro tutto mogio mogio.

- Ma come, non sei contento? Eppure viaggi in Paradiso su una Ferrari!
- Sì, per essere contento sono contento, il fatto è che stamani ad un semaforo ho incrociato mia moglie che guidava un monopattino

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. 06.84407449 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: telefonodargento@gmail.com

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:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

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

Per finire.... (pillola di saggezza):

Chi fa i conti avanti l'oste, gli convien farli due volte.

Ciao.....