



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 137**

**23 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)

---

## **SIAMO GRATI!**

La gratitudine, lo vediamo anche nel Vangelo, è una virtù piuttosto rara: ma noi del Telefono d'Argento sappiamo coltivarla. Sono tanti e stanno aumentando gli amici che ci aiutano ed è giusto ricordare gli ultimi che si sono aggiunti a questa lista.

\*Ringraziamo per primo il **Sovrano Militare Ordine di Malta di Roma** al quale il Telefono d'Argento si è rivolto per aiutare una anziana signora malata che ha contratto un debito con una banca per sopperire alle difficoltà nel pagamento dell'affitto. Dopo aver verificato le reali difficoltà economiche in cui versa la

signora, il Gran Priore Frà Giacomo dalla Torre del Tempio di Sanguinetto, ha disposto l'erogazione della totale cifra in favore della nostra anziana amica. Sentitamente ringraziamo.

\*Ricordiamo la disponibilità de **L'Antico Circolo del Tiro a Volo**. Grazie alla premura del presidente, avvocato Michele Anastasio, e della disponibilità del dottor Roberto Rèpaci siamo riusciti ad organizzare per le nostre anziane amiche, nello splendido parco del Circolo, incontri quindicinali ai quali hanno finora partecipato circa 150 persone. L'atmosfera di questi pranzi è stata calda ed accogliente ed ha dato conforto alle tante persone sole alle quali noi rivolgiamo la nostra attenzione. Grazie

\*Da circa un mese il Telefono d'Argento sta svolgendo un piccolo ma significativo servizio in favore di un'altra organizzazione della Parrocchia di S. Roberto: il Servizio Aiuto Senza Tetto. Ritiriamo i prodotti cucinati di un noto ristorante e li sistemiamo nei frigoriferi della Parrocchia per essere utilizzati, il giorno dopo, per il pranzo settimanale del SAST frequentato da circa 150 – 170 persone che usufruiscono così di un pasto completo. **L'Associazione umanitaria "Luca Grisolia"** ha fatto dono al Telefono d'Argento di un congelatore per una migliore raccolta degli alimenti cucinati . Ringraziamo di cuore

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

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Risparmiamo tempo
3. Le nostre ricette – Insalata di pesche giallone con mandorle e menta fresca
4. Raccontaci di te – La famiglia di Ciro
5. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 62
6. Appmania! – Trucchi per far durare di più la batteria di Android

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**

**Domenica 28 luglio alle 10** il Papa celebrerà la messa per la Giornata mondiale della Gioventù nel Campus Fidei a Guaratiba, dove sono previsti milioni di giovani. E proprio in considerazione della vasta platea di giovani e della particolare sensibilità di Papa Francesco verso le moderne tecnologie e il loro potenziale comunicativo, in vista della Gmg è stata annunciata un'importante novità.

**L'indulgenza plenaria** potrà essere elargita ai fedeli anche attraverso nuovi mezzi come la televisione e la radio o con i più moderni social media come Twitter, Facebook, Pinterest, per volere dello stesso Papa Francesco. Come ha spiegato in un'intervista al Corriere della Sera Mons. Claudio Maria Celli, presidente del Pontificio Consiglio delle Comunicazioni Sociali, non si tratterà di un semplice gesto "meccanico" per ottenere la remissione dinanzi a Dio dei propri peccati, ma i tweet inviati da Papa Francesco dal Brasile o le foto della Gmg su Pinterest potranno coinvolgere emotivamente anche chi è lontano dal Brasile e partecipa col cuore alla Giornata di festa, cosicché anche la condivisione di video, sms o email, possano generare il dono dell'indulgenza.

**Il 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](mailto:info@canottieri.sabaudia.it) tel. 0773-510092**

**Il giovedì alle ore 17.30** Parrocchia di San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria  
**Pomeriggio nel terrazzo**

**Per informazioni: 06.8557858**

**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

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

### **Risparmiamo tempo**

Molte operazioni che eseguiamo al PC possono essere ripetitive, pertanto se troviamo un modo per velocizzare tali operazioni riusciamo a risparmiare molto tempo.

In questa pillola cercheremo di mostrare le principali combinazioni di tasti per accedere in maniera più rapida e intuitiva a programmi e sezioni del sistema operativo Windows 7.

**Nota**

Tipicamente, il simbolo "+" viene usato per indicare una sequenza di tasti da premere contemporaneamente.

Per esempio, Win+R significa premere il tasto Win assieme al tasto R

<b>COMBINAZIONE</b>	<b>Azione Compiuta</b>
Win + Freccia sinistra	Posiziona la finestra nella metà dx dello schermo
Win + Freccia destra	Posiziona la finestra nella metà sx dello schermo
Win + Freccia su	Massimizza la finestra
Win + Freccia giù	Minimizza la finestra
Win ++ o Win --	Lente di ingrandimento Zoom
Win + 1, 2, 3, 4...	Apri la finestra alla posizione 1, 2... presente nella TaskBar
Win + Spazio	Abilita Aero Peek
Win + R	Comando Esegui
Win + F	Ricerca
Win + P	Apri funzioni per lo schermo
Win + T	Attiva la Jump per le anteprime della TaskBar
Win + X	Centro Pc portatile
Win + Tab	Scorre le finestre Flip-3D
Win + E	Risorse del computer
Win + L	Disconnette Utente
Win + D	Abbassa tutte le finestre aperte mostrando il desktop
Win + F	Abilita la ricerca
Win + U	Centro Accessibilità
Win + Pausa	Sistema

Win + M	Minimizza tutte le finestre
Win + Maiusc + M	Ripristina le finestre minimizzate
Win + G	Abilita i gadget

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**

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.

E' semplice, in fondo.

### **Insalata di pesche giallone con mandorle e menta fresca**



Che meraviglia la frutta estiva! Colori accesi e polpa succosa invitano alla preparazione di dessert deliziosi e facilissimi da eseguire.

*PER DUE PERSONE*

- 2 pesche giallone
- 3 cucchiaini di zucchero di canna grezzo
- 1 manciata di mandorle non splellate
- 80 grammi di yogurt bianco intero o panna cotta precedentemente messa in frigo o di gelato al gusto di vaniglia o fior di latte
- 10 foglioline di menta fresca

Tagliate le pesche a metà e privatele del nocciolo. poi tagliatele a fette. Condite con lo zucchero grezzo di canna e le foglioline di menta fresca precedentemente lavate. Prendete due bicchieri grandi da acqua trasparenti e mettete alla base lo yogurt a cucchiainate (o l'alternativa che avete scelto). Ora e rigorosamente con le mani prendete le fette di pesca e adagiatele per la lunghezza del bicchiere,

lasciando alla composizione una forma irregolare. Tritate grossolanamente le mandorle e spolveratele sulle pesche. Completate con qualche fogliolina di menta.



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

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

**4 - RACCONTACI DI TE**

**LA FAMIGLIA DI CIRO**

Per cominciare a raccontare la mia storia, voglio presentare attraverso i miei ricordi i componenti della mia famiglia. Spero solo di non perdermi nel racconto e di essere chiaro nelle descrizioni dei fatti. Come avrò modo di dire in seguito non ho la preparazione scolastica adeguata, la scuola che mi è stata concessa non va al di là delle elementari, senza fare accuse ai miei genitori. Come si vedrà in seguito la loro unica colpa è stata quella di essere nati poveri, e di aver vissuto le due guerre 1915/18. - 1943/45.

Mi chiamo *Ciro* quarto di dodici figli. I primi due *Pasquale* e *Carmela* morirono in tenerissima età per una banale malattia (gravissima per quei tempi,) primi anni trenta. *Papà Vincenzo* nato a Napoli il 28 agosto 1908 figlio unico di *Vincenzo*, si raccontava che il suo papà era un uomo di statura notevole molto alto e grosso. Contrario del figlio basso e magro. Sembra che lui abbia perso i genitori in tenera età, e stato cresciuto dagli zii. Ricordo bene la famiglia dove è cresciuto. *Zia Margherita* e *zio Francesco* (detto *zio Ciccillo*) avevano un negozio di frutta al vico *Vasto* a *Chiaia* dove gestivano l'attività tutta la famiglia. La capostipite era *zia Margherita* la classica donna che non gli sfuggiva niente, *zio Ciccillo* era seduto fuori dal negozio e faceva la guardia alla frutta.

Non ho mai avuto dalle loro mani una frutta o una carezza, mai un'attenzione!  
*Mamma Antonietta* nata a Napoli il 9 marzo 1912 figlia di *Pasquale* e *Concetta*. *Nonno Pasquale* morì intorno al 1945 non ricordo bene la data. Era un uomo alto e magro faceva il calzolaio. Io non l'ho mai visto lavorare perché era già troppo vecchio per farlo però sentivo dire che riparava le scarpe. Ricordo che apparecchiava la tavola con i fogli di giornale, forse per non sporcare una tovaglia. *Nonna Concetta* anche lei nata a Napoli il 22 gennaio 1877 morta 2 marzo 1962; una donna molto severa con tutti, non l'ho mai vista ridere, forse per il fatto che

aveva perso due figli in guerra, i primi due figli Nicola e Salvatore. Partiti per militare della guerra nel 1915-18 non più ritornati Avevano una cornice al muro con due medaglie al valore e basta.

E questo penso sia il dolore più grande per i genitori. Gli altri figli Giuseppe (zi puppeniello) Maria e Antonietta.

Zi Puppeniello aveva un bar latteria al Castello dell'ovo, prima di questo vendeva latte a domicilio.

Separato dalla moglie Maria si accoppia con una di nome Rosa che poi sarà la sua compagna a vita.

Zia Maria e zio Ciro con dieci figli “ residuo” di venticinque hanno avuto un bel da fare. I figli Angelina - Nicola - Eugenio - Pasqualina - Salvatore - Ciro - Antonio – Titina - Evelina Giuseppina.- Quest'ultima purtroppo Dhaun.

La prima figlia Angelina avendo conosciuto nel periodo della guerra un militare Americano Frank Singleton si sposarono in Italia e poi si trasferì in America.

Gradatamente si trasferiscono tutti lasciando definitivamente Napoli negli anni sessanta. Zia Maria e zio Ciro furono tra i primi a partire dopo Pasqualina che partì per prima, purtroppo per zio Ciro fu il primo e l'ultimo viaggio della sua vita, inaspettatamente morì a casa di Pasqualina ritornò in Italia dove venne tumolato al cimitero di Poggioreale. La sua vita l'ha vissuta lavorando come cameriere al famoso Ristorante “ La Bersagliera “ uno dei più famosi di Napoli insieme alla “Zi Tersa “ che sono posti uno accanto all'altro al molo Beverello (Castello Dell'ovo) a pochi passi dal Bar Latteria di zio Puppeniello che anche lui si spense poco prima. Mamma Antonietta: la più piccola dei figli, sposò papà Vincenzo l'11-10-31 e li iniziò la loro grande avventura. Si dico grande avventura perché dopo la perdita dei primi due figli la procreazione continuava con un ritmo costante di un

figlio ogni due o tre anni, senza sosta, e senza la benché minima riflessione. L'approssimarsi della guerra, evidentemente non spaventava tutti, neanche quelli che non avevano nessuna possibilità finanziaria. Papà Vincenzo era un pittore edile un uomo umile capace solo di fare bene il suo lavoro; e grazie a quello! ha sempre lavorato, ma purtroppo non era sufficiente a sostenere una famiglia che via via diventava sempre più numerosa da non rendersi conto che con ogni figlio si impoveriva sempre di più. Anzi dicevano “famiglia numerosa famiglia allegra” poi gente allegra Dio l'aiuta e tanti altri modi che Napoli e maestra con i suoi detti popolari. In quel periodo eravamo quattro figli Peppino, Maria e Antonio appena nato. Che la gente si consola affrontando la vita con molta filosofia. E tanta ignoranza aggiungo io. Nessuno poteva immaginare il futuro che l'aspettava.

*Ciro*

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 – 61**

#### **Curiosità e leggende sull'Immagine Acheropita**

Custodita nel santuario della Scala Santa in piazza San Giovanni in Laterano



Tra le reliquie custodite all'interno del Santuario della Scala Santa, che si trova in piazza San Giovanni in Laterano, una delle più venerate è forse l' Immagine Acheropita del Redentore. La parola "acheropita" significherebbe in greco " non realizzata da mano umana " ed infatti secondo la tradizione, dopo che Gesù fu salito in cielo, la Vergine Maria e gli Apostoli chiesero a San Luca, medico e

pittore, di realizzare un 'opera in cui fosse fissato il volto del Cristo e che potesse essere venerato dai fedeli. Onorato, il santo accettò ma mentre stava per iniziare il suo lavoro, sulla tavola il dipinto si materializzò da sé, per alcuni studiosi, creato dalle mani degli angeli.

L'icona, ricoperta da una lamina argentea, risale al VI- VII secolo e veniva portata in processione dai papi quando si volevano scongiurare delle terribili calamità ed è possibile ammirarla attraverso le inferriate.

C'è anche un'altra leggenda che riguarda l' Immagine Acheropita. Nel periodo del suo trasporto dall'Oriente a Roma, la sacra opera si trovava nelle mani del santo patriarca di Gerusalemme Germano, il quale per salvarla dalla distruzione che sarebbe stata causata dalla persecuzione agli iconoclasti, la gettò in mare.

La tavola iniziò a navigare seguendo una rotta, come fosse una piccola imbarcazione, ignorando la corrente.

S. Gregorio II (anno 726) avvisato da un sogno rivelatore, si recò sulla riva del Tevere da dove vide arrivare la sacra immagine, che si alzò volando dal fiume per giungere tra le mani del papa.

La sacra immagine ha subito, con i secoli, numerosi cambiamenti e restauri, tra l'altro il volto oggi visibile è quello fatto riprodurre da Alessandro III (1159 – 1181) e posto sull'originale. E' dunque da ritenere che la luce emanata dal volto dipinto dagli angeli rimarrà per sempre un mistero.

## **6 – APPMANIA**

### **Trucchi per Far Durare di Più la Batteria di Android**

Tutti gli **smartphone Android** soffrono molto per la **scarsa durata della batteria**, non per la bassa qualità della batteria stessa, ma perchè **smartphone** con grandi schermi o che sono usati per navigare o giocare per molte ore al giorno di sicuro avranno un'autonomia minore della norma.



Ci sono sicuramente dei **trucchi**, o delle **accortenze**, per **far durare di piu' la batteria del tuo smartphone android**, magari sono piccole impostazioni che di solito ignori ma che di sicuro, se opportunamente modificate, faranno **durare molto di piu' la tua batteria**.

- Chiudere la radio FM quando non in uso.
- Spegner la **rete 3G** quando non necessaria.

- Se a casa usare il **WIFI** come connessione, invece della connessione dati.
- La vibrazione consuma tantissima batteria, quindi rimuoverla nelle impostazioni generali farà bene alla tua **batteria**.
- Il **task killer di android** è il migliore, se ne installi altri la batteria dovrà sostenere anche quest'applicazione che gira in background.
- Per salvare la tua batteria puoi usare un'applicazione chiamata **Juicedefender** che ti aiuterà a **gestire meglio la durata della batteria** e dello smartphone in generale.
- Disabilitare il **Live Wallpapers di Android**, sono graziosi ma **INUTILI**.
- Impostare il **timeout** dello schermo molto basso, 2 minuti sono piu' che sufficienti.
- Ridurre la luminosità dello schermo quando avete bisogno di un paio di ore in piu' di batteria (di solito mettere la luminosità al minimo farà durare la batteria un'ora in piu', cosa che puo' salvarti in situazioni di emergenza).
- I **2 flash LED** usano piu' batteria di qualsiasi altra applicazione.
- La **sicronizzazione** dei contatti e delle email automatica, **consuma tantissima batteria**. Impostare la sincronizzazione solo manuale.

---

## **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**