

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 161

7 gennaio 2014

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

Muore lentamente chi distrugge l'amore, / chi non si lascia aiutare; / chi passa i giorni a lamentarsi / della propria sfortuna o della pioggia incessante. / Lentamente muore chi abbandona un progetto / prima di iniziarlo, / chi non fa domande / sugli argomenti che non conosce, / chi non risponde / quando gli chiedono qualcosa che conosce. / Evitiamo la morte a piccole dosi, / ricordando sempre che essere vivo / richiede uno sforzo / di gran lunga maggiore / del semplice fatto di respirare.

Nel Macbeth di Shakespeare si parla di persone che ormai vivono come "ombre che passeggiavano". Purtroppo non è raro che la morte giunga prima di quella biologica e s'impossessi dell'anima di un uomo o di una donna che, da allora, sono anagraficamente vivi, ma spiritualmente finiti. Qohelet, l'acre sapiente biblico, parla con ferocia dei «giorni tristi e degli anni dei quali devi dire: Non ci provo alcun gusto!» (12,1). Quante persone si alzano al mattino e, di fronte alle ore che hanno da vivere, ripetono idealmente queste parole perché la loro esistenza è ormai vuota.

A prevenire questo morbo terribile, che conduce alla morte dell'anima, prima che sia troppo tardi ci aiutano questi versi del poeta cileno Pablo Neruda (1904-1973). Chi comincia a non amare più, chi rifiuta un aiuto o il dialogo, chi si crogiola nella sua infelicità, chi non ha più interessi e cancella ogni impegno è inesorabilmente avviato a percorrere quella china. Continua Neruda: «Muore lentamente chi non si appassiona più, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle “i”, chi evita le emozioni che fanno battere il cuore. Muore lentamente chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in sé stesso».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – 6 modi per spegnere il PC Windows 8 e 8.1
3. Le nostre ricette – Macedonia d'inverno
4. Raccontaci di te – Dalla festa alla festa
5. Appmania! – Passare da iPhone ad Android
6. Lo sapevi che....?

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**.

Metti mi piace su Facebook: <http://www.facebook.com/telefonodargento>

Seguici su Twitter: <http://twitter.com/TdArgento>

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Il Martedì alle ore 16:00

APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 (martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00)

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "Per stare insieme".

Maggiori informazioni al: 06 88 40 353

Tutti i Mercoledì ore 10 - 12 a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

APERTA...MENTE ANZIANI

Per informazioni: 06.8557858

Il mercoledì alle ore 20.45 Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale. Anche tu sei invitato.

Per informazioni: 333.1772038

Il mercoledì ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13)* e il *venerdì mattina (ore 10 – 13)* sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

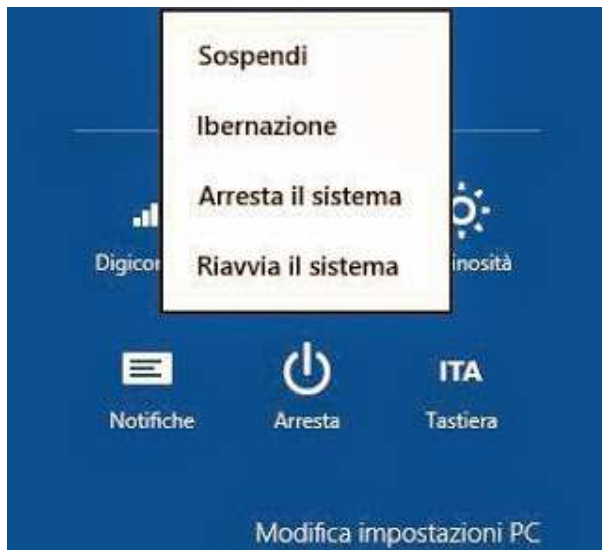
6 modi per spegnere il PC Windows 8 e 8.1

Soprattutto per chi sta appena iniziando ad usare e scoprire **Windows 8 e 8.1**, **spegnere il PC** potrebbe rivelarsi una cosa non tanto semplice.

Questo perché su Windows 8 non c'è più il tasto Start nella barra delle applicazioni, reintrodotta poi su Windows 8.1 seppur con altra grafica e funzionalità rispetto a quello di Windows 7. Ad ogni modo spegnere il computer con i due nuovi sistemi operativi della Microsoft non è in sé un'operazione complicata ma la prima volta si dovrà cercare tale funzione, che nonostante tutto sia comunque a portata di mano, bisogna sapere dove trovarla. Il bello è che **la si può trovare in differenti posizioni** e a tale proposito a seguire andiamo a vedere

1. Dalla Charm bar

La **Charm bar** è il menu laterale destro che compare in sovrapposizione sullo schermo quando si posa il puntatore del mouse nell'angolo in alto o in basso a destra del monitor (ma richiamabile anche con la combinazione di tasti *Windows+C*). Dunque nella Charm bar premere il pulsante **Impostazioni** e come nell'esempio sotto in figura:



nella schermata che segue fare un click sul pulsante **Arresta** e nel menu contestuale scegliere l'opzione "**Arresta il sistema**" per spegnere il computer.

2. Dal menu dal tasto Start di Windows 8.1

Come detto in apertura la Microsoft in Windows 8.1 ha reintrodotta il **tasto Start** il quale consiste nel menu *Windows+X* di Windows 8 ma con la differenza che in quello di Windows 8.1 c'è l'opzione "**Chiudi o disconnetti**" (sotto in figura):



con la quale appunto fra le altre cose è possibile spegnere il PC cliccando l'opzione "*Arresta il sistema*".

3. Con **Alt+F4**

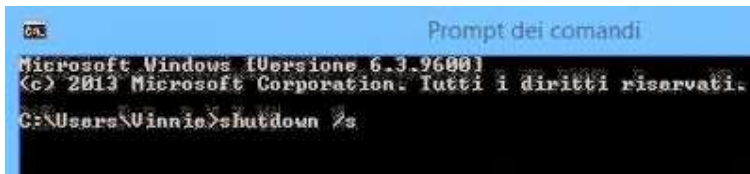
La sempreverde combinazione dei due tasti **Alt+F4** su Windows 8 e 8.1 torna utile anche per spegnere il computer. Infatti quando ci si trova sul Desktop una volta premuta essa richiamerà la finestra "**Fine della sessione di lavoro**" (sotto in figura):



nella quale fra le altre opzioni c'è anche "*Arresta il sistema*" per spegnere il PC dopo aver confermato cliccando *OK* o premendo *Invio*.

4. Dal Prompt dei comandi

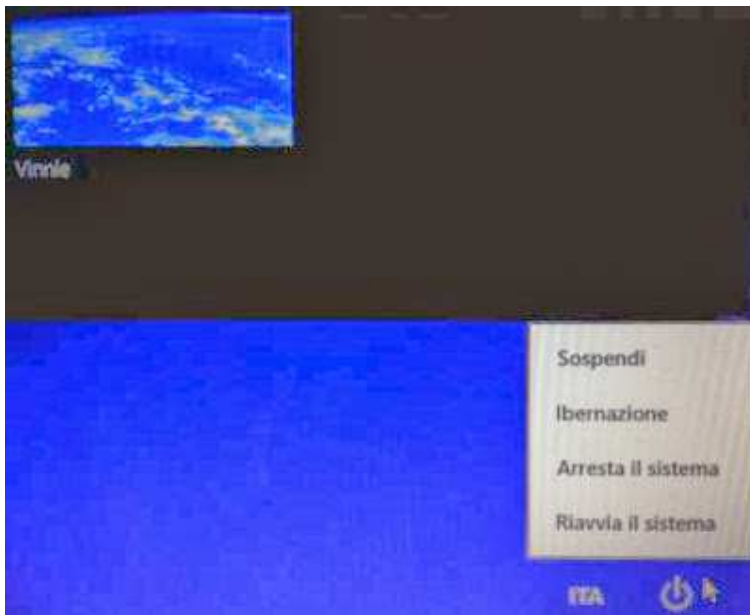
In tal senso si può agire anche dalla classica linea di comando. Ovvero basterà richiamare il **Prompt dei comandi** (dal menu *Windows+X* di Windows 8 e/o dal *tasto Start* di Windows 8.1) e come nell'esempio sotto in figura:



digitare il comando **shutdown /s** e premere *Invio* per confermare, ovvero per avviare lo spegnimento del computer.

5. Dalla schermata di login

Se ci si trova nella **schermata di login**, all'accesso di Windows o perché ci si è disconnessi dall'account, è possibile spegnere il PC anche da questa posizione:



cliccando il pulsante **Power** e nel menu contestuale facendo click sull'opzione "*Arresta il sistema*".

6. Dal tasto di accensione/spengimento del computer.

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

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

Macedonia d'inverno

Sembrerà poco consona con i rigori del clima invernale, ma la macedonia di frutta si presta bene a essere consumata in questa stagione soprattutto se arricchita da altri ingredienti come semi oleosi e frutta essiccata

Di per sé l'inverno non offre la varietà e i colori della frutta estiva, anche se è la stagione per eccellenza degli agrumi, dall'arancia, al mandarino, al cedro, al limone, al pompelmo. Altri frutti di questi mesi sono poi le mele e i kiwi, così come, se avete la fortuna di trovarle, alcune varietà di nespole. Tra la frutta esotica, sempre e rigorosamente del commercio equosolidale, ananas e banane.



arancia 1

banana 1

kiwi 2

limone ½

mandorle 20 g

nocciole 20 g

noci 20 g

uvetta 20 g

fichi essiccati 4

cocco in scaglie 2 cucchiari

cannella 1 cucchiaino

Tritate le nocciole, le noci e le mandorle. Affettate i fichi.

Spremete il limone e tenete il succo da parte. Sbucciate le arance, tagliatele a spicchi pelandole al vivo. Sbucciate i kiwi e affettateli. Sbucciate la banana, affettatela e bagnatela con il succo di limone per non farla annerire.

In una ciotola combinate la frutta fresca, la frutta essiccata e i semi oleosi.
Servite in ciotole decorando con scaglie di cocco e una spolverata di cannella.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Dalla festa alla festa

Per quelli che nella metà degli anni sessanta avevano intorno ai quindici anni, conoscere, quindi socializzare con l'altro sesso, non era semplice e scontato come oggi e se non avevi la fortuna di capitare in una classe mista, non rimaneva che frequentare qualche associazione oppure dovevi andare ad una di quelle rare feste da ballo che ogni tanto si organizzavano.

Queste, di solito, si concentravano nel periodo di Carnevale, ma i preparativi cominciavano molto tempo prima, perché la riuscita dipendeva molto dalla presenza delle ragazze che, in quel periodo, erano soggette a rigidi e ottusi controlli da parte dei genitori. Infatti le consideravano merce preziosa in vista di una futura sistemazione e per questo motivo le tenevano lontane da ogni tentazione che le potesse irrimediabilmente compromettere. Chi metteva a disposizione la casa, non aveva di solito il compito dei preparativi e quindi spettava agli altri ragazzi rimediare un numero sufficiente di femminucce che fosse almeno pari a quello dei maschi essendo questi ultimi sempre in numero esageratamente preponderante.

Cominciava allora tra le compagne di scuola e tra le rare amicizie, la ricerca di quelle disposte ad accettare l'invito e la più bella della classe era sempre la prima ad essere invitata perché, e lei se ne compiaceva, notoriamente era l'oggetto di desiderio di tutti i maschietti. Questo fatto comportava un problema, che avanti con gli anni, conoscendo un po' di più la psicologia femminile, sono riuscito a capire, ovvero che le donne non amano la concorrenza. Tanto più bella era la prima donna, tanto più brutta ed impresentabile era l'inseparabile amica ma pur di averla tra noi invitavamo la coppia, anche perché l'amica era pur sempre una donna.

Seppure a fatica, non dimentichiamo che i telefonini non esistevano ed anche telefonare a casa di una ragazza non era poi così semplice, tra le poche che si dichiaravano sicure di venire, tra le molte incerte e dubbiose, tra le moltissime di "non so se papà mi ci manda" alla fine un minimo di ragazzette per dare un senso alla festa era raggiunto e la riserva veniva sciolta: la festa avrà luogo.

Ora bisognava organizzare l'aspetto pratico della festa, altrettanto importante quanto quello di creare un gruppo abbastanza omogeneo di ragazzi e ragazze. Si rimediava un giradischi perché non sempre c'era nella casa ospitante, si raccoglievano i dischi tra gli invitati e poi bisognava pur offrire qualcosa da mangiare e da bere per cui si stabiliva una cifra a cui tutti i maschi erano obbligati a partecipare. La musica di moda in quel periodo era prevalentemente di provenienza americana, il rock e successivamente il twist mentre per i lenti erano tutte canzoni scopiazzate, le cosiddette cover e al suono di queste ultime ti rendevi conto se interessavi o meno ad una ragazza.

Perché? Se all'inizio del disco, mentre l'abbracciavi, venivi infilzato da due gomiti tra il costato e il fegato significava che eri andato in bianco, in caso contrario era

un messaggio subliminale, un invito a provarci. Ma come? Non eravamo abituati a fare una semplice dichiarazione così come eravamo impreparati a darle un semplice bacio, e allora si usava fare dei giochini che oggi sembrerebbero ridicoli ma mascherandoli con un'ipotesi, osavamo quello che non avevamo il coraggio di dire e soprattutto di fare.

Quello che oggi chiamiamo buffet, era di una semplicità disarmante e appunto perché frutto di faticosa colletta: “te li do domani”, “non c’ho una lira”, “te posso dà solo questi”, etc..., assai povero: spuma, limonata, chinotto, bottiglione di Vermouth bianco e rosso, wafers al cioccolato o vaniglia, biscotti salati, patatine e noccioline sottovuoto era quello che potevamo mettere a disposizione per rendere più disposte nei nostri confronti le ragazze.

Oggi mi fa male ricordarlo, allora ero troppo giovane per avere questa sensibilità, ma in queste festucce c’era sempre quella brutta che nessuno invitava e che forse con profondo malessere interiore, guardava la sua bella amica del cuore non perdere neanche un ballo e, mentre mangiava patatine, si dava il cambio nel mettere i dischi con il brufoloso occhialuto di turno nella vana attesa di un invito che non sarebbe mai venuto. Però pensandoci bene, ma non si potevano mettere insieme? Ballando, anche se spesso i genitori con una invadenza esagerata fungevano da arcigni Caronte, qualche bacio ci scappava e allora nascevano quegli amoretto che oggi qualcuno di noi ricorderà con assoluta nostalgia, ricercando nelle nebbie del passato un viso quasi dimenticato, altri per contro esulteranno allo scampato pericolo perché rivedendola dopo tanti anni, non potranno fare a meno di esultare pensando: “Meno male che ci siamo lasciati, ammazza quanto si è fatta brutta!”. Quindi come naturale evoluzione della festa danzante, e sui muretti dove eravamo soliti riunirci per parlare di niente ora avevamo qualche argomento su cui parlare,

fatto salvo il lunedì che era tassativamente consacrato al commento delle partite di Roma e Lazio. Cominciavamo le nostre considerazioni, i nostri volgari commenti: “Beato lui che c’ha la ragazza”, “Ma come avrà fatto con quella ciafrocca che s’aritrova”, “te credo c’ha la 500, così so’ boni tutti”, “pensa che il padre je dà 5.000 lire a settimana”, “a me mi padre me ne da 1.000 e me ce devo pagà pure il tramve”, “si, però bisogna ammettere che ce sa fa, mica come noi che per fermà una ragazza aspettiamo che il semaforo diventa rosso, però lei non è mica tutta sta bellezza”, “nun sarà tutta sta bellezza ma almeno è una donna, sempre mejo ch stasse a rompe li cojoni co’ voi”.

Come eravamo invidiosi, come eravamo soli, ma soprattutto come eravamo maleducati.

Se lui le piaceva, finalmente cedeva alle sue richieste, non avendo mai pensato di resistere e lasciava il numero di telefono che il nostro, con mano tremante, riportava sul biglietto del mezzo con cui era arrivato e con il senno di poi amaramente definirà del fatale incontro.

Ma di seguito arrivava la classica raccomandazione: “Non telefonare quando c’è mio padre in casa, altrimenti se risponde lui al telefono e viene a sapere di noi due, non mi farà più uscire!”.

Veniva naturale rispondere: “Quando è in casa tuo padre?”. Lei: “Sempre, perché è disoccupato”.

La storia cominciava male perché in pieno boom economico lui era andato a pizzicare uno dei pochi genitori senza lavoro, ma come nella più classica delle tragedie, il peggio doveva ancora venire. E vediamo perchè.

Il fortunato spariva improvvisamente dalla circolazione, addirittura neanche più in curva nord per vedere la partita, e noi che in quanto a desiderio di una donna

eravamo assatanati più dello zio Teo nel film “Amarcord” diventavamo sempre più curiosi.

All’inizio la storia amorosa, per dare risposta ai nostri interrogativi, cercavamo di strappargli qualche notizia personalissima su quello “che ci faceva”, poi ad un tratto lui cambiò atteggiamento e divenne elusivo, vago, riservato, la sera non veniva neanche più per un pokerino tra amici, stava sempre a braccetto con lei, pappa e ciccia, all’entrata della scuola, all’uscita la sera per prendere il tramvetto che li riportava a casa, un crescendo inarrestabile di circostanze che ebbero come logico sbocco finale la conoscenza dei genitori di lei.

Non viene più alla partita, perchè la domenica è sempre invitato a pranzo, e la futura suocera si impegna al meglio per compiacerlo prendendolo per la gola, tragica metafora di un evento futuro dove non si consumerà più un pasto, ma si consumerà la sua gioventù.

Il padre è contentissimo di scaricare ad un altro degno maschio la protezione della figlia, e lui che da sempre è iscritto alla CGIL, chiude tutte due le orecchie alle non velate simpatie di colui che chiama già “mio genero” e siccome da giovane era stato uno dei capi delle brigate giallorosse finge di non interessarsi più di calcio, salvo poi a tarda sera vedere la “Domenica sportiva” per esultare spudoratamente alla vittoria della Roma.

Sta precipitando nel baratro, si comincia a parlare di matrimonio, purtroppo non se ne parla solamente ma si stabilisce addirittura la data.

Le cose più importanti del matrimonio erano:

1 il vestito della sposa

2 la chiesa

3 le bomboniere

4 il pranzo

Tutto il resto, ovvero l'amore, la maturità degli sposi, le affinità che li possono legare, la condizione economica per vivere dignitosamente, la capacità reciproca nel momento del sacrificio, la comprensione, la tolleranza, l'educazione che aiuta sempre ad affrontare meglio i momenti di discordia, insomma di tutto quello che dovrebbe essere il presupposto per la riuscita di un buon matrimonio, se ne parlerà dopo la cerimonia e, come si diceva una volta, "se non c'è, verrà".

Il vestito della sposa prevedeva una ricerca affannosa, selettiva, stancante, che coinvolgeva tutto il gineceo allargato alle amiche già sposate e nell'inane tentativo di far diventare passabile ciò che non è possibile, avrebbero avuto maggiore successo oltre che un notevole risparmio di denaro se invece di andare dal modista e farlo impazzire si fosse saggiamente consigliata con un bravo chirurgo plastico.

La chiesa doveva essere bella, famosa, centrale e scomodissima per parcheggiare bisognava prenotarla minimo sei mesi prima, in questo caso se eri saggio ti dava tutto il tempo di ripensarci e siccome Nostro Signore è in ogni luogo, mi chiedo se questa scelta era fatta con animo credente o con spirito gaudente.

Le bomboniere, questi inutili oggetti sovente di cattivo gusto, eppure costate interi pomeriggi di affannosa ricerca per trovare quelle più originali e particolari (semmai ce ne fossero), avranno fatto inesorabilmente la fine comune a tutte le bomboniere, buttate come i soldi spesi per comprarle o dimenticate in cantina.

Infine il pranzo, anche questo oggetto di discussioni banali del tipo: "Se mangiamo solo carne, il sorbetto al limone è necessario?" e si arrivava per una "magnata" che doveva essere nel matrimonio un piacevole intermezzo e non il fine quasi sempre alla rottura del fidanzamento.

Superata la fase critica dell'organizzazione e dopo il tanto desiderato “vi dichiaro marito e moglie” ci si avviava alla ricerca del ristorante e anche se di qualcuno non si ebbe più notizia, come in un arrivo in salita, infine tutti gli stravolti invitati arrivavano in loco per il pranzo nuziale che con poche variazioni era sempre così composto:

Antipasto all'italiana con oliva infilzata dallo stuzzicadenti che per i meno evoluti sarebbe tornato utile più tardi, disgustosi carciofini conditi con rancido olio di semi sconosciuti, cetriolino e costatina di carota in aceto sempre mollicci per il troppo tempo sostato in salamoia, ricciolo di burro liquefatto di cui nessuno a mai saputo dare una spiegazione a cosa servisse, fettina di salame tendente al violaceo e dura come una suola, mezzo uovo sodo con l'immane venatura verdastra a denotare la dubbia freschezza, stracciatella in brodo per sciacquare le budella con rumoroso risucchio.

Il primo era sempre un trittico inseparabile ed indiscutibile come la Santissima trinità, ovvero:

tagliatelle al ragù di carne

due cannelloni

fettona di lasagna la forno, per occupare l'ultimo spazio dello stomaco ancora incredibilmente disponibile.

Intanto il vino, bianco o rosso, ma sempre di pessima qualità tanto che con spregiudicata audacia alcuni facevano imbottigliare il proprio con tanto di etichetta personalizzata dedicata agli sposini, cominciava a creare delle crepe nella fragile creanza dei commensali.

Il secondo, con modeste varianti, era:

arrosto di carne con pisellini

mezzo pollo arrosto o lessato con funghetti trifolati, riciclo del brodo iniziale insalata verde, quasi sempre trascurata perché a rimarcare una loro agiatezza che non nascondeva la loro cafonaggine, l'erba la mangiano le bestie.

Zuppa inglese, frutta e spumante dolce, per finire questa indegna crapula.

A questo punto del pranzo, la pesantezza di testa era oramai a livelli epidemici e la diga della decenza crollava spinta dal miscuglio dei pessimi vini e dal dozzinale spumante.

Con il grado alcolico ormai esondato e senza contegno, cominciavano gli allegorici brindisi che principiavano con il più classico degli “evviva gli sposi” seguito da “evviva i genitori degli sposi” e poi via via in ordine decrescente della parentela mentre tra questi si insinuava subdolamente, sommessamente degli evviva alla femmina del topo e del sorcio che davano inizio, tra risate e gridolini, all'aspetto pagano del matrimonio, ovvero il trionfo della fecondazione, la vita che continua.

Finita l'euforia della festa, già dimenticato il breve viaggio di nozze, fatta la doverosa conoscenza biblica, gli sposi si accorgevano che la realtà della vita era cosa assai diversa a quella ingenuamente sognata e poi si conoscevano da troppo tempo, già non avevano più nulla da dirsi, niente da scoprire, era forte il rimpianto per una gioventù vissuta come adulti, una spensieratezza perduta ed allora ecco affiorare i rancori, i risentimenti, le reciproche accuse: “è colpa tua”, “no, è colpa tua”, ora sono due sconosciuti colmi di livore e destinati al fallimento.

Eppure sembrava tutto così facile, così bello quando a quella festa da ballo si erano conosciuti quel lontano giorno.

Giuseppe Lombardi

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

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

5 – APPMANIA

Passare da iPhone ad Android

Il presidente di Google Eric Schmidt ha [pubblicato tramite Google+](#) una **guida al passaggio da iPhone ad Android**.

Tanto per cominciare bisogna collegare lo **smartphone Android**, collegarlo a una rete Wi-Fi e impostare il proprio account Google. Scaricare le proprie applicazioni preferite, aggiornare il sistema operativo (se possibile). In un secondo momento, aggiungiamo eventuali altri account Gmail.



Eric Schmidt

Da **iPhone** e iPad poi bisogna sincronizzare i contatti tramite iCloud, e fare un backup del dispositivo tramite iTunes. **L'esportazione dei contatti da iCloud a Gmail si completa via web:** bisogna accedere a apple.com/icloud ed esportare i contatti con l'apposita funzione. Poi accedere a Gmail, sempre da desktop, e caricare il file appena creato nei contatti.

Similmente, **chi ha molta musica su iTunes potrà spostarla su Google Music** con il software Google Music Manager, da eseguire sul Mac o sul **PC**. Schmidt ricorda che sono necessari un account Google Wallet e i dati di una carta di credito, ma anche che il servizio di base è del tutto gratuito.

A cose fatte, **sullo smartphone Android ritroveremo contatti e musica.**

Schmidt aggiunge poi qualche riga per la sincronia delle fotografie, e suggerisce di conservare la copia sul computer affidandosi al nuovo smartphone solo per quelle nuove. Una copia totale comunque è possibile, per chi ci tiene.

6 – Lo sapevi che....?

Il fatto che d'inverno si sia portati a mangiare più che d'estate è dovuto alla necessità dell'organismo di produrre maggior calore (attraverso la elaborazione dei prodotti nutritivi) per equilibrare la maggior differenza di temperatura con l'esterno.

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

***Il Cinque per Mille non costa nulla;**

*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;

*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

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

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: telefonodargento@hotmail.it

Sito Internet: www.telefonodargento.it

SE DESIDERI NON RICEVERE PIU' QUESTO MESSAGGIO dal titolo "PILLOLA PER NAVIGARE", trasmesso dall'Associazione Il Telefono d'Argento – Onlus", INVIA, PER FAVORE, UNA E-MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO ELETTRONICO:

telefonodargento@hotmail.it

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

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento