



**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 215**

**20 gennaio 2015**

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

---

*“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell’averne nuovi occhi”*

MARCEL PROUST (1871-1922)

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Aumentare le dimensioni del puntatore del mouse
3. Le nostre ricette – Pesto di rucola cruda
4. Raccontaci di te – La mia Africa
5. Appmania! – Come salvare e gestire le mappe offline su Google Maps
6. Andiamo al cinema – Ricomincio da tre

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

**Nella sede di S.Agnese**, via Nomentana 349, il MARTEDI' alle ore 16:00 nuovo ciclo di incontri "**Aperta...Mente**".

**Info:** 06 86207644

**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

Il Telefono d'Argento di S. Maria della Mercede - Via Basento 100 - nell'Angolo dell'Amicizia presenta **alle ore 16:00** un incontro quindicinale per la nostra memoria.

**"I NOSTRI ANNI PASSATI RICORDANDO LE STORIE IN CUI  
ABBIAMO CREDUTO. COLORI, MUSICA, FOTO, RACCONTI"**

**a cura di Gianfranco Proietti**

Info: 06 88 40 353

**Tutti i Mercoledì ore 10 – 12** in via Panama 13 : 1 ora di ginnastica dolce e 1 ora di counseling.

Per informazioni: 06.8557858

**Il mercoledì ore 17.00** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

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

Con la collaborazione della **dott.ssa Bruna Bouchè** che, al termine dell'incontro, rimane a disposizione dei partecipanti per consulenze mediche e consigli salutari.

Ricette realizzate dalle chef del Telefono d'Argento

Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 – 06.3222976

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.**

Il *Telefono d'Argento* ha attivato una convenzione con lo

**STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi**

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convenzione clicca qui:

[www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg](http://www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg)

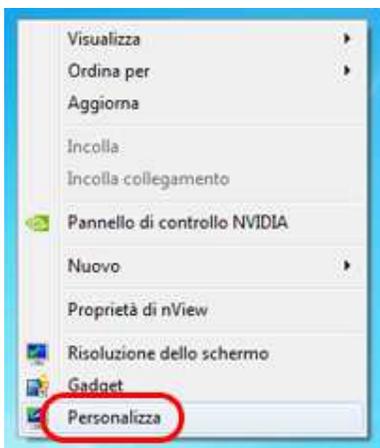
## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **Aumentare le dimensioni del puntatore del mouse**

Regolare le dimensioni del puntatore del mouse è un modo semplice per migliorare l'accessibilità per le persone con problemi visivi o in presenza di circostanze in cui è più utile avere un puntatore più grande.

Ecco come fare

All'interno del Desktop clicchiamo con il tasto destro del nostro mouse e nel menu a tendina che si apre clicchiamo l'ultima voce, ovvero: **Personalizza**.

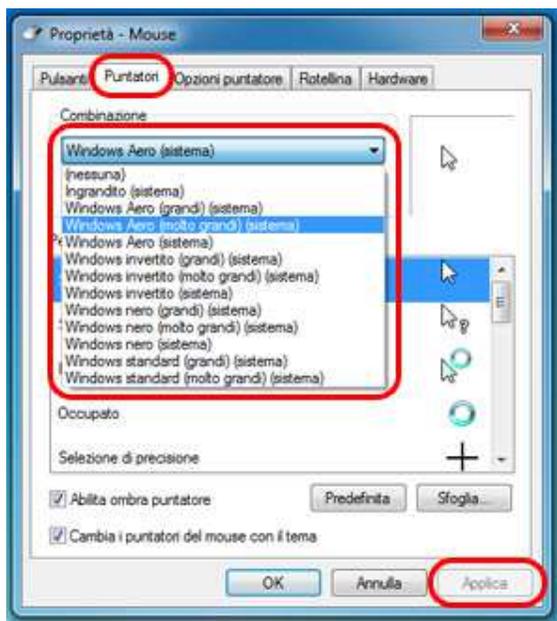


A questo punto cerchiamo e clicchiamo all'interno di questa finestra la voce: **Cambia puntatori del mouse**, che solitamente si trova in alto a sinistra. Saremo indirizzati così alle proprietà del mouse.



All'interno di questa finestra, posizioniamoci nel menu **Puntatori** e appena sotto, nella voce **Combinazione** potremo scegliere quale tipologia e grandezza adottare per il puntatore del nostro mouse. In genere su Windows 7 la combinazione è

impostata su: Windows Aero (sistema), quindi se vogliamo per esempio aumentare la grandezza della nostra freccia scegliamo: Windows Aero (molto grandi) (sistema), sulla sinistra potremo vedere anche l'anteprima di come verrà! Una volta scelta la combinazione adatta alle nostre esigenze potremo personalizzarla ulteriormente con le voci che si trovano appena sotto. Una volta applicate tutte le modifiche clicchiamo su **Applica** in basso a destra per renderle effettive!



Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:  
[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Ecco di seguito la lettura e la ricetta realizzata nell'incontro di mercoledì **CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA** è stato Cosa mangiavano i nostri antenati è nella Bibbia, poiché i riferimenti di carattere alimentare abbondano sia nel Vecchio che nel Nuovo Testamento.

Quando Dio annuncia a Mosè che libererà gli Ebrei dal giogo egiziano per condurli verso la Terra Promessa (gli storici localizzano la fuga dall'Egitto da parte del popolo ebraico nel XII secolo a.C.), quest'ultima è evocata come "un paese dove scorre latte e miele" (Esodo, 3, 8), alimenti emblema di piacevolezza e abbondanza. Il Deuteronomio (8, 7-9) fornisce un menù ideale: "Perché il Signore Dio tuo sta per farti entrare in un paese fertile; paese di torrenti di fonti e di acque sotterranee che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; paese di frumento, di orzo, di vini, di fichi, di melograni, paese di olivi, di olio e di miele, paese dove non mangerai con scarsità il pane, paese dove non ti mancherà nulla".

Nei Vangeli il pane è l'alimento più citato, preparato con la farina di frumento (Matteo, Luca) oppure con la farina d'orzo (Giovanni, Giuditta, Secondo libro dei Re) e il Nuovo Testamento riporta il metodo primitivo di utilizzare il grano strappando le spighe fresche e sfregandole con le mani per rimuovere la pula. La terra fertile produceva frutti, e i più menzionati sono uva, fichi e olive che si consumavano in salamoia. Una salsa composta di aceto, datteri, fichi e uva passa, chiamata haroset, era usata in occasione della Pasqua.

Gli uccelli come cibo non sono mai menzionati nel Nuovo Testamento, ad eccezione di vaghi accenni dove tuttavia si fa riferimento alle uova. Per aggiungere sapore ai cibi si usava il sale, citato a partire da Giobbe (6,6), la cui proprietà è tra l'altro assunta a paragone degli insegnamenti etici nei Vangeli

(Matteo 5,13; Marco 9,50; Luca 14,34) e nelle Lettere (Lettera ai Colossesi 4,6). Altre spezie ed erbe impiegate per insaporire erano la menta, l’aneto, il cumino e la ruta, tutte citate da Matteo (23,23), che menziona anche la pianta della senape, le cui foglie erano tagliate ed utilizzate per dare maggiore sapore. Con questa abbondanza di legumi, cereali integrali, frutta ed erbe, la Bibbia potrebbe ancora oggi ispirare un comportamento più virtuoso. Anche a tavola.

Expo Milano 2015 sarà l’occasione per conoscere i cibi del mondo, le tradizioni che li hanno generati, la storia gastronomica dei Paesi. Ripercorrendo il passato, con uno sguardo verso il futuro, i Padiglioni offriranno un viaggio ideale nelle gastronomie del mondo.

## **Pesto di rucola crudo**



### ***INGREDIENTI***

- 80 gr di rucola
- 70 gr di Parmigiano / Pecorino

- 40 gr di pinoli
- 100 ml di olio extra vergine d'oliva spremuto a freddo
- 1 spicchio d'aglio
- 10 gr di sale marino integrale

### **PREPARAZIONE**

-Frulla assieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **La mia Africa**

Ero pronta con il mio biglietto aereo in mano. Destinazione: Kenya. La mia prima esperienza in Africa. Due settimane, tanto per farmi un'idea del posto.

Sognavo l'Africa fin da bambina, quando la zia mi aveva portato una giraffa di legno alta come la mamma. Avevo letto libri ambientati in Africa infinite volte...

Quando potevo acquistare una collana, un soprammobile, un tappeto di provenienza africana, ero felice.

Avevo trasformato la mia casa in una specie di bazaar, come quei negozi che vendono soltanto oggetti esotici.

Sotto il camice, in ospedale, indossavo spesso gonne lunghe e coloratissime e a acsa portavo delle babbucce in pelle originarie del Kenya.

Insomma, tutto quello che aveva a che fare con l'Africa mi appassionava.

Alla fine, ero riuscita a procurarmi il biglietto aereo proprio grazie alla zia che mi aveva regalato la giraffa.

Non so bene per quale motivo, ma all'ultimo momento le aveva deciso di rinunciare al suo viaggio e aveva pensato di regalare il volo proprio a me.

Ero al settimo cielo. Ma pochi giorni prima della partenza vidi sfumare il mio bel sogno. Una collega scoprì di essere incinta di tre mesi e di essere costretta a passare la gravidanza a letto.

Per consolarmi passai la mattina della domenica al mercato di Porta Portese e feci razzia di maschere africane, tamburi e scatolette in legno intarsiate d'avorio. Ero molto depressa, però.

Poi in ospedale arrivò un nuovo anestesista . Gilberto: mascella forte, fisico aitante, occhi azzurri. Aveva tutto per fare colpo. Unico difetto, un ciuffo di capelli bianchi proprio dietro la nuca. Per il resto non aveva nulla da invidiare al più bello degli attori americani. Dopo le presentazioni, mi disse che aveva sentito parlare della mia passione dell'Africa.

Nei giorno successivi Gilberto mi invitò a cena al ristorante e mi parlò a lungo del suo viaggio in Africa. Sentirlo parlare mi entusiasmava: mi sembrava quasi di essere stata in Africa con lui. Sentirlo parlare mi entusiasmava.

E, grazie a Gilberto e al suo entusiasmo, l'anno successivo riuscii finalmente a visitare il Rwanda.

Ci andai da sola, però. Gilberto era affascinante, ma non era il tipo da legarsi ad una donna.

E oggi, che è passato tanto tempo, sono serena e sposata da tantissimi anni con un altro uomo, mi piace pensare che lui sia stato il mio regalo, mandato dal destino per consolarmi del viaggio mancato.

***Eleonora***

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 – APPMANIA**

### **Come salvare e gestire le mappe offline su Google Maps**

Aprirete Maps e visualizzate la zona di mappa che volete salvare.

Dopo che l'area è stata visualizzata, cliccate sulla barra di ricerca e scorrete tutte le voci verso il basso fino a trovare il pulsante **Salva mappa da usare offline**;

Se l'area visualizzata è troppo grande l'applicazione vi permette di zoomare ulteriormente;

Cliccate su **Salva** ed assegnate un nome alla mappa.

Molto bene, con questi semplici passaggi avete memorizzato una porzione di mappa. Ora vediamo come gestirla:

Dalla schermata principale di Maps cliccate sul pulsante a forma di omino che si trova sulla destra della barra di ricerca;

Scorrete in basso fino a trovare la voce **Mappe offline**;

Cliccate su **Visualizza tutte e gestisci**;

Da qui potete salvare una nuova mappa oppure aggiornare, rinominare o eliminare le mappe che avete già memorizzato;

Per aprire una qualsiasi mappa offline vi basterà cliccare sulla voce corrispondente.

Passiamo ora alla parte più interessante, ovvero la spiegazione di cosa è possibile fare con le mappe offline:

- Visualizzare la mappa;
- Zoomare senza limiti la mappa.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

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

## 6 – ANDIAMO AL CINEMA

Film della settimana: **Ricomincio da tre**



Tieni premuto il tasto CTRL e Clicca qui per vedere il film completo:

<https://www.youtube.com/watch?v=pgV0OOitBlk>

*oppure*

vai su google.it e digita: **ricomincio da tre film completo**

**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**