



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 184

17 giugno 2014

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

Le tre cose più difficili sono: serbare un segreto, sopportare un'ingiustizia, veder soddisfatti i propri desideri.

Leggo che questa trilogia di difficoltà è stata coniata da Voltaire. Ognuno di noi forse ne potrebbe elaborare un'altra, ugualmente fondata. Questa, comunque, ci permette una triplice riflessione semplice ma non inutile. Sì, è vero, tenere solo per sé un segreto è un'impresa ardua e un po' tutti in questo campo devono confessare di essere stati peccatori e vittime al tempo stesso. L'inventore del parafulmine, Benjamin Franklin, di cui quest'anno celebriamo il terzo centenario della nascita, in un suo libro di aforismi aveva scritto: «Tre persone possono tenere un segreto, se due di loro sono morte». Cerchiamo, allora, di imparare almeno la discrezione: «So che è un segreto - diceva uno scrittore inglese, William Congreve - perché lo sento sussurrare dappertutto». Ed eccoci poi alla seconda cosa difficile, sopportare un'offesa. Anche quando non siamo vendicativi e brutali, il filo di veleno che un'ingiuria lascia nel nostro cuore può aggrovigliarsi fino ad amareggiare la vita. È quella recriminazione

che non si placa mai, quel rancore che non si scioglie, quell'odio sottile che non permette più di ritornare come prima con l'offensore. È per questo che san Paolo con molto realismo ammoniva i cristiani: «Se possibile, per quanto questo dipende da voi, vivete in pace con tutti» (Romani 12,18). Infine, sorgente di asprezza nella vita sono le delusioni. Ad essere sinceri, dobbiamo riconoscere che ci sono almeno due tipi di frustrazioni. C'è la delusione che è sano disinganno perché abbatte illusioni eccessive, ma c'è anche la delusione che ferisce e umilia. E in quel momento bisogna ritrovare la forza per risorgere e continuare.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Scaricare opere d’arte
3. Le nostre ricette – Auguri alla dott.ssa Bruna Bouchet
4. Raccontaci di te – Roma, la giunta comunale settant’anni dopo
5. Appmania! – Memoria insufficiente in android
6. Storia de Roma cò appennice - 6
7. Mi ricordo....

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

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Gite di primavera 2014

..... prossima

23 giugno – Monastero S. Scolastica – Subiaco

Informazioni ed adesioni: 06.85578598 – 338.2300499

Il Martedì alle ore 17:00 - APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 (martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00)

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

Tutti i Mercoledì ore 10 - 12 a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

APERTA...MENTE ANZIANI

Per informazioni: 06.8557858

Il mercoledì ore 17.30 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 per gli aspetti nutrizionali e delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

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.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Scaricare opere d'arte

Quadri di Picasso, Monet, Van Gogh e Rembrandt sono parte della nuova collezione online del Metropolitan Museum of Arts di New York, che permette di scaricare gratuitamente immagini ad alta risoluzione.

Ce ne sono quasi 400.000 tra cui scegliere

Per salvare l'immagine sul tuo apparecchio: clicca sulla foto e poi clicca sulla freccia in basso a destra (foto ad altissima definizione)



Ecco il collegamento (in lingua inglese)

<http://www.metmuseum.org/collection/the-collection-online>

3 – LE NOSTRE RICETTE

Di seguito la lettura dell'incontro

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Il veganismo nella prospettiva escatologica della Bibbia.

La prospettiva biblica ha bisogno di essere compresa nella sua interezza profetica e teologica: vi è un inizio, una caduta dell'umanità, una possibilità di rialzarsi ed una fine che coincide con l'inizio ("Io Sono il primo e l'ultimo" Ap 1,171) perché il Verbo che tutto ha creato si realizzi nella pienezza del tempo.

Il centro della Bibbia per il cristiano e la venuta di Gesù Cristo nel mondo ("Veniva nel mondo la luce vera" Gv 1,9) presenza stessa di Dio che permette attraverso il Suo sacrificio per noi (cfn:Isaia 53) la possibilità per l'Uomo di tornare all'immagine e somiglianza del Padre, così come fu creato in principio: "Dio creò l'uomo a Sua immagine, a immagine di Dio la creò; maschio e femmina li creò" (Genesi 1,27).

Quindi la storia dell'uomo è così sintetizzabile:

- 1) Creazione perfetta del mondo e creazione armonica dell'uomo²: in questo stadio edenico l'uomo vive in piena e totale armonia con Dio ed in conseguenza con gli altri uomini e con tutto il Creato, specialmente con gli animali a lui (uomo e donna) simili, in questo stadio l'uomo (e l'animale) è vegetariano.
- 2) Caduta: l'uomo sceglie liberamente e in parte consapevolmente di rinunciare all'armonia con Dio (sceglie cioè il peccato), rinunciando a questo perde di conseguenza l'armonia con il suo simile e con il creato intero, animali compresi.
- 3) Venuta di Gesù Cristo che abilita nuovamente l'uomo a tornare "figlio di Dio" permettendogli di ritornare allo stadio pre-peccato poiché si addossa su di sé il peccato umano: Dio si rende uomo affinché l'uomo possa tornare divino.
- 4) Venuta escatologica del Regno di Dio sulla terra, quando l'uomo tornato allo stadio prepeccato riacquisirà l'armonia primordiale e farà così in modo che tutto il creato -a lui sottomesso- possa tornare all'armonia iniziale; i santi vivono questo stadio.
- 5) "Nuovi cieli e nuova terra" in cui Dio dimorerà insieme con gli uomini in uno status di assenza di peccato.

Il primo punto appartiene alla Genesi, l'ultimo all'Apocalisse: in mezzo ci sta tutta la storia dell'uomo con al centro Gesù Cristo.

Per poter permettere la comprensione escatologica occorre andare a visionare quale era la situazione iniziale dell'uomo nella prospettiva biblica:

Dio pone l'uomo come custode della creazione, alle sue mani viene affidato interamente l'andamento del creato ("curate e guidate i pesci del mare, gli uccelli

del cielo ed ogni essere vivente che striscia sulla terra” Gen 1, 28) da cui se ne deduce anche che ogni azione umana ha effetti sull’intera creazione (Cfn: San Paolo, lettera ai romani 8), il creato diviene una sorta di “misura” e di “specchio” del cuore dell’uomo; al termine della creazione Dio dice che ciò che aveva fatto era cosa “molto buona” (Genesi 1,31).

In questo stadio l’uomo era vegano, così come tutti gli animali: “Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo. A tutte le bestie selvatiche, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra nei quali vi è alito di vita, Io do in cibo ogni erba verde” Gen 1,29-30.

Quindi nella prospettiva iniziale di Dio era contemplata una visione completamente armonica della creazione, dove non esisteva violenza (essa sarà poi il frutto dell’allontanamento da Dio); l’uomo sapeva essere custode di ciò che Dio -padrone della creazione- gli aveva affidato.

Per far posto ai festeggiamenti alla dott.ssa Bruna Bouchet, la prevista ricetta è stata rinviata a mercoledì prossimo



Tanti auguri dott.ssa Bruna Bouchet da tutto il Telefono d'Argento

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Roma: la giunta comunale settant'anni dopo

In questi giorni abbiamo festeggiato la Liberazione di Roma dal nazifascismo. Una Liberazione che ha segnato l'uscita definitiva da vent'anni di dittatura e il ritorno alla democrazia.

Esattamente settant'anni fa, il 15 giugno 1944, si insediava la nuova giunta comunale presieduta dal principe Doria Pamphili. Ogni partito del CLN designò due propri esponenti a farne parte. Non nomi di primissimo piano, in verità, salvo il PCI che designò Mario Alicata e Giulio Turchi. La Democrazia del Lavoro, partito dell'allora capo del governo Ivanoe Bonomi e di Meuccio Ruini, designò Guido Laj e Valerio De Sanctis.

Guido Laj, mio bisnonno, era l'unico della nuova giunta che aveva precedenti esperienze amministrative. Era stato consigliere e assessore comunale tra il 1920 e il 1923. E in più conosceva il capo del governo, come detto. Per queste ragioni probabilmente fu nominato pro-sindaco con delega alla ragioneria generale e alle imposte. Considerata la funzione di rappresentanza svolta dal sindaco, Guido Laj per oltre due anni ebbe in mano la gestione amministrativa della città. La giunta infatti restò in carica fino al dicembre del 1946 quando fu sostituita da un commissario perchè nel primo consiglio comunale eletto nè la DC né le sinistre

ebbero la maggioranza. Non volendo la DC più governare con le sinistre il consiglio fu sciolto e si tornò al voto un anno dopo.

Potete immaginare cosa significava governare Roma dopo cinque anni di guerra terribile e dopo i nove mesi dell'occupazione nazista. Uno dei primi atti della giunta, il 24 giugno, è l'omaggio ai martiri delle Fosse Ardeatine, nel trigésimo della strage e con le cave ancora interamente ricoperte di terra.

Dopo che a settembre la gestione del bilancio pubblico passa dalle forze alleate al governo nazionale, per le finanze capitoline si decide di nominare una commissione interministeriale con i rappresentanti del comune e dei ministeri dell'Interno, del Tesoro e delle Finanze. La commissione, presieduta da Guido Laj, ha lo scopo di tenere sotto controllo il debito comunale e, nella relazione finale, riporta come risultato positivo il fatto che l'aumento del debito sia inferiore all'aumento dell'inflazione e dei salari. Certo è che il debito del Comune di Roma nei confronti dello Stato parte da là e settant'anni dopo siamo ancora là.

Per far ripartire la città il prosindaco propone alla giunta, che accetta, di adottare la "tassa sulle aree fabbricabili" introdotta a suo tempo dal sindaco Nathan e ferocemente combattuta dai proprietari terrieri. Inoltre chiede al governo stanziamenti straordinari per lavori pubblici. Il governo, a parole, si impegna a finanziare opere per quasi un miliardo ma, a fine novembre 1946, nessun soldo sarà stato effettivamente stanziato. Gli stanziamenti arriveranno solo con la nuova giunta...

Per far fronte alle necessità di bilancio viene istituita l'"imposta di famiglia" a carico di tutti i cittadini. Si apre un duro scontro sociale con la Camera del Lavoro ferocemente contraria alla nuova imposta. Nell'ottobre del 1946 però il sindaco Doria Pamphili scrive una lettera di dimissioni. La motivazione: la scoperta che

alcuni ministri, membri dell'Assemblea Costituente e perfino assessori della giunta avevano evaso l'imposta di famiglia! Le dimissioni sono respinte, con la motivazione che di lì a qualche settimana ci sarebbero state le elezioni.

A dicembre 1946, a presentare al nuovo commissario prefettizio, i direttori capi di ripartizione e i presidenti delle aziende comunali, c'è Guido Laj. Nell'ingresso di casa mia c'è una splendida lupa capitolina in bronzo con la dedica "I funzionari capitolini al loro Pro-Sindaco dott. Guido Laj giugno 1944-dicembre 1946", che gli fu donata in quell'occasione.

Ho voluto raccontare brevemente questa storia perchè sono passati settant'anni e ricordare fa sempre bene. Ma ho voluto raccontarla anche perchè si capisce come alcuni problemi di fondo dell'amministrazione comunale e del suo rapporto con il governo nazionale vengono da molto lontano e hanno sempre trovato in questi decenni soluzioni solo parziali.

Le amministrazioni comunali si sono succedute nel corso dei decenni: alcune hanno fatto meglio, altre peggio. Ma il definanziamento totale della Legge per Roma Capitale e la progressiva e sostanziale riduzione dei trasferimenti nazionali ai bilanci degli enti locali ci hanno portato oggi ad un punto che rischia di essere di non ritorno. L'approvazione da parte dell'Assemblea capitolina del bilancio preventivo 2014, a numeri invariati, non è affatto risolutiva dei problemi che abbiamo davanti. Solo il piano di rientro e un accordo vero con il governo nazionale potrà, ancora una volta, consentire all'amministrazione della capitale d'Italia di andare avanti.

Guido Laj

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

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

5 – APPMANIA

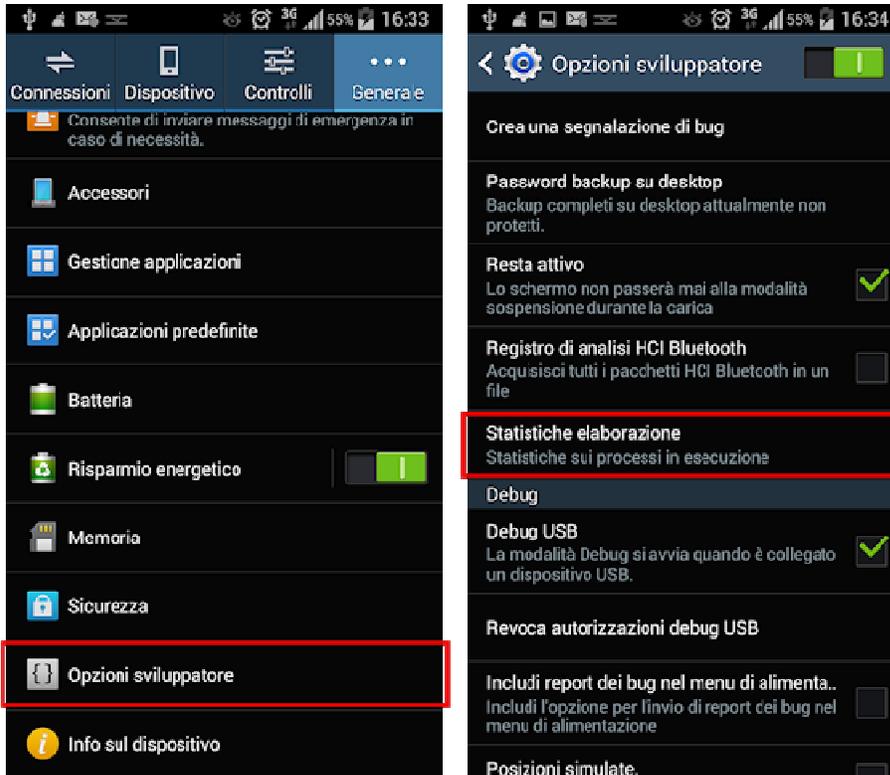
Memoria insufficiente in Android: come risolvere il problema

Il problema della memoria riguarda due aspetti dei nostri dispositivi:

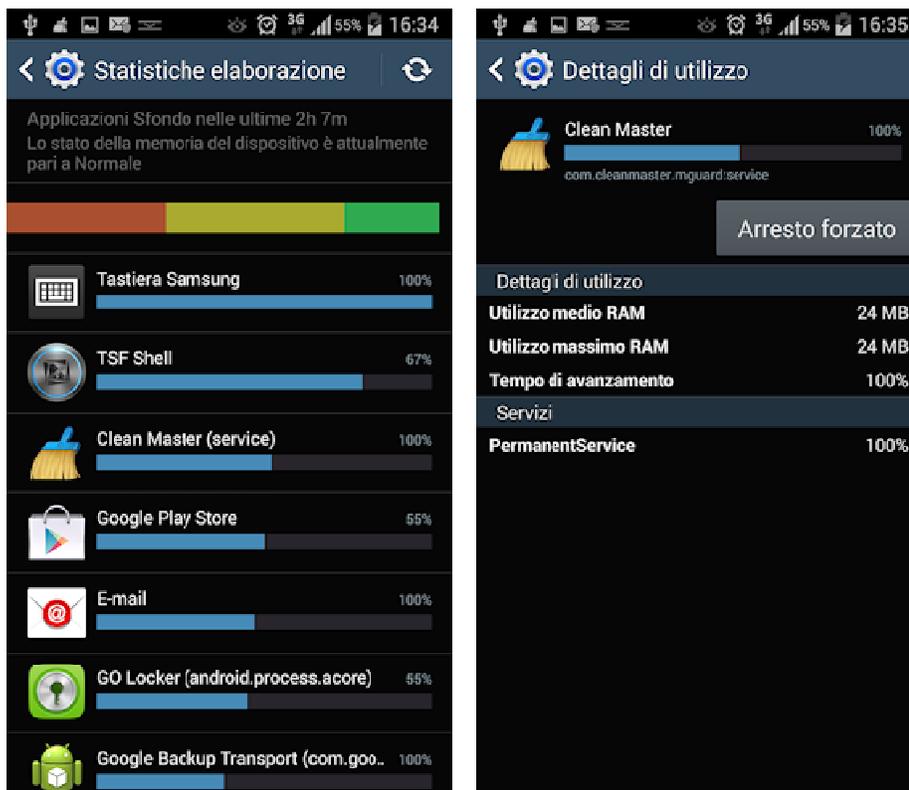
l'insufficienza della memoria di sistema (RAM) e quella della memoria di archiviazione (storage).

Memoria di sistema insufficiente (RAM)

Molti vecchi dispositivi Android hanno 1 GB di RAM o addirittura 512 MB. Se si esegue un'applicazione abbastanza pesante – oppure molte app consecutivamente - la RAM può iniziare a cedere sotto la forte richiesta di risorse. La prima regola per ottimizzare la RAM è quella di non utilizzare app killer. Si tratta infatti di un placebo ben riuscito: terminando i processi in corso, vedrete una grande quantità di RAM liberata (cosa che avviene realmente), ma quei processi tenderanno a ripartire solo pochi istanti più tardi, riportandovi allo stesso punto di partenza, se non peggio; è come se lungo la vostra strada decideste di raccogliere alcuni sassi e, quando non ne potete più, decideste di buttarli per poi riprenderli tutti poco dopo, sprecando così ancora più risorse.



Android ha già un ottimo strumento integrato per monitorare l'utilizzo della RAM delle tue applicazioni.

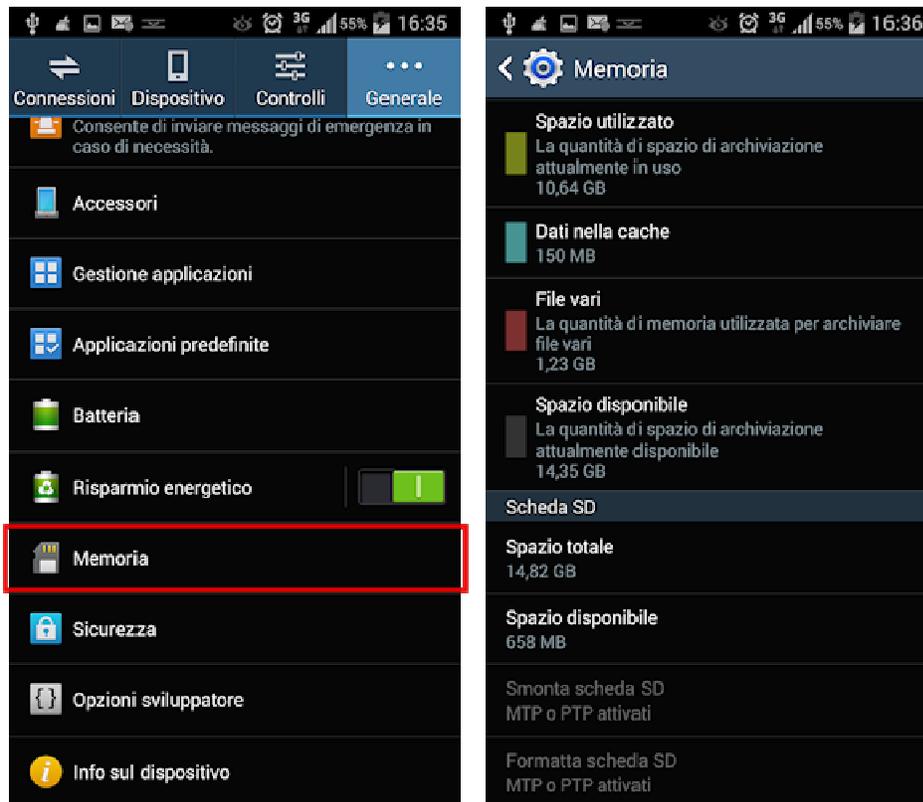


La cosa migliore da fare è tenere d'occhio la quantità di RAM che le vostre applicazioni utilizzano e sbarazzarsi di quelle con cui potete vivere senza. Ci sono tante ottime applicazioni sul Play Store in grado di monitorare in tempo reale le risorse usate e quali app ne richiedono di più. Android è dotato di una funzione di monitoraggio della RAM, attivabile nelle Opzioni per sviluppatori, dove si può vedere il tempo di esecuzione e di utilizzo della RAM (media e di picco) delle vostre applicazioni più affamate. Se non trovate le Opzioni per gli sviluppatori, basta andare su *Impostazioni*, *Info dispositivo* e toccare *Versione build* per 7 volte. È inoltre possibile utilizzare vari task manager di avvio come Advanced Task Manager per limitare applicazioni e processi che possono essere eseguiti all'avvio.

Non immagini nemmeno quanta memoria "ruba" il produttore del tuo dispositivo.

Memoria di archiviazione insufficiente (storage)

Non ci vuole un genio per capire che questo sta a significare che siete a corto di spazio sul vostro Android. Troppi giochi pesanti, tanta musica, immagini o video potranno riempire la memoria interna prima ancora di rendersene conto. A seconda della versione di Android che avete e del produttore del vostro dispositivo, è importante capire come sono gestite le partizioni della memoria, così da non pensare di avere più spazio di quello che c'è effettivamente. Se per esempio acquisterete uno smartphone con 32 GB di memoria, vi accorgete di avere accesso solo a circa tre quarti di essa e a volte molto meno (Samsung è famosa per occuparne quasi la metà).

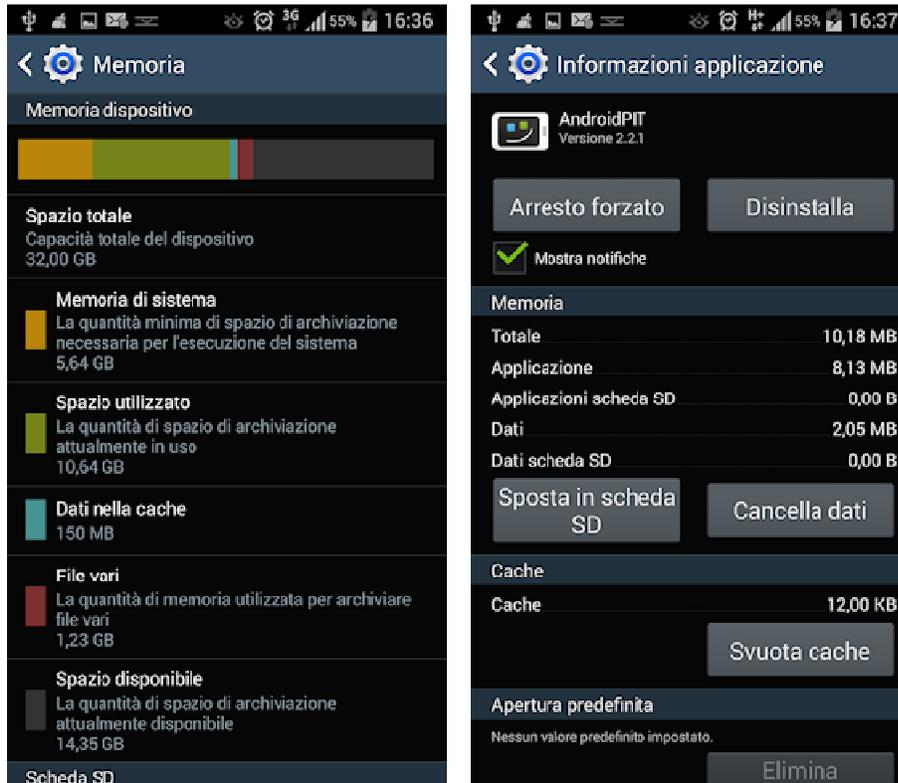


Avere una scheda SD esterna può essere una benedizione quando si esaurisce la memoria interna.

La cosa più facile da fare quando compare un avviso di memoria insufficiente è di eliminare alcune cose. Cancellare le cartelle temporanee e i dati memorizzati nella cache può essere un buon inizio, ma spostando la tua musica e le foto sul cloud è un'altra valida opzione (o utilizzando un servizio di streaming musicale, piuttosto che la memorizzazione locale - ma questo può avere sgraditi effetti sul piano dati). Un'altra cosa utile è usare una scheda microSD (se il telefono ha uno slot apposito) spostandoci tutto il possibile. E' possibile farlo andando nelle Impostazioni, Gestione applicazioni e poi cercare "sposta su scheda SD" in ogni app; tenete conto che non potrete più usare i widget correlati. Musica, immagini e

altri file possono essere spostati anche loro, ma non i file e le applicazioni di sistema.

A sinistra vediamo la situazione del nostro dispositivo e a destra come spostare su SD le applicazioni.



È inoltre possibile scaricare app come Link2SD che vi aiuteranno a spostare tutto sulla scheda SD, ma applicazioni come queste spesso richiedono i permessi di root. Avere i privilegi di root permette di avere molta più libertà, spostare applicazioni a piacimento, eliminare bloatware preinstallati sul dispositivo e tanto altro. È inoltre possibile impostare il salvataggio predefinito su SD per i vostri download, fotocamera e altre attività dati, cercando le apposite opzioni all'interno delle loro impostazioni.

6 – Storia de Roma cò appennice

di Mario Zecchiaroli – Fioravanti

*Anno' a finì che, doppo arcuni anni,
tutti l'Etruschi Roma aveva vinto,
e ciascuno de loro fu convinto
e nun risicà più antri malanni.*

*Cusì Tarquinio, che Prisco fu detto,
fu onorato da tutti i Lucumoni,
che je mannòrno tanti ricchi doni,
cò cui riempì la reggia fino ar tetto.*

*Regnò cusì finchè nun fu vecchietto,
ma de nemichi ce n'aveva ancora:
dua de loro, un matino d ebonora,
l'agnedero a ammazzà con un farcetto.*

*Ma Tanaquilla, ch'era morto astuta,
sparze la voce che nun fusse mòrto,
e ar genero je disse de stà accorto,
chè la corona lui l'avrebbe avuta.*

*Servio Tuglio era questo: la leggenda
Dice che fusse fijo der dio Fòco,
che ogni tanto, pè fasse quarche gioco
cò le serve, mostrava le "pudenda".*

*Fece cusì de Servio cò la madre,
ch'era 'na principessa fatta schiava
da Tarquinio e, poiché quella ce stava,
er Fòco doppo un po' diventò padre.*

*E Servio, da la sòcera appoggiato,
re diventò di Roma come sesto*

*e, come ce aricconta quarche testo,
fu proprio un granne saggio alluminato.*

*Intorno all'Urbe fece arzà le mura,
che compresero puro l'Esquilino
(dove ci abbito adesso) e llì vicino
convocò li comizzi cò premura.*

*Perché intanto 'na legge aveva fatto,
che riformò il sistema elettorale
e nun era penzata tanto male
perché il popolo aveva soddisfatto.*

*Alli patrizzi, infatti, fu accordato
D'avecce ne li voti maggioranza,
ma a questi venne poi un gran mar de panza,
perch'ereno obbrigati a ffà er sordato.
Li poveri ner voto nun contaveno
Ma ereno però militesenti
e cusì de la guera i granni stenti
cò tanta ggioja loro li evitaveno.*

6 - continua

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... la scheda perforata, poteva "memorizzare" 80 caratteri...

G.P.B.

Mi ricordo... che la penitenza era 'dire-fare-baciare-lettera-testamento'

Carla D.

Mi ricordo... il mio primo amore: un'aquila gialla disegnata lì, su quel tappo a sfondo rosso che catturò la mia attenzione in modo così profondo che rimasi a fissarla per non so quanto tempo; quel bellissimo volatile sinonimo di libertà e simbolo di una nota casa motociclistica, ed ero così immerso in pensieri di voli e motociclette...

Guarda com'era bella: <https://www.youtube.com/watch?v=ojdOJnsIBdw>

Armando

Mi ricordo... quando mamma comprava il calendario di Frate Indovino...quanti consigli su quelle pagine...restavo incantata e in piedi davanti al calendario appeso in cucina a leggere sulle lune...sui tempi della semina...e poi ricette di cucina..e persino i segni zodiacali...

Per i curiosi: http://it.wikipedia.org/wiki/Frate_Indovino

A.S.

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE

***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 indicare solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento
C.F. 97335470585

SCARICA ORA LA SCHEDE GIA' COMPILATA E CONSEGNA LA DA TE FIRMATA AL TUO COMMERCIALISTA - clicca qui di seguito

www.telefonodargento.it/Scheda8PerMilleTelefonoArgentoRedditi2013.pdf

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: telefonodargento@hotmail.it

Sito Internet: 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

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

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento