



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 15

22 marzo 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

Con l'uomo buono tu sei buono
con l'uomo integro tu sei integro,
con l'uomo puro tu sei puro,
con il perverso tu sei astuto.
Perché tu salvi il popolo degli umili,
ma abbassi gli occhi dei superbi.
Tu, Signore, sei luce alla mia lampada;
il mio Dio rischiara le mie tenebre.
Con te mi lancerò contro le schiere,
con il mio Dio scavalcherò le mura.

(sal 18,26-30)

CONTENUTI

1. Saluti
2. Gli iscritti comunicano e consigliano
3. La “Pillola per navigare” – Il software più importante
4. Tip – Cibi antistress
5. Indovina!
6. Ricetta – Carote in agrodolce
7. Raccontaci di te – Il giovedì è il nostro giorno
8. Lo sapevi? – L’energia della risata
9. Appuntamenti
10. Il Bazaar
11. Barze Il malato immaginario

1 - SALUTI

Buona settimana!

Siete pronti per i due grandi avvenimenti dei prossimi giorni?

Il primo avvenimento è che siamo in PRIMAVERA e il secondo è che

Martedì 29 marzo

il Telefono d’Argento celebrerà il proprio decennale con la Santa Messa concelebrata dal Vescovo Mons. Di Tora.

Appuntamento alle ore 11.30 nella chiesa di San Roberto Bellarmino – piazza Ungheria 3.

Seguirà un momento di condivisione fraterna nel salone del Centro Culturale della Parrocchia.

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.

"Anziani e Badanti" - Incontri per imparare a conoscersi e confrontarci attraverso storie, cibi, scambi culturali e molto altro. Speriamo quest'iniziativa sia di vostro interesse. Fateci sapere se siete disponibili a partecipare. Penseremo noi a come e quando! Chiama **06.84407449**

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo:

PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

Sostieni la nostra Associazione - Il Telefono d'Argento - Onlus

con il tuo 5 x 1000

A te non costa nulla, per noi è un dono prezioso!

Come fare? È semplice!

Nel prossimo modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Modello Unico) basterà firmare nell'apposito riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..."- indicare nello spazio sottostante il codice fiscale del Telefono d'Argento

97335470585

Donare il 5x1000 non costa nulla!

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

IL SOFTWARE PIU' IMPORTANTE:

il sistema operativo.

Il sistema operativo è il primo e più importante programma a disposizione del computer. Ecco perché la prima operazione compiuta dal computer all'accensione è il caricamento del sistema operativo, presente sul disco rigido.

Funzione fondamentale del sistema operativo è fare in modo che il computer impari a comunicare con noi 'usando la nostra lingua', usando cioè convenzioni di comunicazione per noi familiari e intuitive dette interfacce.

Compiti del sistema operativo:

- funzione di comunicazione con l'utente

- integra le poche e sommarie conoscenze sull'architettura del sistema che il microprocessore ricava dal BIOS con informazioni dettagliate sul tipo di periferiche usate, sulle loro capacità, sulle istruzioni necessarie a garantirne il migliore funzionamento.
- mette a disposizione dei diversi programmi che - a seconda delle sue specifiche necessità - l'utente può di volta in volta eseguire, una serie di 'strumenti di base' comuni che ne semplificano l'utilizzazione.

Alcuni fra i principali sistemi operativi

DOS: Acronimo di Disk Operating System. Il termine è generico, ma viene in genere utilizzato con riferimento al MS-DOS, il DOS sviluppato dalla Microsoft per l'IBM, che lo adottò nelle prime generazioni dei suoi personal computer. Si tratta di un sistema operativo a caratteri, che ha conosciuto numerose versioni, progressivamente più complesse e potenti, nel corso della seconda metà degli anni '80 e della prima metà degli anni '90. E' considerato oggi superato, sia per l'avvento dei sistemi operativi grafici come Windows, MAC OS o OS/2, sia per il fatto di non permettere, nelle sue versioni di base, l'utilizzazione contemporanea da parte di più utenti (multiutenza) e l'utilizzazione contemporanea di più programmi (multitasking).

UNIX: Sistema operativo a caratteri sviluppato nei laboratori della Bell attorno alla metà degli anni '70, lo UNIX nasce come sistema operativo modulare e flessibile rivolto soprattutto all'utilizzazione da parte di programmatori professionisti (in effetti, imparare a muoversi in un ambiente UNIX può essere tutt'altro che facile per i non specialisti). Pur essendo un sistema operativo a caratteri, le sue capacità di multitasking e multiutenza, la sua concezione modulare e l'utilizzazione diretta di un linguaggio di programmazione particolarmente

potente, il C, lo rendono tuttora assai diffuso, anche se in genere a livello di workstation, ovvero di sistemi più potenti dei personal computer casalinghi. Negli ultimi anni, tuttavia, ha raggiunto una notevole diffusione una versione 'popolare' di UNIX denominata Linux, realizzata per iniziativa del programmatore Linus Torvalds, distribuita gratuitamente e capace di girare su molte piattaforme diverse (inclusi i normali PC IBM compatibili).

Microsoft Windows: Diffusissima famiglia di sistemi operativi grafici sviluppati nel corso degli anni dalla Microsoft, basati su un 'piano di lavoro' (desktop) organizzato in 'finestre' (windows) all'interno delle quali aprire programmi e conservare oggetti e documenti. Al momento, circa l'95% dei personal computer adotta un sistema operativo Microsoft Windows. Windows è fortemente integrato con Internet, anche attraverso la trasformazione dei programmi di navigazione in componenti del sistema operativo.

MAC OS: Il sistema operativo adottato dai computer Macintosh è stato il primo esempio di sistema operativo grafico a conoscere una larga diffusione a livello di personal computer, ben prima che la Microsoft distribuisse le prime versioni di Windows. Le soluzioni tecniche adottate dal MAC OS sono state sempre all'avanguardia, soprattutto nel campo della facilità d'uso della interfaccia utente, e sono state premiate da una larga diffusione dei Macintosh in settori 'di punta' come quello della grafica professionale. Tuttavia, il gap di diffusione fra il numero dei computer Macintosh e quello, ben maggiore, dei computer IBM compatibili basati su versioni del sistema operativo Windows è andato crescendo negli ultimi anni.

Uno sguardo ad alcune caratteristiche fondamentali di Microsoft Windows

Le dieci caratteristiche di base di Windows, dal punto di vista dell'utente, sono:

- (1) uno spazio bidimensionale, o tavolo da lavoro (desktop), all'interno del quale possono trovare posto
- (2) le piccole rappresentazioni grafiche, o icone, che rappresentano dati e programmi. All'interno di questo spazio si muove anche il
- (3) puntatore del mouse, utilizzato sia (con un singolo click) per selezionare le icone degli oggetti - dati e programmi - coi quali lavorare, sia (doppio click) per aprirli. Il puntatore del mouse è utilizzato anche per trascinare e appoggiare (drag and drop) gli oggetti con i quali si lavora: icone, finestre, ecc.; in questo caso, occorre posizionare il puntatore del mouse sull'oggetto da trascinare, premere il tasto sinistro del mouse, e tenerlo premuto spostando il mouse: l'oggetto trascinato seguirà i movimenti del puntatore, fino a quando il tasto sinistro non viene rilasciato. I programmi vengono eseguiti all'interno di
- (4) finestre che possono essere sovrapposte, ridimensionate, spostate, o accantonate temporaneamente sulla
- (5) barra delle applicazioni. La chiusura di una finestra corrisponde di norma alla chiusura del relativo programma.

Dell'interfaccia utente fanno parte integrante

- (6) menu e
- (7) pulsanti (attivati attraverso un singolo click del mouse).
- (8) pulsante di avvio posto sulla barra delle applicazioni (Start), permette l'accesso a un menu attraverso cui raggiungere tutti i principali programmi installati nel computer, e tutte le componenti principali del sistema operativo.
- (9) finestra esplora risorse, che permette la gestione dei file e l'accesso a tutte le risorse del computer, in sede locale (dischi rigidi e altre memorie di massa, stampanti...) e remota (rete locale e rete Internet).

(10) un sistema d'aiuto (Help) contestuale, che sostituisce ormai i manuali del sistema operativo, sempre attraverso il menu Start, o attraverso il tasto F1, è sempre disponibile.

Ogni finestra è dotata di tre pulsanti posti nell'angolo in alto a destra; il primo di essi serve per accantonare temporaneamente il programma aperto, 'appoggiandolo' sulla barra delle applicazioni; il secondo serve a passare dalla finestra a tutto schermo a una finestra più piccola, e viceversa; il terzo permette di chiudere la finestra (e il relativo programma, se esso non ha altre finestre aperte). La barra superiore della finestra, sulla quale si trovano i tre pulsanti appena ricordati, porta in genere il nome del programma che ha aperto la finestra, e - se la finestra contiene un documento, testuale o di altro tipo - il nome di tale documento. Può essere utilizzata, tramite il meccanismo del trascinamento, per spostare la finestra.

Cosa ne pensi? Ti è tutto chiaro? 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

CIBI ANTI-STRESS

Lo stress può essere il peggior nemico delle tue giornate: arricchisci la tua dieta quotidiana con pane integrale, avena, arance e banane.

Avena

Una colazione con i fiocchi d'avena ti fornisce energia a rilascio lento che ti sosterrà tutta la mattina. L'avena ha un indice glicemico molto basso e quindi non provoca un "picco" della glicemia né ti fa brontolare lo stomaco verso le 11. L'avena è anche il cereale più ricco di proteine, che ne aumentano l'effetto saziante.

Arance

Quando sei sotto pressione, le scorte di vitamina C si esauriscono, lasciandoti vulnerabile alle malattie. Reintegrare con alimenti ricchi di vitamina C. I più gustosi e comodi sono le arance, ma vanno bene anche fragole e kiwi.

Banane

Le banane sono fonti ottime di potassio, un minerale necessario per mantenere l'equilibrio di liquidi nell'organismo e la pressione del sangue sotto controllo.

Pane integrale

Un corpo stressato ha bisogno di più carburante, e quindi di carboidrati ricchi di amido. Attento però a sceglierli a rilascio lento, come il pane integrale. Sì, anche lo zucchero è un carboidrato, ma non pensare nemmeno ad avvicinarci

Acqua, non alcolici

La disidratazione causa mal di testa, intontimento, rallentamento dei tempi di reazione, irritabilità, letargia e stanchezza. Ti serve dell'acqua, non dell'alcool, per quanta voglia ti venga di farti un bicchiere. L'alcool serve solo a incasinarti la glicemia e a disidratarti ancora di più.

Mandorle

Il deficit di magnesio è associato a sentimenti di depressione e scarsa reazione allo stress, quindi mangia alimenti ricchi di magnesio come le mandorle: prendine una

manciata come spuntino, insieme a dell'uvetta. Trovi il magnesio anche negli ortaggi a foglia verde e nei semi di girasole.

Prugne secche

Lo stress indebolisce il sistema immunitario, aumentando le probabilità di prendersi tutti i raffreddori e gli altri virus in circolazione. Ti servono degli antiossidanti, e nelle prugne secche ne trovi a bizzeffe: sono l'alimento con il numero ORAC (la misura dell'attività antiossidante) più elevato in assoluto. Non ti piacciono le prugne secche? Tranquillo, vanno molto bene anche i mirtilli.

Una tazza di tè

Il tè fa bene ai livelli di stress, e non solo perché fare una pausa per berne una tazza allevia la tensione. Alcuni ricercatori britannici hanno scoperto che bere tè abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

Nanna

Quando sei sotto pressione, l'ultima cosa che vuoi è restare sveglio a contare le pecore fino al mattino. Secondo lo Sleep Council inglese, per facilitare il sonno la cosa migliore è mangiare un panino con Marmite (una crema spalmabile a base di lievito di birra), banana e lattuga. Banana e Marmite contengono sostanze che conciliano il sonno, e già i nostri antenati Romani giuravano sulle proprietà soporifere della lattuga.

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana chiedeva:

Oggi è il 15 marzo 2011, finita la mia prima colazione mi pongo un quesito intrigante e sottile. Calcolo il numero delle mie prime colazioni dall'inizio dell'anno ad oggi, una al giorno: 31 in gennaio, 28 in febbraio, 15 in marzo: in totale 74 colazioni.

Ma se fosse stato un anno bisestile quante prime colazioni avrei fatto?

La risposta è:

Sempre 74 colazioni, perché se l'anno fosse stato bisestile oggi (il giorno dell'indovinello) sarebbe il 14 marzo e non il 15.

Ecco ora il nuovo indovinello.

UN PARADOSSO SALOMONICO

La signora e il signor Rossi hanno cinque figli. La metà di questi sono maschi. Com'è possibile?

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.

RICETTA DI SIMONETTA BALDELLI – **e-mail: gbal011@gmail.com**

CAROTE IN AGRODOLCE



INGREDIENTI:

1 KG. DI CAROTE
2 SPICCHI D'AGLIO
50 GR. DI CAPPERI
100 GR. DI OLIVE VERDI SNOCCIOLATE
1 CUCCHIAIO DI ACETO DI VINO BIANCO
2 CUCCHIAIO DI OLIO E.V.O.
1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO
SALE
PEPE

ESECUZIONE

LAVATE LE CAROTE, TAGLIARLE A RONDELLE E LESSARLE IN ACQUA LEGGERMENTE SALATA. FATE ROSOLARE NELL'OLIO GLI SPICCHI DI AGLIO, AGGIUNGERE LE CAROTE E LASCIARE

INSAPORIRE PER QUALCHE MINUTO, UNITE I CAPPERI BEN LAVATI E LE OLIVE TRITATE.

SCIOGLIETE LO ZUCCHERO NELL'ACETO E VERSATELO SULLE CAROTE, AGGIUSTARE DI SALE E DI PEPE E COMPLETARE LA COTTURA.

SI POSSONO SERVIRE SIA CALDE CHE FREDDE.

PROVATE SONO GUSTOSE E FACILI.

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

Il giovedì è il nostro giorno

Il giovedì è il nostro giorno. Parto di buon'ora la mattina, sia con il sole che con la pioggia, attraverso il centro ed esco dalla città in direzione della campagna. Mi stupisco sempre di quanto la gente sia matta quando ha fretta. Io no, io lascio i ritmi frenetici a chi ancora a gambe solide con le quali premere l'acceleratore. Mi muovo con i mezzi pubblici e faccio fare agli autisti tutto il lavoro. Me ne resto seduta sul mio sedile e guardo fuori le strade, gli alberi, le persone scorrere come in un film. Mi piacciono i vecchi film in bianco e nero, quelli che ormai nessun cinema proietta più, quelli che ogni tanto danno in televisione. Ricordo come mio marito e io li guardavamo in poltrona con una fetta di torta.

Non so se passano ancora quei film in tv, io la guardo raramente. E non faccio più torte per nessuno.

Siamo arrivati all'ultimo semaforo e poi sarà campagna, a pochi chilometri dalla città.

Vedo a distanza il campanile della chiesa, il paese mi saluta come può: poche case, tanti campi coltivati, un bar aperto, il cimitero. Giovanni in quel bar prendeva sempre un cappuccino tanti anni fa.

Adesso gli faccio visita al cimitero ogni giovedì.

Qui sono sepolti anche i nostri genitori. Ricordo quando Giovanni e io respiravamo l'aria rilassata di quel posto raccolto e arioso, promettendoci che avremmo riposato anche noi lì, accanto ai cipressi e al frumento. Non abbiamo mai amato la folla e il cemento dei cimiteri cittadini che moltiplicano i posti come celle in un formicaio. Noi volevamo il profumo della terra, il canto degli uccelli, le fronde degli alberi a farci ombra. Ne parlavamo con serenità, Giovanni e io, perché avevamo vissuto la nostra vita amandola intensamente e potevamo permetterci il lusso di non temere il distacco. Sembra ieri che il mio Giovanni diceva: "Siamo stati giovani e forti insieme, abbiamo riso e pianto, abbiamo viaggiato, incontrato gente, mangiato e lavato i piatti insieme. Ora possiamo invecchiare l'uno tra le braccia dell'altra. Alla fine, sarà bello, ne sono sicuro. Non sei d'accordo?".

Io lo baciavo e rispondevo ridendo: "Riposare tra le braccia l'uno dell'altra per l'eternità? Ma tu sei davvero matto! Una tomba in comune, tu che mi raffreddi i piedi per sempre, sempre e ancora tu?!".

Ridevamo, giocavamo, ma eravamo anche seri, Non abbiamo avuto figli e sapevamo che avremmo dovuto occuparci l'uno dell'altra anche quando non ne avremmo più avuto le forze. Meglio prepararsi in anticipo e scegliere per bene la nostra ultima casa. La volevamo in quel piccolo cimitero di campagna, poco affollato, pieno di profumi e di vita. Sì, di vita, quella che solamente chi conosce la natura e il lavoro dei campi sa apprezzare: i ritmi dell'erba medica che si alterna al grano, i giorni di pioggia e i vapori dopo la mietitura, l'oro di certe giornate assolate, poi la nebbia. Volevamo addormentarci insieme, Giovanni e io. Chissà poi dove l'avevamo tirata fuori l'idea che se eravamo vissuti insieme dovevamo anche morire insieme: cioè tutti e due nello stesso momento.

Non abbiamo avuto bambini nostri, Giovanni e io, anche se ci abbiamo provato. Poi, però, sono passati gli anni e ci siamo rassegnati, avvolti dall'affetto reciproco che ci consolava di ogni dolore. La tappa obbligata prima di entrare nel cimitero è dal fioraio, dove con qualche euro mi scelgo un fiore tutte le settimane. Il giovedì è il nostro giorno.

ADELE D.

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?

ENERGIA DELLA RISATA

Ridere è un toccasana per il corpo perché migliora la respirazione, tonifica i muscoli e rinforza le difese immunitarie. Cogliere il lato comico di ogni situazione, inoltre, aiuta a vivere in modo più rilassato ed equilibrato.

Provate a coltivare l'abitudine di trovare, ogni giorno, qualche cosa di buffo in ciò che vi capita o vi circonda, che vi faccia sorridere o ridere. Se all'inizio faticate a scoprire aspetti comici nella vita quotidiana, leggete un libro divertente, oppure guardate un film che trovate particolarmente spiritoso.

Ridere spesso è una sana abitudine perché il meccanismo della risata, soprattutto se ripetuto, ha molti effetti terapeutici sull'organismo.

L'ENERGIA DEL SONNO

Il corpo e la mente, durante il riposo, si ricaricano. Particolarmente importante è l'effetto del sonno sulle difese immunitarie, sulle prestazioni fisiche e intellettuali, sull'umore e sul rinnovamento cellulare. Mentre si dorme, l'organismo si rigenera, ripara piccoli e grandi danni, sostituisce le cellule invecchiate e produce nuove sostanze. Ciò significa che il sonno favorisce non solo la salute, ma anche una lunga giovinezza, mentre una sua prolungata privazione può facilitare, al contrario, un invecchiamento precoce.

Altrettanto importante è l'effetto del sonno – o della sua mancanza – sulla qualità della vita quotidiana. Chi, contro la propria volontà, ha dormito poco e male non è di solito molto ben disposto verso se stesso e verso gli altri, oltre ad affrontare ogni tipo di impegno con un'energia minore.

I SOGNI

L'effetto rigenerante del sonno passa anche attraverso i sogni. Molte persone credono di non sognare, ma probabilmente sognano molto prima del risveglio e, quindi, se ne dimenticano. Una regolare attività onirica, invece, è comune a tutti e sembra anche di importanza fondamentale per la salute.

Gli individui che, sottoposti come volontari a studi sul sonno e sull'attività onirica, sono stati privati della fase dei sogni durante il riposo, già nel giro di pochi giorni hanno sviluppato turbe nel comportamento e disagi psichici. Sognare sembra infatti un'attività importante quanto il dormire stesso e ci sono numerosi motivi per credere che uno fra gli scopi principali del dormire sia proprio quello di sognare. Venire svegliati mentre si sta sognando lascia un senso di insoddisfazione o addirittura di irritazione.

A volte la causa del disturbo è la sveglia o un altro rumore, ma ancora peggio di una interruzione è la privazione permanente dell'attività onirica. Purtroppo i sedativi e i sonniferi hanno l'effetto collaterale di eliminare dal sonno artificiale la fase REM, proprio quella in cui si sogna, lasciando intontiti, soprattutto nelle ore del mattino, chi ne fa uso abituale, interferendo anche a livello di personalità, motivazione e umore. Sarebbe quindi meglio ricorrere a metodi naturali per ritrovare un adeguato ritmo sonno-veglia e un riposo che ricarichi davvero le energie.

Cosa ne pensi? Invia un tuo commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

9 - APPUNTAMENTI

Il ***lunedì mattina ore 10***, presso la Parrocchia di San Roberto Bellarmino, entrata da via Panama 13, continua il corso ApertaMente anziani per la ginnastica mentale.

Il ***martedì e giovedì pomeriggio*** dalle ore 18 alle ore 19, presso la Parrocchia di Santa Croce a via Flaminia, entrando da via G. Reni 2b, è possibile personalizzare e aggiornare con nuovi programmi il proprio computer.

Mercoledì 23 marzo, ore 18,30

SULLE ORME DI GESÙ - In cammino con Gesù verso la Pasqua - Processione animata dai gruppi scout nel Bioparco di Roma in occasione del centenario dalla fondazione

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. In regalo: letto stile 800 con tecnologia moderna sollevamento materasso.
Telefonare al Telefono d'Argento allo 06.84407449 e chiedere di Titti Grandi.
2. Materasso da decubito e struttura completa in regalo. Chiamare **338.2300499**
3. La Sig.ra Marasca Catalano offre un deambulatore e una sedia a rotelle. Via Ruggero Fauro **06.8072909**
4. 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**

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.....

Il malato immaginario

Il signor Massimo è quello che comunemente si definirebbe un “malato immaginario”, sempre in ascolto di fantomatici sintomi, sempre in apprensione per

un nonnulla. Si sarà fatto visitare centinaia di volte ma nessun medico è riuscito mai a rassicurarlo sulla sua salute: ogni volta il signor Massimo esce dallo studio del dottore convinto di non essere stato visitato accuratamente e di covare chissà quale e misteriosa malattia.

Si reca pertanto dal medico per l'ennesima volta e sceglie un giovane specialista di cui ha sentito parlare tanto bene. Il giovane medico lo esamina attentamente in silenzio e, alla fine, soddisfatto, rassicura il nuovo paziente: "Non c'è di che preoccuparsi, lei è in perfetta salute!".

"Co... co... com'è possibile una cosa simile!" balbetta incredulo il signor Massimo. "E il mio stomaco! Avrò pur qualcosa il mio stomaco se mi fa tanto male!?!".

"Il suo stomaco va benissimo, stia tranquillo".

"E il fegato? Eh? Cosa mi dice del mio fegato che mi dà tanti disturbi?".

"Anche il fegato è a posto".

"Ma i reni?" incalza Massimo- "I reni? Per non parlare poi del cuore!".

"Va tutto bene. Come le ho già detto lei è perfettamente sano".

"Adesso ho capito!!!. Sono gravissimo, anzi, sono incurabile e lei non vuole dirmelo!".

Il signor Massimo è in preda al panico.

"Senta signor Massimo, non c'è nessuna patologia in atto, mi creda. Lei sta benissimo e tutti i suoi organi sono a posto".

"Dottore, mi dica una cosa. Lei è convinto di conoscere le malattie meglio di me?" domanda polemico il nostro ipocondriaco.

"E' evidente! Io sono un medico!".

"Cosa vuol dire che lei è un medico? Da quanti anni lei è medico?".

Il dottore a questo punto comincia a seccarsi: "Da sette anni" risponde asciutto.

“Vede! Lei non è medico che da sette anni mentre io sono quarant’anni che sono malato!”.

E tu sei come Massimo?

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

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, falla; e chi non fa, sfarfalla; chi non fa, non falla; e fallando s’impara.

Ciao.....