



PENSA ALLA SALUTE

* Si può perdere fino al 90 per cento della funzione renale prima di soffrire di qualche sintomo di malattia renale cronica che può rendere necessaria la dialisi e/o il trapianto di reni. Eppure **bastano semplici esami delle urine e di creatininemia, creatinina e clearance creatinina nel sangue per la diagnosi precoce.** AstraZeneca e Fondazione italiana rene e Forum nazionale delle associazioni di nefropatici, trapiantati d'organo e di volontariato promuovono una campagna di informazione: su www.fondazioneitalianadelrene.org c'è un test (in italiano) (kidneyquiz.theisn.org) che permette di scoprire se si è a rischio e un esperto della Fir risponde al numero verde 800-822.515.

PAROLE DI OGGI

X Lo **spam** (posta indesiderata) è costituito da **e-mail inviate per scopi pubblicitari o con l'intento malevolo di installare virus nel computer o nel telefonino**, distruggendo archivi o rubando informazioni. La parola riprende il nome di una carne in scatola americana, con un acronimo che potrebbe derivare da "SPiced hAM" ("prosciutto aromatizzato") o "Specially Processed Army Meat" ("Carne Appositamente Lavorata per l'Esercito"), col tempo passato a identificare **un invito proposto in maniera insistente e quindi fastidioso.**

PER RIDERE

Raggiungere il massimo della stupidità richiede doti non comuni di giudizio e di intelligenza.

ENNIO FLAIANO

NOVEMBRE

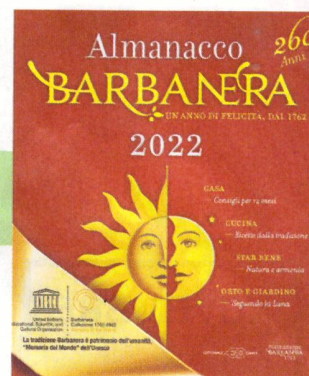
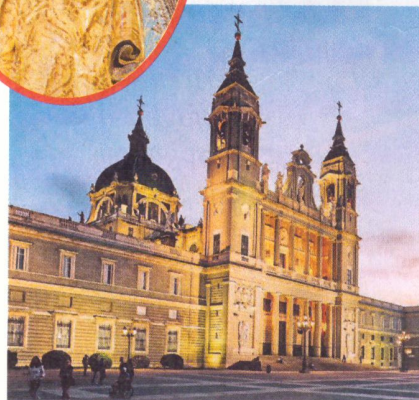
9

MARTEDÌ

Dedicazione della Basilica Lateranense

RICORRENZE MARIANE

➡ Nella cattedrale di **Santa Maria dell'Almudena, a Madrid**, il 9 novembre si venera una **statua della Vergine che, secondo la tradizione, sarebbe stata scolpita da san Nicodemo, dipinta da san Luca e portata in Spagna da san Giacomo.** Quando gli Arabi invasero la Spagna, nel VIII secolo, la statua venne murata per sottrarla alla profanazione e nessuno ne seppe più nulla. Nel 1083 il re Alfonso VI riconquistò Madrid e indisse una processione per chiedere il ritrovamento della preziosa statua. Mentre il corteo girava per la città pregando, un muro del vecchio granaio moretico crollò davanti ai fedeli e apparve la statua, con ai lati due candele prodigiosamente accese.



BUON COMPLEANNO

❖ **L'Almanacco Barbanera, il più longevo d'Italia, compie 260 anni:** edito per la prima volta a Foligno nel 1762, oggi in edicola e libreria, dispensa consigli sul buon vivere quotidiano, ricette e pillole di sapere guardando con semplicità e ottimismo all'uomo e all'essenza delle cose del mondo. **Per festeggiarlo, la Fondazione Barbanera 1762 ha reso accessibile in rete l'intera Collezione Barbanera** (www.barbanera1762.com): circa 800 pubblicazioni online, tra cui il fondo Barbanera Unesco, la collezione di almanacchi e lunari Barbanera, «un genere letterario che ha contribuito a creare la cultura e l'identità di intere nazioni prima dell'avvento delle moderne forme di comunicazione di massa».

★ TRUCCHI IN CUCINA ★

Sciogliete il lievito di birra in un liquido caldo ma non bollente, perché ha bisogno di calore per espandersi ma la temperatura troppo alta ha l'effetto opposto.

L'ANEDDOTO

Voltaire, filosofo francese del primo Illuminismo, era noto per la sua pragmaticità. Assiduo frequentatore di circoli e feste tra intellettuali, un giorno venne invitato a dare una definizione della filosofia. Rispose così: **«Quando colui che ascolta non capisce colui che parla e colui che parla non sa cosa sta dicendo, questa è filosofia».**