



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 155**

**26 novembre 2013**

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

---

*...così, se è sera, si vorrebbe il mattino; se si è malati, si vorrebbe essere sani; se si è in riposo, ci si annoia, e così via, in una continua insoddisfazione, al punto tale da non riuscire più a vivere il presente. Questa non è attesa, è esasperazione, è stress, è scontentezza permanente. Ecco, allora, la lezione della sapienza di tutte le grandi culture e spiritualità: approfitta, invece, del presente per costruire il futuro; dà senso all'oggi e saprai godere il domani. Se si dovesse guardare dall'alto una città moderna, essa assomiglia a un formicaio impazzito e questo non perché un piede gigantesco l'ha sconvolta ma perché è nei cuori che alligna l'ansia, la tensione, il nervosismo. Diceva Gesù: «Non affannatevi per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena» (Matteo 6,34).*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Quattro modi per cercare con google
3. Le nostre ricette – Canest-raw-lli (Crudi)
4. Raccontaci di te – Mia madre
5. Rispolveriamo il bon ton
6. Appmania! – Come riavviare android
7. Lo sapevi che....?

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 E NOTIZIE**

**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 Martedì alle ore 16:00**

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 )

**Martedì 26 Novembre ore 16,30** - Parrocchia Sacro Cuore di Maria, P.zza Euclide - Continua il programma di lettura dell'inverno "Viaggio in Italia attraverso i libri e i ricordi".

**Il Lazio nei SONETTI di Giuseppe Gioacchino Belli**

A cura di Patrizia Lombardi - al termine caffè e pasticcini

**Il mercoledì alle ore 20.45** Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale. Anche tu sei invitato.

**Per informazioni: 333.1772038**

**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**

Corso 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 Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia** della Parrocchia di S. Maria della Mercede Via Basento 100 propongono per Mercoledì 27 novembre ore 16 “Cuciniamo insieme”

Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

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.**



Ecco le prime magiche proposte del Telefono d'Argento per passare con entusiasmo e in compagnia il periodo dell'Avvento.

- Lunedì 9 dicembre ore 16.30 – Grande Tombola a Santa Croce
- Venerdì 13 Dicembre, ore 16,30, S.Agnese Fuori le Mura - sala del Buon Pastore - festa per gli anziani con spettacolo della compagnia *L'eco dei Sanpietrini*

- Sabato 14 dicembre ore 17 – Santa Croce - Proiezione del film UNA CANZONE PER MARION e GRANDE CENA con la condivisione di quello che ciascuno di noi metterà a disposizione
- Domenica 15 dicembre - Mercatino a piazza Verdi
- Sabato 23 dicembre ore 17 - Santa Messa a Santa Croce
- Lunedì 30 dicembre ore 17 – Tombola a Santa Croce

### **Farmaci a domicilio**

Stiamo raccogliendo i nominativi di tutti coloro che volessero usufruire del servizio “farmaci a domicilio”. Nel ricordare che il servizio comprende il ritiro dell’impegnativa presso il medico di base, l’acquisto del medicinale e la consegna a domicilio, vi assicuriamo di partire il prima possibile appena raggiunto il numero di circa 50 utenti . In tal modo il servizio potrà essere completamente gratuito .

### **Notizie dal Silvercar**

Via, si parte! Siamo pronti per questo nuovo servizio, impegnativo ma molto importante : quello di accompagnare i nostri amici anziani con l’auto **Silvercar** alle visite mediche . Il contributo che viene richiesto è veramente minimo. Cercheremo di integrare la quota per l’autista chiedendo una sponsorizzazione. Noi del Telefono d’Argento ce la mettiamo tutta perché si crei un servizio efficiente ma soprattutto accogliente!!

Comunque continua la raccolta fondi. Siamo a quota 550€.

***Oggi, non solo Pillola, ma anche un po' di cioccolata!:***

La cioccolata fa scaturire in ognuno di noi una serie di riflessioni e ricordi associati quasi sempre a momenti di gioia o relax. La prima immagine collegata alla cioccolata per GL è stata la montagna, con la cioccolata come sostegno e premio durante e dopo una lunga salita. Per G. la cioccolata è paragonabile al cibo degli dei e questo dice tutto sul suo essere sublime. Per S. evoca la Pasqua con l'uovo e il pesce di cioccolata, la gallina di zucchero, che venivano esposti sulla tavola imbandita per la benedizione pasquale. E qui c'è tutto un mondo con i ricordi di una infanzia felice, anche se poi tutto quel *bendidio* veniva ripagato da una brutta indigestione con conseguente digiuno terapeutico. Per E. la cioccolata e la sua dolcezza è tutta nel coniglietto che le ha regalato la sua nipotina. Il significato che ha per lei questo regalo è tanto grande che il coniglietto è sempre lì, non lo tocca nemmeno, ci parla addirittura. Anche per L. la cioccolata è sempre stata una prelibatezza. Il suo ricordo però è meno dolce, anzi amaro, ma non per la qualità della tavoletta avuta in regalo da bambina. Da piccola aveva appunto avuto in regalo una stecca di cioccolata molto grande, con la raccomandazione di non mangiarla tutta subito. Si era sentita molto importante per il bel regalo e l'aveva riposto in un cassetto come una cosa molto preziosa, ma alcuni giorni dopo non l'aveva più trovata perché la sorella maggiore se l'era mangiata tutta! Da questa amara delusione la cioccolata evoca in lei il pensiero che non bisogna fidarsi di nessuno e che non conviene mai accantonare troppo la roba. Altri, come S., ogni giorno prendono un piccolo pezzo di cioccolata come cibo corroborante per il corpo e lo spirito. E per rimanere in tema abbiamo concluso la mattinata con l'assaggio di alcuni tartufi di cioccolata al pistacchio e al..peperoncino. Questo e molto altro è scaturito solo dalla visione di un film, tutti insieme, come sempre il giovedì mattina in via Frescobaldi!

**Roma, 23 nov. (TMNews)** - "Oggi più che mai la Chiesa deve dare esempio a tutta la società del fatto che le persone anziane, malgrado gli inevitabili "acciacchi", a volte anche seri, sono sempre importanti, anzi, indispensabili. Esse portano con sé la memoria e la saggezza della vita, per trasmetterle agli altri, e partecipano a pieno titolo della missione della Chiesa". Lo ha detto Papa Francesco incontrando i partecipanti alla conferenza internazionale del Pontificio consiglio per gli operatori sanitari.

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

### **4 modi per cercare con Google e trovare risultati precisi**



Google inteso nella sua funzione principale di motore di ricerca è più potente di quanto si creda, capace di trovare qualsiasi cosa si voglia.

Internet è oggi fatto da miliardi di pagine web quindi le ricerche standard possono finire col restituire sempre gli stessi risultati, ma sapendo

come cercare, si possono trovare su Google cose anche impensabili, andando a scandagliare i fondali dell'immenso mare di internet.

Bisogna solo conoscere i **trucchi giusti** quindi qui vediamo un riepilogo su **quello che si può trovare con Google, elencando 10 tipi di ricerche precise, utili, curiose e interessanti.**

### **1) Usare Google per cercare su determinati siti**

Se si trova un sito interessante come telefonodargento.it, che però non ha al suo interno un motore di ricerca efficace, è possibile sfruttare Google per trovare cose al suo interno.

Per esempio, se si vuole trovare una vecchia pillola per navigare, basta digitare su Google site: telefonodargento.it seguito dal termine di ricerca (ad esempio: site: telefonodargento.it pillola100).

Questo che vale per tutti i siti preferiti, i forum, i blog ed anche i servizi web.

### **2) Trovare i nomi di cose, prodotti, ricette o qualsiasi altra cosa con la ricerca tramite immagine**

La [ricerca tramite immagine Google](#) è utilissima per sapere cos'è quella cosa che si vede in una foto, oppure per sapere la marca di un oggetto commerciale o l'autore di un quadro.

La ricerca tramite immagine permette anche di sapere la ricetta di un piatto fotografato, magari al ristorante, per sapere tutti i suoi ingredienti oppure per sapere dove comprare un mobile visto a casa di un amico.

### **3) Ottenere suggerimenti e ispirazione dalla funzione di auto-completamento**

Una delle funzioni più curiose di Google è l'auto-completamento che suggerisce ricerche da fare in base alle abitudini popolari.

Si può, ad esempio, cercare "come sbloccare uno smartPhone", cancellare poi la parola sbloccare e vedere altri suggerimenti di cose da cercare.



Si può anche scrivere una frase incompleta come "oggi voglio" oppure "come fare" per trovare nuove ispirazioni.

L'operatore \* è il simbolo jolly che può essere usato tra le parole in una ricerca con Google.

#### **4) Trovare file da scaricare di qualsiasi tipo**

Se si vuol trovare un'applicazione da scaricare per il cellulare Android senza usare lo store, se si vuole scaricare un MP3, oppure un PDF o un libro eBook, si può usare Google e cercare direttamente i link per i download.

Gli operatori da usare nella ricerca sono: *inurl*, *intitle* e *filetype*.

Ad esempio, per trovare una canzone, cercare *-inurl:htm -inurl:html intitle:"index of" "titolo canzone" mp3* oppure per trovare applicazioni *-inurl:htm -inurl:html intitle:"index of" apk*.

Per trovare un libro *-inurl:htm -inurl:html intitle:"index of" +("/ebooks"|"book") +(chm/pdf/zip) + "titolo libro"*.

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**

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso all'incontro di

**CUCINA CRUDISTA CREAT<sup>T</sup>IVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

In maniera allegorica, rifacendoci a quelli che sono i consigli della medicina per una corretta alimentazione, ci soffermeremo a considerare, dal punto di vista biblico, seguendo i consigli dello “specialista per eccellenza”, che è il Signore, quali sono i principi nutritivi giusti per salvaguardare la nostra vita spirituale.

## ***I MACRONUTRIENTI:***

### **2. GRASSI O LIPIDI**

· I grassi, detti anche lipidi (dal greco lipos = grasso). Il grasso non è nocivo in sé, anzi è un nutriente importante che svolge varie funzioni vitali nell’organismo. Le riserve di grasso, per esempio proteggono i nostri organi interni e alcuni grassi essenziali sono fondamentali per la produzione degli ormoni.

Quello che fa male alla salute è mangiare una quantità eccessiva di determinati grassi e una quantità insufficiente di altri.

E’ importante proteggere il cuore.

Conoscendo i vari tipi di grassi e sapendo quali bisogna ridurre e quali aumentare, possiamo attuare scelte alimentari informate che possono aiutarci a conseguire un’assunzione ottimale di questo alimento. Sembra infatti che alcuni grassi che si trovano in abbondanza nell’olio d’oliva e nell’olio di semi di arachide, proteggano dalle cardiopatie.

1. Per proteggere il cuore la Scrittura ci dice che i credenti devono essere ripieni di Spirito Santo. Una delle figure bibliche che ci parla dello Spirito Santo è l’olio, che veniva usato non solo per l’unzione, e per i sacrifici, ma anche per alimentare il fuoco del candelabro (Es. 30:25; 31:11; 35:8).

2. Essere ripieni di Spirito Santo implica la libertà per Lui di occupare ogni parte della nostra vita, di guidarci e di controllarci (Lc.2:25,26; 12:12; At. 4:31).

*Segue...*

## Canest-raw-lli (crudi)



### **Ingredienti:**

mele

limone

carruba in polvere (o cacao per chi non è crudista strettissimo o chi non ha la carruba)

cannella

cocco grattugiato

### **Procedimento:**

Con un levatorsole private le mele del torsolo, tagliatele in fettine di 1/2 cm-1 cm di spessore. Con uno stampino per biscotti di quelli per fare i canestrelli, intagliate

le fette e passatele nel succo di limone e poi nella farina di cocco. Fate una crema con la polvere di carruba, la cannella (1 punta) e un pochino di acqua o succo di limone (o di banana, o mandorla... come meglio credete), se siete degli zuccherofagi usate lo sciroppo d'acero al posto dell'acqua o del succo. Farcite i canestrelli melosi con la crema, disponete sul piatto e spolverate con il cocco grattugiato. Velocissimo sia a farsi che a mangiarsi. Buoonoooo, coccoloso, inutile dire che no, non ingrassa, io ve lo consiglio con un infuso alla vaniglia e cardamomo... Slurrrrrp!!!!

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

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

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Mia madre**

Ogni volta che andavo da mia madre, poi stavo male per un'intera giornata.

Eppure l'avevo sempre amata moltissimo, così come lei amava me, ma nessuna delle due era mai stata capace di manifestarlo all'altra.

Non era vero che fossimo diverse, anzi, secondo papà, ero la sua fotocopia. Ero identica a lei e quando mi guardavo nello specchio scoprivo uno a uno tutti quei minuscoli disegni del tempo che, poco alla volta, avevo intercettato anche sul suo volto perfetto. Bramavo con tutta me stessa di essere alla sua altezza, ma mi rendevo conto che non ci sarei mai riuscita.

Ma nessuna era bella come lei. Perfetta, irraggiungibile. Ripensandoci, anche le foglie della pianta accanto alla poltrona di mamma erano lucidissime. Brillavano, come per una festa. Sapevo che era capace di passarle una a una con un batuffolo di cotone intriso di latte. Meglio se magro. La perfezione, appunto.

La mamma era sempre stata indecifrabile dietro quel suo sorriso gentile.

Ricordo che quando papà le regalò quella magnifica collana di perle, lei rimase per un attimo in ammirazione, poi la ripose in cassaforte senza dire una parola.

Non aveva fatto un sorriso diverso da quando osservava estatica un fiore. Papà si aspettava di più e mi aveva guardata come per dire: “Bambina mia. La mamma è fatta così”. Lo amavo troppo per non parteggiare spudoratamente per lui, per desiderare come lui che la mamma si lasciasse andare a slanci affettuosi.

Un giorno papà mi disse ch emi voleva così tanto bene anche perché assomigliavo a lei. Ci rimasi male, perché avrei voluto essere amata per me stessa, non di riflesso.

Mia madre e io non andavamo d'accordo ed era inutile piangere sul latte versato. Avevo fatto sempre di tutto per irritarla, per mandare in frantumi o perlomeno incrinare quel bel quadro raffinato che la circondava, quel suo desiderio di armonia, di equilibrio e di grazia .

Io ero disordinata, pigra, trasandata e sciatta. E, se non lo ero di natura, lo ero diventata per contrappormi a lei. Per anni mi ero fatta i capelli con colori per indispettirla, mi ero messa jeans sbrindellati, avevo ascoltato la musica al massimo volume, ero quasi diventata anoressica.

“Cercavi semplicemente la sua attenzione” mi aveva spiegato Mario, in tono protettivo, lui che di professione faceva lo psicologo alla Asl. “E tua madre non ha mai voluto ascoltare i messaggi che le mandavi”. Mario era stato il mio sole.

Appena lo avevo conosciuto avevo capito che sarebbe stato l'uomo giusto. Era novembre e c'era una dolce estate di San Martino, con la vite americana del nostro terrazzo di un bel rosso fuoco. Ci eravamo innamorati a prima vista e lui mi disse che ero bellissima. "Bella come lei?" risposi sottovoce.

Alla mamma erano venuti i capelli bianchi poco dopo i trent'anni. Non aveva mai voluto tingerli. Per questo era così speciale. La pelle di alabastro da ragazza, i capelli bianchi e gli occhi blu.

L'ammiravo immensamente e, consapevole che non sarei mai stata in grado di essere come lei, avevo deciso di diventarne il contrario, proprio per l'impossibilità di competere.

Non era mai stata troppo contenta che avessi interrotto l'università e mi fossi messa a fare la rilegatrice. Eppure, alla fine di un'unica, lunga discussione, mi aveva comperato un negozietto dalle parti di piazza Bologna e mi aveva lasciato piena autonomia.

Non si era mai informata di come andassero gli affari. Che peraltro prosperavano. Poi successe un fatto strano.

Un giorno andai a trovarla per chiederle un consiglio su un tipo di carta. Esaminò i campioni e ne scelse alcuni. "E' carta molto bella. L'hai presa a Fabriano?".

Annuii. E poi strinsi gli occhi. "Aspetto un bambino, mamma" dissi di un fiato.

Non era mai accaduto che mia madre si abbandonasse al pianto in quel modo. Al massimo l'avevo vista asciugarsi una lacrima quando papà era morto. Quel giorno le spalle le tremarono e chinò la testa. Contrasse le mani e notai quanto si fossero sciupate. Erano mani di vecchia, mentre le mie, assolutamente identiche, erano belle e lisce. Provai uno spasimo allo stomaco. Mamma invecchiava e non mi ero mai soffermata a guardarla.



“Scusa” sussurrò dopo un po’. “Mi hai dato un’emozione immensa. L’ho sperato tanto”.

Non risposi. Ero paralizzata dalla sorpresa.

“Davvero?” chiesi.

“Oh, Laura!” Alzò la testa in uno scatto di fierezza. “Non sei ancora capace di uno slancio di tenerezza?”.

“Ho preso da te” risposi.

“Sbagli! Sei sempre stata tu a respingermi. Adoravi papà e mi consideravi la tua rivale”.

A un tratto capii che era vero. Fu come se dal soffitto mi piombasse addosso un fiotto di luce. Allungai le mani e lei le strinse forte. Si alzò, girò attorno al tavolo, mi alzò di peso tanto ero incapace di qualsiasi gesto e mi strinse forte a sé.

“Non è troppo tardi Lauretta. No, non lo è” mormorò baciandomi i capelli.

Quanto fui felice in quell’attimo! Mi sentii bella come lei. Realizzai all’improvviso che avevamo tutta la vita davanti per volerci il bene che ci eravamo negate. E che avevo una voglia pazza di correre da Mario a dirgli quello che era successo.

*Laura*

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 – Risapolveriamo il bon ton**

Vivere, com'è noto, è difficilissimo. Non possiamo scegliere la nostra vita però possiamo cercare di rendercela, e soprattutto renderla, più allegra e sopportabile a chi ci circonda. Il bon ton è la grazia del saper vivere, la leggerezza dell'esistere. Gesti, parole, silenzi, sorrisi, atteggiamenti che ci raccontano nel modo migliore agli altri.

Sono cambiati i tempi, è cambiata la società. Resiste la certezza che con un po' di bon ton noi, voi e gli altri vivremo meglio.

Se un tempo si faceva leva sul portamento, il contegno a tavola e l'abbigliamento da usare in determinate occasioni, oggi voi come vi comportereste nel caso che segue?

E' giusto correggere qualcuno che dice "Piacere di conoscerti" quando invece lo abbiamo già incontrato?

NO

Meglio fare finta di non essere sicuri. "Aspetta, mi sembra che forse ci siamo incontrati da qualche parte".

Pausa.

«Ecco, sì! Mi ricordo di te, alla festa di Laura. Piacere di vederti!».

Cosa ne pensi? Invia la tua risposta al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **6 – APPMANIA**



## Come riavviare android



Ci sono due casi per cui il cellulare Android o il tablet smette di funzionare: non si accende più dopo averlo tenuto inutilizzato per un po' di tempo oppure non si avvia dopo aver fatto modifiche al sistema, sbloccando Android con il Root o cambiando ROM.

Ci sono diversi modi, a seconda del modello, per aggiustare il cellulare o il tablet se non è rotto al suo interno.

Vale la pena quindi vedere tutte le **procedure possibili per riavviare uno smartphone Android come il Samsung Galaxy, l'HTC One** o qualsiasi altro o **anche un tablet come il Galaxy Note o il Nexus 7** che sembra morto e non si accende più normalmente.

E' difficile, a meno di cadute o urti rovinosi, che un cellulare o tablet si rompa dal punto di vista hardware prima dei due o tre anni di funzionamento.

**Se Android non parte** ci sono alcune procedure per sbloccarlo, ripristinarlo oppure reinstallarlo da capo, anche se sembra completamente morto.

Per aggiustare un dispositivo che sembra morto non c'è una procedura valida per tutti i modelli, bisogna cercare su internet la soluzione.

Prima però si possono provare le seguenti procedure.

1) **Se il tablet o lo smartphone non si accende e nemmeno sembra ricaricarsi** si possono provare le [procedure indicate da Google](#) nella guida del Nexus 7.

In particolare viene detto di collegare il caricabatterie al Nexus, tenere premuto il

tasto di accensione e poi, quando lo schermo si accende, tenere premuto anche il tasto Volume giù.

Premere il volume in giù e scorrere le opzioni per spegnerlo, staccare il caricabatterie e poi ricollegarlo.

Se questo non funziona, bisogna provare a collegare il tablet o il cellulare al caricabatterie (non dalla USB del computer) originale per circa un'ora, poi scollegarlo e ricollegarlo velocemente e riaccenderlo.

## **2) Ripristino dalla modalità Recovery**

Come già scritto nell'articolo su come fare il [reset e ripristino di Android anche se il cellulare o tablet non si avvia](#) ci sono vari modi per entrare nella modalità recovery o nel bootloader.

Può essere premendo e tenendo premuto il pulsante SU e quello accensione insieme per 5 o 10 secondi, il tasto volume Giù e accensione o il tasto Home con quello di accensione e così via.

Cercare su Google come fare il recovery per il proprio smartphone o tablet per trovare come accendere in modalità Recovery o bootloader il proprio modello.

Tenere conto che ogni modello ha il suo modo per “accederlo” in modalità Recovery e non è possibile che non ci sia.

## **3) Se non ci si riesce con i pulsanti, provare il ripristino col computer.**

Attaccare quindi il cellulare o lo smartphone al PC tramite il cavo USB che si usa per la ricarica

A questo punto, dalla console di ripristino si possono usare i tasti volume per

cercare l'opzione del **reset di fabbrica** o **factory reset**.

## **7 – Lo sapevi che....?**

### **Alle otto di sera siamo tutti più bassi**

Tutti gli esseri umani sono più alti di statura al mattino e più bassi la sera. Si tratta di differenze di qualche millimetro, certo, ma il fenomeno ha una motivazione scientifica: il peso corporeo, durante il giorno, esercita una significativa compressione dei dischi intervertebrali, le strutture cartilaginee poste fra una vertebra e l'altra della colonna.

N.B.: La sezione «**Lo sapevi che...?**» è pensata per presentare alcune voci che possano suscitare nel lettore una particolare curiosità che lo invogli a proseguire la lettura e la consultazione di internet.

## **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**

---

**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**