



---

# **PILLOLA PER NAVIGARE**

## **NUMERO 135**

**9 luglio 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](http://www.telefonodargento.it)

---

**L'azione buona è quella che fa sbocciare un sorriso sul volto altrui**

### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Nuovo Gmail – consigli per usarlo meglio
3. Le nostre ricette – Panzanella tricolore
4. Raccontaci di te – Svinato
5. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 60
6. Appmania! – Usare il Tablet come PC

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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

oppure telefonare al **333.1772038**.

## **1 – APPUNTAMENTI**

**Giovedì 11 luglio 2013 ore 9.30 - Biblioteca di Mamre della Parrocchia di S. Frumenzio - Via Caviglia 8**

### **CONVEGNO "PIU' CREATIVITA' PER IL VOLONTARIATO"**

“*Creatività Sociale, insieme si può*” è il titolo del progetto che il Telefono d'Argento insieme ad altre tre Associazioni (Oltre le Barriere, il Ponte e Televita) intende presentare alle diverse associazioni di volontariato.

Il Convegno presenterà le 4 iniziative del progetto: il **Turismo Sostenibile**; la **Cucina Solidale**, la predisposizione di un **Portale informatico**, il **Supporto Legale-Amministrativo**. **La partecipazione è libera e gradita.**

Siamo tutti inviati al Convegno. Chi avesse difficoltà ad arrivare a S. Frumenzio può telefonare allo 06 8557858 per l'accompagnamento in auto.

**II CIRCOLO CANOTTIERI SABAUDIA organizza per tutte le età e per tutta l'estate 2013**

**INTEGRAZIONE FAMILIARE**

**in un clima di amicizia e serenità – Immersi nel Parco Nazionale del Circeo.**

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

**Circolo Canottieri Sabaudia: info@canottieri sabaudia.it tel. 0773-510092**

**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

*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**

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **Nuovo Gmail, consigli veloci per usarlo al meglio**



La [nuova versione di Gmail](#) dotata di interfaccia a schede sta cominciando a fare capolino sugli account di molti utenti, è dunque arrivato il momento di conoscerla

per bene e imparare a sfruttare le sue caratteristiche. Proviamoci insieme con una carrellata di **consigli veloci** che speriamo possano tornarvi utili nella gestione della vostra nuova Inbox.

- **Disattivare la visualizzazione dei messaggi speciali nella scheda Principale** - per impostazione predefinita, il nuovo Gmail visualizza i messaggi speciali (quelli contrassegnati con una stellina) nella scheda Principale. Per cambiare questo comportamento, basta cliccare sul pulsante + che si trova accanto all'ultima tab e togliere la spunta dall'opzione **Includi i messaggi speciali in Principale** nel riquadro che compare.
- **Accedere alle categorie dalla sidebar laterale** - se le schede vi sembrano troppo ingombranti, potete disattivarle e sfruttare la classica barra laterale di Gmail per accedere alle nuove categorie della Inbox. Per disattivare le schede, basta cliccare sul pulsante + che si trova accanto all'ultima tab e togliere la spunta da tutte le opzioni presenti nel riquadro che compare, mentre per visualizzare le categorie **Social, Promozioni, Aggiornamenti**, ecc. nella sidebar laterale bisogna cliccare sulla voce **Altro** che si trova in essa ed espandere la sezione **Categorie**.
- **Spostare i messaggi da una scheda all'altra** - ci sono due metodi per spostare i messaggi da una scheda all'altra, ossia da una categoria all'altra. La prima, consiste nel mettere il segno di spunta accanto all'email da riposizionare, cliccare sul pulsante **Sposta in** che si trova in alto e selezionare la categoria di destinazione dal menu che si apre. La seconda, invece, consiste nel trascinare con il mouse i messaggi da spostare direttamente sulle schede oppure sulle categorie presenti nella sidebar

laterale di Gmail (abbiamo spiegato come visualizzarle nel passaggio precedente).

- **Ricerche avanzate nelle nuove categorie** - è possibile cercare i messaggi nelle singole categorie di Gmail usando i comandi *category:updates*, *category:social*, *category:forums* e *category:promotions* nella barra di ricerca che si trova in alto.
- **Filtri personalizzati con le categorie** – è possibile “istruire” Gmail alla distribuzione di determinati messaggi nelle nuove categorie della Inbox creando dei filtri personalizzati. Basta selezionare il messaggio da filtrare, cliccare sul pulsante **Altro** che si trova in alto a destra e selezionare la voce **Filtra i messaggi di questo tipo** dal menu che si apre. Nella procedura guidata per la creazione del filtro sono disponibili anche le opzioni per spostare tutti i messaggi che corrispondono alle caratteristiche indicate in una delle categorie del nuovo Gmail.
- **Scorciatoie da tastiera** - è possibile utilizzare le scorciatoie da tastiera per andare avanti e indietro fra le nuove schede di Gmail. I tasti da usare sarebbero ` e ~ ma per il momento funzionano solo nelle configurazioni americane. Da noi, anche se non ancora attive, le combinazioni da usare potrebbero essere \ e **Shift+**\.

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) o telefona al **333.1772038**.

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Ecco lettura e ricetta presentati mercoledì passato al corso di

#### **CUCINA CRUDISTA CREAT<sup>T</sup>IVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Nella creazione, prima dell'uomo, Dio crea gli uccelli, i pesci e

poi tutti gli altri tipi di animali e non si limita solo a crearli, ma li benedice.

Questa benedizione si manifesta nel fatto che Dio ha dato la vita a tutti loro (tra l'altro con quale straordinaria fantasia !) e li ha creati a coppia, li ha resi fecondi, prendendosi cura di ogni animale, come nel caso degli animali selvatici che vengono da Lui nutriti e curati (sorgenti a cui attingere acqua, erbe...ecc.).

Gli stessi uccellini del cielo non tessono e non ricamano ma hanno morbidi vestitini di piume e penne (vedi Matteo 6, 25-34).

Che grande fantasia ha il Signore nel creare animali così diversi tra loro e così belli per le loro caratteristiche, e li ama tutti, custodisce ognuno di essi.

Inoltre gli animali occupano un posto speciale negli scritti biblici: nei salmi, nei proverbi, nei profeti e nel Vangelo.

Sappiamo che nella Creazione (Genesi), prima che il peccato contagiasse tutto, gli animali non erano carnivori ma si cibavano di erbe e piante, riservando gli alberi da frutto agli uomini.

La Bibbia dice che agli albori della creazione, tutta la creazione (animali compresi) era vegetariana. Quando Dio benedisse Adamo ed Eva nel Giardino dell'Eden, disse loro: “Ecco, io vi do ogni erba che fa seme sulla superficie della Terra, o ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi servirà di nutrimento.”

Genesi 1:29-30

## **Panzanella tricolore**

Per l'estate sono ideali dei bei pranzetti freschi... In più questo è un modo perfetto per riciclare del pane non più fresco. Se ne avete l'opportunità vi suggeriamo di usare il pane toscano, o magari integrale, ma va benissimo qualsiasi altra qualità.



### **Ingredienti :**

80 g di pane raffermo

3 pomodori maturi

1/2 cetriolo

1/2 cipolla piccola

sale

olio

acqua fredda

aceto di vino

menta

basilico

pepe nero

peperoncino

**Procedimento :**

Mettete il pane tagliato a fettine in ammollo in un'insalatiera con un fondo d'acqua fredda, olio, sale ed aceto a piacimento. Nel mentre tagliate finemente la cipolla, fate a tocchetti il pomodoro ed il cetriolo – consigliamo di sbucciarlo per renderlo meno indigesto. Quando il pane è morbido mettete le verdure nella ciotola, aggiungendo il sale, le spezie (mentuccia, peperoncino, pepe nero) e qualche foglia di basilico.

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Svinato**

“Sono veramente al kiwi, ho fatto il botto nell'interrogazione di matem....”.  
Stavo passando vicino alla camera di Filippo. Da tempo si esprimeva in termini incomprensibili. Ma l'accento all'interrogazione bastava a mettermi in allarme.

Mi sono fermata a origliare. Non è giusto, lo so, ma ultimamente mio nipote è diventato molto chiuso e a scuola ha iniziato ad andare mele. Ho finto di cercare un libro, nella libreria nel corridoio, e ho drizzato le orecchie.

“No, non sono svinato”.

“Svinato?”. Che mio nipote bevesse? No, aveva detto che non era svinato.

“Okay, positivo” una lunga pausa.

Chissà cosa gli stava dicendo l’ amico al telefono?

“Forever” ha concluso ad alta voce e, improvvisamente, ha aperto la porta della sua stanza.

Ho afferrato un libro a caso e mi sono messa a sfogliarlo con disinvoltura.

Lui mi ha lanciato una lunga occhiata e mi ha chiesto, con aria divertita: “Da quando in qua leggi libri in russo, nonna?”

Ho buttato lì la prima cosa che mi è venuta in mente: “E’ quel libro di favole russe che tua cugina ha dimenticato tempo fa. Mi ha telefonato che le serve”.

“E quando viene a prenderlo?” ha chiesto con un interesse che mi ha stupita.

“Non so, dobbiamo risentirci”.

Ha indugiato un istante , come se esitasse a dirmi qualcosa. Poi si è infilato il giaccone e ha preso il casco.

“Vado ad allenarmi, tornerò alle otto. Ciao”.

“Aspetta, hai studiato?” gli ho chiesto con tono inquisitivo.

“Positivo, camomillati”.

Il che significava: “Ho finito i compiti, mettiti tranquilla”.

Facile a dirsi. Rimanere tranquilla con un nipote di sedici anni in giro per la città in motorino è già un’impresa titanica: davanti al comportamento misterioso di Filippo, diventa impossibile.

Mi sono imposta a stare calma e di non curiosare in camera sua. Tentazione che ho superato solo perché mi sono accorta che era già l'ora di andare a recuperare Valentina, l'altra nipotina, che era a casa di un'amichetta.

Quella sera appena sono rimasta sola con il nonno (mio marito) ho sfogato con lui le mie ansie.

“E' l'adolescenza, non devi preoccuparti” è stata la sua risposta.

“Filippo ha detto di non essere “svinato” Secondo te che cosa significa?”

“Non ne ho idea. Sarà un altro dei vocaboli che si inventa assieme agli amici. Non ti devi preoccupare troppo: Filippo è sempre stato assennato”.

Ero determinata a seguire il consiglio del nonno, cercando di essere meno apprensiva nei confronti di mio nipote.

Mi sono ricordata dei molti segreti del cuore che, da adolescente, riservavo alle amiche, anche se avevo un ottimo rapporto con i miei genitori. Ho sospirato e mi sono riproposta di capire mio nipote senza chiedergli nulla, ricorrendo semplicemente a tutto l'amore che so dargli.

***Gabriella***

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

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

## **5 – CURIOSITA' .....**

**Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 60**

**Un sorriso per sempre nella «Spoon River» degli amici più cari**



La prima sepoltura risale al 1923. Il veterinario Antonio Molon, proprietario della pensione per cani di via dell'Imbrecciato, ricevette da Mussolini l'insolita richiesta di seppellire una gallina, amata compagna di giochi dei suoi figli. Si aggiungono poco dopo i cani di Casa Savoia e negli anni successivi la moglie Rosa Molon e il figlio Luigi accolgono via via i cani di Peppino De Filippo, Sandro Pertini, Palma Bucarelli, Aldo Fabrizi, Federico Fellini e il gatto di Anna Magnani. All'ingresso

un monumento commemora “quelli che non hanno un padrone”; all’interno (1600 mq) la stele con la “Preghiera del cane” di Jerome si affianca al tempietto della gatta Stellina, al busto del gatto Isidoro, alle lapidi dell’oca Barbarossa, della leonessa Greta e del coniglio Tappo. Vi sono tombe familiari (una ha forma a piramide) o accoppiate, come per i piccioni Pizzica e Pennacchione. Le iscrizioni dichiarano affetto e riconoscenza (“piccolo grande bassotto”, “ciao, gigante buono”, “grazie per la compagnia”) e talvolta accennano ad una dimensione celeste (“continua ad amarci da lassù”). Una scritta “danke” ringrazia in tedesco la micetta Emma. Al gatto Arturo è dedicato un elogio

## **6 – APPMANIA**

### **Come usare un Tablet come PC**



**Tastiera**

Quello che manca ad un tablet per renderlo veramente come un computer portatile, sono la tastiera e il trackpad / mouse. Innanzitutto, dobbiamo dimenticarci del trackpad / mouse in quanto grazie alla tecnologia Touchscreen non vi è alcuna necessità di utilizzare un trackpad o un mouse.

Per quanto riguarda la tastiera invece, ci sono un sacco di opzioni sul mercato, e la maggior parte di loro fanno uso della tecnologia senza fili Bluetooth o Wireless in modo da poterla collegare al tablet senza alcun problema. Poi come ben sapete, esistono alcuni tablet come la serie Transformer di ASUS, che sono dotati di una tastiera dock che è completamente integrata con il tablet.

## **Apps**



Bene, ora che si dispone di una configurazione fisica del tutto identica a quella di un normalissimo computer portatile o desktop, il passo successivo è quello di configurare il software. Quest'ultimo però, funziona in modo leggermente diverso rispetto ai tradizionali software per desktop pertanto non dovremmo fare altro che trovare le applicazioni che soddisfino tutte le nostre richieste. Tuttavia, da

alcuni mesi Microsoft ha lanciato una nuova gamma di prodotti chiamata Surface che permette di eseguire software desktop all'interno di un tablet grazie a Windows 8 RT.

### **Browser**

La maggior parte dei browser che si utilizza sul desktop sono disponibili anche sul tablet. *Google Chrome, Firefox, Safari (mobile) e Opera sono disponibili sia per iOS sia per Android* mentre, Microsoft Surface utilizza Internet Explorer 10. Inoltre, in alternativa è possibile utilizzare anche altri browser come **Dolphin** , **Skyfire, Maxthon e così via.**

### **Documenti**

Se si desidera prendere appunti veloci, scrivere un saggio, o scrivere il tuo blog, c'è sempre un app per questo. È possibile lavorare su documenti di [Microsoft Office](#) attraverso software come Quickoffice , Documents To Go e documenti di iWork in iWork . Per la collaborazione dei documenti, è possibile utilizzare Google Drive che si è mostrata una buona applicazione che permette di creare documenti e condividerli con gli altri.

### **Social Networking**

Una delle cose più facili da utilizzare su un tablet è il social networking. Tutti i maggiori siti hanno una propria applicazione con una serie di funzionalità incorporate in modo da essere supportate pienamente dai tablet. Un esempio palese, sono le app Facebook, Twitter, Instagram così come la comunicazione video offerta da *Skype* .

### **Musica**

Si può iniziare con iTunes, utilizzare un lettore che identifica anche la musica per voi come *SoundHound* o Shazam, *Radio TuneIn* in grado di riprodurre le

stazioni radio di tutto il mondo o la possibilità di poter ascoltare la musica in streaming attraverso software come Pandora o l'ormai noto Spotify.

---

### **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 ricca 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**

---

**Il Telefono d'Argento – Onlus.**

**Via Panama, 13 – 0198 ROMA**

**Tel. 06.8557858 – 338.2300499**

**Indirizzo e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**