

LeggiXme

Introduzione	2
Installazione	2
Esecuzione	2
Leggi il nome del file	3
Per fare qualcosa in più	3
Barre degli strumenti	3
Menù File	4
LeggiXme e Lens.....	4
Menù Modifica	6
Menù Audio	6
Menù Visualizza	7
Il Correttore Ortografico.....	7
Sinonimi	8
Menù Evidenzia e Riassumi	9
La funzione TROVA.....	9
Per i libri PDF	10
Il traduttore	12
Il dizionario.....	14
Gli appunti.....	15
La calcolatrice	16
Le mappe con MindMaple	18
Le mappe con Cmaptools	20
Cattura Immagine	24
Wikipedia	24
Funzione OCR.....	24
Il sito	24

Introduzione

LeggiXme_SP è un programma che utilizza la sintesi vocale le voci della Microsoft Speech Platform 11.0, uno strumento gratuito messo a disposizione da Microsoft, Questo vuol dire che il programma utilizza delle voci sue gratuite.

Installazione

Il programma LeggiXme fa parte di un pacchetto che contiene anche altri programmi e si chiama LeggiXme_FW40 ed utilizza il Framework 4.0.

Prima di eseguire il programma, bisogna installare la corretta libreria di **Runtime** (diversa per sistemi a 32 o 64 bit) e le **voci**. Il programma in sé non richiede installazione.

Col programma sono messe a disposizione 5 voci: italiano, inglese (britannico), inglese (americano), francese, tedesco e spagnolo. Chi ne volesse altre, le può scaricare qui:

<http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=27224>

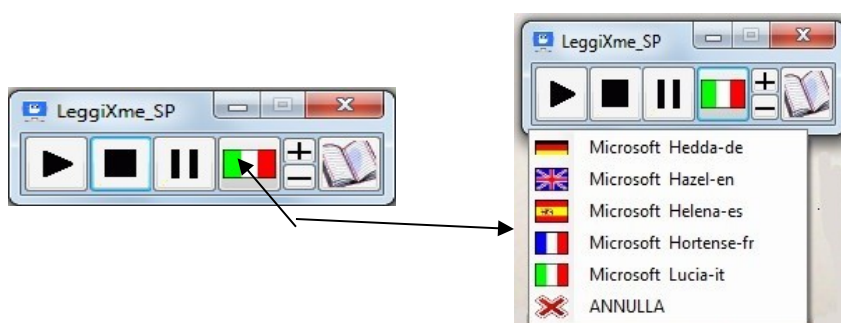
Attenzione: i file che iniziano con **MSSpeech_SR**: non ci servono, non sono sintesi vocali ma servono per il riconoscimento della voce..

Il software si scarica dal sito di LeggiXme (vedi la pagina dedicata)

Esecuzione

Se nel computer non sono presenti sintesi vocali italiane, il programma si chiude.

Compare una piccola finestra (lettore esterno) con pochi pulsanti, che resterà in primo piano



Per utilizzare il lettore, bisogna da qualche parte selezionare del testo e premere poi col mouse sui pulsanti della finestra. Basta premere sul tasto PLAY per iniziare la lettura. Il tasto STOP la ferma, il tasto PAUSA la ferma e la fa ripartire. I tasti + e – regolano la velocità di lettura. Il pulsante con la bandiera permette di selezionare la voce per leggere in 5 diverse lingue: Italiano, Inglese, Francese, Tedesco e Spagnolo.

Leggi il nome del file

Con la finestra "ridotta" (lettore esterno), se si trascina un file sull'icona del quaderno, viene letto il nome del file. Se il file è tipo PDF (come i libri digitali), rilasciando il mouse il file viene automaticamente aperto all'interno del programma.

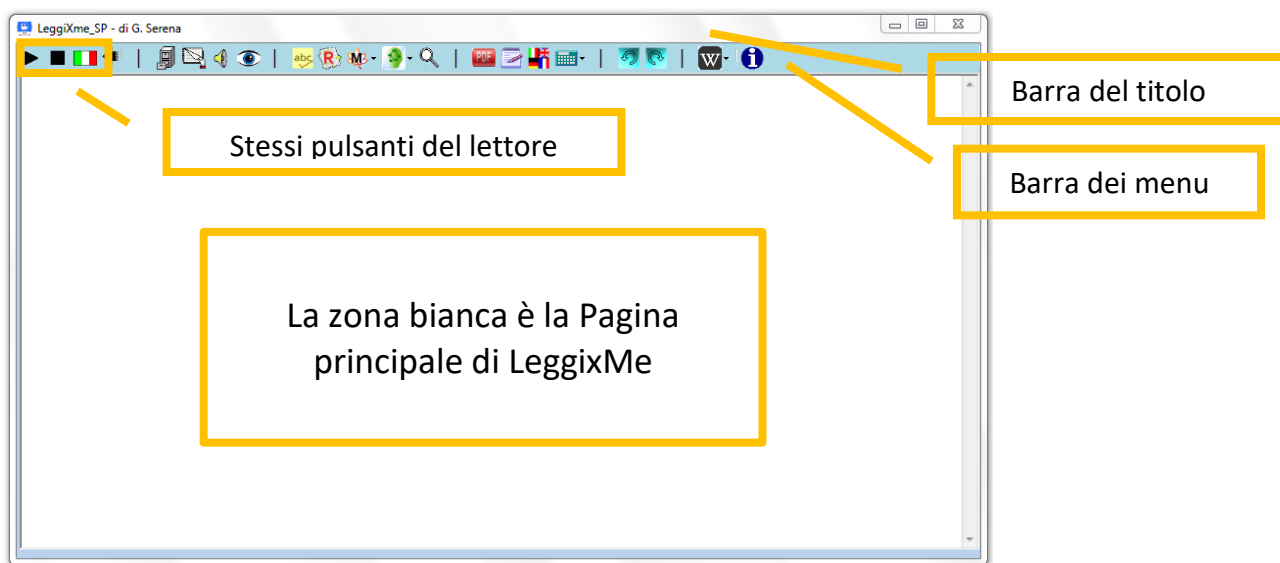


Per fare qualcosa in più

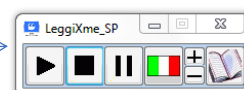


Cliccare sul tasto con l'icona del quaderno.

Si apre una finestra simile a quella sotto riportata, dove troverete anche il testo che avevate selezionato e ascoltato.



Pulsante per richiudere la finestra e tornare al lettore vocale.



Barre degli strumenti



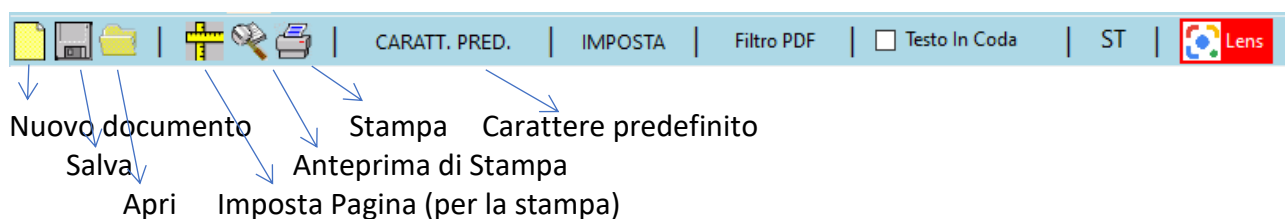
Questa è la barra dei menu.

Se ci si sofferma con il mouse su un pulsante, viene mostrata una scritta che ne indica la funzione. Se si clicca sul pulsante col tasto destro del mouse, la funzione viene letta dalla voce attiva.

Esaminiamo ora uno alla volta i pulsanti del menù

Menù File

Cliccando sul Menù File compare un sottomenù che comprende



CARATT.PRED. (Carattere predefinito), Filtro PDF e Aggiungi testo in coda verranno spiegati più avanti.

Imposta ripristina nel documento attivo il carattere predefinito.

Si può poi attivare il **Filtro PDF** (per leggere in modo più corretto quel formato), anche se viene inserito automaticamente se il testo è copiato dall'Adobe Reader, dal PDFReader della Nuance, dal PDFXCViewer della Tracker Software o dal Nitro_PDF_Reader della Nitro PDF Pty.

Aggiungi testo in coda. Normalmente, i testi letti con il lettore esterno vengono copiati nella pagina principale di LeggiXme e negli appunti. Ad ogni nuova lettura il nuovo testo sostituisce quello presente nella pagina principale e quelli più vecchi possono essere recuperati dagli appunti. Attivando Aggiungi testo in coda, nel lettore esterno compare un nuovo pulsante che permette di aggiungere testo letto in coda a quello presente nella pagina principale, senza cancellare quello presente

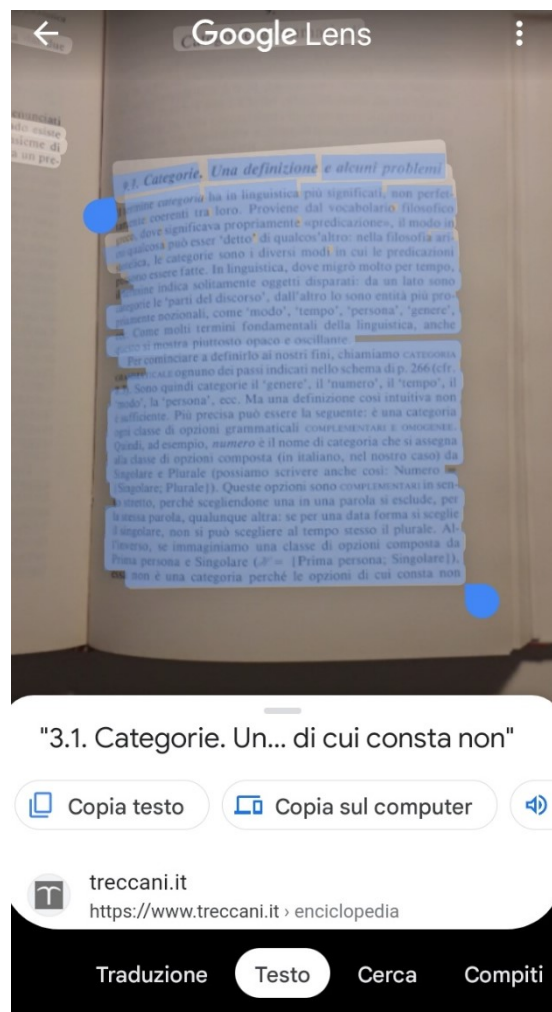
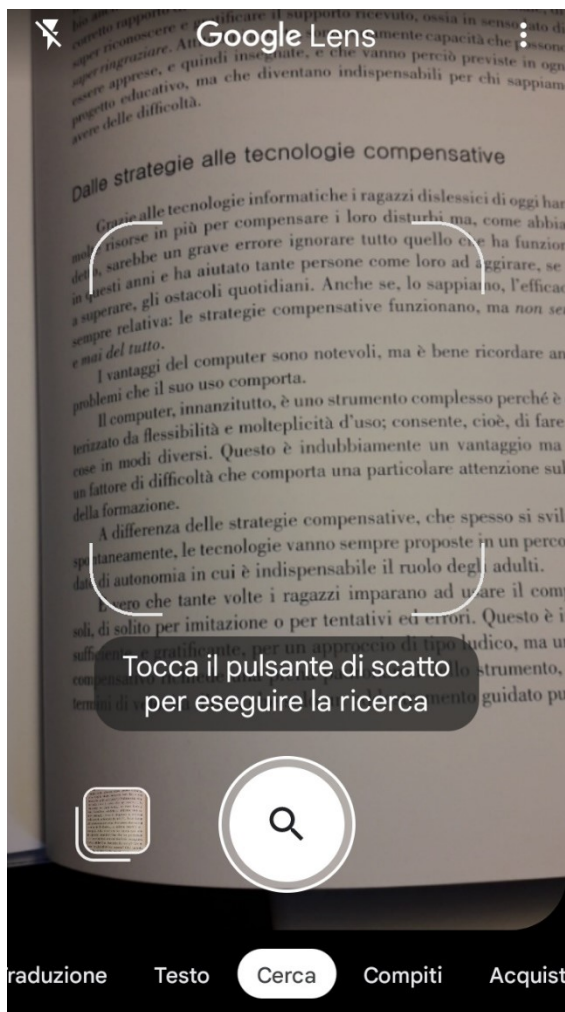


ST sistema il testo, eliminando gli "a capo" inutili dopo un copia e incolla o la lettura col lettore esterno.

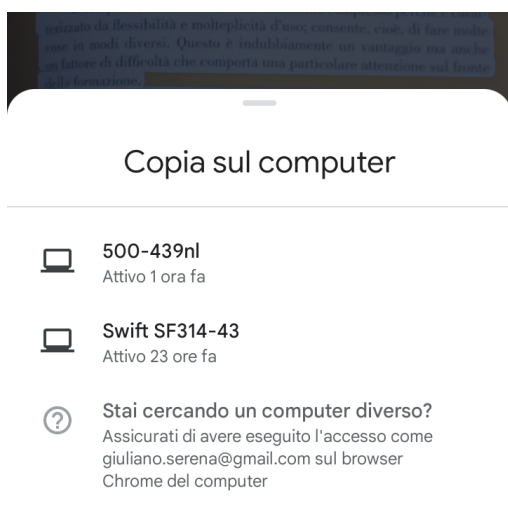
LeggiXme e Lens

Passiamo a LeggiXme pagine di un libro con una semplice fotografia

- 1) E' necessario avere uno smartphone con installato Google Lens ed attivo un account Google, per esempio leggixme@gmail.com. (**questo account NON esiste**)
- 2) E' necessario che sul pc sia installato Google Chrome, che Chrome sia attivo ed anche qui sia attivo lo stesso account dello smartphone.
- 3) A questo punto, fatto partire Chrome, fai partire LeggiXme.
- 4) Apri e Clicca su File e poi su Lens
- 5) Prepara un libro aperto
- 6) Fai partire Lens sul telefono e scatta una foto (bella, mi raccomando) cercando di inquadrare solo la parte che ti interessa.



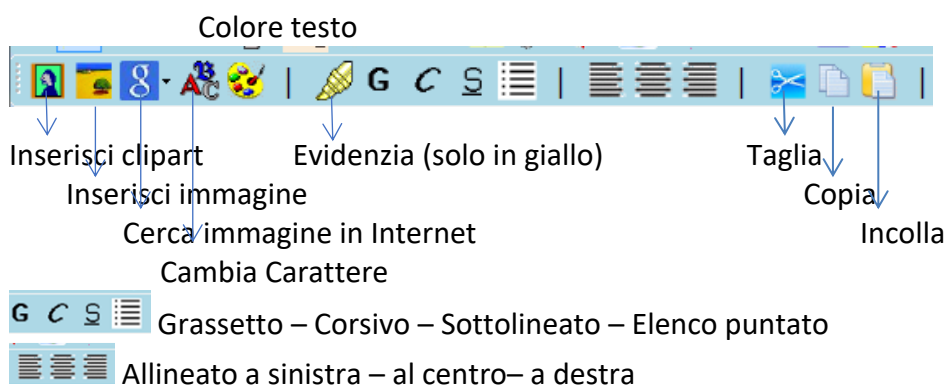
- 7) Scegli TESTO e se vuoi puoi regolare con le maniglie blu la parte che ti interessa.
- 8) Scegli "Copia sul computer"
- 9)



Seleziona tra quelli presentati, se sono più d'uno, il pc che stai usando in questo momento. Quelli che vedi qui sono il mio pc fisso e uno dei portatili.

- 10) E.... op, il testo è in LeggiXme e volendo puoi aggiungere altre pagine, basta sfogliare il libro, fare la foto, scegliere Invia al Computer ecc.

Menù Modifica



Menù Audio



Cliccando sul Menù Audio compare un sottomenù che comprende



ridurre velocità impostata aumentare la velocità di lettura dettatura Scorciatoie da tastiera



Scelta della lingua



prova: per provare volume, velocità e scelta della lingua



Legge Parola: per attivare/disattivare l'eco in scrittura (lettura automatica della parola appena scritta)



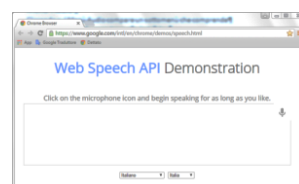
Legge Frase: per attivare/disattivare l'eco in scrittura della frase appena scritta



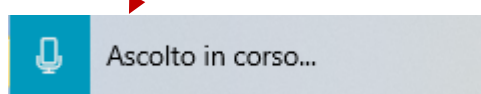
Per **salvare il testo come file MP3** (file audio). Questo tipo di salvataggio può durare anche a lungo, a seconda della lunghezza del testo selezionato. Si consiglia di frazionare i testi lunghi.



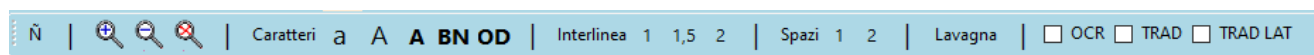
Pulsante di dettatura. Se nel pc è installato **Windows 10 o Windows 11**, col pulsante microfono si attiva la dettatura di Windows direttamente in LeggiXme, altrimenti, se siete connessi ad internet, si connette ad un sito (Speechnotes di Google) che permette di scrivere quello che voi dettate. Disponibile solo se è attivo un collegamento ad Internet.



Con Windows 10 e 11 viene invece attivata la dettatura di Windows direttamente in LeggiXme. Con windows 10 viene mostrata questa barra, con Windows 11 quest'altra.



Menù Visualizza



Nel sottomenù Visualizza troviamo:

Visualizza caratteri non presenti nella tastiera italiana

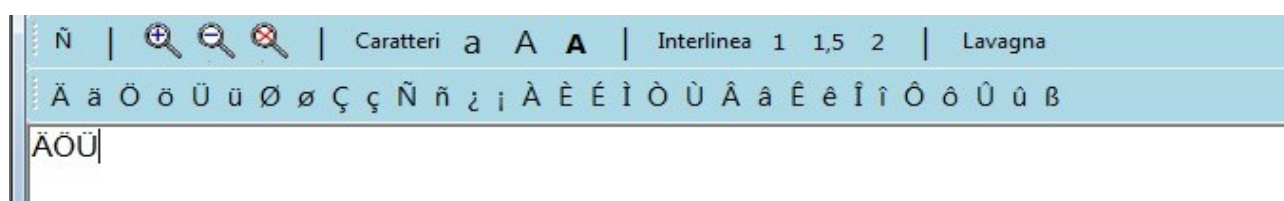
3 tasti per lo zoom (aumenta, diminuisci, annulla)

La scelta se visualizzare il testo normalmente, tutto maiuscolo o maiuscoletto, con caratteri dedicati per la dislessia


La scelta dell'interlinea

Attivare spaziatura singola o doppia in un testo già scritto


L'attivazione con "effetto lavagna" (per ipovedenti)




Per scrivere i caratteri stranieri è sufficiente cliccare su quello che si desidera.

OCR. Se clicchi su OCR, il programma mette il segno di spunta  e aggiunge un pulsante alla Barra del lettore per attivare la relativa funzione che serve per trasformare l'immagine di un testo in un testo editabile.



TRAD. Se clicchi su TRAD, il programma mette il segno di spunta  e aggiunge un pulsante alla Barra del lettore per attivare la lettura della traduzione in italiano di un testo in scritto in una lingua straniera.

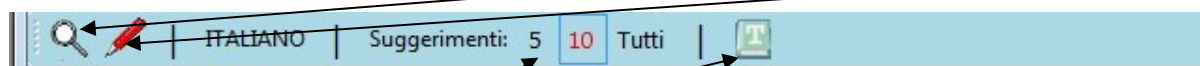


TRAD LAT. Se clicchi su TRAD LAT, il programma mette il segno di spunta  e aggiunge un pulsante alla Barra del lettore per attivare la lettura della traduzione in italiano di un testo in scritto in latino.



Il Correttore Ortografico

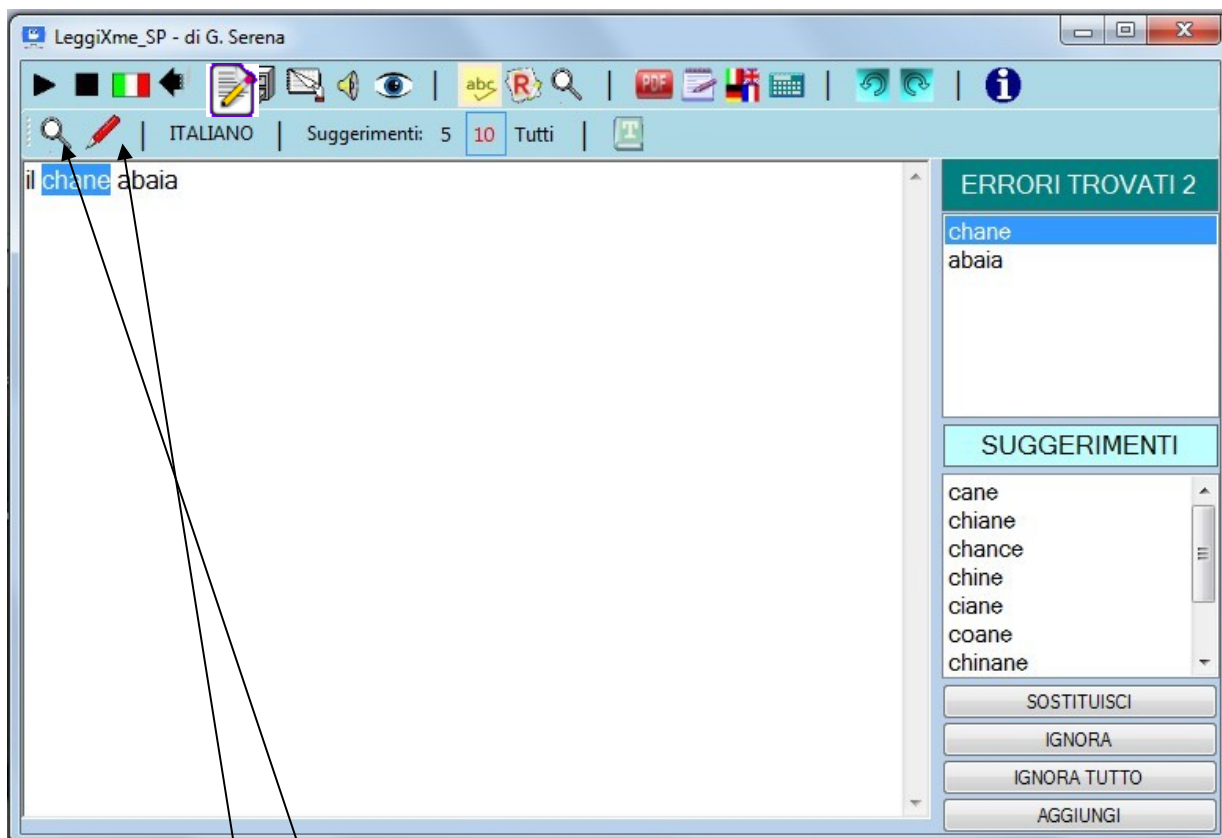
Attiva il controllo ortografico del testo scritto con i pulsanti CERCA e CORREGGI gli errori.



É possibile scegliere il numero massimo di suggerimenti per la correzione.

Il pulsante T (thesaurus) permette la ricerca di sinonimi della parola selezionata (vedi oltre).

Viene utilizzato il correttore usato anche in OpenOffice e sono stati inseriti i dizionari per Italiano, Inglese, Francese, Tedesco, Spagnolo. Per usare un dizionario, bisogna che sia attiva una voce per la lingua del dizionario. Per esempio, se non abbiamo una voce per il Francese, non potremo utilizzare il dizionario di Francese, anche perchè i suggerimenti vengono letti dalla voce corrente..



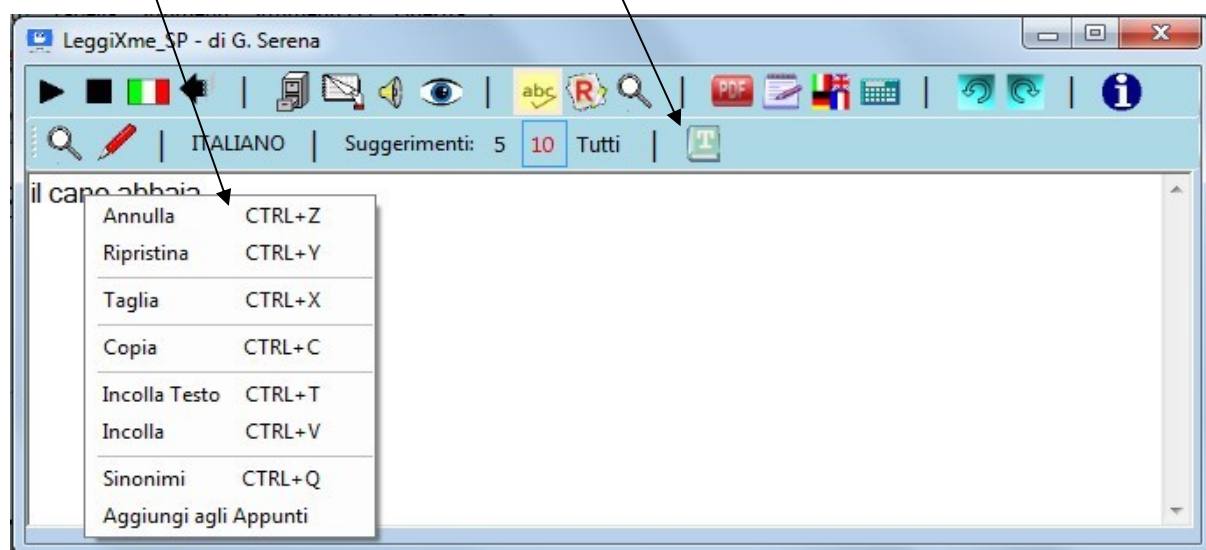
Scegliendo la funzione **Cerca Errori**, gli errori vengono sottolineati, ma non viene proposta alcuna correzione.

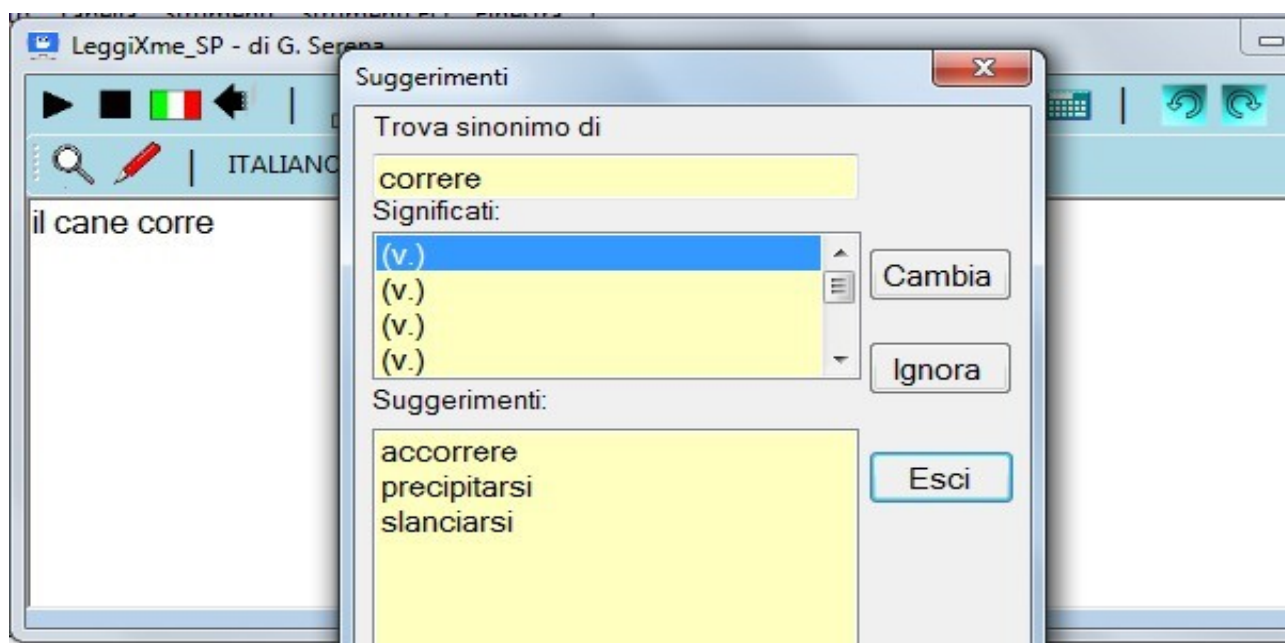
Con la funzione **Correggi** vengono proposte possibili correzioni. Se la parola segnalata come errata è invece corretta, è possibile aggiungerla al dizionario dell'utente (pulsante **Aggiungi**).

Il correttore utilizzato è quello di Openoffice.

Sinonimi

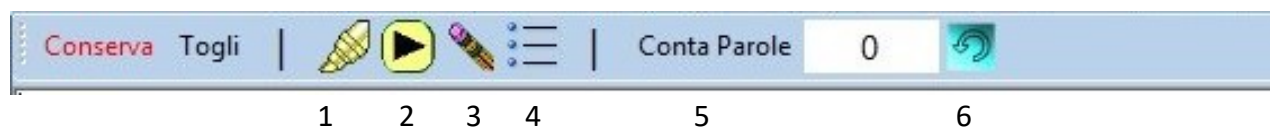
Dal menù contestuale (tasto destro del mouse) è possibile accedere anche alla funzione di ricerca dei sinonimi, accessibile anche dall'apposito tasto del menù del correttore ortografico





I suggerimenti vengono letti dalla voce attiva.

Menù Evidenzia e Riassumi



Dal Sottomenù Evidenzia e Riassumi posso:

1. evidenziare/disevidenziare il testo selezionato; è disponibile solo il colore giallo.
Scegliendo CONSERVA si lavora sul testo evidenziato
Scegliendo TOGLI si lavora sul testo NON evidenziato
2. riascoltare il testo evidenziato/non evidenziato
3. cancellare il testo non richiesto
4. cancellare il testo non richiesto e disporre il testo rimasto come elenco
5. sapere da quante parole è composto il testo
6. ANNULLARE LA CANCELLAZIONE.

La funzione TROVA



Compare una finestrella bianca in cui si deve scrivere (o incollare) la parola che si vuole cercare nel testo. Ad ogni clic sul pulsante TROVA viene cercata la ricorrenza successiva della parola cercata.

Per prima cosa viene chiesto quale documento si vuole leggere.

Manuale_LeggiXme-f - PDF-XChange Viewer

File Modifica Visualizza Documento Commenti Strumenti Finestra ?

Apri Strumento zoom avanti 92%

Manuale_LeggiXme-f

Ctrl + Freccia Su per velocizzare, **Ctrl + Freccia Giù** per rallentare la voce;
Ctrl+Pag Su permette di ridurre la finestra ad icona e di recuperarla.

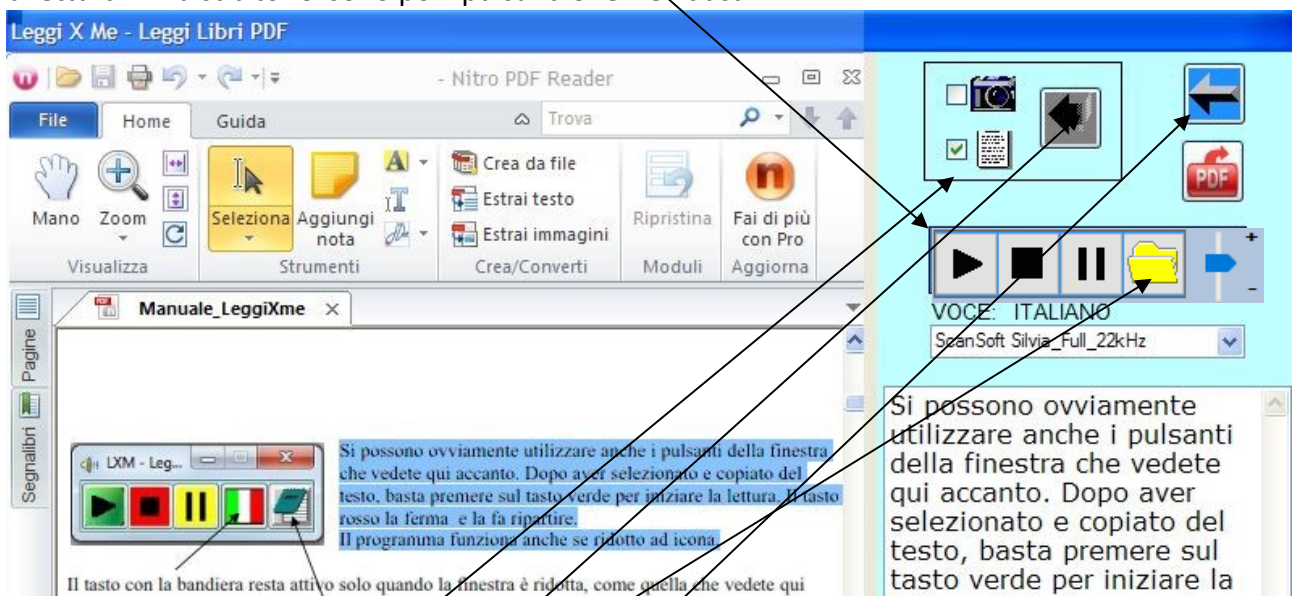
Si possono ovviamente utilizzare anche i pulsanti della finestra che vedete qui accanto. Dopo aver selezionato e copiato del testo, basta premere sul tasto verde per iniziare la lettura. Il tasto rosso la ferma e la fa ripartire.

Download PDF Creation Tools

VOCE: ITALIANO
 ScanSoft Silvia_Full_22kHz

LXM Leggi...

Selezionato del testo, cliccando sul pulsante verde il testo viene copiato nel riquadro sulla destra e la lettura inizia subito. Ci sono poi i pulsanti STOP e Pausa.

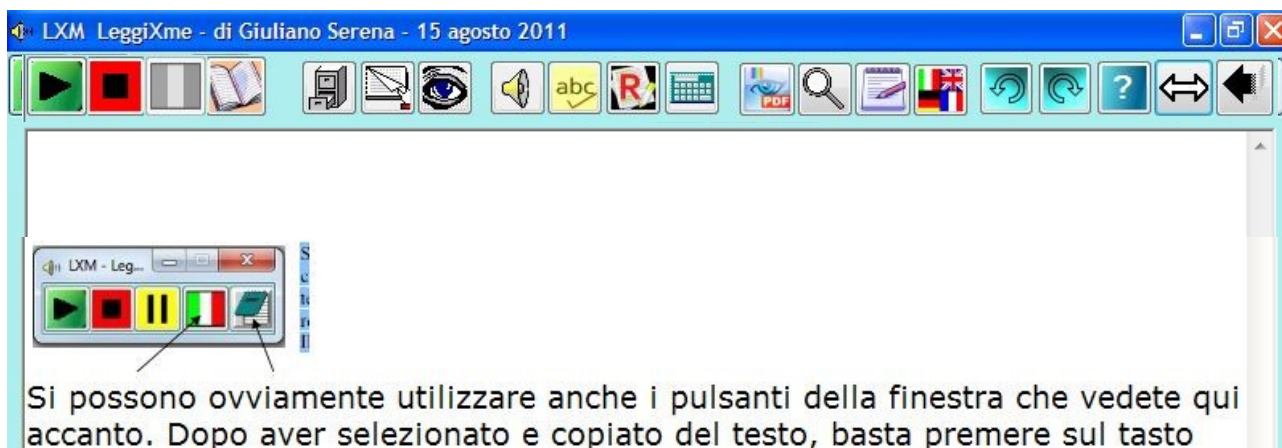


In questo riquadro troviamo la possibilità di scegliere se vogliamo selezionare immagini o testo.

Cliccando sul pulsante **INVIA**, a seconda del tipo di selezione viene incollato nel documento della schermata principale il testo o l'immagine selezionata.

Con questo pulsante si **torna** alla finestra del documento principale.

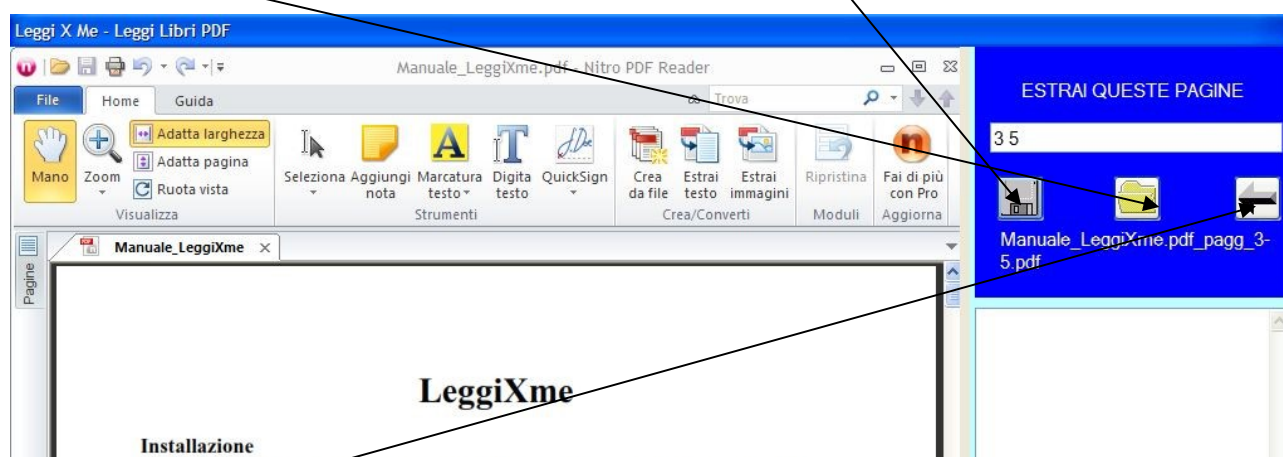
Tornati nella pagina principale, troveremo gli oggetti che vi avremo incollato.



Nella finestra dedicata ai file PDF c'è un altro pulsante che può essere utile, quello che mi permette di estrarre dal file che sto leggendo una o più pagine per farne un documento nuovo.



Cliccando su questo tasto compare un riquadro in cui posso indicare quali pagine voglio estrarre. Se, per esempio, voglio solo le pagine 3 e 5, scrivo questi numeri separati da spazio e clicco sul pulsante Salva. Il file viene salvato nella stessa cartella di quello originale e posso caricarlo cliccando sul pulsante Apri.

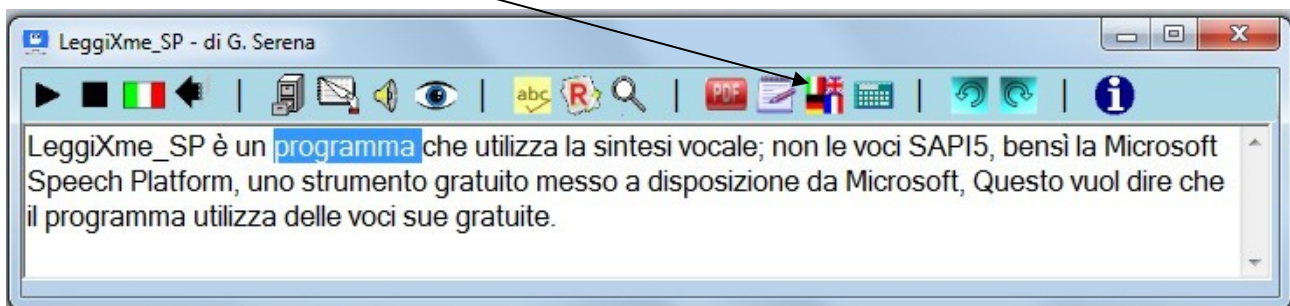


Il pulsante Chiudi mi riporta alla situazione normale.

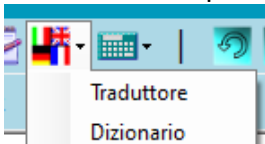
C'è poi un pulsante per modificare la visualizzazione della pagina, rappresentato da un occhio, che mostra un riquadro dal quale si può modificare la larghezza della finestra di testo.



Il traduttore



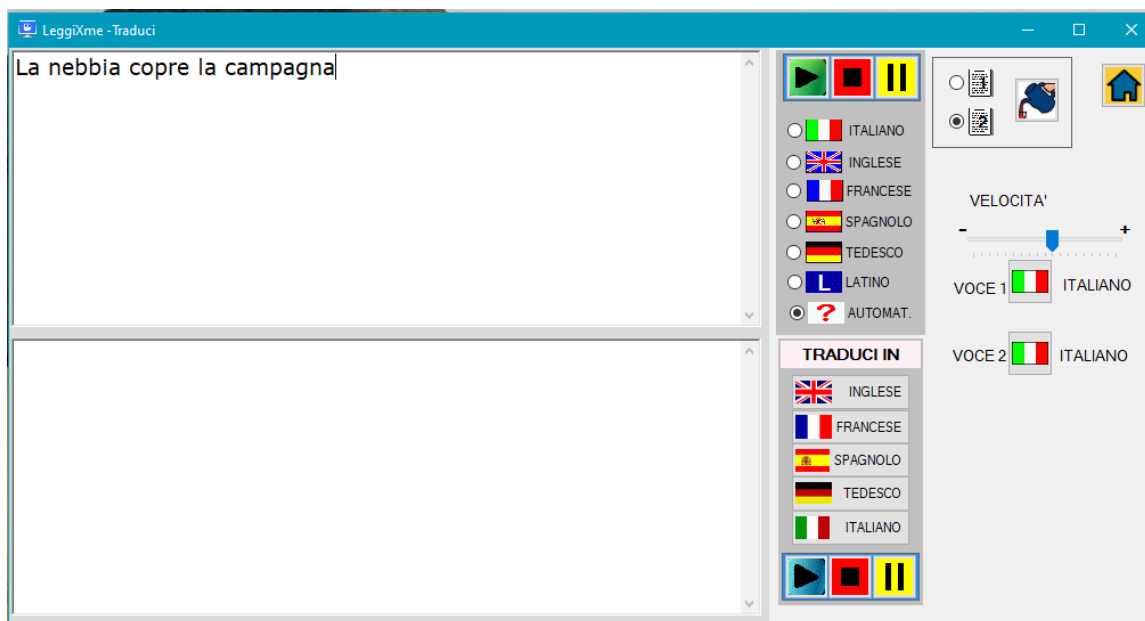
Se siamo connessi ad internet, possiamo scegliere se attivare il traduttore (Google translator) o il dizionario incorporato. Se non lo siamo, possiamo solo attivare il dizionario.



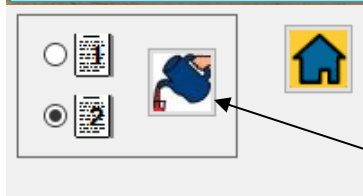
La cosa funziona così: quando dalla pagina principale, quella con tutti i menù, si accede al traduttore, il testo che era contenuto nella pagina viene copiato nel riquadro superiore del traduttore.

La lettura di questo testo è però possibile solo a patto che

1. sia scritto in una delle 5 lingue elencate nel riquadro "TRADUCI IN"
2. nel computer sia installata una voce per quella lingua



Quando nel riquadro in alto abbiamo del testo, selezionato o meno, e clicchiamo su **TRADUCI IN** (supponiamo francese) la traduzione viene presentata nel riquadro sottostante.



Il testo tradotto può essere incollato nel documento principale, come ormai già sapete.

Il dizionario

Se invece del Traduttore abbiamo scelto il dizionario, compare questa schermata



La prima volta controlliamo che RIMANI IN VISTA sia selezionato.



Poi scegliamo il dizionario che vogliamo usare e infine clicchiamo su CERCA

Se facciamo doppio clic su una parola, questa è automaticamente copiata nella posizione 1.

Possiamo anche scrivere la parola cercata direttamente alla posizione 1.

Nella posizione 2 troviamo la stessa parola o quella "più vicina" tra quelle presenti nel dizionario e nelle posizione 3 la o le traduzioni.



Attenzione, se facciamo doppio clic su un verbo non all'infinito, non troveremo mai la traduzione che cerchiamo

la nebbia **copre** la campagna



Gli appunti



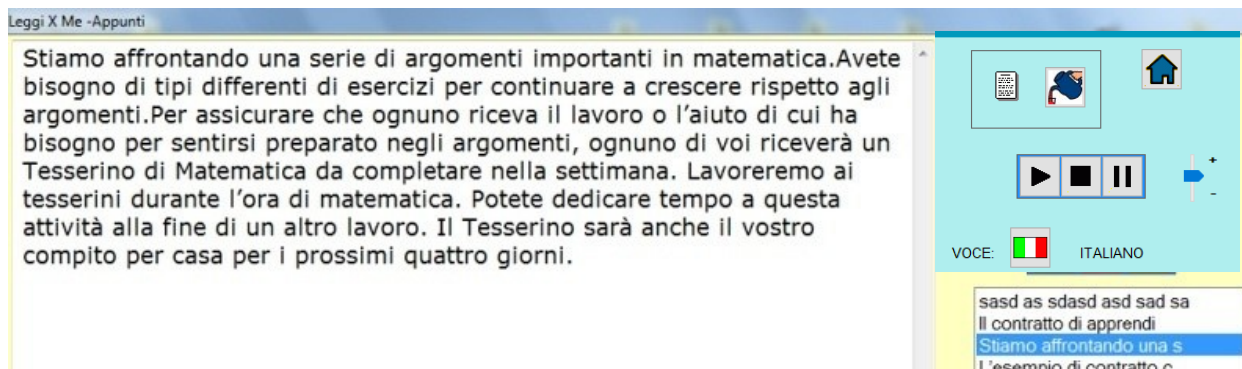
Quando dalla finestra iniziale leggiamo un testo, questo viene automaticamente passato negli



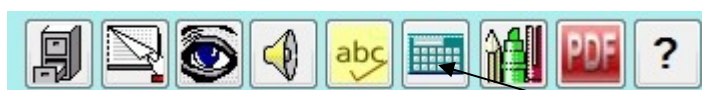
"appunti".

Accedendo a questa pagina, troviamo sulla destra un elenco dei diversi testi memorizzati (se ne leggono i primi 25 caratteri); cliccando sui diversi titoli, ritroviamo nella parte a sinistra i testi ascoltati. Possiamo riascoltare e passare, tutto o una selezione, al documento principale o al traduttore.

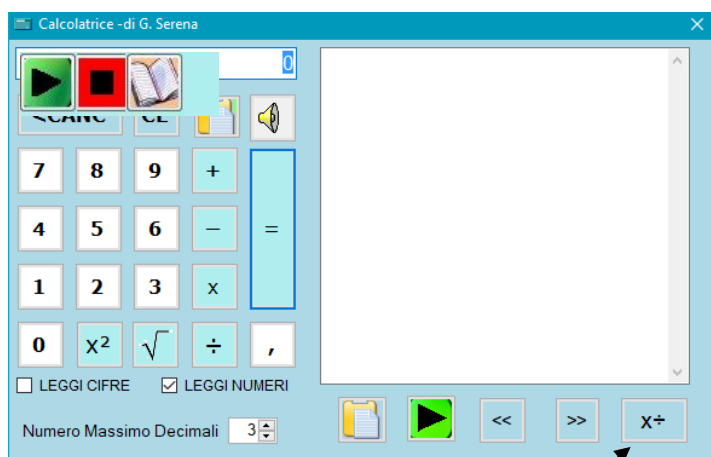
Alla chiusura del programma gli appunti vengono cancellati.



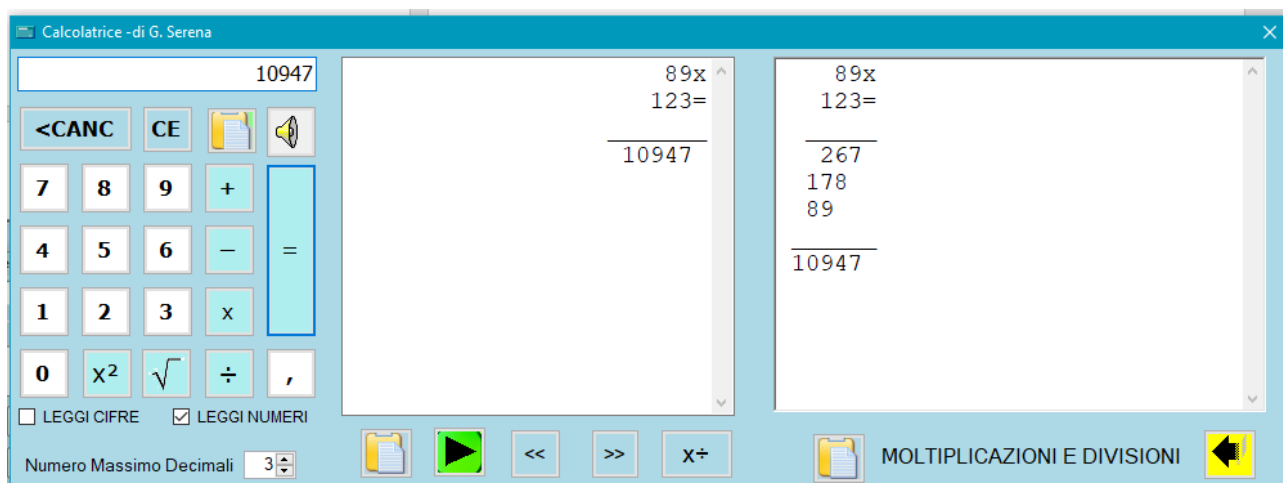
La calcolatrice



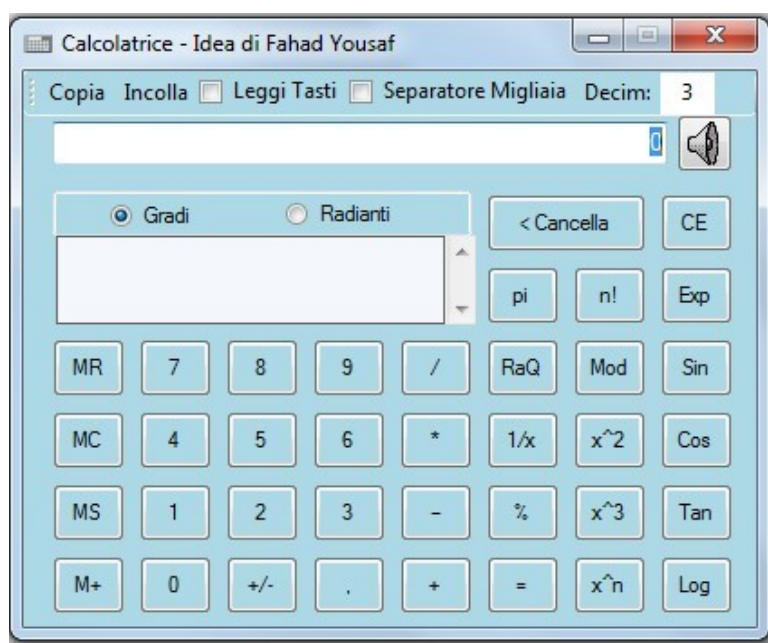
Nel menù principale è presente anche il pulsante "calcolatrice". E' possibile scegliere tra la calcolatrice "normale", più semplice, e quella scientifica. Cliccandolo su quella normale, si attiva una semplice calcolatrice per le classiche 4 operazioni, più la radice quadrata e l'elevamento al quadrato.



Selezionando LEGGI CIFRE vengono letti i numeri durante la digitazione.
 Selezionando LEGGI NUMERI i numeri vengono letti non appena completati.
 L'altoparlante rilegge il numero nel display che sta sopra.
 Il pulsante INCOLLA passa il numero nel documento principale e comunque negli appunti di Windows.
 Il secondo pulsante INCOLLA passa l'operazione completa nel documento principale e negli appunti di Windows.
 Il pulsante PLAY verde legge l'operazione completa.
 I pulsanti INDIETRO e AVANTI permettono di rivedere le operazioni già fatte.
 Questo pulsante permette di vedere i passaggi per le moltiplicazioni e per le divisioni.

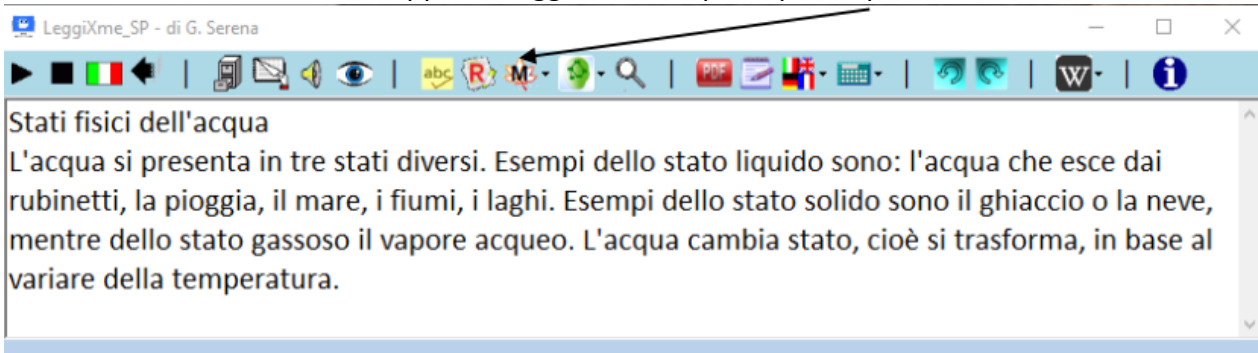


Questo sotto è invece l'aspetto della calcolatrice scientifica.

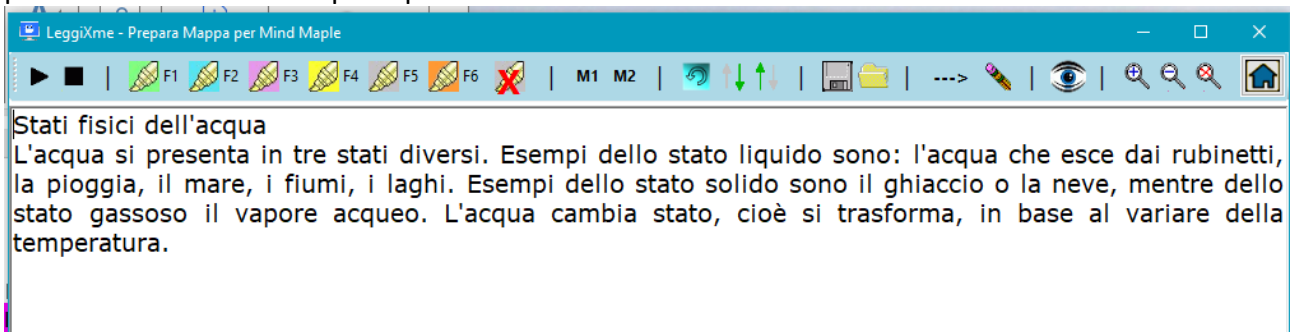


Le mappe con MindMaple

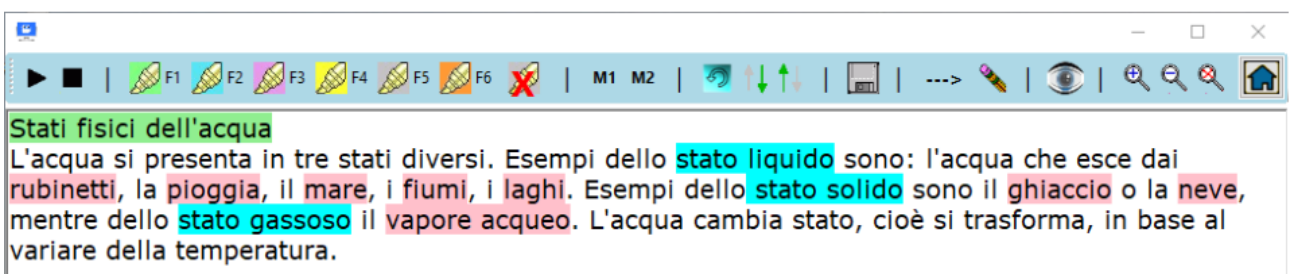
Se nel PC è installato il programma MindMaple o stiamo usando la versione FW40, si possono creare in modo automatico mappe da LeggiXme. Compare questo pulsante.




Cliccando sul pulsante, si accede ad una nuova pagina di LeggiXme, in cui è stato copiato il testo presente nel documento principale



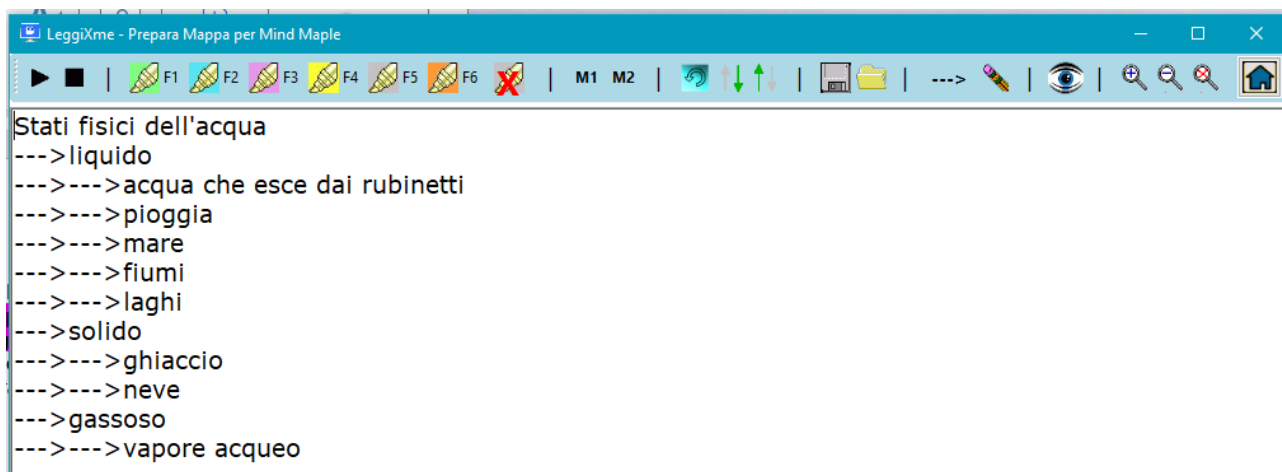
Cliccando sui pulsanti F1, F2 ecc o premendo i tasti F1 ecc dopo aver selezionato del testo, questo viene evidenziato con diversi colori.




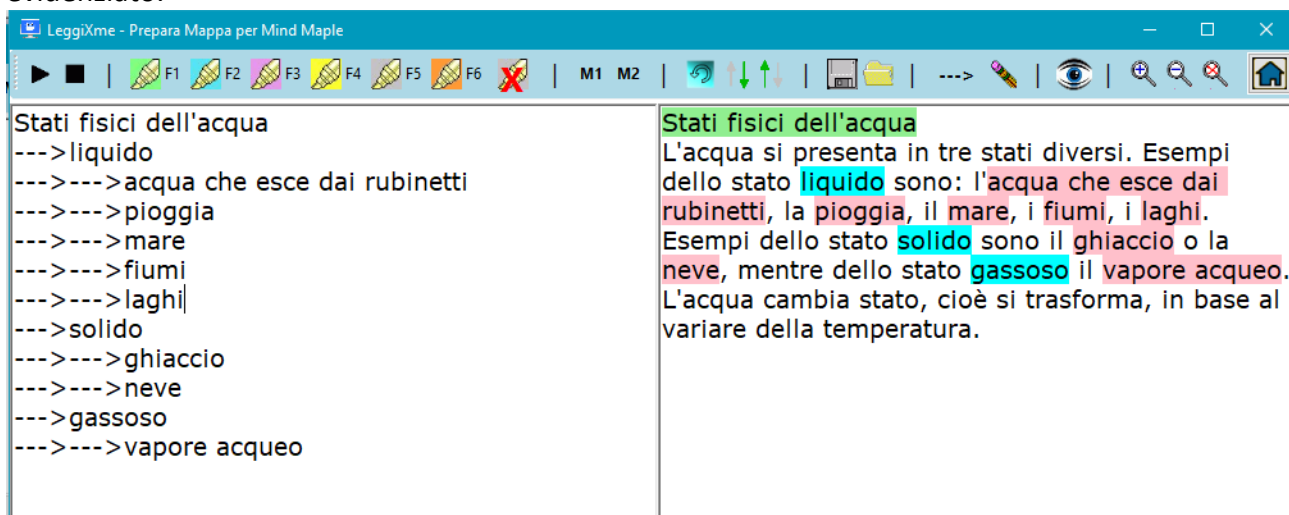
F1 corrisponde al concetto centrale. F2, 3, 4, 5, 6 indicano nodi gerarchicamente ordinati. Il

pulsante  serve per eliminare una evidenziazione errata




Terminata la selezione, si clicca su M1 per preparare il testo come si può vedere qui sotto.



Cliccando sul tasto  (Controlla) si può confrontare lo schema creato con M1 e il testo evidenziato.



Dopo aver apportato, se necessario, delle correzioni (è sufficiente portare il cursore sulla linea che

si vuole modificare) con i tasti  (aggiungi livello),  (elimina livello) e  (sposta in alto o in basso), si clicca su M2 per creare la mappa.



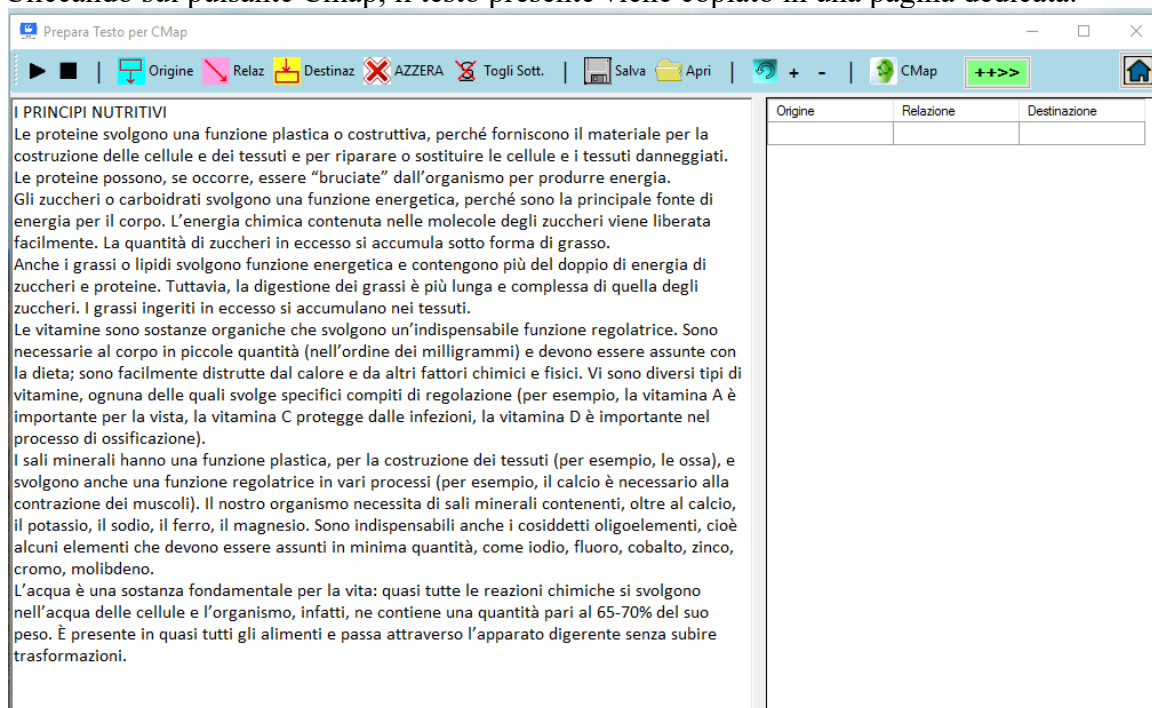
Per salvare una mappa, usate sempre File / Save As.

Le mappe con Cmaptools

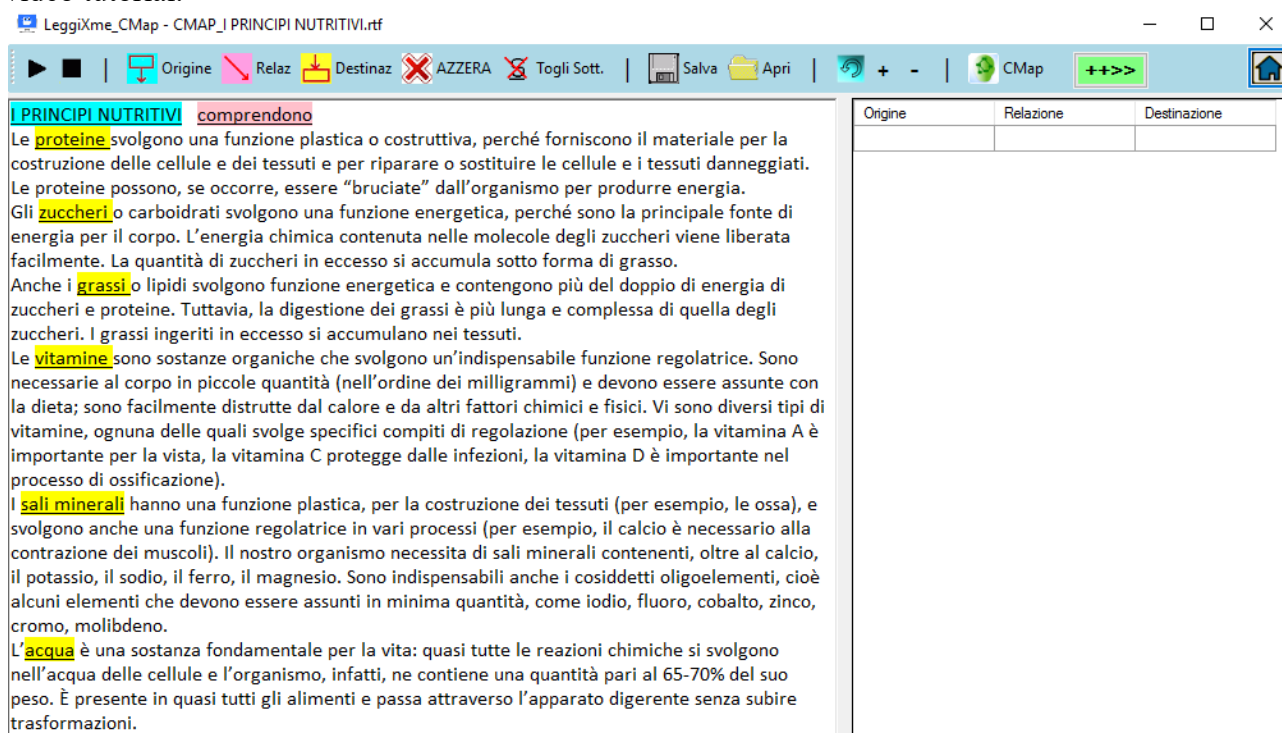
Se nel PC è installato il programma CmapTools o stiamo usando la versione USB, si possono creare in modo quasi automatico mappe concettuali da LeggiXme. Compare un nuovo pulsante.



Cliccando sul pulsante Cmap, il testo presente viene copiato in una pagina dedicata.



La spiegazione del funzionamento di questa funzione è probabilmente troppo complesso per essere spiegato decorosamente in poche righe, perciò provvederò quanto prima a realizzare un piccolo video tutorial.



LeggiXme_CMap - CMAP_I PRINCIPI NUTRITIVI.rtf

Origine Relazione Destinazione

Origine	Relazione	Destinazione
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	proteine
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	zuccheri
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	grassi
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	vitamine
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	sali minerali
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	acqua

I PRINCIPI NUTRITIVI comprendono

Le proteine svolgono una funzione plastica o costruttiva, perché forniscono il materiale per la costruzione delle cellule e dei tessuti e per riparare o sostituire le cellule e i tessuti danneggiati. Le proteine possono, se occorre, essere "bruciate" dall'organismo per produrre energia. Gli zuccheri o carboidrati svolgono una funzione energetica, perché sono la principale fonte di energia per il corpo. L'energia chimica contenuta nelle molecole degli zuccheri viene liberata facilmente. La quantità di zuccheri in eccesso si accumula sotto forma di grasso. Anche i grassi o lipidi svolgono funzione energetica e contengono più del doppio di energia di zuccheri e proteine. Tuttavia, la digestione dei grassi è più lunga e complessa di quella degli zuccheri. I grassi ingeriti in eccesso si accumulano nei tessuti. Le vitamine sono sostanze organiche che svolgono un'indispensabile funzione regolatrice. Sono necessarie al corpo in piccole quantità (nell'ordine dei milligrammi) e devono essere assunte con la dieta; sono facilmente distrutte dal calore e da altri fattori chimici e fisici. Vi sono diversi tipi di vitamine, ognuna delle quali svolge specifici compiti di regolazione (per esempio, la vitamina A è importante per la vista, la vitamina C protegge dalle infezioni, la vitamina D è importante nel processo di ossificazione). I sali minerali hanno una funzione plastica, per la costruzione dei tessuti (per esempio, le ossa), e svolgono anche una funzione regolatrice in vari processi (per esempio, il calcio è necessario alla contrazione dei muscoli). Il nostro organismo necessita di sali minerali contenenti, oltre al calcio, il potassio, il sodio, il ferro, il magnesio. Sono indispensabili anche i cosiddetti oligoelementi, cioè alcuni elementi che devono essere assunti in minima quantità, come iodio, fluoro, cobalto, zinco, cromo, molibdeno. L'acqua è una sostanza fondamentale per la vita: quasi tutte le reazioni chimiche si svolgono nell'acqua delle cellule e l'organismo, infatti, ne contiene una quantità pari al 65-70% del suo peso. È presente in quasi tutti gli alimenti e passa attraverso l'apparato digerente senza subire trasformazioni.

LeggiXme_CMap - CMAP_I PRINCIPI NUTRITIVI.rtf

Origine Relazione Destinazione

Origine	Relazione	Destinazione
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	proteine
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	zuccheri
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	grassi
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	vitamine
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	sali minerali
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	acqua

I PRINCIPI NUTRITIVI comprendono

Le proteine svolgono una funzione plastica o costruttiva, perché forniscono il materiale per la costruzione delle cellule e dei tessuti e per riparare o sostituire le cellule e i tessuti danneggiati. Le proteine possono, se occorre, essere "bruciate" dall'organismo per produrre energia. Gli zuccheri o carboidrati svolgono una funzione energetica, perché sono la principale fonte di energia per il corpo. L'energia chimica contenuta nelle molecole degli zuccheri viene liberata facilmente. La quantità di zuccheri in eccesso si accumula sotto forma di grasso. Anche i grassi o lipidi svolgono funzione energetica e contengono più del doppio di energia di zuccheri e proteine. Tuttavia, la digestione dei grassi è più lunga e complessa di quella degli zuccheri. I grassi ingeriti in eccesso si accumulano nei tessuti. Le vitamine sono sostanze organiche che svolgono un'indispensabile funzione regolatrice. Sono necessarie al corpo in piccole quantità (nell'ordine dei milligrammi) e devono essere assunte con la dieta; sono facilmente distrutte dal calore e da altri fattori chimici e fisici. Vi sono diversi tipi di vitamine, ognuna delle quali svolge specifici compiti di regolazione (per esempio, la vitamina A è importante per la vista, la vitamina C protegge dalle infezioni, la vitamina D è importante nel processo di ossificazione). I sali minerali hanno una funzione plastica, per la costruzione dei tessuti (per esempio, le ossa), e svolgono anche una funzione regolatrice in vari processi (per esempio, il calcio è necessario alla contrazione dei muscoli). Il nostro organismo necessita di sali minerali contenenti, oltre al calcio, il potassio, il sodio, il ferro, il magnesio. Sono indispensabili anche i cosiddetti oligoelementi, cioè alcuni elementi che devono essere assunti in minima quantità, come iodio, fluoro, cobalto, zinco, cromo, molibdeno. L'acqua è una sostanza fondamentale per la vita: quasi tutte le reazioni chimiche si svolgono nell'acqua delle cellule e l'organismo, infatti, ne contiene una quantità pari al 65-70% del suo peso. È presente in quasi tutti gli alimenti e passa attraverso l'apparato digerente senza subire trasformazioni.

SCEGLI IL CONCETTO TRA QUESTI:

- proteine
- zuccheri
- grassi
- vitamine
- sali minerali
- acqua

ANNULLA OK

La costruzione delle proposizioni (nodo origine - relazione - nodo destinazione) viene guidata. Dopo aver scelto manualmente il primo nodo origine, la scelta dei successivi viene fatta obbligatoriamente tra i concetti già utilizzati.

LeggiXme_CMap - CMAP_I PRINCIPI NUTRITIVI.rtf

1 2

Origine Relazione Destinazione

I PRINCIPI NUTRITIVI comprendono

Le proteine svolgono una funzione plastica o costruttiva, perché forniscono il materiale per la costruzione delle cellule e dei tessuti e per riparare o sostituire le cellule e i tessuti danneggiati. Le proteine possono, se occorre, essere "bruciate" dall'organismo per produrre energia. Gli zuccheri o carboidrati svolgono una funzione energetica, perché sono la principale fonte di energia per il corpo. L'energia chimica contenuta nelle molecole degli zuccheri viene liberata facilmente. La quantità di zuccheri in eccesso si accumula sotto forma di grasso. Anche i grassi o lipidi svolgono funzione energetica e contengono più del doppio di energia di zuccheri e proteine. Tuttavia, la digestione dei grassi è più lunga e complessa di quella degli zuccheri. I grassi ingeriti in eccesso si accumulano nei tessuti. Le vitamine sono sostanze organiche che svolgono un'indispensabile funzione regolatrice. Sono necessarie al corpo in piccole quantità (nell'ordine dei milligrammi) e devono essere assunte con la dieta; sono facilmente distrutte dal calore e da altri fattori chimici e fisici. Vi sono diversi tipi di vitamine, ognuna delle quali svolge specifici compiti di regolazione (per esempio, la vitamina A è importante per la vista, la vitamina C protegge dalle infezioni, la vitamina D è importante nel processo di ossificazione). I sali minerali hanno una funzione plastica, per la costruzione dei tessuti (per esempio, le ossa), e svolgono anche una funzione regolatrice in vari processi (per esempio, il calcio è necessario alla contrazione dei muscoli). Il nostro organismo necessita di sali minerali contenenti, oltre al calcio, il potassio, il sodio, il ferro, il magnesio. Sono indispensabili anche i cosiddetti oligoelementi, cioè alcuni elementi che devono essere assunti in minima quantità, come iodio, fluoro, cobalto, zinco, cromo, molibdeno. L'acqua è una sostanza fondamentale per la vita: quasi tutte le reazioni chimiche si svolgono nell'acqua delle cellule e l'organismo, infatti, ne contiene una quantità pari al 65-70% del suo peso. È presente in quasi tutti gli alimenti e passa attraverso l'apparato digerente senza subire trasformazioni.

Origine	Relazione	Destinazione
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	proteine
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	zuccheri
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	grassi
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	vitamine
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	sali minerali
I PRINCIPI NUTRITIVI	comprendono	acqua
proteine	svolgono	funzione plastica
zuccheri	svolgono	funzione energetica
grassi	svolgono	funzione energetica
vitamine	sono	sostanze organiche
vitamine	svolgono	funzione regolatrice
vitamine	comprendono	vitamina A
vitamine	comprendono	vitamina C
vitamine	comprendono	vitamina D
vitamina A	è importante per	la vista
sali minerali	svolgono	funzione plastica
sali minerali	svolgono	funzione regolatrice
acqua	è	sostanza fondamentale
acqua	è	65-70% delle cellule
acqua	è presente in	quasi tutti gli alimenti
acqua	non subisce	trasformazioni

Terminato il lavoro, si salva il testo (1) e poi si apre Cmap (2).

Si sceglie File/Import/Proposizioni in testo

Viste - CmapTools

File Modifica Strumenti Finestra Guida

Nuova Cmap Ctrl+N

Nuova Cartella... Ctrl+Maiusc+N

Nuovo Filo di Discussione...

Nuovo Soup...

Apri Invio

Chiudi Ctrl+W

Aggiungi Risorse...

Aggiungere Indirizzo Web

Esporta Cartella come Pagina Web...

Importa >

Stampa Viste... Ctrl+P

Esci da CmapTools Ctrl+Q

Cronologia

Cerca

Proposizioni in testo...

Cmap Profilo...

Profilo da Inspiration...

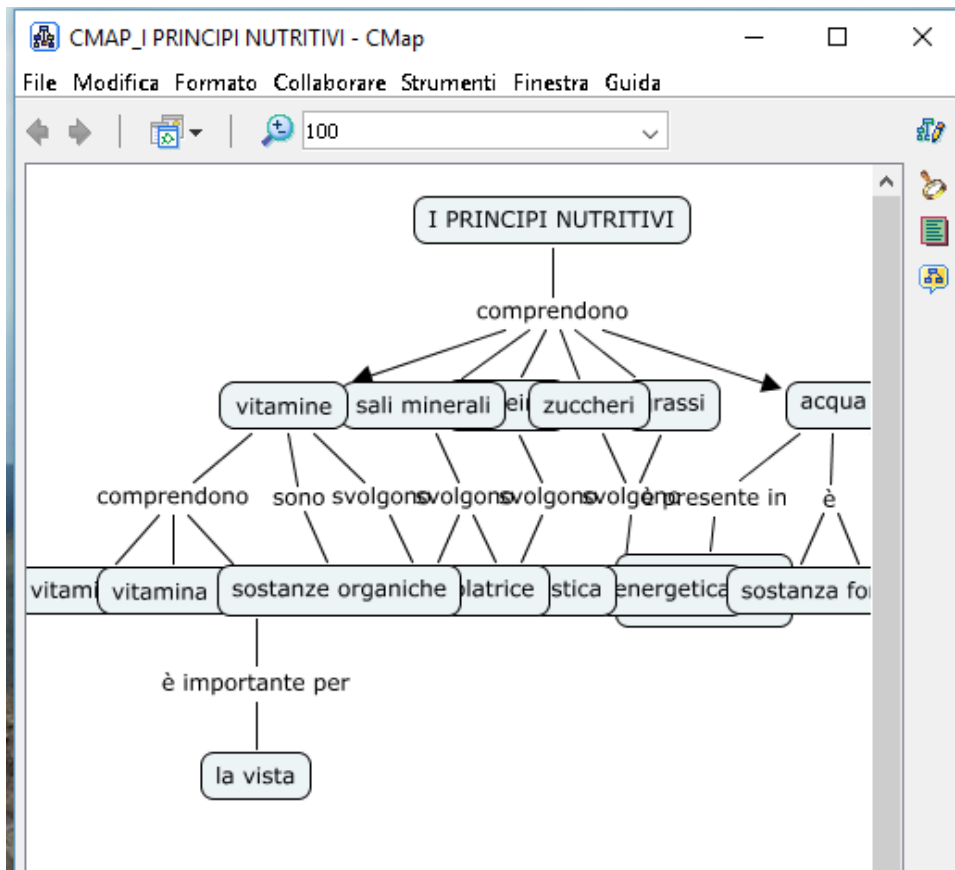
LifelMap...

Cmap da un File CXL ...

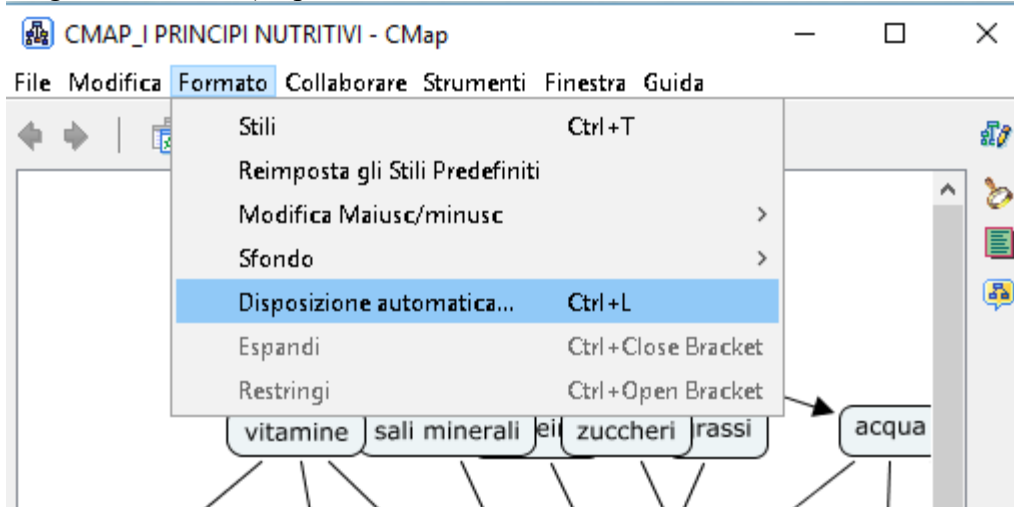
Cmap da File XTM/XCM...

Cmap da File IVML...

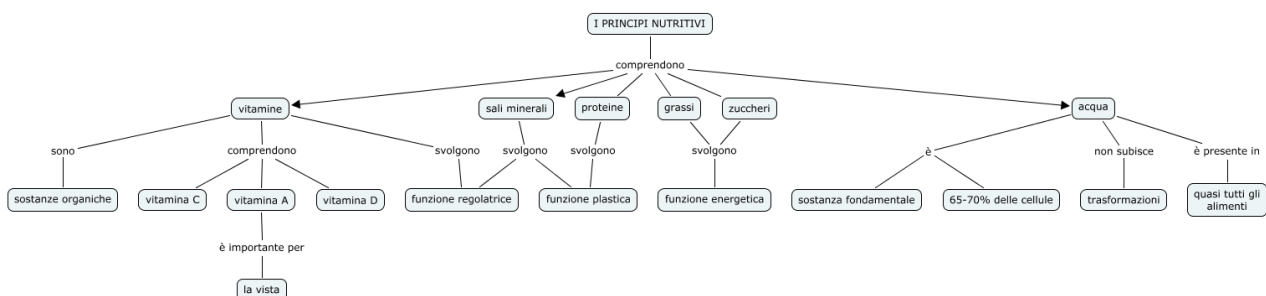
Si apre il file appena salvato e viene mostrata la mappa, ancora poco decifrabile



Scegliamo formato(disposizione automatica



e il gioco è fatto.



Cattura Immagine

Altra novità è Cattura Immagine, cui si accede sempre dal menù contestuale (tasto destro del mouse). Attivandolo, la finestra di LeggiXme scompare e allora possiamo selezionare come immagine qualsiasi parte del desktop, di ciò che è in vista. Al rilascio del mouse, l'immagine è incollata nel documento aperto.

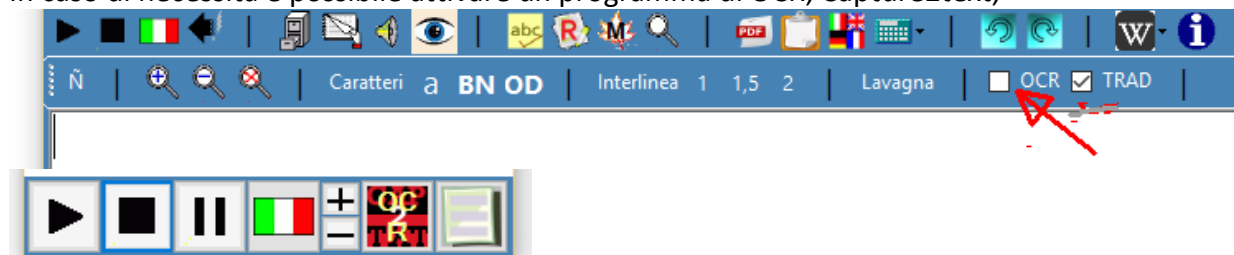
Wikipedia

Se si è connessi ad internet, è possibile accedere “al volo” a Wikipedia per la parola selezionata. La ricerca viene fatta nella lingua attualmente attiva



Funzione OCR

In caso di necessità è possibile attivare un programma di OCR, Capture2text,



Selezionare col mouse un riquadro contenente il testo da interpretare e cliccare poi sul pulsante OCR.

Il sito

Qui trovate gli aggiornamenti del programma e la descrizione delle novità.

<https://sites.google.com/site/leggixme/>

Giuliano Serena (leggixme@libero.it)