



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 195

2 settembre 2014

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

Non giudicare ciascun giorno in base al raccolto che hai ottenuto, ma dai semi che hai piantato.

Accade a tutti di arrivare talora a sera con le mani vuote e con l'anima amareggiata. Forse ci si è mossi tanto, ci si è arrabattati in mille azioni, ci si è dati da fare anche in buona fede e i risultati sono stati insignificanti e persino nulli. Capita spesso di provare questa sensazione di inutilità, talvolta aggravata dal fatto che anche i minimi esiti positivi sono ignorati o snobbati dagli altri. A me e a tutti propongo, allora, per quei giorni che hanno il sapore acre dell'insoddisfazione, questa bella frase di Robert L. Stevenson (1850-1894), sì, il celebre autore dello Strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde.

Più che mirare ai frutti che ondeggiano su un albero sontuoso, pensiamo piuttosto al seme che abbiamo deposto. Non di rado, infatti, non abbiamo risultati perché ci siamo solo agitati senza scavare in profondità nel terreno della vita e del mondo. Il seme è l'inizio assoluto e necessario, ma è piccolo e nascosto e dev'essere curato con pazienza e amore perché sassi, rovi e animali lo possono rendere sterile. Il modesto e nascosto lavoro di tanti genitori, la

generosità nel volontariato di tanti giovani, l'impegno quotidiano di tante persone sono proprio questo «piantar semi». Il raccolto non è subito visibile; la costanza e l'attesa sono leggi dello spirito insuperabili. Anche il contadino deve attendere il fluire delle stagioni e la madre lo scorrere dei nove mesi. Ma se hai seminato con amore, alla fine un frutto ci sarà, anche se tu non lo potrai gustare. Sarà Dio a raccogliarlo.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Il significato di Cloud
3. Le nostre ricette – Zushi
4. Raccontaci di te – Scoperte
5. Appmania! – Misure di sicurezza essenziali per Android da installare
6. 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

Martedì 10 settembre 2014 ore 16.00

Sala Costantiniana Parrocchia Santa Croce a Via Flaminia Via Guido Reni 2

Torneo di Burraco

Per info e adesioni: 333.1772038 mail: santacroceaviaflaminiaroma@gmail.com

Guarda qui il programma della festa della parrocchia di S. Croce a via Flaminia

www.santacroceaviaflaminiaroma.it

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 Giovedì ore 17 – 19.30 a S. Roberto Bellarmino

Gelato e giochi in terrazza....

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** 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.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Il significato di Cloud



"**Cloud**", che in inglese significa letteralmente "**nuvola**" è una parola usata in informatica per indicare un tipo di architettura particolare.

Siccome tutti oggi abbiamo a che fare con questa tecnologia è importante sapere **il significato di Cloud**, come può essere usato a livello utente e come si sta evolvendo.

Il cloud computing, come origine, ha radici molto lontane, dal 1950 quando le

prime sale server erano enormi e piene di giganteschi mainframe (computer) che venivano condivisi da più utenti tramite connessioni.

La maggior parte del calcolo veniva nei mainframe stessi.

La parola "cloud" è stata scelta per indicare una massa enorme di singole unità che, se viste da lontano, possono sembrare una nuvola, come fosse una nube di cavallette o pipistrelli.

In un sistema di cloud computing, c'è un cambiamento significativo del carico di lavoro dei dati.

I computer locali non devono più fare tutto il lavoro nell'esecuzione delle applicazioni che vengono eseguite a livello di rete.

L'unica cosa che il computer dell'utente deve essere in grado di eseguire è un software d'interfaccia, che può essere un programma o, come avviene più spesso, un semplice browser Web.

Ci sono **vari tipi di cloud**:

- **Cloud Privato**: per uso esclusivo di un unico soggetto o organizzazione.
- **Cloud Pubblico**: aperto al pubblico come il popolare servizio Dropbox
- **Cloud ibrido**: Quando c'è una combinazione di cloud pubblico e privato.
- **Community Cloud**: Quando un cloud privato è condiviso tra più enti o organizzazioni, una nuvola semi-pubblica limitata ad un determinato insieme di enti o organizzazioni.

Dal punto di vista dei programmi possiamo distinguere altri tipi di cloud.

- **Infrastructure-as-a-Service (IaaS)**: quando il servizio offerto da una nuvola include risorse di calcolo, banda di rete o sistemi di bilanciamento del carico.
- **Platform-as-a-Service (PaaS)**: quando la nuvola offre un ambiente di sviluppo

che gli utenti possono utilizzare senza essere gravati dalla necessità di gestire l'hardware sottostante e il software che gestisce la piattaforma.

- **Software-as-a-Service (SaaS)**: è il cloud più comune e più usato, dove la nuvola concede agli utenti accesso ad applicazioni e programmi che risiedono sulla nuvola, come è Gmail.

Perché qualcuno dovrebbe voler fare affidamento su un altro computer per eseguire programmi e memorizzare i dati?

I motivi sono i più vari, ad esempio:

- Per accedere a applicazioni e dati da qualsiasi luogo in qualsiasi momento utilizzando qualsiasi computer collegato a Internet.

- Per risparmiare nell'acquisto di hardware, per ridurre la necessità di comprare un computer molto avanzato che possa eseguire determinati software.

Si può allora comprare un computer poco costoso e usare comunque ogni programma tramite una connessione internet.

Questo è uno dei motivi principali per comprare un Google Chromebook, con una memoria molto limitata e senza possibilità di installare programmi.

- Per far usare lo stesso programma a tutti i dipendenti di un'azienda senza dover comprare una licenza per ciascuno e senza doverlo installare, mantenere o aggiornare su ogni computer.

Per esempio, Office 365 è un programma cloud che si paga come abbonamento.

Ci sono, certamente, anche degli **aspetti negativi** e problemi del cloud:

- L'azienda che lo gestisce potrebbe fallire, chiudere o avere problemi tali da rendere non più disponibili i dati memorizzati da aziende o utenti.

- Può esserci un problema di privacy, con tutti i dati in remoto su un server esterno che viene gestito da estranei.

Di sicuro il futuro del cloud dipende dall'affidabilità di chi li gestisce e dalla sicurezza dei dati che dovrà essere garantita al mille per mille.

Le probabilità di aver già usato un una qualche forma di cloud computing sono molto elevate per chiunque.

Basta solo disporre di un account e-mail basato sul Web come Hotmail, Yahoo! Mail o Gmail, dove è possibile caricare file in modo da poterli riaprire in ogni computer collegato a internet.

In questo caso, invece di eseguire un programma di posta elettronica sul computer, si accede a un account di posta elettronica in remoto.

Non c'è installato alcun programma sul computer e l'intero funzionamento dell'Email è sul cloud computer del servizio.

Dietro al cloud ci sono vari computer, server e sistemi di archiviazione dati che creano la "nuvola" di servizi informatici.

In teoria, un sistema di cloud computing potrebbe includere praticamente qualsiasi programma per PC addirittura un videogioco (come i videogiochi in streaming con Steam)

Il Cloud è una grande innovazione del web che ci permette di fare cose altrimenti impossibili.

Le infrastrutture Cloud permettono a grandi servizi come Amazon e YouTube di distribuire contenuti agli utenti in modo rapido.

Servizi come Dropbox, Google Drive e altri servizi di archiviazione cloud ci consentono di salvare dati sempre disponibili da qualsiasi luogo e qualsiasi

computer.

Applicazioni come Google Maps ci offrono mappe e navigatore GPS su ogni smartphone senza bisogno di avere le cartine nella memoria del telefono.

Facebook ci permette di salvare le foto online e renderle visibili a tutti gli amici e sono tanti gli **esempi di utilizzo pratico e quotidiano del cloud computing** che potremmo ancora fare.

Evoluzione estrema del cloud è il cosiddetto **Internet delle cose**, dove ogni dispositivo è interconnesso dentro una gigantesca nuvola comunicando tra loro e reagendo in modo diverso a seconda delle informazioni disponibili al momento.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

L'incontro del mercoledì di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

riprenderà il 3 settembre.

Zushi

(ricetta tratta da veganblog.it)



Ingredienti:

10 zucchine

120 g di tofu

250 g di muscolo di grano (o seitan)

4 cucchiai di pane integrale grattugiato

2 cucchiai di lievito alimentare in fiocchi

1 manciata di mandorle

1 manciata di nocciole

1 carota

1 cipolla

2 spicchi di aglio

1 piccola costa di sedano
1/2 cucchiaino di curry
2 cucchiai di salsa di soia
5 pomodori secchi
erbe aromatiche fresche
olio evo
sale, pepe



Procedimento:

In un mixer trita il tofu insieme al muscolo di grano, le mandorle, le nocciole e versale in una ciotola. trita la carota insieme alla cipolla, l'aglio, il sedano, i pomodori secchi, le erbe aromatiche (io ho messo prezzemolo, erba cipollina, basilico e origano fresco). Unisci al resto del composto e aggiungi il lievito alimentare, il pane grattugiato, il curry, la salsa di soia, 1 goccio di olio evo, il sale e il pepe. Lava e svuota le zucchini, asciugale bene e riempile, mettile in una

teglia foderata con carta da forno, aggiungi 1 goccio di olio e 1 pizzico di sale e inforna per 40 minuti a 200°. Attendi che si raffreddino e tagliale a rondelle. Speciali!

4 - RACCONTACI DI TE

Scoperte

Ricordo che ero sempre stata allegra, come il mio nome, finchè, non so come, cominciai ad essere ossessionata dalla dieta. Prima, mi ero sempre sentita soddisfatta del mio aspetto; poi, un giorno, qualcosa cambiò e l'imperativo della mia esistenza divenne: magra ad ogni costo!

Fu un'osservazione di Paoletta, un'amica che spesso organizzava feste nella sua grande casa, a farmi aprire gli occhi. Appena mi tolsi il soprabito infatti, Paoletta osservò: "Gaia, ma stai diventando un bidone!".

Intorno c'erano parecchi ragazzi, tra cui Mauro che mi interessava più degli altri. D'impulso, replicai: "Ma cosa dici? Non sono aumentata di un etto! Guarda te, piuttosto, hai una faccia che sembra disegnata con il compasso, tanto è rotonda!" In effetti Paoletta aveva il viso tondo, ma decisamente grazioso, e non era certo grassa.

Quella sera, però, finimmo per litigare: io tornai a casa furiosa e, guardandomi allo specchio, mi vidi enorme.

Dal giorno dopo, decisi di cambiare. Non avrei seguito una vera e propria dieta, ma avrei fatto di tutto per ridurre il cibo. Cominciai a rifiutare i piatti che mamma preparava - era un'ottima cuoca – prendendone porzioni minime, oppure sostituendoli con verdure crude e frutta. All'inizio mia madre cercò di tentarmi

portando in tavola i miei piatti preferiti: lasagne al forno, pollo arrosto, gnocchi... Ma a me bastava vedere quei cibi succulenti nel piatto per sentirmi lo stomaco contrarsi: no, non potevo mangiare... E più riuscivo a rifiutare primi e secondi, più mi sentivo forte, capace di controllare la fame e di raggiungere quell'ideale di magrezza che, ormai, mi stava sempre davanti agli occhi. Sarei diventata snella come una ballerina, sottile come una canna, magra come una mannequin...

Presi anche l'abitudine di fare molto movimento camminando a lungo. Ogni mattina, mi pesavo ed esultavo quando vedevo la lancetta abbassarsi ancora un po'.

Fino a dove volevo arrivare? Non lo sapevo, ma ero decisa a continuare così. A volte assaporavo la leggerezza del mio corpo, desiderando quasi che si sciogliesse...

I miei familiari cominciarono a preoccuparsi. Ma io sostenevo di non avere problemi: volevo solo dimagrire ancora un po', tutto qui. Non so dove sarei arrivata, se non fosse successo qualcosa di nuovo...

Quell'anno, infatti, la mia classe aveva organizzato una gita a Parigi. Era la prima volta che viaggiavo senza i miei genitori ed ero, come tutti, molto eccitata. Non immaginavo, però, che quella gita avrebbe messo la parola fine alla mia ossessione per il cibo.

Che cosa accadde?

Bè... m'innamorai! Mauro, durante la gita, cominciò a dedicarmi un'attenzione speciale. Passavamo le giornate camminando uno accanto all'altra, un po' isolati dal resto del gruppo e, appena ci era possibile, ci appartavamo per baciarcì appassionatamente. Avevo 17 anni, e lui era il mio primo ragazzo.

All'inizio, mi dissi che, se lui si era accorto di me, doveva essere perché ero tanto dimagrita, e questo mi spinse a mangiare meno del solito. Poi, però, mi resi conto che quando stavo con lui, non pensavo più a calorie e cibi dietetici. Mentre a casa, la dieta era il mio chiodo fisso, lì a Parigi mi sentivo libera di sorridere, chiacchierare, lasciarmi baciare da Mauro... senza rivolgere un solo pensiero al cibo!

Tornammo a casa dopo cinque giorni, che ricordo ancora come i più splendidi della mia adolescenza: in quei giorni, avevo scoperto cosa fosse l'amore.

Una volta a casa, mi resi conto che stare a dieta non mi interessava più. Ora, mi era indifferente mangiare questo o quell'altro cibo, e non mi importava più ingrassare qualche chilo...

L'ossessione per la dieta era scomparsa!

Gioia

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

Misure di sicurezza essenziali per Android da attivare

Il telefono è il dispositivo più personale che si possiede.

Esso contiene numeri di telefono, messaggi, le email e tutti i dati personali degli account web, compresi quelli delle applicazioni come Facebook, Whatsapp, Gmail, Chrome o altre.

Per questo motivo è necessario adoperarsi per tenerlo al sicuro da spioni e prevenire problemi se viene perso o rubato.

Il sistema Android, di suo, contiene tutte le **funzioni essenziali per la sicurezza dello smartphone** e dei dati memorizzati al suo interno quindi vale la pena configurare queste opzioni e attivarle.

Le misure di sicurezza essenziali su Android che bisogna abilitare ora, se ancora non è stato fatto, sono 5.

1) Localizzazione del dispositivo automatica

Google ha aggiunto a tutti gli smartphone Android la possibilità di localizzare il telefono dal computer o da un altro smartphone o tablet, via internet.

Questa geo-localizzazione permette anche di cancellare l'intera memoria del telefono e di farlo squillare a comando.

Non è un sistema di sicurezza molto elaborato, ma si può considerare comunque uno strumento di protezione dati essenziale da attivare senza aspettare, anche perchè non c'è nulla da installare.

2) Autenticazione a due fattori

L'autenticazione a due fattori non è solo una protezione per il telefono ma per tutte le attività dell'account Google su internet.

La verifica in due passaggi permette di impedire a chi non è autorizzato di entrare nel nostro account usando la password di accesso Google che magari è rimasta memorizzata.

3) Crittografare telefono

La crittografia telefono è qualcosa che dovrebbe essere fatta prima di vendere il dispositivo Android, per impedire a chi lo compra di recuperare i nostri dati personali.

Non è conveniente fare questa operazione nell'uso quotidiano perchè Android può avere un calo di prestazioni, almeno sugli smartphone più vecchi.

Per attivare la crittografia del telefono, andare nelle Impostazioni di sicurezza.

Dopo aver crittografato il telefono sarà richiesta la password ad ogni accensione.

4) Blocco schermo

Il blocco schermo è fondamentale per la sicurezza di uno smartphone Android in ogni caso.

Ci sono diversi modi per bloccare il telefono: usando un PIN, una sequenza, una password o addirittura la propria faccia.

Il blocco schermo si configura in *Impostazioni -> Sicurezza -> Blocco schermo*. e si sblocchi in casa.

5) Aggiungere "Info Proprietario" alla schermata di blocco.

Questa opzione è facile da configurare e molto utile.

In pratica si scrive il nome del proprietario, un indirizzo email e / o un numero di telefono alternativo da chiamare nel caso qualcuno trovi il nostro smartphone perduto.

In questo, se si perdesse il cellulare e fosse ritrovato da una persona onesta, questi potrebbe chiamarci per ridarcelo.

È possibile aggiungere il proprio nome e altre informazioni in *Impostazioni ->*

Sicurezza -> Info Proprietario.

Per concludere, vale la pena spendere due parole per spiegare il livello di sicurezza di Android.

Android, come sistema operativo, è molto sicuro.

Ha più livelli di protezione per escludere i malware e le app pericolose richiedendo permessi specifici per tenere sicuro i dati.

Come in ogni computer, la sicurezza dipende sempre dal buon senso e dall'uso responsabile che se ne fa.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... e parlo per mia esperienza personale, chi come me, è nato negli anni 40, sa cosa significò l'avvento della televisione. La radio trasmetteva musica, e in casa c'era sempre una radio accesa. Poi un giorno dicono che è stata inventata una cosa attraverso la quale potevamo vedere immagini provenire da altre città, da altri Paesi, addirittura da altre parti del mondo. Alle immagini eravamo già abituati da tempo, con il cinema, ma l'idea che qualcuno da Milano o da Roma potesse parlare in diretta a qualcuno che si trovava a Livorno o a Cagliari, era molto intrigante.

Quasi alla fine degli anni '50 erano in pochissimi a possedere una televisione: solo i benestanti potevano permettersela. Ma alcuni bar si erano organizzati in

modo molto singolare: tu potevi andare nel bar, sederti, consumare un minimo, e guardare la Tv insieme agli altri. Ecco la prima trasmissione RAI

<http://www.youtube.com/watch?v=o6l5IHqXUTc>

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 – 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